



**TINGKAT KESUKAAN DAN KANDUNGAN GIZI *COOKIES* TEPUNG  
KENTANG (*Solanum tuberosum L.*) DAN KACANG FAVA (*Vicia faba L.*)**

**SKRIPSI**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Gizi

**Oleh :**

**RIFAYATUL KHOIRIYAH**

**061201014**

**PROGRAM STUDI S1 GIZI  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO  
UNGARAN, 2024**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

Skripsi berjudul :  
**TINGKAT KESUKAAN DAN KANDUNGAN GIZI *COOKIES* TEPUNG  
KENTANG (*Solanum tuberosum L.*) dan KACANG FAVA (*Vicia faba L.*)**

Oleh  
**RIFAYATUL KHOIRIYAH**  
**NIM. 061201014**

**PROGRAM STUDI GIZI**  
**FAKULTAS KESEHATAN**  
**UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing serta telah diperkenakan untuk  
diujikan

Ungaran, 8 Januari 2024

Pembimbing



Dyah kartika Wening, S.Pd., M.Gz

NIDN. 0619099102

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul :  
**TINGKAT KESUKAAN DAN KANDUNGAN GIZI *COOKIES*  
TEPUNG KENTANG (*Solanum tuberosum L.*) DAN KACANG  
FAVA (*Vicia faba L.*)**

Disusun Oleh  
**RIFAYATUL KHOIRIYAH**  
**NIM. 061201014**

Telah diujikan dan dipresentasikan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi  
S1 Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, pada :

Hari : Rabu  
Tanggal : 24 Januari 2024

Tim Penguji :  
Ketua Penguji

  
Dr. Sugeng Maryano, M.Kes  
NIDN. 0025116210

Anggota/ Penguji 1



Dyah Kartika Wening, S.Pd., M.Gz  
NIDN. 0619099102

Anggota/ Penguji 2



Riva Mustika Anugrah, S.Gz. M.Gizi  
NIDN. 0627038602

Ketua Program Studi



Riva Mustika Anugrah, S.Gz. M.Gizi  
NIDN.0627038602

Dekan Fakultas Kesehatan

  
  
Eko Suslo, S.Kep. Ns., M.Kep  
NIDN. 0627097501

## PERNYATAAN ORSINILITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : Rifayatul Khoiriyah

NIM : 061201014

Mahasiswa : Program Studi S1 Gizi Fakultas Kesehatan Universitas  
Ngudi Waluyo

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi berjudul “Tingkat Kesukaan dan Kandungan Gizi *Cookies* Tepung Kentang (*Solanum Tuberosum L*) dan Kacang Fava (*Vicia Faba L.*)” adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di perguruan tinggi manapun.
2. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh tim pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran di dalam penelitian ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Pembimbing



Dyah Kartika Wening, S.Pd., M.Gz

NIDN. 0619099102

Ungaran, 1 Februari 2024

Yang membuat pernyataan,



Rifayatul Khoiriyah

NIM.061201014

## HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : Rifayatul Khoiriyah

NIM : 061201014

Mahasiswa : Program Studi S1 Gizi Fakultas Kesehatan Universitas  
Ngudi Waluyo

Menyatakan memberi kewenangan kepada Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media/formatkan, merawat, mempublikasikan Skripsi saya yang berjudul “Tingkat Kesukaan dan Kandungan Gizi *Cookies* Tepung Kentang (*Solanum Tuberosum L*) dan Kacang Fava (*Vicia Faba L.* )” untuk kepentingan akademik

Ungaran, 18 Januari 2024

Yang membuat pernyataan,



Rifayatul Khoiriyah

NIM.061201014

## **RIWAYAT HIDUP PENELITI**

Nama : Rifayatul Khoiriyah  
Tempat/Tanggal Lahir : Wonosobo, 6 Mei 2002  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Warga Negara : Indonesia  
Alamat : Desa Parikesit RT 09/RW 04, Kejajar, Wonosobo  
Handphone : 081227246230  
Email : rifayatulkhoiriyah123@gmail.com  
Riwayat Pendidikan : 1. TK Pertiwi Utari  
2. SD N 2 Parikesit  
3. SMP N 1 Kejajar  
4. MA Al Maliki Temanggung  
5. Universitas Ngudi Waluyo

Universitas Ngudi Waluyo Ungaran  
Program Studi S1 Gizi  
Skripsi, Januari 2024  
Rifayatul Khoiriyah  
061201014

## **TINGKAT KESUKAAN DAN KANDUNGAN GIZI *COOKIES* TEPUNG KENTANG (*Solanum tuberosum L.*) DAN KACANG FAVA (*Vicia faba L.*)**

### **ABSTRAK**

**Latar Belakang :** *Cookies* merupakan kue kering berbentuk kecil yang mempunyai rasa manis dan tektur yang renyah. *Cookies* umumnya terbuat dari tepung terigu sehingga mengandung banyak karbohidrat. Oleh karena itu, untuk mengurangi konsumsi tepung terigu dan menambah nilai gizi *cookies*, dilakukan inovasi *cookies* dari bahan pangan lokal seperti kentang dan sumber protein yang berasal dari protein nabati seperti kacang fava.

**Tujuan :** Untuk mengetahui tingkat kesukaan dan kandungan energi, protein, lemak, karbohidrat dan serat pada *cookies* tepung kentang dan kacang fava.

**Metode :** Penelitian ini menggunakan desain eksperimen. Perlakuan dilakukan dengan membuat 3 formulasi yang berbeda dengan perbandingan tepung kentang tepung kacang fava : F1 (60% : 40%) , F2 (50% : 50%), dan F3 (40% : 60%), kemudian dilakukan uji tingkat kesukaan dengan formulir hedonik, formula dengan tingkat kesukaan terbaik selanjutnya dilakukan uji kandungan gizi (energi, protein, karbohidrat, lemak dan serat) kemudian dideskripsikan.

**Hasil :** Hasil penelitian ini dilakukan uji tingkat kesukaan, uji tingkat kesukaan terbaik pada formulasi 3 dengan nilai 63,4%. Kandungan gizi pada formulasi 3 dalam 100 gram *cookies* yaitu energi 435,7 kkal, protein 14,4%, lemak 17,1%, karbohidrat 56,0%, dan serat 4,4%.

**Simpulan :** Nilai zat gizi pada *cookies* tepung kentang dan kacang fava lebih tinggi dari pada *cookies* komersial. Kandungan karbohidrat pada *cookies* tidak memenuhi syarat SNI dan serat pada *cookies* melebihi syarat SNI-2973-2011.

Kata kunci : *cookies*, kentang, kacang fava.

Ngudi University Waluyo Ungaran  
S1 Nutrition Study Program  
Thesis , January 2024  
Rifayatul Khoiriyah  
061201014

**THE LEVEL OF PREFERENCE AND NUTRITIONAL CONTENT OF  
POTATO FLOUR (*Solanum tuberosum L.*) AND FAVA BEAN (*Vicia faba  
L.*)**

**ABSTRACT**

**Background Back :** Cookies have been a sweet taste and a crunchy texture. Cookies are generally made from wheat flour, so they contain a lot of carbohydrates. To innovative make a cookies can made from local foods such as potatoes and fava beans protein sources derived from vegetable proteins.

**Purpose :** To determine the level of preference and energy, protein, fat, carbohydrate, and fiber content in potato flour and fava bean cookies.

**Method :** This research used an experimental design. The treatment was carried out by making 3 different formulations with a ratio of potato flour to fava bean flour: F1 (60%: 40%), F2 (50%: 50%), and F3 (40%: 60%). A favorability level test was carried out with a hedonic form, and the formula with the best favorability level was then tested for nutritional content (energy, protein, carbohydrates, fat, and fiber).

**Result :** The results of this research carried out a liking level test; the best liking level test was for formulation 3 with a value of 63.4%. The nutritional content of formulation 3 in 100 grams of cookies is 435.7 kcal of energy, 14.4% protein, 17.1% fat, 56.0% carbohydrates, and 4.4% fiber.

**Conclusion :** The nutritional value of potato flour and fava bean cookies is higher than that of commercial cookies. The carbohydrate content in cookies does not meet SNI requirements and the fiber content in cookies exceeds SNI-2973-2011 requirements.

*Keywords : cookies, potatoes, fava beans*



## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat, rahmat dan ridho-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan proposal yang berjudul “Tingkat Kesukaan Dan Kandungan Gizi *Cookies* Tepung Kentang (*Solanum tuberosum L.*) Dan Kacang Fava (*Vicia faba L.*)”. Selain itu penulis juga tidak memungkiri adanya campur tangan dari pihak yang ikut serta dalam membantu memberikan saran pembimbing sehingga dapat menyelesaikan proposal skripsi ini, maka penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof.Dr.Subyantoro, M.Hum selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo.
2. Bapak Eko Susilo, S. Kep., Ns., M. Kep selaku Dekan Kesehatan Fakultas Universitas Ngudi Waluyo.
3. Ibu Riva Mustika Anugrah, S.Gz., M.Gz selaku Ketua Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
4. Ibu Dyah Kartika Wening, S. Pd., M.Gz selaku dosen pembimbing yang senantiasa memberikan arahan serta masukan dalam penyusunan skripsi penelitian ini.
5. Bapak Dr. Sugeng Maryanto, M.Kes selaku ketua penguji yang senantiasa memberian masukan dalam skripsi penelitian ini.
6. Seluruh dosen Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo yang telah membimbing dan memotivasi saya untuk menyusun proposal penelitian ini.

7. Kedua orang tua tercinta dan keluarga yang telah memberikan banyak dukungan baik itu do'a, motivasi, semangat dan materi kepada penulis dalam menuntut ilmu dan menyelesaikan penelitian ini.
8. Teman-teman seperjuangan angkatan 2020 yang selalu mendukung dan memberikan motivasi, saran dan masukan kepada penulis.
9. Teruntuk teman baik perkuliahan saya Fian, Nindi, Salisa, dan Tria terimakasih telah membantu, mengandeng dan mendukung penulis ketika susah maupun senang.
10. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah banyak membantu dalam penyusunan proposal penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa dalam proposal skripsi penelitian ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu mengharapkan kritik dan saran yang membangun guna kesempurnaan skripsi ini. Besar harapan penulis se,oga proposal skripsi ini dapat memberikan sumbangan dan manfaat bagi semua pihak. Aamiin.

Ungaran, Januari 2024



Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
PERNYATAAN ORSINILITAS .....	iii
HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI .....	v
RIWAYAT HIDUP PENELITI .....	vi
ABSTRAK .....	vii
ABSTRACT .....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	7
C. Tujuan Masalah.....	7
D. Manfaat penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Tinjauan Teori.....	9
B. Karangka Teori.....	34
BAB III METODE PENELITIAN.....	35
A. Desain Penelitian.....	35
B. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	35
C. Subjek Penelitian.....	36
D. Definisi Oprasional .....	37
E. Alat dan bahan pembuatan <i>Cookies</i> . .....	38
F. Prosedur penelitian.....	39
1. Tahap Penelitian .....	39

2. Alur penelitian.....	47
3. Instrumen penelitian.....	47
4. Sumber data.....	48
G. Teknik Pengumpulan Data.....	48
H. Pengolahan Data.....	50
I. Analisis Data.....	50
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....	52
A. Gambaran Umum Objek Penelitian .....	52
B. Hasil dan Pembahasan.....	53
C. Keterbatasan Penelitian.....	70
BAB V PENUTUP.....	71
A. Simpulan .....	71
B. Saran.....	72
DAFTAR PUSTAKA .....	74
LAMPIRAN.....	80

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Kandungan gizi kentang/100 gram .....	11
Tabel 2.2	Kandungan gizi Tepung Kentang.....	12
Tabel 2.3	Kandungan Gizi Kacang Fava.....	15
Tabel 2.4	Syarat Mutu <i>Cookies</i> (SNI-2973-2011) .....	18
Tabel 2.5	Resep Dasar <i>Cookies</i> .....	18
Tabel 3.1	Definisi Oprasional .....	37
Tabel 3.2	Alat dan bahan pembuatan <i>Cookies</i> . .....	38
Tabel 3.3	Bahan yang digunakan .....	39
Tabel 4.1	Uji Tingkat Kesukaan <i>Cookies</i> Tepung Kentang dan Kacang Fava Formula 1 .....	54
Tabel 4.2	Uji Tingkat Kesukaan <i>Cookies</i> Tepung Kentang dan Kacang Fava Formula 2 .....	57
Tabel 4.3	Uji Tingkat Kesukaan <i>Cookies</i> Tepung Kentang dan Kacang Fava Formula 3 .....	59
Tabel 4.4	Kandungan Nilai Gizi <i>Cookies</i> Tepung Kentang dan Kacang Fava per 100 gram.....	62
Tabel 4.5	Perbedaan Kandungan Gizi per 100 gram <i>Cookies</i> Tepung Kentang dan Kacang Fava dengan SNI dan <i>Cookies</i> Komersial.....	62

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Tanaman Kentang .....	9
Gambar 2.2 Tanaman Kacang Fava .....	14
Gambar 2.3 Kerangka Teori.....	34
Gambar 3.1 Cara Pembuatan Tepung Kentang.....	40
Gambar 3.2 Cara Pembuatan Tepung Kacang Fava .....	41
Gambar 3.3 Tahap pembuatan <i>Cookies</i> .....	42
Gambar 3.4 Uji Tingkat Kesukaan produk <i>Cookies</i> .....	43
Gambar 3.5 Analisis Kandungan Protein.....	44
Gambar 3.6 Analisis Kandungan Karbohidrat .....	45
Gambar 3.7 Analisis kandungan Lemak .....	45
Gambar 3.8 Analisis Kandungan Serat .....	46
Gambar 3.9 Alur Kerja Penelitian.....	47

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Jadwal Penelitian .....	81
Lampiran 2	Lembar Persetujuan Panelis.....	82
Lampiran 3	Formulir Penilaian Pengujian Uji Tingkat Kesukaan.....	83
Lampiran 4	Tabulasi Data Penelitian .....	85
Lampiran 5	Hasil Uji Analisis Gizi di Balai Mutu dan Keamanan Pangan Laboratorium Universitas Katolik Soegijapranata .....	86
Lampiran 6	Anggaran Biaya Penelitian .....	88
Lampiran 7	Proses Pembuatan tepung dan <i>cookies</i> .....	89
Lampiran 8	Ethical Clearance .....	93