



**KANDUNGAN GIZI DAN TINGKAT KESUKAAN *SNACK BAR*
BERBAHAN DASAR TEPUNG SUKUN (*Artocarpus Altilis*)
DAN TEPUNG KACANG HIJAU (*Vigna Radiate L*)**

SKRIPSI

**Disusun Oleh:
ELSA KHARISMA
NIM 061191016**

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



**KANDUNGAN GIZI DAN TINGKAT KESUKAAN *SNACK BAR*
BERBAHAN DASAR TEPUNG SUKUN (*Artocarpus Altilis*)
DAN TEPUNG KACANG HIJAU (*Vigna Radiate L*)**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi

Disusun Oleh:

ELSA KHARISMA

NIM 061191016

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

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi berjudul :

**KANDUNGAN GIZI DAN TINGKAT KESUKAAN *SNACK BAR*
BERBAHAN DASAR TEPUNG SUKUN (*Artocarpus Altilis*)
DAN TEPUNG KACANG HIJAU (*Vigna Radiate L*)**

Oleh :

ELSA KHARISMA

NIM 061191016

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing serta telah
diperkenankan untuk diujikan

Ungaran, 26 Juli 2024

Pembimbing



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

HALAMAN PENGESAHAN


Skripsi berjudul:
**KANDUNGAN GIZI DAN TINGKAT KESUKAAN *SNACK BAR*
BERBAHAN DASAR TEPUNG SUKUN (*Artocarpus Altilis*)
DAN TEPUNG KACANG HIJAU (*Vigna Radiate L*)**

Oleh:
ELSA KHARISMA
NIM 061191016

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

Hari : Jumat
Tanggal : 16 Agustus 2024


Tim Penguji:
Ketua/Pembimbing


Dr. Sugeng Maryanto, M.Kes
NIDN. 0025116210

Anggota/Penguji I


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

Anggota/Penguji II


Galeh Septiar Pontang, S.Gz., M.Gizi
NIDN. 0618098601

Mengetahui,

Ketua Program Studi S1 Gizi


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

Dekan Fakultas Kesehatan


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



PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Elsa Kharisma
NIM : 061191016
Mahasiswa : Program Studi S1 Gizi Fakultas Kesehatan
Universitas Ngudi Waluyo

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi berjudul “Kandungan Gizi Dan Tingkat Kesukaan Snack Bar Berbahan Dasar Tepung Sukun (*Artocarpus Altilis*) Dan Tepung Kacang Hijau (*Vigna Radiate 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



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

Ungaran, 16 Agustus 2024
Yang membuat pernyataan,



Elsa Kharisma
NIM. 061191016

KESEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Elsa Kharisma

NIM : 061191016

Program Studi/Fakultas : Gizi/Kesehatan

Menyatakan memberikan kewenangan kepada kampus Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media/formatkan, merawat, dan mempublikasikan skripsi saya dengan judul **“Kandungan Gizi dan Tingkat Kesukaan Snack Bar Berbahan Dasar Tepung Sukun (*Artocarpus Altilis*) dan Tepung Kacang Hijau (*Vigna Radiate L*)”** untuk kepentingan akademik.

Ungaran, 16 Agustus 2024

Yang membuat pernyataan,



Elsa Kharisma
NIM. 061191016

RIWAYAT HIDUP

1. Nama : Elsa Kharisma
2. Tempat/Tanggal Lahir : Blora, 9 Februari 2002
3. NIM : 061191016
4. Jurusan : Gizi
5. Jenis Kelamin : Perempuan
6. Agama : Islam
7. Status : Mahasiswa
8. Alamat : Desa Tengger, RT/RW 03/02, Japah, Blora
9. Riwayat Pendidikan :

SEKOLAH	TAHUN LULUS
SDN TENGGER	2007-2013
SMPN 1 NGAWEN	2013-2016
SMAN 1 TUNJUNGAN	2016-2019

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan
Skripsi, Agustus 2024
Elsa Kharisma
061191039

KANDUNGAN GIZI DAN TINGKAT KESUKAAN SNACK BAR BERBAHAN DASAR TEPUNG SUKUN (*Artocarpus Altilis*) DAN TEPUNG KACANG HIJAU (*Vigna Radiate L*)

ABSTRAK

Latar Belakang : Snack bar merupakan makanan selingan yang dikonsumsi antara waktu makan utama dalam sehari untuk membantu memenuhi kebutuhan zat gizi, memiliki karakteristik yang padat dan terbuat dari kombinasi beberapa bahan pangan yang digabung menjadi satu dengan bantuan perekat. Modifikasi olahan snack bar yaitu dengan menggunakan bahan dasar tepung sukun dan tepung kacang hijau yang bertujuan untuk meningkatkan kandungan protein.

Tujuan : Mendeskripsikan tingkat kesukaan dan kandungan gizi pada snack bar berbahan dasar tepung sukun (*Artocarpus Altilis*) dan tepung kacang hijau (*Vigna Radiate L*).

Metode: Penelitian eksperimental menggunakan 3 formulasi yaitu dengan perbandingan tepung sukun : tepung kacang hijau F1 = 70%:30%, F2 = 60%:40%, dan F3 = 50%:50%. Uji tingkat kesukaan dilakukan pada 25 panelis agak terlatih. Analisis uji tingkat kesukaan menggunakan uji deskriptif. Analisis kandungan gizi berupa protein dengan mikro-kjedhal, lemak dengan metode soxhlet, karbohidrat dengan *method by difference*, dan kadar air dengan gravimetri.

Hasil : Formulasi snack bar dengan tingkat kesukaan tertinggi yaitu F2 dengan hasil analisis deskriptif 72,6% menggunakan perbandingan tepung sukun 60% dan tepung kacang hijau 40%. Kandungan gizi Snack bar per-100 gram yaitu energi 398,32 kkal, protein 11,37 gram, lemak 7,08 gram, karbohidrat 72,33 gram, dan kadar air 6,6%.

Simpulan : Formulasi terbaik snack bar adalah F2 dengan komposisi tepung sukun 60% dan tepung kacang hijau 40%. Kandungan energi snack bar dapat memenuhi 7,95% kebutuhan energi harian orang dewasa.

Kata Kunci : Snack Bar, Kandungan Gizi, Tepung Sukun, Tepung Kacang Hijau, Tingkat Kesukaan

Ngudi Waluyo University
Study Program Nutrition, Faculty of Health
Thesis, August 2024
Elsa Kharisma
061191016

NUTRITIONAL CONTENT AND LEVEL OF PREFERENCE SNACK BAR MADE FROM BREADFULL FLOUR (*Artocarpus Altilis*) AND MUNG BEAN FLOUR (*Vigna Radiate L*)

ABSTRACT

Background : Snack bars are snacks consumed between main meals in a day to help meet nutritional needs, have solid characteristics and are made from a combination of several food ingredients combined into one with the help of adhesive. Modifications to processed snack bars are using ingredients of breadfruit flour and green bean flour to increase protein content.

Purpose : Determine contained of nutrient and acceptance of snack bar with make from breadfull flour (*Artocarpus Altilis*) and mung bean flour (*Vigna Radiate L*).

Methods : This experiment investigated formulation of breadfull flour : mung bean flour 70:30 (F1), 60:40 (F2), and 50:50 (F3). To determine the preference level, 25 semi-trained panelists were asked to participate in a descriptive test. Analyzed of protein nutrients with micro kjehdal, fat with soxhlet, carbohydrate with method by difference, and water with gravimetry.

Result : Snack bar formulation with a high level of preference is F2 with a descriptive analysis of 72,6% using a ratio of 60% breadfull flour and 40% shark mung bean flour. The nutritional content of biscuits per-100 gram are energy : 398,32 kcal, protein : 11,37 gram, fat : 7,08 gram, carbohydrate : 72,33 gram and water : 6,6%

Conclusion : A good Snack bar formulation F2 with a composition of 60% breadfull flour and 40% mung bean flour. The energy content of snack bar can contributed 7,95% energy need of an adult.

Kata Kunci : Snack Bar, Nutrition Content, beadfull flour, Mung Bean Flour, Level Of Preference

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah Yang Maha Esa atas berkah, rahmat, anugerah dan karuniaya-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Kandungan Gizi Dan Tingkat Kesukaan Snack Bar Berbahan Dasar Tepung Sukun (*Artocarpus Altilis*) Dan Tepung Kacang Hijau (*Vigna Radiate L*)”** sebagai salah satu syarat akademis dalam rangka menyelesaikan Program Pendidikan Sarjana Gizi di Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo. Selain itu penulis juga menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak mungkin terselesaikan tanpa adanya campur tangan dari beberapa pihak yang ikut serta dalam membantu memberikan saran dukungan, bantuan, bimbingan, dan nasehat sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo.
2. Eko Susilo, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
3. Ibu Riva Mustika Anugrah, S.Gz., M.Gizi, selaku Ketua Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo dan Dosen Pembimbing Skripsi yang telah membantu, membimbing dan memberi motivasi hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi.
4. Seluruh Dosen Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan, Univesitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan ilmu pengetahuan yang tak ternilai selama penulis menempuh pendidikan di Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.

5. Kedua orang tua penulis, yang selalu memberikan motivasi, semangat, do'a, dan nasehat kepada penulis dalam menuntut ilmu dan menyelesaikan skripsi penelitian ini.
6. Seluruh teman penulis yang tidak bisa penulis sebut satu – satu, atas segala do'a, semangat dukungan dan motivasi yang diberikan.
7. Seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan, yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca agar kekurangan yang ada dapat diperbaiki. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat baik untuk semua pihak.

Ungaran, 16 Agustus 2024



Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
SAMPUL LUAR.....	i
SAMPUL DALAM.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
PERNYATAAN ORISINALITAS	v
KESEDIAAN PUBLIKASI.....	vi
RIWAYAT HIDUP.....	vii
ABSTRAK.....	viii
ABSTRAK.....	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN TEORI	6
A. Landasan Teori	6
1. Snack bar.....	6
2. Tepung sukun.....	8
3. Tepung kacang hijau.....	12
4. Kandungan Gizi	16
5. Uji Kesukaan.....	18
B. Kerangka Teori.....	22
C. Kerangka Konsep	22

BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	23
A. Desain Penelitian	23
B. Tempat dan Waktu Penelitian	23
C. Subjek dan Objek Penelitian.....	23
D. Devinisi Operasional	25
E. Alat dan bahan	26
F. Prosedur Penelitian	27
G. Alur Penelitian.....	28
H. Pengumpulan Data.....	29
I. Tahap Pengumpulan Data.....	34
J. Pengolahan Data.....	34
K. Analisis data	35
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	37
A. Gambaran Umum	37
B. Hasil dan Pembahasan	37
BAB V PENUTUP.....	51
A. Simpulan.....	51
B. Saran	52
DAFTAR PUSTAKA	53
LAMPIRAN.....	56

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Buah Sukun.....	8
Gambar 2.2 Kacang Hijau	12
Gambar 2.3 Kerangka Teori	22
Gambar 2.3 Kerangka Konsep.....	22
Gambar 3.1 Diagram Alur Penelitian	28
Gambar 3.2 Alur Pembuatan Tepung Sukun.....	29
Gambar 3.3 Alur Pembuatan <i>Snack Bar</i>	30
Gambar 3.4 Analisis Kadar Energi dan Abu Metode AOAC, 2005.....	31
Gambar 3.5 Analisis Kadar Protein Metode AOAC, 2005	32
Gambar 3.6 Analisis Kadar Lemak Metode AOAC, 2005	32
Gambar 3.7 Analisis Kadar Karbohidrat Metode AOAC, 2005.....	33
Gambar 3.8 Tahapan Uji Kesukaan.....	33

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Standar Mutu Snack Bar	7
Tabel 2.2 Komposisi kandungan gizi buah sukun per 100 gram	9
Tabel 2.3 Kandungan gizi buah sukun dan tepung sukun.....	11
Tabel 2.4 Kandungan gizi kacang hijau per 100 gram.....	14
Tabel 2.5 Kandungan gizi tepung kacang hijau per 100 gram.....	15
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	25
Tabel 3.2 Alat dan bahan.....	26
Tabel 3.3 Komposisi Tepung Snack Bar.....	27
Tabel 3.4 Resep Snack Bar.....	27
Tabel 4.1 Hasil Uji Tingkat Kesukaan Snack bar Berbahan Dasar Tepung Sukun Dan Tepung Kacang Hijau Formula 1	38
Tabel 4.2 Hasil Uji Tingkat Kesukaan Snack bar Berbahan Dasar Tepung Sukun Dan Tepung Kacang Hijau Formula 2	40
Tabel 4.3 Hasil Uji Tingkat Kesukaan Snack bar Berbahan Dasar Tepung Sukun Dan Tepung Kacang Hijau Formula 3	42
Tabel 4.4 Hasil Persentase Kategori Uji Tingkat Kesukaan Snack bar Berbahan Dasar Tepung Sukun Dan Tepung Kacang Hijau.....	45
Tabel 4.5 Hasil analisis kandungan Gizi Snack bar Berbahan Dasar Tepung Sukun dan Tepung Kacang Hijau	46

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Pengajuan Ethical Clearence.....	57
Lampiran 2. Surat Ethical Clearence	58
Lampiran 3. Surat Ijin Penelitian	59
Lampiran 4. Surat Bebas Plagiasi	60
Lampiran 5. Uji Kandungan Gizi.....	61
Lampiran 6. Lembar Persetujuan Responden Uji Organoleptik	62
Lampiran 7. Lembar Uji Tingkat Kesukaan Snack bar tepung sukun dan kacang hijau.....	63
Lampiran 8. Jadwal Penelitian	64
Lampiran 9. Rincian Anggaran Biaya Penelitian.....	65
Lampiran 10. Rekap uji kesukaan panelis	66
Lampiran 11. Proses pembuatan tepung sukun.....	67
Lampiran 12. Proses pembuatan snack bar	68
Lampiran 13. Uji Tingkat kesukaan.....	68