

Universitas Ngudi Waluyo
Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan
Skripsi, Januari 2026
Dhea Destarina Putri
061221035

**KANDUNGAN ZAT GIZI SERAT DAN KALIUM PADA *SNACK BAR*
BERBAHAN DASAR PISANG KEPOK (*Musa Paradisiaca L*) DAN
KACANG TANAH (*Arachis Hypogaea L*)**

ABSTRAK

Latar Belakang: Gaya hidup modern memicu peningkatan konsumsi makanan siap saji yang sering kali rendah serat dan mikronutrien. Pisang kepok dan kacang tanah merupakan bahan pangan lokal yang potensial sebagai sumber serat dan kalium. Inovasi *snack bar* berbasis bahan lokal ini dikembangkan sebagai alternatif cemilan sehat untuk mendukung kesehatan pencernaan dan pengendalian tekanan darah.

Tujuan: Mengetahui kandungan zat gizi serat dan kalium pada *snack bar* berbahan dasar pisang kepok (*Musa Paradisiaca L*) dan kacang tanah (*Arachis Hypogaea L*).

Metode: Penelitian ini menggunakan desain eksperimental dengan pembuatan dua formulasi *snack bar* menggunakan perbandingan berat pisang kepok dan kacang tanah, yaitu F1 (70%:30%) dan F2 (60%:40%). Analisis laboratorium dilakukan untuk mengukur kandungan zat gizi serat, kalium, dan natrium.

Hasil: Kandungan zat gizi pada *snack bar* formula terbaik (F2) adalah serat pangan sebesar 11,915% dan kalium sebesar 386,32 mg/100g. Produk ini juga memiliki kandungan natrium yang sangat rendah, yaitu 20,335 mg/100g. Dibandingkan dengan produk komersial sejenis, *snack bar* ini memiliki kandungan kalium 65% lebih tinggi dan natrium 80-85% lebih rendah.

Simpulan: *Snack bar* Formula 2 berhasil memenuhi klaim sebagai pangan "Tinggi Serat" dan kategori "Sangat Rendah Natrium" karena mengandung serat pangan sebesar 11,915% (melebihi syarat minimal 6g/100g untuk klaim tinggi serat) serta memiliki kadar natrium yang sangat minimal (20,335 mg/100g), jauh di bawah ambang batas maksimal kategori sangat rendah natrium yaitu 40 mg/100g.

Kata kunci: *Snack bar*, Pisang kepok, Kacang tanah, Serat, Kalium

Ngudi Waluyo University
S1 Nutrition Study Program, Faculty of Health
Thesis, January 2026
Dhea Destarina Putri
061221035

**FIBER AND POTASSIUM NUTRITIONAL CONTENT IN SNACK BARS
MADE FROM KEPOK BANANAS (*Musa Paradisiaca* L) AND PEANUTS
(*Arachis Hypogaea* L)**

ABSTRACT

Background: Modern lifestyles have led to an increase in the consumption of fast food, which is often low in fiber and micronutrients. Kepok banana and peanuts are potential local food sources rich in fiber and potassium. The innovation of a local-based snack bar is expected to serve as a healthy alternative snack to support digestive health and blood pressure management.

Objective: To determine the nutritional content of fiber and potassium in snack bars made from kepok bananas (*Musa Paradisiaca* L) and peanuts (*Arachis Hypogaea* L).

Methods: This study used an experimental design with the creation of two snack bar formulations using a weight ratio of kepok banana and peanuts, namely F1 (70%:30%) and F2 (60%:40%). Laboratory analysis was conducted to measure the nutritional content of fiber, potassium, and sodium.

Results: The nutritional content of the best formula snack bar (F2) was 11.915% dietary fiber and 386.32 mg potassium/100g. This product also had a very low sodium content, at 20.335 mg/100g. Compared to similar commercial products, this snack bar had 65% higher potassium and 80-85% lower sodium.

Conclusion: The Formula 2 snack bar successfully meets the "High Fiber" and "Very Low Sodium" food requirements category because it contains 11.915% dietary fiber (exceeding the minimum requirement of 6g/100g for a high fiber claim) and has a very minimal sodium content (20.335 mg/100g), far below the maximum threshold for the very low sodium category of 40 mg/100g.

Keywords: Snack bar, Kepok banana, Peanuts, Fiber, Potassium