



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

SKRIPSI

Oleh :

DHEA DESTARINA PUTRI

061221035

PROGRAM STUDI S1 GIZI

FAKULTAS KESEHATAN

UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

2026



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

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi

Oleh :

DHEA DESTARINA PUTRI

061221035

**PROGRAM STUDI S1 GIZI
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

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

Disusun Oleh:

DHEA DESTARINA PUTRI

061221035

PROGRAM STUDI S1 GIZI

FAKULTAS KESEHATAN

UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing serta telah diperkenankan untuk diujikan.

Ungaran, 02 Februari 2026

Pembimbing



Riva Mustika Anugrah, S.Gz., M.Gizi., Dietisien

NIDN.0627038602

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul :

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

Disusun oleh :

DHEA DESTARINA PUTRI

NIM.061221035

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

Hari : Selasa

Tanggal : 03 Februari 2026

Tim Penguji:

Ketua Penguji



Galeh Septiar Pontang, S.Gz., M.Gizi., Dietisien

NIDN.0618098601

Anggota/Penguji I



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

Anggota/Penguji II



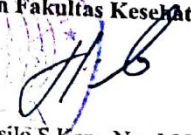
Chindya Paramitha Devi., S.TP., M.Si
NIDN. 0611109003

Mengetahui,

Ketua Program Studi S1 Gizi



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



Dekan Fakultas Kesehatan
Eko Susilo, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN.0627097501

PERNYATAAN ORISINILITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : Dhea Destarina Putri
NIM : 061221035
Program Studi/Fakultas : S1 Gizi Fakultas Kesehatan
Universitas Ngudi Waluyo

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi berjudul **“Kandungan Zat Gizi Serat Dan Kalium Pada *Snack Bar* Berbahan Dasar Pisang Kepok (*Musa Paradisiaca L*) Dan Kacang Tanah (*Arachis Hypogaea 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.

Ungaran, 22 Februari 2026

Pembimbing

Yang membuat pernyataan

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



Dhea Destarina Putri
NIM.061221035

HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dhea Destarina Putri

NIM : 061221035

Mahasiswa : Program Studi S1 Gizi Fakultas Kesehatan

Universitas Ngudi Waluyo

Menyatakan memberikan kewenangan kepada Universitas Ngudi Waluyo untuk menyimpan, mengalih media/formatkan, merawat, mempublikasikan skripsi saya yang berjudul **“Kandungan Zat Gizi Serat Dan Kalium Pada *Snack Bar* Berbahan Dasar Pisang Kepok (*Musa Paradisiaca L*) Dan Kacang Tanah (*Arachis Hypogaea L*)”** untuk kepentingan akademik.

Ungaran, 22 Februari 2026

Yang membuat pernyataan



Dhea Destarina Putri

RIWAYAT HIDUP PENELITI

Nama : Dhea Destarina Putri

Tempat, tanggal lahir : Wonosobo, 18 Desember 2003

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

Warga Negara : Indonesia

Alamat : Dukuh Kwarasan RT. 02 RW. 03, Desa Sukoharjo,
Kecamatan Sukoharjo, Kabupaten Wonosobo,
Jawa Tengah

Email : dheadesta18@gmail.com

No.HP : 083140228381

Riwayat Pendidikan : 1. RA Masyithoh Sukoharjo
2. SD Negeri 1 Sukoharjo
3. SMP Negeri 2 Banjarnegara
4. SMK Negeri 1 Wonosobo
5. Universitas Ngudi Waluyo

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". Meskipun belum memenuhi ambang batas klaim sebagai sumber kalium secara regulasi, kehadiran kalium tetap menjadi zat gizi mikro yang memperkaya nilai nutrisi produk. Inovasi ini memiliki potensi strategis sebagai camilan fungsional yang mendukung prinsip diet DASH dan upaya pencegahan penyakit degeneratif.

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. While it doesn't meet the regulatory threshold for potassium, potassium remains a micronutrient that enhances the product's nutritional value. This innovation has strategic potential as a functional snack that supports the DASH diet principles and degenerative disease prevention efforts.

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

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat, rahmat, dan ridho-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan laporan skripsi yang berjudul “Kandungan Zat Gizi Serat Dan Kalium Pada Snack Bar Berbahan Dsar Pisang Kepok (*Musa Paradisiaca L*) Dan Kacang Tanah (*Arachis Hypogaea L*)” Selain itu, penulis menyadari bahwa penyelesaian skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan saran berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin 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 Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
3. Ibu Riva Mustika Anugrah, S.Gz., M.Gizi., Dietisien selaku Ketua Program Studi S1 Gizi Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo dan selaku dosen pembimbing skripsi yang senantiasa memberikan arahan, bimbingan, bantuan, motivasi serta masukan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Ibu Indri Mulyasari, S.Gz., M.Gizi selaku dosen pembimbing akademik.
5. Seluruh dosen Program Studi S1 Gizi Universitas Ngudi Waluyo yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat kepada saya dalam penyusunan skripsi ini.
6. Teristimewa, kepada cinta pertama saya, orang paling kuat yang pernah saya temui Ayahanda Junedi dan pintu surgaku Ibu Asih Lestari. Terimakasih atas segala pengorbanan, nasehat dan doa baik yang tidak pernah berhenti, selalu

berada di sisi penulis dan menjadi alasan bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Beliau memang tidak sempat merasakan bangku perkuliahan tetapi beliau mampu memberikan yang terbaik untuk penulis, tidak kenal lelah memberikan dukungan agar penulis mampu menyelesaikan masa studinya, semoga Ayah dan Ibu diberikan panjang umur serta sehat selalu dan kebahagiaan menyertainya.

7. Sahabat saya yang selalu memberikan doa dan dukungan kepada saya dalam penyusunan skripsi ini.
8. Teman-teman seperjuangan yang memberikan dukungan dan bantuan dalam penyusunan skripsi ini.
9. Semua pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu yang telah berkontribusi dalam proses penyelesaian skripsi ini.
10. Terakhir untuk diri saya sendiri Dhea Destarina Putri. Apresiasi yang sebesar-besarnya karena telah bertanggung jawab untuk menyelesaikan apa yang sudah dimulai. Terimakasih karena terus berusaha dan tidak mudah menyerah, serta senantiasa menikmati segala prosesnya. Terimakasih sudah menjadi lebih kuat dan telah bertahan.

DAFTAR ISI

SAMPUL LUAR.....	i
SAMPUL DALAM.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
PERNYATAAN ORISINILITAS	v
HALAMAN KESEDIAAN PUBLIKASI.....	vi
RIWAYAT HIDUP PENELITI.....	vii
ABSTRAK	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
KATA PENGANTAR.....	x
<u>BAB I</u> PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian.....	8
1. Tujuan Umum	8
2. Tujuan Khusus.....	8
D. Manfaat Penelitian	8
1. Bagi Penelitian Selanjutnya	8
2. Bagi Institusi Pendidikan	8
3. Bagi Masyarakat.....	9
<u>BAB II</u> TINJAUAN PUSTAKA	10
A. Tinjauan Teori	10
1. <i>Snack Bar</i>	10
a. Definisi <i>Sncak Bar</i>	10
b. Proses pembuatan <i>snack bar</i>	11
c. Standar mutu <i>snack bar</i>	11
2. Pisang Kepok (<i>Musa paradisiaca L</i>).....	11
4. Kandungan Gizi	17

c. Natrium	21
B. Kerangka Teori.....	23
C. Kerangka Konsep.....	23
<u>BAB III</u> METODOLOGI PENELITIAN.....	24
A. Desain Penelitian.....	24
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	24
1. Tempat penelitian	24
2. Waktu penelitian.....	24
C. Subjek dan Objek Penelitian	24
1. Subjek Penelitian.....	24
D. Definisi Operasional Primer.....	25
E. Alat dan bahan.....	26
F. Prosedur Penelitian.....	27
a. Tahap Persiapan	27
b. Tahap Pelaksanaan	27
c. Tahap Penelitian	28
G. Alur Penelitian	29
H. Pengumpulan Data	30
1. Pembuatan <i>Snack bar</i> berbahan dasar pisang kepok dan kacang tanah.....	30
2. Analisis kandungan gizi	31
a. Analisis kadar serat	31
b. Analisis kadar kalium.....	33
c. Analisis kadar natrium	35
I. Tahap Pengumpulan Data	37
1. Data primer.....	37
b. Data Sekunder	37
J. Pengolahan Data.....	37
K. Analisis data	38
<u>BAB IV</u> HASIL DAN PEMBAHASAN.....	39
A. Gambaran Umum Produk	39
B. Uji Kandungan Zat Gizi Serat, Kalium, dan Natrium.....	41

C. Keterbatasan Penelitian.....	49
<u>BAB V</u> PENUTUP.....	50
A. Simpulan	50
B. Saran.....	50
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN	57