



Kemenkes
Poltekkes Tasikmalaya

LAPORAN TUGAS AKHIR

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi

**SIFAT ORGANOLEPTIK DAN KANDUNGAN GIZI
FOOD BAR TEPUNG KACANG HIJAU, KACANG
TANAH DAN PISANG RAJA SEBAGAI PANGAN
POTENSIAL SUMBER SERAT**

Disusun oleh:

RIFA AZKIATUL MAWA

NIM.P2.06.31.1.22.032

PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA

JURUSAN GIZI

POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

TAHUN 2025



Sifat Organoleptik Dan Kandungan Gizi *Food Bar* Tepung Kacang Hijau, Kacang Tanah Dan Pisang Raja Sebagai Pangan Potensial Sumber Serat

Rifa Azkiatul Mawa

INTISARI

Berdasarkan Riskesdas 2018, proporsi konsumsi serat masyarakat Indonesia kurang dari 25-30 gr/hari sebanyak 95,5%. Sedangkan untuk rata-rata konsumsi serat penduduk Indonesia hanya mengonsumsi serat sebanyak 10,5 gr/hari. Konsumsi serat yang rendah dapat berdampak pada kesehatan salah satunya penyakit tidak menular (PTM). Salah satu faktor resiko dapat disebabkan karena sering konsumsi makan siap saji dengan kandungan serat yang rendah. Salah satu upaya untuk meningkatkan konsumsi serat pada masyarakat Indonesia adalah inovasi pembuatan *food bar* dari pangan potensial seperti kacang hijau, kacang tanah dan pisang raja. Penelitian utama dilakukan dengan membuat 3 formulasi dengan perbandingan F1 (50%:40%:10%), F2 (60%:30%:10%), F3 (70%:20%:10%) dilakukan oleh 30 panelis tidak terlatih untuk mengetahui tingkat kesukaan dengan cara uji hedonik. Formula 2 merupakan formula yang paling disukai dengan hasil nilai rata-rata 5,75 (agak suka) berdasarkan parameter warna, aroma, rasa dan tekstur. *Food bar* F2 memiliki kandungan gizi per 100 gram produk sebanyak energi 799,4 kkal, protein 26,16 g, lemak 45,32 g, karbohidrat 75,61 g dan serat 5,75 g. Harga pokok produksi per 100 gram Rp. 4.810 dan harga jual Rp. 1.154,4. *Food bar* telah memenuhi syarat sebagai sumber serat dengan kandungan serat di atas 3 gram per 100 gram produk.

Kata Kunci: Serat, *Food Bar*, Kacang Hijau, Kacang Tanah, Pisang Raja

ABSTRAK

*Rifa Azkiatul Mawa, **Organoleptic Properties And Nutritional Content Of Mung Bean, Peanut and Plantain Flour Food Bars ss Potential Sources of Fiber Under Supervision of Naning Hadingsih, M. Si***

Based on Riskesdas 2018, the proportion of fiber consumption in Indonesian society is less than 25-30 gr/day as much as 95.5%. Meanwhile, the average fiber consumption of the Indonesian population only consumes 10.5 gr/day of fiber. Low fiber consumption can have an impact on health, one of which is non-communicable diseases (NCDs). One of the risk factors can be caused by frequent consumption of fast food with low fiber content. One of the efforts to increase fiber consumption in Indonesian society is the innovation of making food bars from pontesial foods such as green beans, peanuts and plantains. The main research was conducted by making 3 formulations with the ratio of F1 (50%:40%:10%), F2 (60%:30%:10%), F3 (70%:20%:10%) conducted by 30 untrained panelists. Formula 2 is the most preferred formula with an average score of 5.75 (moderately liked) based on color, aroma, taste and texture parameters. Food bar F2 has nutritional content per 100 grams of product as much as 799.4 kcal energy, 26.16 g protein, 45.32 g fat, 75.61 g carbohydrate and 5.75 g fiber. The basic cost of production per 100 grams is rp. 4,810 and the monthly price is rp. 1.154,4. Food bars have been qualified as a source of fiber with fiber content above 3 g per 100 g of product.

Keywords: *Fiber, Food Bar, Mung Beans, Peanuts, Plantain*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat, nikmat, karunia dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Laporan Tugas Akhir yang berjudul “Sifat Organoleptik Dan Kandungan Gizi *Food Bar* Tepung Kacang Hijau, Kacang Tanah dan Pisang Raja Sebagai Pangan Potensial Sumber Serat “.

Dalam penulisan Laporan Tugas Akhir ini tidak terlepas dari bimbingan dan dukungan semua pihak, mulai dari tahap awal hingga selesai. Untuk itu, melalui tulisan ini mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ners, M.Kep. selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya.
2. Bapak Sumarto, STP, MP selaku Ketua Jurusan dan Ketua Program Studi D III Gizi Tasikmalaya Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya.
3. Ibu Naning Hadiningsih M. Si selaku Dosen Pembimbing yang selalu memberikan motivasi, masukan, serta arahan dalam penyusunan Laporan Tugas Akhir ini.
4. Kedua orang tua dan kakak sebagai motivator terbesar dalam hidup penulis yang selalu mendo'akan dan memberikan kasih sayang tiada henti atas semua pengorbanan dan kesabarannya.
5. Teman-teman yang selalu memberikan waktunya untuk menghibur dan memberikan semangat.

Dalam penyusunan laporan tugas akhir ini masih jauh dari kata sempurna dan masih banyak kekurangan, oleh karena itu penulis menerima kritik dan saran yang membangun dalam perbaikan laporan tugas akhir ini. Akhir kata, dalam segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih yang tidak terhingga kepada semua pihak yang terlibat, dengan harapan semoga laporan tugas akhir ini bermanfaat bagi semua pihak.

Tasikmalaya, 10 Oktober 2024

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LAPORAN TUGAS AKHIR.....	iii
INTISARI.....	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan.....	3
D. Manfaat.....	4
BAB II	5
TINJAUAN PUSTAKA.....	5
A. Tinjauan Teori	5
B. Kerangka Teori.....	15
BAB III.....	16
METODE PENELITIAN	16
A. Jenis Penelitian.....	16
B. Waktu dan Tempat Penelitian	16
C. Desain Penelitian.....	16
D. Variabel dan Definisi Oprasional	19
Variabel yang digunakan dalam penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 7.....	19
E. Teknik Pengumpulan Data	20
F. Teknik Pengolahan dan Analisis Data.....	20
G. Jalannya Penelitian.....	22

BAB IV	26
HASIL DAN PEMBAHASAN	26
A. Hasil	26
1. Penelitian Pendahuluan.....	26
2. Penelitian Utama.....	26
B. Pembahasan.....	34
1. Pembahasan <i>Food Bar</i> Tepung Kacang Hijau, Kacang Tanah Dan Pisang Raja	34
2. Sifat Organoleptik.....	34
3. Kandungan gizi	37
4. Kadar air.....	38
5. Estimasi Biaya Produksi Dan Harga Jual <i>Food Bar</i>	38
BAB V.....	40
SIMPULAN DAN SARAN	40
A. Simpulan.....	40
B. Saran.....	40
DAFTAR PUSTAKA.....	42
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

No	Judul Tabel	Halaman
1.	Kandungan Gizi Kacang Hijau (<i>Vigna radiata</i>) 100 gram	8
2.	Kandungan Zat Gizi Kacang Tanah (<i>Arachis Hypogaea</i> L.).....	8
3.	Kandungan Gizi Pisang Raja (<i>Musa Textilia</i>)	9
4.	Pengelompokan Perlakuan Uji Utama.....	17
5.	Alat Yang Digunakan Untuk Penelitian	17
6.	Bahan yang digunakan dalam penelitian	18
7.	Variabel Didefinisikan Operasional	19
8.	Karakteristik Sifat Fisik Food Bar Tepung Kacang hijau, kacang tanah Dan Pisang Raja Penelitian Utama	27
9.	Nilai Rata-Rata Kesukaan Food Bar Tepung Kacang hijau, kacang tanah Dan Pisang Raja	31
10.	Nilai kandungan gizi food bar per 100 gr	31
11.	persentase kandungan gizi per 100 gr berdasarkan AKG Laki-laki Usia 19-29 Tahun.....	32
12.	persentase kandungan gizi per 100 gr berdasarkan AKG Perempuan Usia 19-29 Tahun.....	32
13.	Kadar Air Food Bar Tepung Kacang Hijau Dengan Penambahan Kacang Tanah Dan Pisang Raja.....	33
14.	Harga Pokok produksi Tepung Kacang hijau, kacang tanah Dan Pisang Raja	33
15.	Harga Jual Food Bar Tepung Kacang hijau, kacang tanah Dan Pisang Raja per 20 gram.....	33
16.	Perbandingan Harga Jual Food Bar Formula Terbaik dengan Food Bar Pasaran	33

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 <i>Food Bar</i>	6
Gambar 2 Kacang Hijau (<i>Vigna radiata</i>).....	7
Gambar 3 Kacang Tanah.....	8
Gambar 4 Pisang Raja (<i>Musa Textilia</i>)	9
Gambar 5 Kerangka Teori.....	15
Gambar 6 Diagram Alir Pembuatan Tepung Kacang Hijau	22
Gambar 7 Diagram Alir <i>Food Bar</i>	23
Gambar 8 Tepung Kacang Hijau.....	26
Gambar 9 <i>Food Bar</i> Tepung Kacang hijau, Kacang tanah dan Pisang Raja	27
Gambar 10 Hasil Uji Organoleptik Parameter Warna <i>Food Bar</i> Tepung Kacang hijau, kacang tanah dan Pisang Raja.....	28
Gambar 11 Hasil Uji Organoleptik Parameter Aroma <i>Food Bar</i> Tepung Kacang hijau, kacang tanah Dan Pisang Raja.....	29
Gambar 12 Hasil Uji Organoleptik Parameter Rasa <i>Food Bar</i> Tepung Kacang hijau, kacang tanah dan Pisang Raja.....	29
Gambar 13 Hasil Uji Organoleptik Parameter tekstur <i>Food Bar</i> tepung kacang hijau, kacang tanah dan pisang raja	30
Gambar 14 Penilaian Keseluruhan Parameter Warna <i>Food Bar</i> Tepung Kacang hijau, kacang tanah dan Pisang Raja.....	30

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor Lampiran

1. Rincian Jadwal Penelitian
2. Rincian Anggaran Penelitian
3. *Informed Consent (CI)*
4. Formulir Uji Organoleptik
5. Data Hasil Uji Organoleptik
6. Dokumentasi Penelitian