

LAPORAN PENELITIAN
PENGARUH PENAMBAHAN TEPUNG RUMPUT LAUT *Eucheuma cottonii*
TERHADAP KARAKTERISTIK KIMIA DAN ORGANOLEPTIK BERAS
ANALOG TEPUNG BERAS & UBI JALAR PUTIH UNTUK OBESITAS



ANGELICA PRIBANDARI

NPM 202133006

PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH
YOGYAKARTA
2025

LAPORAN PENELITIAN
PENGARUH PENAMBAHAN TEPUNG RUMPUT LAUT *Eucheuma cottonii*
TERHADAP KARAKTERISTIK KIMIA DAN ORGANOLEPTIK BERAS
ANALOG TEPUNG BERAS & UBI JALAR PUTIH UNTUK OBESITAS



ANGELICA PRIBANDARI
NPM 202133006

PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN PANTI RAPIH
YOGYAKARTA
2025

LAPORAN PENELITIAN

PENGARUH PENAMBAHAN TEPUNG RUMPUT LAUT *Eucheuma cottonii* TERHADAP KARAKTERISTIK KIMIA DAN ORGANOLEPTIK BERAS ANALOG TEPUNG BERAS & UBI JALAR PUTIH UNTUK OBESITAS

Disusun Oleh:

Angelica Pribandari

NPM 202133006

Laporan Penelitian ini Telah Diperiksa, Disetujui, dan Dipertahankan Dihadapan
Tim Penguji Tugas Akhir Mahasiswa STIKes Panti Rapih Yogyakarta
Yogyakarta, 15 Agustus 2025

Pembimbing I,



Ir. Maria Amrijati Lubijarsih, M.P.

NIK 202050003

Pembimbing II,



Ariana Endrinikapoulos, S.Gz., M.Gz.

NIK 20250002

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Angelica Pribandari

NPM : 202133006

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa studi kasus dengan judul:

“Pengaruh Penambahan Tepung Rumput Laut *Eucheuma cottonii* terhadap Karakteristik Kimia dan Organoleptik Beras Analog Tepung Beras & Ubi Jalar Putih untuk Obesitas”

Yang telah saya laksanakan selama tiga bulan terhitung dari tanggal 1 Mei sampai dengan 11 Agustus 2025, seluruhnya merupakan hasil karya sendiri.

Adapun terhadap bagian-bagian tertentu dalam penulisan hasil penelitian yang saya kutip secara langsung maupun tidak langsung dari hasil karya orang/pihak lain telah saya tuliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan karya ilmiah.

Apabila dikemudian hari ternyata ditemukan seluruh atau sebagian penulisan hasil penelitian ini terbukti bukan karya sendiri atau terdapat indikasi adanya plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi moral, sanksi administratif serta dituntut ganti rugi dan atau pidana sesuai dengan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Pernyataan keaslian penelitian ini saya buat dengan sebenarnya, tanpa tekanan dari siapapun dan atau dari pihak manapun.

Yogyakarta, 15 Agustus 2025

Yang membuat pernyataan,



Angelica Pribandari

SKRIPSI

“Pengaruh Penambahan Tepung Rumput Laut *Eucheuma cottonii* Terhadap Karakteristik Kimia dan Organoleptik Beras Analog Tepung Beras & Ubi Jalar Putih untuk Obesitas”

Disusun Oleh:
Angelica Pribandari
202133006

Telah dipertahankan dan diuji di depan dewan penguji Skripsi STIKes Panti Rapih Yogyakarta untuk memenuhi Tugas Akhir Mahasiswa Program Studi Gizi Program Sarjana Pada tanggal 11 Agustus 2025

Mengesahkan,
Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta



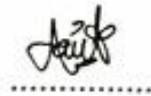
Ketua Penguji : Hiasinta Anatasia Purnawijayanti, S.T.P., M.P.
NIK 201850004



Anggota : 1. Ir. Maria Amrijati Lubijarsih, M.P.
NIK 202050003



2. Ariana Endrinikapoulos, S.Gz., M.Gz.
NIK 20250002



HALAMAN MOTTO

“Step by step, day by day, more to grow, and more to be”

*"Life didn't have to be perfect to shine. It's the little moments that make your life
twinkle."*

(Twinkling Watermelon)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Segala puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya. Skripsi ini penulis persembahkan untuk:

1. Bapak Bonifasius Sriyono dan Ibu Maria Immaculata Suparmi selaku orang tua penulis yang telah memberikan segala bentuk bantuan, dukungan, semangat, dan doa kepada penulis.
2. Yosefa Amelia Pribandanti selaku kakak penulis yang selalu mendukung, membantu, dan menjadi semangat penulis untuk menyelesaikan studi.
3. L sebagai laki-laki yang menemani proses studi penulis. Terima kasih telah menjadi pendengar dan penguat yang baik. Terima kasih telah berjuang bersama dalam proses penyusunan skripsi ini. *Long story short, we survived—and we're ready for what's next!!*
4. Fransisca Elisa Puspita Ananta selaku sahabat yang telah bersedia menjadi tempat berkeluh kesah penulis dan selalu memberi dukungan, semangat serta doa dalam penyusunan skripsi.
5. Teman-teman Prodi Sarjana Gizi Angkatan 2021 Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta yang telah berjuang selama 4 tahun dan memberikan dukungan selama penyusunan skripsi ini.
6. *Last but not least*, untuk diri sendiri. Terima kasih telah mengendalikan diri dari berbagai tekanan di luar keadaan dan tak pernah mau memutuskan untuk menyerah. Terima kasih telah mempertahankan mimpi yang tidak ada dalam rencana sebelumnya. Terima kasih telah berusaha memberikan yang terbaik. Apapun kurang dan lebihnya, mari merayakan diri sendiri...

INTISARI

Nama : Angelica Pribandari
NPM : 202133006
Judul : Pengaruh Penambahan Tepung Rumput Laut *Eucheuma cottonii* Terhadap Karakteristik Kimia dan Organoleptik Beras Analog Tepung Beras & Ubi Jalar Putih Untuk Obesitas
Tanggal Ujian : 11 Agustus 2025
Pembimbing : 1. Ir. Maria Amrijati Lubijarsih, M.P.
2. Ariana Endrinikapoulos, S.Gz., M.Gz.
Jumlah Pustaka : 103 pustaka (tahun 1995 - 2025)
Jumlah Halaman : xiii, 107 halaman, tabel, gambar, lampiran

Obesitas merupakan salah satu masalah kesehatan global yang terus meningkat, termasuk di Indonesia. Salah satu faktor penyebab utama adalah konsumsi berlebih makanan tinggi karbohidrat dengan asupan serat yang rendah. Beras analog menjadi alternatif pangan fungsional yang dapat membantu mengatasi permasalahan ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penambahan tepung rumput laut (*Eucheuma Cottonii*) terhadap karakteristik kimia dan organoleptik produk beras analog berbahan dasar tepung beras dan ubi jalar putih. Penelitian ini menggunakan RAL (Rancangan Acak Lengkap) dengan tiga kali pengulangan. Penelitian ini memiliki empat formulasi dengan satu kontrol dan tiga perlakuan yaitu B0 (0% tepung *Eucheuma cottonii*), B1 (3% tepung *Eucheuma cottonii*), B2 (5% tepung *Eucheuma cottonii*), dan B3 (7% tepung *Eucheuma cottonii*). Keempat formulasi dilakukan uji kimia proksimat (kadar air, kadar abu, kadar lemak, kadar protein, kadar karbohidrat) dan serat pangan total, serta uji organoleptik (kenampakan, aroma, tekstur, citarasa, kesukaan keseluruhan). Hasil analisis data uji proksimat tidak menunjukkan pengaruh penambahan tepung *Eucheuma cottonii* terhadap beras analog, namun menunjukkan pengaruh penambahan tepung *Eucheuma cottonii* terhadap kadar serat pangan total beras analog. Hasil uji organoleptik kenampakan, tekstur, citarasa, dan kesukaan keseluruhan menunjukkan pengaruh penambahan, sedangkan organoleptik aroma nasi analog tidak terdapat pengaruh. Secara keseluruhan sampel B2 memiliki formulasi yang lebih disukai panelis. Berdasarkan hasil penelitian, keempat sampel beras analog merupakan sumber makanan pokok tinggi serat dengan kadar serat pangan minimal 6%.

Kata kunci: obesitas, beras analog, tepung beras, ubi jalar putih, rumput laut *Eucheuma cottonii*

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat, rahmat, dan karunia yang telah diberikan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan laporan penelitian yang berjudul **“Pengaruh Penambahan Tepung Rumput Laut *Eucheuma Cottonii* Terhadap Karakteristik Kimia dan Organoleptik Beras Analog Tepung Beras & Ubi Jalar Putih untuk Obesitas”**.

Dalam menyelesaikan laporan penelitian ini tidak lepas dari peran berbagai pihak yang telah membantu dan memberi dukungan selama penyusunan laporan penelitian. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Yulia Wardani, MAN selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta yang telah memfasilitasi penulis dalam penyusunan laporan penelitian.
2. Ibu Ir. Maria Amrijati Lubijarsih, M.P. selaku dosen pembimbing pertama yang telah memberikan waktu, bimbingan, arahan, dan semangat untuk penulis dari awal hingga akhir penyusunan laporan penelitian ini.
3. Ibu Ariana Endrinikapoulos, S.Gz., M.GZ. selaku dosen pembimbing kedua yang telah memberikan waktu, arahan, dan semangat kepada penulis dari awal hingga akhir laporan penelitian ini.
4. Semua pihak terkait yang telah memberikan semangat dan dukungan dalam penyusunan laporan penelitian.

Dalam penyusunan laporan penelitian ini, penulis menyadari masih terdapat banyak kesalahan dan jauh dari kata sempurna. Oleh sebab itu penulis meminta maaf apabila masih terdapat kesalahan dan kekurangan maupun hal-hal yang kurang berkenan bagi para pembaca. Penulis menerima kritik dan saran yang membangun dari laporan penelitian ini. Besar harapan penulis apabila laporan penelitian ini bermanfaat bagi pihak-pihak lain yang membutuhkan, terutama bagi Mahasiswa Gizi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta.

Yogyakarta, 15 Agustus 2025



Penulis