

LAPORAN PENELITIAN  
PENGARUH PENAMBAHAN TEPUNG UDANG REBON TERHADAP  
KARAKTERISTIK KIMIA, FISIK, DAN ORGANOLEPTIK *SNACK BAR*  
TEPUNG GAPLEK UNTUK ATLET SEPAK BOLA



Disusun oleh :

Patricia Kurnia Suprihatin

202133034

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

2025

LAPORAN PENELITIAN  
PENGARUH PENAMBAHAN TEPUNG UDANG REBON TERHADAP  
KARAKTERISTIK KIMIA, FISIK, DAN ORGANOLEPTIK *SNACK BAR*  
TEPUNG GAPLEK UNTUK ATLET SEPAK BOLA



Disusun oleh :

Patricia Kurnia Suprihatin

202133034

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

2025

**LAPORAN PENELITIAN**  
**PENGARUH PENAMBAHAN TEPUNG UDANG REBON TERHADAP**  
**KARAKTERISTIK KIMIA, FISIK, DAN ORGANOLEPTIK *SNACK BAR***  
**TEPUNG GAPLEK UNTUK ATLET SEPAK BOLA**

Disusun Oleh:

Patricia Kurnia Suprihatin

NPM 202133034

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

Pembimbing 1,



Ir. Maria Amrijati Lubijarsih, M.P.

NIK 202050003

Pembimbing 2,



Gracenatha Destiana Saputri, S.Gz., M.P.H.

NIK 20240704

## PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Patricia Kurnia Suprihatin

NPM : 202133034

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa penelitian yang berjudul:

**“PENGARUH PENAMBAHAN TEPUNG UDANG REBON TERHADAP  
KARAKTERISTIK KIMIA, FISIK, DAN ORGANOLEPTIK *SNACK BAR*  
TEPUNG GAPLEK UNTUK ATLET SEPAK BOLA”**

Yang telah saya laksanakan selama 3 bulan dari tanggal 30 April sampai 1 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 pihak lain telah saya tuliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan karya ilmiah.

Apabila dikemudian hari ternyata ditemukan seluruh atau bagian 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 sebenar benarnya, tanpa tekanan dari siapapun dan atau dari pihak manapun.

Yogyakarta, 25 Juli 2025

Yang membuat pernyataan,



Patricia Kurnia Suprihatin

## SKRIPSI

### **Pengaruh Penambahan Tepung Udag Rebon Terhadap Karakteristik Kimia, Fisik, Dan Organoleptik *Snack Bar* Tepung Gaplek Untuk Atlet Sepak Bola**

Disusun oleh :

Patricia Kurnia Suprihatin

202133034

Telah dipertahankan dan diuji di depan penguji Skripsi STIKes Panti Rapih Yogyakarta untuk memenuhi Tugas Akhir Mahasiswi Prodi Gizi Program Sarjana

Pada tanggal 15 Agustus 2025

Mengesahkan,

Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta



Penguji :

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

Anggota : 1. Ir. Maria Amrijati Lubijarsih, MP.  
NIK 202050003

2. Gracenatha Destiana Saputri, S.Gz., M.P.H  
NIK 20240704

Three handwritten signatures in black ink are shown on the right side of the page, each with a dotted line underneath. The signatures correspond to the examiners listed on the left: Hiasinta Anatasia Purnawijayanti, Maria Amrijati Lubijarsih, and Gracenatha Destiana Saputri.

## HALAMAN MOTTO

### *In the Name of Jesus Christ*

“ Janganlah hendaknya kamu kuatir tentang apapun juga, tetapi nyatakanlah dalam segala hal keinginanmu kepada Allah dalam doa dan permohonan dengan mengucap syukur ”

( Filipi 4:6)

“ Diberkatilah orang yang mengandalkan Tuhan, yang menaruh harapannya pada Tuhan ”

(Yeremia 17:7)

## HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji dan Syukur kepada Tuhan Yesus, karena berkat dan bimbingannya laporan penelitian dengan judul “ Pengaruh Penambahan Tepung Ugang Rebon Terhadap Karakteristik Kimia, Fisik, Dan Organoleptik *Snack Bar* Tepung Gaplek Untuk Atlet Sepak Bola” dapat diselesaikan dengan baik dan tepat waktu. Dengan rasa bangga dan bahagia skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Kedua orang tua saya yang selalu mendukung dengan doa yang terbaik. Terima kasih atas segala perjuangan, rasa sayang, dukungan, dan motivasi selama masa perkuliahan hingga skripsi ini dapat terselesaikan.
2. Kedua kakak saya yang selalu memberikan motivasi. Terima kasih karena selama ini dapat memberikan panutan untuk saya. Terima kasih juga atas segala ketulusan doa dan juga nasihat yang diberikan kepada saya.
3. Ibu Ir. Maria Amrijati Lubijarsih, M.P dan Ibu Gracenatha Destiana Saputri, S.Gz., M.P.H, selaku dosen pembimbing skripsi yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan pikiran untuk mengarahkan saya dalam menyusun skripsi ini.
4. Teman-teman Prodi Gizi Angkatan 2021 STIKes Panti Rapih Yogyakarta yang telah berjuang bersama selama 4 tahun dan memberikan dukungan selama penyusunan skripsi ini.
5. Diri sendiri yang telah berjuang dengan keras dan tidak mudah putus asa untuk menyelesaikan skripsi ini dan mendapatkan gelar sarjana.
6. Semua pihak yang terlibat dalam penelitian ini yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

## INTISARI

Nama : Patricia Kurnia Suprihatin  
NPM : 202133034  
Judul : Pengaruh Penambahan Tepung Udang Rebon Terhadap Karakteristik Kimia, Fisik, dan Organoleptik *Snack Bar* Tepung Gaplek Untuk Atlet Sepak Bola  
Tanggal Ujian : 13 Agustus 2025  
Pembimbing : 1. Ir. Maria Amrijati Lubijarsih, M.P  
2. Gracenatha Destiana Saputri, S.Gz., M.P.H  
Jumlah Pustaka : 104 Pustaka (2000-2024)  
Jumlah Halaman : xv, 132 Halaman, tabel, gambar

Asupan gizi yang tidak memadai sering dilaporkan terjadi pada atlet sepak bola baik pria maupun wanita. Ketidakseimbangan antara kebutuhan asupan energi, karbohidrat, dan protein dapat berdampak terhadap performa atlet. Atlet membutuhkan asupan gizi tambahan dalam bentuk makanan olahraga. Salah satu alternatif camilan padat gizi yang mudah dan praktis adalah *snack bar*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penambahan tepung udang rebon terhadap karakteristik kimia, fisik, dan organoleptik *snack bar* tepung gaplek untuk atlet sepak bola. Hasil pengembangan produk ini diharapkan dapat menjadi alternatif makanan padat gizi dan praktis bagi atlet sepak bola serta dapat meningkatkan ketersediaan *snack bar* yang dibuat menggunakan komoditas lokal. Penelitian ini menggunakan RAL (Rancangan Acak Lengkap) dengan 3 kali pengulangan pada 3 perlakuan dan kontrol (0% tepung udang rebon, 5% tepung udang rebon, 10% tepung udang rebon, dan 15% tepung udang rebon). Data uji kimia dianalisis dengan uji ANOVA dan Kruskal wallis, data organoleptik dianalisis menggunakan uji Friedman. Hasil penelitian menunjukkan p value <0,05 artinya terdapat pengaruh penambahan tepung udang rebon terhadap kadar karbohidrat, protein, tingkat kekerasan, dan karakteristik organoleptik kenampakan, aroma, cita rasa, tekstur, *aftertaste*, dan kesukaan keseluruhan dan p value > 0,05 artinya tidak terdapat pengaruh penambahan tepung udang rebon terhadap kadar lemak, kadar air, dan kadar abu. Berdasarkan hasil uji organoleptik, *snack bar* yang disukai adalah *snack bar* formulasi 2 (10% tepung udang rebon). *Snack bar* terpilih kemudian diujikan daya terima pada atlet sepak bola dan didapatkan hasil bahwa seluruh atlet menyukai *snack bar* tersebut. *Snack bar* formulasi 2 (SB2) memiliki kadar abu dan kadar air yang tinggi dibandingkan dengan SNI. Sementara itu kadar protein dalam *snack bar* tersebut sudah mencukupi standar SNI. Berdasarkan analisis kebutuhan zat gizi *snack bar* formulasi 2 dapat mencukupi 71,7% energi, 68,64% karbohidrat, 104% lemak, dan 34,7% protein dari kebutuhan selingan atlet sepak bola.

**Kata kunci** : *Snack bar*, atlet sepak bola, tepung gaplek, tepung udang rebon

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmatnya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “Pengaruh Penambahan Tepung Udang Rebon Terhadap Karakteristik Kimia, Fisik, dan Organoleptik *Snack Bar* Tepung Gaplek Untuk Atlet Sepak Bola”. Skripsi ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat menyelesaikan program studi gizi program sarjana. Proses penyusunan skripsi ini tidak akan terwujud tanpa bantuan dari berbagai pihak.

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Hiasinta Anatasia Purnawijayanti, S.T.P., M.P, selaku ketua Prodi Sarjana Gizi STIKes Panti rapih sekaligus sebagai ketua penguji.
2. Ibu Ir. Maria Amrijati Lubijarsih, M.P, selaku dosen pembimbing 1 skripsi yang telah memberikan ide, bimbingan serta saran.
3. Ibu Gracenatha Destiana Saputri, S.Gz., M.P.H, selaku dosen pembimbing 2 skripsi yang telah memberikan ide, bimbingan serta saran.
4. Kedua orang tua yang telah memberikan doa dan dukungan.
5. Teman-teman yang selalu memberikan perhatian serta masukan.

Dalam proses penyusunan laporan, penulis menyadari bahwa di dalam penyusunan laporan skripsi ini jauh dari sempurna, hal ini dikarenakan kemampuan dan pengetahuan yang dimiliki penulis terbatas. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun dari berbagai pihak sangat penulis harapkan demi perbaikan di masa yang akan datang.

Yogyakarta, 1 Agustus 2025

Patricia Kurnia Suprihatin