

LAPORAN PENELITIAN

PENGARUH PROPORSI TEPUNG AMPAS KELAPA DAN TEPUNG UBI  
UNGU PADA KARAKTERISTIK KIMIA, FISIK, DAN ORGANOLEPTIK  
ROTI TAWAR UNTUK PENANGANAN OBESITAS



CAROLINE DELLA PUSPITASARI

202133008

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

2025

LAPORAN PENELITIAN

PENGARUH PROPORSI TEPUNG AMPAS KELAPA DAN TEPUNG UBI  
UNGU PADA KARAKTERISTIK KIMIA, FISIK, DAN ORGANOLEPTIK ROTI  
TAWAR UNTUK PENANGANAN OBESITAS



CAROLINE DELLA PUSPITASARI

202133008

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

2025

LAPORAN PENELITIAN

PENGARUH PROPORSI TEPUNG AMPAS KELAPA DAN TEPUNG UBI  
UNGU PADA KARAKTERISTIK KIMIA, FISIK, DAN ORGANOLEPTIK  
ROTI TAWAR UNTUK PENANGANAN OBESITAS

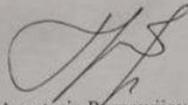
Disusun Oleh:

Caroline Della Puspitasari

NPM 202133008

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

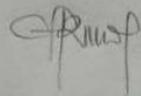
Pembimbing I,



Hiasinta Anastasia Durnawijayanti, S.T.P.,M.P

NIK 20205002

Pembimbing II,



Fransisca Shinta Maharini, M.Sc.,Ph.D

NIK 201750005

## PERNYATAAN-PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Caroline Della Puspitasari

NPM : 202133008

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa study kasus dengan judul:

**“Pengaruh Proporsi Tepung Ampas Kelapa dan Tepung Ubi Ungu  
Pada Karakteristik Kimia, Fisik, dan Organoleptik Roti Tawar Untuk  
Penanganan Obesitas”**

yang telah saya laksanakan selama 3 bulan dari tanggal Juni sampai dengan Agustus, 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 dana tau pidana sesuai dengan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

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



Caroline Della Puspitasari

# SKRIPSI

## Pengaruh Proporsi Tepung Ampas Kelapa dan Tepung Ubi Ungu Pada Karakteristik Kimia, Fisik, dan Organoleptik Roti Tawar Untuk Penanganan Obesitas”

Disusun Oleh :  
Caroline Della Puspitasari  
20213008

Telah dipertahankan dan diuji didepan dewan penguji Skripsi STIKes Pant Rapih Yogyakarta untuk memenuhi Tugas Akhir Mahasiswa Prodi Gizi Program Sarjana Pada tanggal 22 Agustus 2025

Mengesahkan,  
Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pant Rapih Yogyakarta



Ketua Penguji : Ir. Maria Amrijati Lubijarsih, M.P.  
NIK 2020050003

Anggota : 1. Hiasinta Anastasia Purnawijayanti, S.T.P.,M.P  
NIK 20205002

2. Fransisca Shinta Maharini, M.Sc.,Ph.D  
NIK 201750005

## HALAMAN MOTTO

**“TO GOD BE THE GLORY”**

***WALK BY FAITH***

*“Direndahkan dimata manusia, ditinggikan dimata Tuhan “*

*“Aku memulai dengan Nama Tuhan Yesus dan dengan penuh keyakinan  
mengakhiri dengan kata Amin”*

“Jangan Takut, Percaya Saja”

(Mazmur 118: 13)

“Diberkatilah orang yang mengandalkankan Tuhan yang menaruh harapannya pada  
Tuhan”

(Yeremia 17: 7)

“Aku tahu, bahwa Engkau sanggup melakukan segala sesuatu dan tidak ada  
rencana-Mu yang gagal”

(Ayub 42: 2)

“Hendaklah kamu berakar dalam Dia dan dibangun di atas Dia, hendaklah kamu  
bertambah teguh dalam iman yang telah diakarkan kepadamu, dan hendaklah  
hatimu melimpah dengan syukur”

(Kolose 2: 7)

## HALAMAN PENGESAHAN

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian dengan judul "Pengaruh Proporsi Tepung Ampas Kelapa dan Tepung Ubi Ungu Pada Karakteristik Kimia, Fisik, dan Organoleptik Roti Tawar Untuk Penanganan Obesitas" dapat diselesaikan dengan baik. Penyusunan proposal penelitian ini tidak akan terwujud tanpa dukungan dan bimbingan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, pada kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Tuhan Yesus Kristus yang senantiasa memberikan penulis berkat, lindungan, kesehatan, kekuatan dan bantuan dalam penulis mengerjakan tugas akhir.
2. Caroline Della Puspitasari, terima kasih telah kuat dan bertahan hingga tahap ini. Terima kasih juga atas perjuanganmu dan keberanianmu dalam melewati semua rintangan yang tidak mudah ini.
3. Ibu Hiasinta Anatasia Purnawijayanti, S.T.P.,M.P dan Ibu Fransisca Shinta Maharini, M.Sc.,Ph.D. selaku dosen pembimbing skripsi yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk membimbing dan membantu dalam proses penyusunan tugas akhir.
4. Ibu. Maria Amrijati Lubijarsih, M.P selaku Ketua Penguji, yang telah memberikan evaluasi dan masukan dalam penyusunan tugas akhir
5. Seluruh dosen Gizi STIKes Panti Rapih Yogyakarta yang telah mendidik dan memberikan ilmu pengetahuan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir.
6. Kepada Bapak Agustinus Aris Setyadi dan Ibu Florentia Parjinem selaku orang tua penulis yang dengan kasih sayang, doa, dan dukungan tanpa henti selalu menjadi sumber semangat dalam setiap langkah penulis. Terima kasih atas pengorbanan, perhatian, dan cinta yang tak ternilai harganya. Segala dorongan dan motivasi yang diberikan telah menjadi kekuatan besar bagi penulis untuk terus berjuang dan menyelesaikan tugas akhir ini.
7. Kepada keluarga tercinta yang selalu memberikan doa, dukungan, dan semangat yang tiada henti. Terima kasih yang sebesar-besarnya kepada

keluarga besar yang tidak dapat disebutkan satu persatu, atas segala kasih sayang, pengorbanan, serta motivasi yang telah mengiringi setiap langkah penulis hingga sampai pada titik ini.

8. Ajeng, Putri Hesty, Vivi selaku teman penulis yang senantiasa memberikan semangat dan dukungan untuk menyelesaikan tugas akhir ini.
9. Kepada Marius Figillio Bintang perdana, terimakasih selalu menemani saya dikala duka maupun suka yang selalu hadir memberi semangat, dukungan, dan motivasi di setiap langkah penulis. Terima kasih atas kehadiran, perhatian, dan dorongan yang begitu berarti, yang telah menjadi sumber kekuatan bagi penulis untuk terus berjuang hingga akhirnya tugas akhir ini dapat terselesaikan. Tuhan Yesus Memberkati.
10. Seluruh pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan tugas akhir ini

Penulis menyadari bahwa laporan penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan, oleh karena itu penulis meminta kritik dan saran yang membangun untuk menyempurnakan laporan penelitian ini.

Yogyakarta, 13 Agustus 2025

Caroline Della Puspitasari

## INTISARI

Nama	: Caroline Della Puspitasari
NPM	: 202133008
Judul	: Pengaruh Proporsi Tepung Ampas Kelapa dan Tepung Ubi Ungu Pada Karakteristik Kimia, Fisik, dan Organoleptik Roti Tawar Untuk Penanganan Obesitas
Tanggal ujian	: 22 Agustus 2025
Pembimbing	: 1. Hiasinta Anatasia Purnawijayanti, S.T.P.,M.P 2. Fransisca Shinta Maharini, S.Si., M.Sc., Ph.D.
Jumlah Pustaka	: 88 pustaka
Jumlah Halaman	: 83 halaman

**Latar Belakang :** Obesitas merupakan masalah kesehatan global yang terjadi akibat ketidakseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi, ditandai dengan penumpukan lemak tubuh yang berlebihan. Salah satu strategi utama dalam penanganannya adalah pengaturan pola makan, khususnya diet tinggi serat dan rendah kalori. Penelitian ini bertujuan mengembangkan roti tawar tinggi serat dan rendah kalori dengan memanfaatkan tepung ubi ungu dan tepung ampas kelapa sebagai substitusi sebagian tepung terigu. Ubi ungu dipilih karena kandungan serat yang tinggi dan indeks glikemik rendah, sedangkan ampas kelapa kaya akan serat dan protein. Penelitian ini menggunakan desain eksperimental dengan Rancangan Acak Lengkap (RAL) untuk menguji pengaruh proporsi tepung ampas kelapa dan tepung ubi ungu terhadap karakteristik kimia, fisik, dan organoleptik roti tawar. Terdapat tiga perlakuan dan satu kontrol, yaitu F0 (100% tepung terigu), F1 (80% tepung terigu, 5% tepung ampas kelapa, 15% tepung ubi ungu), F2 (80% tepung terigu, 10% tepung ampas kelapa, 10% tepung ubi ungu), dan F3 (80% tepung terigu, 15% tepung ampas kelapa, 5% tepung ubi ungu). Hasil menunjukkan bahwa proporsi tepung ampas kelapa dan ubi ungu berpengaruh nyata terhadap karakteristik roti tawar. Hasil Penelitian uji organoleptik menunjukkan perbedaan signifikan, dengan F1 (5% ampas kelapa, 15% ubi ungu) memperoleh skor tekstur tertinggi (3,43) dan F2 terendah (2,90). Penambahan tepung ubi ungu dan ampas kelapa dapat meningkatkan serat dan memengaruhi mutu fisik serta organoleptik roti tawar. Formulasi terbaik adalah F1 karena mengandung serat, energi lebih rendah, dan paling diterima panelis. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi alternatif pengembangan produk roti tawar sehat tinggi serat sebagai pangan fungsional untuk penanganan obesitas.

**Kata kunci:** *obesitas; roti tawar; tepung ubi ungu; tepung ampas kelapa*

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat serta karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal penelitian yang berjudul “Pengaruh Proporsi Tepung Ampas Kelapa dan Tepung Ubi Ungu Pada Karakteristik Kimia, Fisik, dan Organoleptik Roti Tawar Untuk Intervensi Obesitas”. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Hiasinta Anatasia Purnawijayanti, S.T.P.,M.P, dan Ibu Fransisca Shinta Maharani, S.Si., M.Sc.,P.h,D, yang telah memberikan bimbingan selama penulis mengerjakan proposal ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada keluarga dan teman - teman yang telah memberikan kontribusi baik secara langsung maupun tidak langsung dalam proses pengerjaan proposal penelitian ini. Maka dari itu, penulis berharap kritik dan saran dari seluruh pihak demi kesempurnaan proposal penelitian ini. Semoga proposal penelitian ini dapat memberikan tambahan pemahaman dan pengetahuan bagi para pembaca.

Yogyakarta, 15 Agustus 2025

Caroline Della Puspitasari