

LAPORAN PENELITIAN
PENGARUH PROPORSI TEPUNG UBI UNGU DAN *ROLLED OAT* PADA
KARAKTERISTIK KIMIA, FISIK, DAN ORGANOLEPTIK *SNACK BAR*
UNTUK PENANGANAN OBESITAS



KORDULA SUMARTI

NPM 202133020

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

2026

LAPORAN PENELITIAN
PENGARUH PROPORSI TEPUNG UBI UNGU DAN *ROLLED OAT* PADA
KARAKTERISTIK KIMIA, FISIK, DAN ORGANOLEPTIK *SNACK BAR*
UNTUK PENANGANAN OBESITAS



KORDULA SUMARTI

NPM 202133020

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

2026

LAPORAN PENELITIAN
PENGARUH PROPORSI TEPUNG UBI UNGU DAN *ROLLED OAT* PADA
KARAKTERISTIK KIMIA, FISIK, DAN ORGANOLEPTIK *SNACK BAR* UNTUK
PENANGANAN OBESITAS

Disusun Oleh :

Kordula Sumarti

NPM 202133020

Laporan Penelitian ini Telah Diperiksa, Disetujui dan Dipertahankan Dihadapan Tim
Penguji Tugas Akhir Mahasiswa STIKes Panti Rapih Yogyakarta
Yogyakarta, 10 Agustus 2026

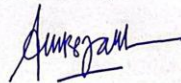
Pembimbing I



Veronica Ima Pujiastuti, S.TP., M.Gz

NIK 202050002

Pembimbing II



Ir. Maria Amrijati Lubijarsih, M.P

NIK 202050003

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Kordula Sumarti

NPM : 202133020

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa penelitian dengan judul:

“Pengaruh Proporsi Tepung Ubi Ungu dan *Rolled Oat* Pada Karakteristik Kimia, Fisik, Dan Organoleptik *Snack Bar* Untuk Penanganan Obesitas”

yang telah saya laksanakan selama 4 bulan dari tanggal 13 Mei sampai dengan 06 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.

Yogyakarta, 2026

Yang membuat pernyataan,

Kordula Sumarti

SKRIPSI

PENGARUH PROPORSI TEPUNG UBI UNGU DAN *ROLLED OAT* PADA KARAKTERISTIK KIMIA, FISIK, DAN ORGANOLEPTIK *SNACK BAR* UNTUK PENANGANAN OBESITAS

Disusun Oleh :

Kordula Sumarti

NPM : 202133020

Telah dipertahankan dan diujikan di depan dewan penguji Skripsi STIKes Panti Rapih
Untuk memenuhi Tugas Akhir Mahasiswa Prodi Gizi Program Sarjana
Pada tanggal 10 Agustus 2026

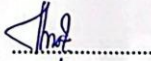
Mengesahkan,

Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta



Penguji

Ketua : Fransisca Shinta Maharini, S.Si., M.Sc., Ph.D 

Anggota : 1. Veronica Ima Pujiastuti, S.TP., M.Gizi 

2. Ir. Maria Amrijati Lubijarsih, M.P 

HALAMAN MOTTO

“LET YOUR DREAMS BE BIGGER THAN YOUR FEARS”

“Segala perkara dapat kutanggung di dalam Dia yang memberi kekuatan kepadaku.”
(Filipi 4:13)

“Sebab ada Engkau Tuhan, di setiap persoalan hidupku. Tak pernah Kau tinggalkan diriku”
(Tuhan Selalu Menyertai – Gaby Bettay)

“Life can be heavy, especially if you try to carry it all at once. Part of growing up and moving into a new chapter of your life is about catch and release”
(Taylor Swift)

“Berbagai cobaan dan hal yang buat kau ragu, jadikan percikan tuk menempa tekadmu. Jalan hidupmu hanya milikmu sendiri, rasakan nikmatnya hidupmu hari ini”

(Baskara Putra – Hindia)

“Perang telah usai, aku bisa pulang kuberikan panah dan berteriak 'MENANG'”

(Di Akhir Perang – Nadin Amizah)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkat, rahmat, dan penyertaan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir dengan judul “Pengaruh Proporsi Tepung Ubi Ungu dan *Rolled Oat* pada Karakteristik Kimia, Fisik, dan Organoleptik *Snack Bar* untuk Penanganan Obesitas” dengan baik.

Penyusunan tugas akhir ini tidak akan terwujud tanpa dukungan, doa, bantuan, serta bimbingan dari berbagai pihak, baik secara langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Tuhan Yesus Kristus yang senantiasa memberikan berkat, penyertaan, kesehatan, kekuatan, hikmat, dan pertolongan sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
2. Diri penulis sendiri, Kordula Sumarti, yang telah berjuang, bertahan, dan tidak menyerah dalam setiap proses hingga akhirnya dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
3. Ibu Veronica Ima Pujiastuti, S.TP., M.Gizi. dan Ibu Ir. Maria Amrijati Lubijarsih, MP. selaku dosen pembimbing skripsi yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan, arahan, serta motivasi selama penyusunan tugas akhir ini.
4. Seluruh dosen Program Studi Gizi STIKes Panti Rapih Yogyakarta yang telah memberikan ilmu pengetahuan, pengalaman, dan bimbingan selama penulis menempuh pendidikan.
5. Bapak Rufinus Rela dan Ibu Wati selaku orang tua penulis yang senantiasa memberikan kasih sayang, doa, dukungan, motivasi, dan semangat kepada penulis dalam setiap proses penyusunan tugas akhir ini.
6. Kakak dan adik penulis, Rufina dan Reno, yang selalu memberikan doa, dukungan, dan semangat kepada penulis.

7. Sahabat dan teman-teman penulis, Cantika, Christy, Nabila, Ajeng, Prisca, dan Virna yang selalu memberikan semangat, bantuan, doa, dan kebersamaan selama proses penyusunan tugas akhir ini.
8. Seluruh member AAA Clan *Live Streaming Marapton S3: The Last Tale*, yang selalu memberikan hiburan, dan menjadi penyemangat bagi penulis di saat merasa jenuh dan stres selama proses penyusunan tugas akhir ini.
9. Seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu yang telah memberikan bantuan, doa, dan dukungan sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi penyempurnaan tugas akhir ini. Semoga tugas akhir ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca serta menjadi sumbangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang gizi.

Yogyakarta, 08 Juli 2026

Kordula Sumarti

INTISARI

Nama : Kordula Sumarti
NPM : 202133020

Judul : Pengaruh Proporsi Tepung Ubi Ungu dan *Rolled Oat* Pada Karakteristik Kimia, Fisik, dan Organoleptik *Snack Bar* untuk Penanganan Obesitas.

Tanggal Ujian : 10 Agustus 2026

Pembimbing : 1. Veronica Ima Pujiastuti, S.TP., M.Gizi.
2. Ir. Maria Amrijati Lubijarsih, MP.

Jumlah Pustaka : 74 Pustaka

Jumlah Halaman : 141 halaman

Latar Belakang: Obesitas merupakan masalah kesehatan akibat ketidakseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi. Salah satu upaya penanganannya adalah melalui konsumsi makanan selingan kaya serat. *Snack bar* berbahan tepung ubi ungu dan *rolled oat* berpotensi dikembangkan sebagai alternatif pangan kaya serat. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh proporsi tepung ubi ungu dan *rolled oat* terhadap karakteristik kimia, fisik, dan organoleptik *snack bar*. **Metode:** Penelitian ini menggunakan Rancangan Acak Lengkap (RAL) dengan empat perlakuan, yaitu F1 (85%:15%), F2 (80%:20%), F3 (75%:25%), dan F4 (70%:30%) tepung ubi ungu dan *rolled oat*. Parameter yang dianalisis meliputi kadar serat pangan, nilai energi, tingkat kekerasan (*hardness*), serta uji organoleptik meliputi kenampakan, aroma, tekstur, citarasa, *aftertaste*, dan kesukaan keseluruhan. **Hasil:** Proporsi tepung ubi ungu dan *rolled oat* tidak berpengaruh terhadap kadar serat pangan ($p=0,894$), nilai energi ($p=0,112$), *hardness* ($p=0,882$), kenampakan ($p=0,645$), aroma ($p=0,724$), dan citarasa ($p=0,121$), tetapi berpengaruh terhadap tekstur ($p=0,011$), *aftertaste* ($p=0,005$), dan kesukaan keseluruhan ($p=0,001$). Perlakuan F1 memperoleh nilai kesukaan keseluruhan tertinggi. Dalam satu sajian (36 g), F1 mengandung 2,82 g serat pangan dan 130,22 kkal energi serta memenuhi persyaratan klaim kaya serat sesuai Peraturan BPOM Republik Indonesia Nomor 1 Tahun 2022. **Kesimpulan:** Proporsi tepung ubi ungu dan *rolled oat* berpengaruh terhadap tekstur, *aftertaste*, dan kesukaan keseluruhan, tetapi tidak berpengaruh terhadap kadar serat pangan, nilai energi, *hardness*, kenampakan, aroma, dan citarasa. Perlakuan F1 merupakan formulasi terbaik dan berpotensi dikembangkan sebagai *snack bar* kaya serat untuk mendukung penanganan obesitas. **Saran:** Penelitian selanjutnya disarankan melakukan uji intervensi, analisis zat gizi yang lebih lengkap, dan uji daya simpan produk.

Kata kunci: obesitas, *snack bar*, tepung ubi ungu, *rolled oat*, serat pangan.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkat dan rahmat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Pengaruh Proporsi Tepung Ubi Ungu dan *Rolled Oat* pada Karakteristik Kimia, Fisik, dan Organoleptik *Snack Bar* untuk Penanganan Obesitas" dengan baik. Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Ibu Yulia Wardani, M.A.N., selaku Ketua STIKes Panti Rapih Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh pendidikan di STIKes Panti Rapih Yogyakarta.
2. Ibu Fransisca Shinta Maharini, S.Si., M.Sc., Ph.D., selaku Ketua Program Studi Gizi STIKes Panti Rapih Yogyakarta sekaligus dosen penguji yang telah memberikan arahan, kritik, saran, dan masukan yang membangun demi penyempurnaan skripsi ini.
3. Ibu Veronica Ima Pujiastuti, S.TP., M.Gizi., selaku dosen pembimbing I yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran serta memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi selama proses penyusunan skripsi ini.
4. Ibu Ir. Maria Amrijati Lubijarsih, M.P., selaku dosen pembimbing II yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran serta memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi selama proses penyusunan skripsi ini.
5. Seluruh panelis yang telah bersedia menjadi responden dan berpartisipasi dalam penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa laporan penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi penyempurnaan laporan penelitian ini.

Yogyakarta, 08 Juli 2026

Kordula Sumarti

DAFTAR ISI

	halaman
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
INTISARI	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Manfaat	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Tinjauan Teori	9
2.7 Kerangka Teori	27
2.8 Kerangka Konsep	28
2.9 Hipotesis Penelitian	28
BAB 3 METODE PENELITIAN	30
3.1 Desain Penelitian	30
3.2 Variabel Penelitian	30
3.3 Definisi Operasional	31
3.4 Alat dan Bahan	32
3.5 Formulasi <i>Snack Bar</i> Tepung Ubi Ungu dan <i>Rolled Oat</i>	33
3.6 Prosedur Pembuatan <i>Snack Bar</i>	33
3.7 Tempat dan Waktu Penelitian	35
3.8 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	35
3.9 Kriteria Inklusi	38
3.10 Kriteria Eksklusi	38

3.11 Etika Penelitian.....	38
3.12 Pengolahan dan Analisis Data	39
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN	42
4.1 Gambaran Lokasi Penelitian	42
4.2 Hasil dan Pembahasan Penelitian.....	43
4.3 Kelebihan Penelitian.....	64
4.4 Kelemahan Penelitian.....	65
BAB 5 PENUTUP.....	66
5.1 Kesimpulan.....	66
5.2 Saran.....	67
DAFTAR PUSTAKA.....	68
LAMPIRAN.....	68

DAFTAR TABEL

	halaman
Tabel 2. 1 Klasifikasi Obesitas.....	10
Tabel 2. 2 Kandungan Nilai Gizi Snack Bar Per 100 g	22
Tabel 2. 3 Kandungan Nilai Gizi Tepung Ubi Ungu Per 100 g.....	24
Tabel 2. 4 Kandungan Nilai Gizi <i>Rolled</i> Per 100 g.....	26
Tabel 3. 1 Definisi Operasional	31
Tabel 3. 2 Alat Pembuatan <i>Snack Bar</i> Tepung Ubi Ungu dan <i>Rolled Oat</i>	32
Tabel 3. 3 Bahan Pembuatan <i>Snack Bar</i> Tepung Ubi Ungu dan <i>Rolled Oat</i>	33
Tabel 3. 4 Formulasi <i>Snack Bar</i> Tepung Ubi Ungu dan <i>Rolled Oat</i>	33
Tabel 4. 1 Kadar Serat Formulasi Tepung Ubi Ungu dan <i>Rolled Oat</i> Dalam 100 g <i>Snack Bar</i>	43
Tabel 4. 2 Energi <i>Snack Bar</i> dengan Formulasi Tepung Ubi Ungu dan <i>Rolled Oat</i>	44
Tabel 4. 3 <i>Hardness Snack Bar</i> dengan Formulasi Tepung Ubi Ungu dan <i>Rolled Oat (N)</i>	45
Tabel 4. 4 Hasil Uji Organoleptik <i>Snack Bar</i> Dengan Berbagai Proporsi Tepung Ubi Ungu dan <i>Rolled Oat</i>	46

DAFTAR GAMBAR

	halaman
Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....	27
Gambar 2. 2 Kerangka konsep	28
Gambar 3. 1 Alur Pembuatan <i>Snack Bar</i> Tepung Ubi Ungu dan <i>Rolled Oat</i>	34
Gambar 4. 1 Spider Web Uji Organoleptik.....	48
Gambar 4. 2 <i>Snack Bar</i> dengan Proporsi Tepung Ubi Ungu dan <i>Rolled Oat</i>	58

DAFTAR LAMPIRAN

	halaman
Lampiran 1. Ijin Penelitian.....	74
Lampiran 2. <i>Ethical Clearance</i>	76
Lampiran 3. Penjelasan <i>Informed Consent</i>	77
Lampiran 4. <i>Informed Consent</i>	78
Lampiran 5. Formulir Uji Organoleptik.....	79
Lampiran 6. Pelaksanaan Kegiatan Penelitian	80
Lampiran 7. Dokumentasi Produk	81
Lampiran 8. Dokumentasi Uji Organoleptik.....	82
Lampiran 9. Hasil Uji Laboratorium.....	83
Lampiran 10. Rekapitulasi Data Penelitian.....	104
Lampiran 11. Perhitungan Kadar Perat Pangan dan Energi Persaji.....	104
Lampiran 12. Output Hasil Uji Laboratorium Kimia dan Organoleptik.....	110