

LAPORAN PENELITIAN  
PENGARUH PROPORSI TEPUNG TERIGU, UBI JALAR UNGU DAN  
PISANG TERHADAP KARAKTERISTIK KIMIA DAN ORGANOLEPTIK  
*SOFT COOKIES* SEBAGAI CAMILAN LANSIA HIPERTENSI



MARIA YANTI NAICEA

202233022

PROGRAM STUDI SARJANA GIZI  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHOTAN PANTI RAPIH  
YOGYAKARTA

2026

LAPORAN PENELITIAN  
PENGARUH PROPORSI TEPUNG TERIGU, UBI JALAR UNGU DAN  
PISANG TERHADAP KARAKTERISTIK KIMIA DAN ORGANOLEPTIK  
*SOFT COOKIES* SEBAGAI CAMILAN LANSIA HIPERTENSI



MARIA YANTI NAICEA  
202233022

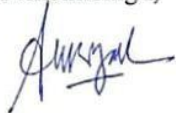
PROGRAM STUDI SARJANA GIZI  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHOTAN PANTI RAPIH  
YOGYAKARTA  
2026

**LAPORAN PENELITIAN**

**PENGARUH PROPORSI TEPUNG TERIGU, UBI JALAR UNGU DAN PISANG  
TERHADAP KARAKTERISTIK KIMIA DAN ORGANOLEPTIK *SOFT COOKIES*  
SEBAGAI CAMILAN LANSIA HIPERTENSI**

Disusun Oleh:  
Maria Yanti Naicea  
NPM: 202233022

Laporan Penelitian Ini Telah Diperiksa, Disetujui dan Dipertahankan Dihadapan Tim  
Penguji Tugas Akhir Mahasiswa STIKes Panti Rapih Yogyakarta  
Yogyakarta, 18 Agustus 2026

Pembimbing I,  
  
Ir. Maria Amrijati Lubijarsih, M.P.  
NIK 202050003

Pembimbing II,  
  
Fransisca Shinta Maharini, S.Si., M. Sc., Ph.D.  
NIK 201750005

## PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Maria Yanti Naicea

NPM : 202233022

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa penelitian yang berjudul  
**“ Pengaruh Proporsi Tepung Terigu, Ubi Jlar Ungu dan Pisang Terhadap Karakteristik Kimia dan Organoleptik *Soft Cookies* Sebagai Camilan Lansia Hipertensi”**

Merupakan hasil penelitian yang saya laksanakan secara mandiri pada bulan April sampai Juli 2026. Seluruh isi penelitian ini merupakan hasil pemikiran dan karya saya sendiri. Apabila terdapat kutipan, pendapat, data, maupun informasi yang berasal dari karya atau hasil penelitian pihak lain, baik yang dikutip secara langsung maupun tidak langsung, seluruhnya telah dicantumkan sumbernya secara jelas sesuai dengan kaidah, etika, dan ketentuan penulisan karya ilmiah.

Apabila di kemudian hari terbukti bahwa sebagian atau seluruh isi penelitian ini bukan merupakan hasil karya saya sendiri atau terdapat unsur plagiarisme, saya bersedia menerima segala bentuk sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku, baik berupa sanksi moral, sanksi administratif, maupun tuntutan ganti rugi atau sanksi hukum lainnya sebagaimana diatur dalam peraturan perundang-undangan.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran, tanpa adanya paksaan ataupun tekanan dari pihak mana pun, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 18 Agustus 2026

Yang membuat pernyataan



Maria Yanti Naicea

## SKRIPSI

### PENGARUH PROPORSI TEPUNG TERIGU, UBI JALAR UNGU DAN PISANG TERHADAP KARAKTERISTIK KIMIA DAN ORGANOLEPTIK *SOFT COOKIES* SEBAGAI CAMILAN LANSIA HIPERTENSI

Disusun oleh :

Maria Yanti Naicca

NPM: 202233022

Telah dipertahankan dan diujikan di depan dewan Penguji Skripsi STIKes Panti Rapih  
Untuk memenuhi Tugas Akhir Mahasiswa Prodi Gizi Program Sarjana  
Pada tanggal 14 Agustus 2026

Mengesahkan,

Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta

  
Yulia Wardani, MAN  
NIK. 201450001

Penguji

Ketua : Veronica Ima Pujiastuti, S.TP., M.Gizi

.....

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

.....

2. Fransisca Shinta Maharini, S.Si., M.Sc., Ph.D

.....

## HALAMAN MOTTO

“ Ombakku besar,perahuku kecil. Tapi, Tuhan Yesus Terlebih besar

YESAYA, 41: 10

“ Jangan takut, sebab Aku menyertai engkau,jangalah bimbang, sebab Aku ini Allahmu;Aku akan meneguhkan, bahwa akan menolong engkau; Aku akan memegang engkau dengan tangan kanan-KU yang membawa Kemenanga”

ULANGAN,31: 6

“Jangan takut akan maasa depanmu.Dia yang berjanji,Dia juga yang akan menepati tepat pada waktunya”

“ Tidak perlu membandingkan dirimu denga orang lain  
Jadilah diri sendiri dengan versi terbaik dan tumbuh dengan jauh lebih indah”

“See the miracle in every moment”

## HALAMAN PERSEMBAHAN

"Tidak ada perjalanan yang mudah, tetapi selalu ada doa yang menguatkan setiap langkah."

Puji dan Syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkat dan Rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Proporsi Tepung Terigu, Ubi Jalar Ungu dan Pisang Terhadap Karakteristik Kimia dan Organoleptik *Soft Cookies* Sebagai Camilan Lansia Hipertensi” ini dapat terealisasi dengan baik. Skripsi ini saya persembahkan untuk :

1. Ketiga pribadi Keluarga Kudus Nasaret yang selalu mendoakan, menemani, menyertai dalam hidup panggilan dan tugas perutusan saya.
2. Suster Pemimpin Umum Sr Agustine,KKS dan Dewan Kongregasi Sr Lusie,KKS dan Sr Kristofora,KKS yang telah mempercayakan tugas perutusan ini kepada saya.
3. Ketua yayasan santa familia Sr Fidelia,KKS yang dengan penuh kasih telah memberikan kesempatan, kepercayaan, doa, serta dukungan kepada saya selama menjalani pendidikan
4. Para suster komunitas Keluarga Suci Yogyakarta dan para suster sekongregasi yang selalu mendoakan, mendukung dan menyemangati saya selama ini.
5. Kedua orang tua.Terima kasih atas kasih sayang, doa yang tidak pernah putus, serta dukungan yang selalu diberikan dalam setiap langkah kehidupan saya.
6. Kedua pembimbing saya.Ibu Ir. Maria Amrijati Lubijarsih, M.P. dan Ibu Fransisca Shinta Maharini, S.Si., M. Sc., Ph.D. yang dengan ikhlas, sabar dan penuh kasih meluangkan waktunya untuk menuntun saya, memberi masukan dan saran dalam proses pengerjaan skripsi ini.
7. Sahabat dan teman – teman seperjuangan :Monika,Alesia,Risna,Kritin,Sintya, Wanti dan There terima kasih atas kebersamaan, bantuan, motivasi, dan doa yang telah menjadi penyemangat dalam menyelesaikan skripsi ini.

8. Para Oma di Panti Werdha Santa Monika Boro, terima kasih atas kesediaannya menjadi bagian dari penelitian ini serta atas doa, perhatian, dan semangat yang diberikan kepada saya
9. Untuk diri sendiri. Terima kasih karena telah memilih untuk tetap bertahan di setiap proses yang tidak mudah. Terima kasih telah terus melangkah meskipun pernah merasa lelah, ragu, bahkan ingin menyerah. Terima kasih telah percaya bahwa setiap doa yang dipanjatkan, setiap air mata yang jatuh, dan setiap perjuangan yang dilakukan akan menemukan hasil terbaik pada waktu yang telah Allah tetapkan.
10. karya sederhana ini saya persembahkan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panti Rapih Yogyakarta sebagai almamater tercinta yang telah menjadi tempat bertumbuh, belajar, dan mengukir berbagai pengalaman berharga.

## INTISARI

Nama : Maria Yanti Naicea

NPM : 202233022

Judul : Pengaruh Proporsi Tepung Terigu, Ubi Jalar Ungu dan Pisang Terhadap Karakteristik Kimia dan Organoleptik *Soft Cookies* Sebagai Camilan Lansia Hipertensi

Tanggal Ujian : 14 Agustus 2026

Pembimbing : 1. Ir. Maria Amrijati Lubijarsih, M.P  
2. Fransisca Shinta Maharini, S.Si., M. Sc., Ph.D.

Jumlah Pustaka : 57 pustaka

Jumlah Halaman : 133 halaman

**Latar Belakang:** Hipertensi pada lansia memerlukan pengaturan pola makan, salah satunya melalui peningkatan asupan kalium dan serat. Ubi jalar ungu dan pisang kepok merupakan bahan pangan yang berpotensi dimanfaatkan sebagai sumber zat gizi tersebut. Pengolahannya menjadi *soft Cookies* diharapkan dapat menghasilkan camilan dengan kandungan gizi yang baik dan dapat diterima oleh lansia hipertensi. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh proporsi tepung terigu, tepung ubi jalar ungu, dan tepung pisang kepok terhadap karakteristik kimia, organoleptik, dan daya terima *soft Cookies* sebagai camilan lansia hipertensi. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode eksperimental dengan Rancangan Acak Lengkap (RAL) yang terdiri dari empat formulasi, yaitu F0 (100% tepung terigu), F1 (70%:15%:15%), F2 (60%:20%:20%), dan F3 (50%:25%:25%) tepung terigu, tepung ubi jalar ungu, dan tepung pisang kepok. Pengujian meliputi kadar kalium, kadar serat pangan, organoleptik, dan daya terima. Uji organoleptik melibatkan 30 panelis semi terlatih, sedangkan uji daya terima formula terbaik melibatkan 30 lansia. **Hasil:** Proporsi tepung berpengaruh signifikan terhadap kadar kalium ( $p=0,033$ ), kenampakan ( $p=0,044$ ), dan tekstur ( $p<0,001$ ), tetapi tidak berpengaruh signifikan terhadap kadar serat pangan ( $p=0,275$ ), aroma ( $p=0,125$ ), rasa ( $p=0,130$ ), dan kesukaan keseluruhan ( $p=0,166$ ). Formula F2 dipilih sebagai formula terbaik dengan kadar kalium 2.719,69 mg/kg, kadar serat pangan 9,42 g/100 g, dan daya terima 90,17%. **Kesimpulan:** Formula F2 merupakan formulasi terbaik karena memberikan keseimbangan antara kandungan kalium, serat pangan, karakteristik organoleptik, dan daya terima, sehingga berpotensi menjadi alternatif camilan bagi lansia hipertensi

**Kata Kunci:** hipertensi, lansia, *soft Cookies*, tepung ubi jalar ungu, tepung pisang kepok.

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas segala kasih karunia, penyertaan dan berkat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Pengaruh Proporsi Tepung Terigu, Ubi Jalar Ungu dan Pisang Terhadap Karakteristik *Soft Cookies* Sebagai Camilan Lansia Hipertensi" dengan lancar dan tepat waktu. Keberhasilan dalam menyelesaikan penelitian tidak terlepas dari doa, dukungan, bimbingan serta bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Ibu Ir. Maria Amrijati Lubijarsih, M.P., selaku dosen pembimbing 1 yang dengan penuh kesabaran telah memberikan bimbingan, masukan, motivasi serta meluangkan waktu untuk membimbing penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
2. Ibu Fransisca Shinta maharini, S.Si., M.SC., Ph.D., selaku Ketua Program Studi Gizi Program Sarjana STIKes Panti Rapih Yogyakarta sekaligus dosen pembimbing 2, yang telah memberikan arahan, masukan dan bimbingan kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini.
3. Seluruh dosen yang telah memberikan ilmu, bimbingan dan arahan selama proses perkuliahan.
4. Para suster sekongregasi, Keluarga dan sahabat yang selalu memberikan doa, dukungan, motivasi dan semangat kepada penulis selama penyusunan laporan penelitian.

Semoga Tuhan Yang Maha Esa memberikan balasan serta berkat bagi pihak yang telah ikut membantu dalam menyelesaikan laporan penelitian ini sehingga laporan penelitian ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Yogyakarta, 18 Agustus 2026

Maria Yanti Naicea

## DAFTAR ISI

|                                            | Halaman     |
|--------------------------------------------|-------------|
| <b>LAPORAN PENELITIAN .....</b>            | <b>ii</b>   |
| <b>LAPORAN PENELITIAN .....</b>            | <b>iii</b>  |
| <b>PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN ....</b> | <b>iv</b>   |
| <b>HALAMAN MOTTO.....</b>                  | <b>vi</b>   |
| <b>HALAMAN PERSEMBAHAN.....</b>            | <b>vii</b>  |
| <b>INTISARI.....</b>                       | <b>ix</b>   |
| <b>KATA PENGANTAR .....</b>                | <b>x</b>    |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                     | <b>xi</b>   |
| <b>DAFTAR TABEL.....</b>                   | <b>xiii</b> |
| <b>DAFTAR GAMBAR .....</b>                 | <b>xiv</b>  |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>               | <b>xv</b>   |
| <b>BAB 1 PENDAHULUAN.....</b>              | <b>1</b>    |
| 1.1 Latar Belakang.....                    | 1           |
| 1.2 Rumusan Masalah.....                   | 8           |
| 1.3_Tujuan Penelitian .....                | 9           |
| 1.4 Manfaat Penelitian .....               | 10          |
| <b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA .....</b>        | <b>11</b>   |
| 2.1 Tinjauan Teori .....                   | 11          |
| 2.2 Kerangka Teori .....                   | 31          |
| 2.3 Kerangka Konsep .....                  | 32          |
| 2.4_Hipotesis Penelitia .....              | 33          |
| <b>BAB 3 METODE PENELITIAN .....</b>       | <b>35</b>   |
| 3.1 Desain Penelitian .....                | 35          |
| 3.2 Identifikasi Variabel .....            | 35          |

|                                         |           |
|-----------------------------------------|-----------|
| 3.3 Definisi Operasional .....          | 36        |
| 3.4 Alat dan Bahan .....                | 39        |
| 3.5 Prosedur Penelitian .....           | 41        |
| 3.6 Tempat dan Waktu Penelitian .....   | 46        |
| 3.7 Teknik dan Instrumen .....          | 46        |
| 3.8 Etika Penelitian .....              | 49        |
| 3.9 Analisis Data .....                 | 51        |
| <b>BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b> | <b>53</b> |
| 4.1 Gambaran Lokasi Penelitian .....    | 53        |
| 4.2 Tahapan Pembuatan Produk .....      | 50        |
| 4.2 Hasil dan Pembahasan .....          | 55        |
| 4.3 Kelebihan Penelitian .....          | 73        |
| 4.4 Kelemahan Penelitian .....          | 73        |
| <b>BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN .....</b> | <b>74</b> |
| 5.1 Kesimpulan .....                    | 74        |
| 5.2 Saran .....                         | 75        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>             | <b>76</b> |
| <b>LAMPIRAN .....</b>                   | <b>87</b> |

## DAFTAR TABEL

|                                                                                       |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 2 1 Klasifikasi Hipertensi .....                                                | 12 |
| Tabel 2.2 Standar Nasional Indonesia Soft <i>Cookies</i> .....                        | 26 |
| Tabel 2.3 Standar Nasional Indonesia Tepung Pisang .....                              | 30 |
| Tabel 3 .1 Definisi Operasional .....                                                 | 37 |
| Tabel 3 .2 Alat .....                                                                 | 39 |
| Tabel 3 .3 Bahan .....                                                                | 39 |
| Tabel 3 .4 Formula <i>soft Cookies</i> tepung terigu, ubi jalar ungu dan pisang ..... | 41 |
| Tabel 4.1 Hasil Uji Normalitas kadar kalium <i>soft Cookies</i> .....                 | 55 |
| Tabel 4.2 Hasil uji Kruskal – Wallis kadar kalium <i>soft Cookies</i> .....           | 56 |
| Tabel 4.3 Hasil uji Uji Normalitas kadar serat pangan <i>soft Cookies</i> .....       | 58 |
| Tabel 4.4 Hasil Uji ANOVA <i>Soft Cookies</i> .....                                   | 58 |
| Tabel 4.5 Hasil Uji Fiedman Organoleptik kenampakan <i>Soft Cookies</i> .....         | 61 |
| Tabel 13Tabel 4.6 Hasil Uji Fiedman Organoleptik Aroma <i>Soft Cookies</i> .....      | 63 |
| Tabel 4.7 Hasil Uji Fiedman Organoleptik Tekstur <i>Soft Cookies</i> .....            | 64 |
| Tabel 4.8 Hasil Uji Fiedman Organoleptik Rasa <i>Soft Cookies</i> .....               | 66 |
| Tabel 4.9 Hasil Uji Fiedman Organoleptik Kesukaan Keseluruhan Soft Cookie .....       | 68 |
| Tabel 4.10 Penilaian Hedonik Formula F2 pada Lansia .....                             | 71 |
| Tabel 4.11 Hasil Uji Daya Terima Formula F2 .....                                     | 72 |

## DAFTAR GAMBAR

|                                                       |    |
|-------------------------------------------------------|----|
| Gambar 2.1 Kerangka Teori.....                        | 31 |
| Gambar 2 .2 Kerangka Konsep .....                     | 32 |
| Gambar 3 .1 Diagram Alir Pembuatan Tepung Pisang..... | 42 |
| Gambar 3 2 Alur pembuatan <i>soft Cookies</i> .....   | 43 |
| Gambar 4.1 <i>Soft Cookies</i> .....                  | 61 |
| Gambar 4.2 <i>Spider web</i> .....                    | 70 |

## DAFTAR LAMPIRAN

|                                                                 |     |
|-----------------------------------------------------------------|-----|
| Lampiran 1 Penjelasan Penelitian .....                          | 88  |
| Lampiran 2 Informed Consent .....                               | 90  |
| Lampiran 3 Uji Organoleptik .....                               | 91  |
| Lampiran 4 Informed Consent daya terima.....                    | 92  |
| Lampiran 4 uji daya terima .....                                | 94  |
| Lampiran 5 Jadwal Rencana Penyelesaian Matakuliah Skripsi ..... | 95  |
| Lampiran 6 hasil uji kadar kalium.....                          | 96  |
| Lampiran 7 Hasil uji kadar serat pangan.....                    | 97  |
| Lampiran 8 Surat permohonan izin etik .....                     | 98  |
| Lampiran 9 Surat Izin peminjaman alat dan laboratorium .....    | 100 |
| Lampiran 10 Ethical Clearance .....                             | 102 |
| Lampiran 11 Surat izin penelitian .....                         | 103 |
| Lampiran 12 Output Analisis Data SPSS Uji kimia kalium.....     | 104 |
| Lampiran 13 Excel hasil uji hedonik dan daya terima .....       | 113 |
| Lampiran 14 Dokumentasi Penelitian .....                        | 114 |
| Lampiran 15 Turnitin .....                                      | 118 |