

**COOKIES TEPUNG GANDUM SEBAGAI ALTERNATIF
CAMILAN SEHAT UNTUK PENDERITA OBESITAS**

SKRIPSI



Unipa Surabaya

**ANISA INDRIANA
NIM 155800033**

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN VOKASIONAL
KESEJAHTERAAN KELUARGA - TATA BOGA
2019**

**COOKIES TEPUNG GANDUM SEBAGAI ALTERNATIF
CAMILAN SEHAT UNTUK PENDERITA
OBESITAS**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas PGRI Adi Buana Surabaya untuk memenuhi sebagian
Persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Pendidikan
pada Program Studi PVKK Tata Boga

ANISA INDRIANA

NIM 155800033

**UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN VOKASIONAL
KESEJAHTERAAN KELUARGA - TATA BOGA
2019**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi oleh : Anisa Indriana
NIM 155800033

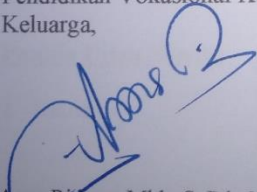
Judul Skripsi : "Cookies Tepung Gandum Sebagai Alternatif
Camilan Sehat Untuk Penderita Obesitas"

telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

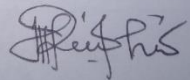
Surabaya, 14 Januari 2019

Mengetahui:
Ketua Program Studi
Pendidikan Vokasional Kesejahteraan
Keluarga,

Pembimbing,



Agus Bidwan Mbh, S. Pd., M.Pd.
NIP/NPP. 0010372/DY



Dr. Diana Evawati, S.Pd., M.Kes.
NIDN. 0029107501



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA**

Kampus I: Jl. Ngagel Dadi III-B-37 Telp. (031)5041097 Fax. (031)5042804 Surabaya 60245
Kampus II: Jl. Dukuh Menanggal XII Telp. (031)8281182, 8281183, Surabaya 60234
<http://fkip.unipasby.ac.id>



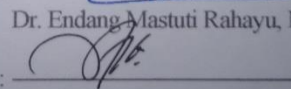
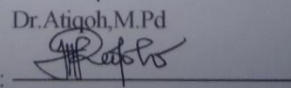
PENGESAHAN

Nama Mahasiswa : Anisa Indriana
NIM : 155800033
Program Studi : Pendidikan Vokasional Kesejahteraan
Keluarga
Judul Skripsi : Cookies Tepung Gandum Sebagai
Alternatif Camilan Sehat Untuk
Penderita Obesitas

Skripsi ini telah diuji dan disetujui oleh Panitia Ujian Skripsi Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Vokasional Kesejahteraan Keluarga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya:

Pada hari : Senin
Tanggal : 24 Januari
Tahun : 2019

Panitia Ujian Skripsi

1. Ketua : 
Dr. C. Satrio, S.H., M.Si.
2. Sekretaris : 
Dr. Endang Mastuti Rahayu, M.Pd.
3. Anggota : 
Dr. Atiqoh, M.Pd
4. Anggota : 
Dr. Diana Evawati, S.Pd., M.Kes

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Anisa Indriana
NIM : 155800033
Program Studi : Pendidikan Vokasional Kesejahteraan
Keluarga
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia dibatalkan gelar akademik yang saya peroleh dari Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Demikian pernyataan ini saya buat

Surabaya, 14 Januari 2019
Yang membuat pernyataan,



Anisa Indriana

MOTTO

**Jawaban sebuah keberhasilan adalah terus belajar dan tak
kenal putus asa**

KATA PENGANTAR

Segala Puji syukur kehadiran Tuhan yang Maha Kasih atas segala Cinta dan Kebaikannya sehingga penulis mampu menyelesaikan tugas akhir kuliah yaitu Skripsi yang mengangkat judul tentang “Cookies Tepung Gandum Sebagai Alternatif Camilan Sehat Untuk Penderita Obesitas”. Skripsi ini dibuat untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Program Studi Pendidikan Vokasional Kesejahteraan Keluarga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Tak lupa, Terimakasih Penulis haturkan juga kepada semua pihak yang telah membantu dan mendukung penulis dalam penyusunan skripsi ini, sehingga dapat terselesaikan tepat waktu. Pihak –pihak yang terkait antara lain yaitu:

1. Drs. H. Djoko Adi Walujo, S.T., MM., DBA., selaku Rektor Universitas Adi Buana Surabaya.
2. Dr. Suhari, S. H., M, Si., selaku Dekan FKIP Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
3. Agus Ridwan Mbh., S.Pd., M.Pd., selaku Kaprodi Pendidikan Vokasional Kesejahteraan Keluarga Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.
4. Dr.Diana Evawati, S.Pd, M.Kes.,selaku dosen pembimbing skripsi yang telah memberikan teguran, nasehat, kritik, dan saran serta motivasi kepada penulis.
5. Kedua Orang tua tercinta dan keluarga besar yang telah memberikan doa, semangat dan motivasi moril hingga terselesaikan skripsi ini.
6. Bagus Chalid A Rahman yang telah memberikan doa, semangat dan motivasi moril hingga terselesaikan skripsi ini.
7. Teman-teman se-angkatan 2015 dan sahabat-sahabat tercinta yang telah membantu dan memberi semangat juang kepada penulis.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu penulis mengundang pembaca yang

budiman untuk memberikan saran serta kritik yang dapat membangun.

Demikian yang dapat penulis sampaikan, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis, pembaca, dan semua pihak yang menggunakannya. Amin!

Surabaya, 14 Januari 2019

Penulis

Anisa Indriana

DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Halaman Persetujuan.....	ii
Halaman Pengesahan.....	iii
Halaman Pernyataan Keaslian.....	iv
Abstrak.....	v
Abstract.....	vi
Motto.....	vii
Kata Pengantar.....	viii
Daftar Isi.....	x
Daftar Tabel.....	xii
Daftar Gambar.....	xiv
Daftar Lampiran.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Batasan Masalah.....	3
C. Variabel Penelitian.....	4
D. Rumusan Masalah.....	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
E. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Dasar Teori.....	7
B. Uji Organoleptik.....	23
C. Uji Laboratorium.....	25
D. Pembuatan Kue Kering dari Tepung Gandum.....	27
E. Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	28
F. Kerangka Konseptual.....	30
G. Hipotesis.....	32
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	33
B. Variabel Penelitian.....	36
C. Instrumen Penelitian.....	40
D. Teknik Pengumpulan Data.....	41
E. Teknik Analisis Data.....	51

BAB IV PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Eksperimen	53
B. Data Uji Laboratorium	60
C. Data Hasil Penelitian	61
D. Analisis Data	82
E. Pembahasan Hasil Penelitian	87
 BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	94
B. Saran	94
 DAFTAR PUSTAKA	 96
LAMPIRAN	100

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1 Komposisi Kimia dari Dua Jenis Gandum	11
2.2 Kandungan Zat Gizi Sorgum dan Sereal lain (per 100g)...	12
2.3 Klasifikasi Serat makanan	13
3.1 Definisi Operasional Penelitian	37
3.2 Prosentase Penambahan Tepung Gandum X ₁	42
3.3 Prosentase Penambahan Tepung Gandum X ₂	43
3.4 Prosentase Penambahan Tepung Gandum X ₃	43
3.5 Prosentase Penambahan Tepung Gandum X ₄	44
3.6 Prosentase Penambahan Tepung Gandum X ₅	44
3.7 Uji Organoleptik	45
3.8 Uji Organoleptik Tekstur Y ₁	45
3.9 Uji Organoleptik Rasa Y ₂	46
3.10 Uji Organoleptik Warna Y ₃	46
3.11 Uji Organoleptik Aroma Y ₄	47
3.12 Uji Organoleptik Tingkat Kesukaan Y ₅	47
3.13 Lembar Instrumen Uji Organoleptik Tekstur Y ₁	48
3.14 Lembar Instrumen Uji Organoleptik Rasa Y ₂	48
3.15 Lembar Instrumen Uji Organoleptik Warna Y ₃	49
3.16 Lembar Instrumen Uji Organoleptik Aroma Y ₄	49
3.17 Lembar Instrumen Uji Organoleptik Tingkat Kesukaan Y ₁ .	50
4.1 Prosentase Penambahan Tepung Gandum X ₁	55
4.2 Prosentase Penambahan Tepung Gandum X ₂	56
4.3 Prosentase Penambahan Tepung Gandum X ₃	57
4.4 Prosentase Penambahan Tepung Gandum X ₄	58
4.5 Prosentase Penambahan Tepung Gandum X ₅	59
4.6 Hasil Uji Laboratorium	61
4.7 Rekapitulasi Panelis terhadap Tekstur <i>cookies</i> Tepung Gandum	62
4.8 Diagram Responden Tekstur	64
4.9 Diagram Jumlah Responden Tekstur	65
4.10 Rekapitulasi Panelis terhadap Rasa <i>cookies</i> Tepung Gandum	66
4.11 Diagram Responden Rasa	68
4.12 Diagram Jumlah Responden Rasa	69

4.13 Rekapitulasi Panelis terhadap Warna <i>cookies</i> Tepung Gandum	70
4.14 Diagram Responden Warna	72
4.15 Diagram Jumlah Responden Warna	73
4.16 Rekapitulasi Panelis terhadap Aroma <i>cookies</i> Tepung Gandum	74
4.17 Diagram Responden Aroma	76
4.18 Diagram Jumlah Responden Aroma	77
4.19 Rekapitulasi Panelis terhadap Tekstur Tingkat Kesukaan <i>cookies</i> Tepung Gandum	78
4.20 Diagram Responden Tingkat Kesukaan	80
4.21 Diagram Jumlah Responden Tingkat Kesukaan	81
4.22 Anova Single Factor Responden terhadap Tekstur <i>Cookies</i> dengan Penambahan tepung Gandum	83
4.23 Anova Single Factor Responden terhadap Rasa <i>Cookies</i> dengan Penambahan tepung Gandum	84
4.24 Anova Single Factor Responden terhadap Warna <i>Cookies</i> dengan Penambahan tepung Gandum.....	85
4.25 Anova Single Factor Responden terhadap Aroma <i>Cookies</i> dengan Penambahan tepung Gandum.....	86
4.26 Anova Single Factor Responden terhadap Tingkat Kesukaan <i>Cookies</i> dengan Penambahan tepung Gandum	87
5.1 Hasil Uji Laboratorium	93

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Gandum	7
2.2 Jenis-jenis Gandum	10
2.3 Pengertian Obesitas	18
2.4 Kerangka Konseptual	30
4.1 Proses Pembuatan Cookies (T ₁)	56
4.2 Proses Pembuatan Cookies (T ₂)	57
4.3 Proses Pembuatan Cookies (T ₃)	58
4.4 Proses Pembuatan Cookies (T ₃)	59
4.5 Proses Pembuatan Cookies (T ₅)	60
4.6 Peralatan Uji Laboratorium	60

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran		Halaman
Lampiran 1	Lampiran Format Revisi Skripsi	100
Lampiran 2	Lampiran Berita Acara Bimbingan Skripsi	101
Lampiran 3	SPSS ANOVA.....	102
Lampiran 4	Surat Penelitian Laboratorium.....	104
Lampiran 5	Surat izin penelitian.....	105
Lampiran 6	Surat Balasan Izin Penelitian	106
Lampiran 7	Rekapitulasi Responden terhadap Rasa Cookies Tepung Gandum.....	107
Lampiran 8	Rekapitulasi Responden Terhadap Aroma Cookies Tepung Gandum	109
Lampiran 9	Rekapitulasi Responden Terhadap Tekstur Cookies Tepung Gandum.....	111
Lampiran 10	Rekapitulasi Responden Terhadap Warna Cookies Tepung Gandum.....	113
Lampiran 11	Rekapitulasi Responden Terhadap Tingkat Kesukaan Cookies Tepung Gandum	115
Lampiran 12	Gambar Cookies T1 (Tanpa Penambahan Tepung gandum 0%)	117
Lampiran 13	Gambar Cookies T2 (Penambahan Tepung Gandum 25%)	117
Lampiran 14	Gambar Cookies T3 (Penambahan Tepung Gandum 50%)	118
Lampiran 15	Gambar Cookies T4 (Penambahan Tepung Gandum 75%)	118
Lampiran 16	Gambar Cookies T5 (Penambahan Tepung Gandum 100%).....	119
Lampiran 17	Kuisisioner terlatih.....	120
Lampiran 18	Kuisisioner tidak terlatih.....	120