

DAFTAR ISI

| | Halaman |
|----------------------------------|---------|
| HALAMAN JUDUL..... | i |
| HALAMAN PERSETUJUAN..... | ii |
| HALAMAN PENGESAHAN..... | iii |
| DAFTAR RIWAYAT HIDUP..... | iv |
| DAFTAR ISI..... | v |
| DAFTAR TABEL..... | ix |
| DAFTAR GAMBAR..... | xi |
| DAFTAR LAMPIRAN..... | xii |
| DAFTAR SINGKATAN..... | xiii |
| PERNYATAAN KEASLIAN..... | xiv |
| KATA PENGANTAR..... | xv |
| ABSTRAK..... | xvii |
| <i>ABSTRACT</i> | xviii |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| A. Latar Belakang..... | 1 |
| B. Rumusan Masalah..... | 5 |
| C. Tujuan Penelitian..... | 6 |
| D. Ruang Lingkup Penelitian..... | 6 |
| 1. Lingkup Masalah..... | 6 |
| 2. Lingkup Metode..... | 6 |
| 3. Lingkup Keilmuan..... | 7 |
| 4. Lingkup Tempat..... | 7 |
| 5. Lingkup Sasaran..... | 7 |
| 6. Lingkup Waktu..... | 7 |
| E. Manfaat Penelitian..... | 7 |

| | |
|--|-----------|
| 1. Bagi Peneliti | 7 |
| 2. Bagi Institusi..... | 8 |
| 3. Bagi Keilmuan Gizi | 8 |
| 4. Bagi Masyarakat | 8 |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA | 9 |
| A. Tinjauan Pustaka..... | 9 |
| 1. Hipertensi | 9 |
| 2. Diet Hipertensi..... | 12 |
| 3. Lemak | 14 |
| 4. Serat..... | 16 |
| 5. Ubi Jalar..... | 18 |
| 6. Kacang Kedelai..... | 20 |
| 7. <i>Snack Bar</i> | 23 |
| B. Kerangka Teori | 25 |
| BAB III METODE PENELITIAN..... | 26 |
| A. Kerangka Konsep Penelitian..... | 26 |
| B. Hipotesis Penelitian | 26 |
| C. Variabel dan Definisi Operasional Penelitian..... | 27 |
| 1. Variabel..... | 27 |
| 2. Definisi Operasional | 28 |
| D. Rancangan/Desain Penelitian..... | 29 |
| E. Populasi dan Sampel..... | 31 |
| F. Instrumen Penelitian | 32 |
| 1. Alat | 32 |
| 2. Bahan..... | 35 |
| G. Prosedur Penelitian | 37 |
| 1. Prosedur Pembuatan <i>Snack Bar</i> | 38 |
| 2. Prosedur Penentuan Formula Terpilih..... | 39 |
| 3. Prosedur Analisis Karakteristik Sensori | 39 |
| 4. Analisis Kadar Lemak | 41 |

| | |
|--|----|
| 5. Analisis Kadar Serat | 42 |
| 6. Analisis Tekstur (Kekerasan) | 43 |
| H. Pengolahan dan Analisis Data | 44 |
| 1. Analisis Data Uji Organoleptik dan Kekerasan (<i>Hardness</i>) | 45 |
| 2. Analisis Data Kandungan Lemak, Serat, dan Nilai Kekerasan | 45 |
| BAB IV HASIL PENELITIAN..... | 46 |
| A. Hasil Analisis Karakteristik Sensori <i>Snack Bar</i> | 46 |
| 1. Warna..... | 46 |
| 2. Aroma..... | 48 |
| 3. Tekstur | 50 |
| 4. Rasa | 52 |
| B. Formula Terpilih | 53 |
| C. Kadar Lemak <i>Snack Bar</i> Tepung Ubi Jalar Ungu dan Kacang Kedelai..... | 55 |
| D. Kadar Serat <i>Snack Bar</i> Tepung Ubi Jalar Ungu dan Kacang Kedelai..... | 55 |
| E. Nilai Kekerasan (<i>Hardness</i>) <i>Snack Bar</i> | 56 |
| F. Takaran Saji | 57 |
| BAB V PEMBAHASAN | 60 |
| A. Karakteristik Sensori <i>Snack Bar</i> | 60 |
| 1. Warna..... | 60 |
| 2. Aroma..... | 62 |
| 3. Tekstur | 63 |
| 4. Rasa | 65 |
| B. Formula Terpilih | 66 |
| C. Kadar Lemak <i>Snack Bar</i> Formula Terpilih..... | 67 |
| D. Kadar Serat <i>Snack Bar</i> Formula Terpilih | 68 |
| E. Nilai Kekerasan (<i>Hardness</i>) <i>Snack Bar</i> Formula Terpilih | 69 |
| F. Takaran Saji | 70 |
| G. Keterbatasan Penelitian..... | 71 |

| | |
|----------------------------------|----|
| BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN..... | 73 |
| A. Kesimpulan..... | 73 |
| B. Saran..... | 74 |
| DAFTAR PUSTAKA..... | 75 |
| LAMPIRAN..... | 83 |

DAFTAR TABEL

| | Halaman |
|---|---------|
| Tabel 2. 1 Tekanan Darah untuk Orang Dewasa | 9 |
| Tabel 2. 2 AKG Lemak per Orang per Hari | 16 |
| Tabel 2. 3 AKG Serat per Orang per Hari | 18 |
| Tabel 2. 4 Perbandingan Kandungan Gizi Ubi Jalar | 20 |
| Tabel 2. 5 Kandungan Gizi Kacang Kedelai | 22 |
| Tabel 2. 6 Syarat Mutu <i>Snack Bar</i> | 24 |
| Tabel 3. 1 Definisi Operasional..... | 28 |
| Tabel 3. 2 Formulasi <i>Snack Bar</i> | 29 |
| Tabel 3. 3 Komposisi Gizi Formula <i>Snack Bar</i> Berdasarkan <i>Nutrisurvey</i> | 30 |
| Tabel 3. 4 Alat untuk Pembuatan <i>Snack Bar</i> | 32 |
| Tabel 3. 5 Alat untuk Uji Organoleptik | 33 |
| Tabel 3. 6 Alat untuk Analisis Lemak | 33 |
| Tabel 3. 7 Alat untuk Analisis Serat | 34 |
| Tabel 3. 8 Alat untuk Analisis Tekstur (Kekerasan)..... | 34 |
| Tabel 3. 9 Bahan Pembuatan <i>Snack Bar</i> | 35 |
| Tabel 3. 10 Bahan untuk Analisis Lemak..... | 35 |
| Tabel 3. 11 Bahan untuk Analisis Serat..... | 36 |
| Tabel 3. 12 Pengkodean Sampel <i>Snack Bar</i> | 40 |
| Tabel 3. 13 Parameter Skala Hedonik | 40 |
| Tabel 4. 1 Hasil Organoleptik Parameter Warna | 46 |
| Tabel 4. 2 Hasil Organoleptik Parameter Aroma | 48 |

| | |
|--|----|
| Tabel 4. 3 Hasil Organoleptik Parameter Tekstur | 50 |
| Tabel 4. 4 Hasil Organoleptik Parameter Rasa..... | 52 |
| Tabel 4. 5 Kadar Lemak <i>Snack Bar</i> | 55 |
| Tabel 4. 6 Kadar Serat <i>Snack Bar</i> | 56 |
| Tabel 4. 7 Nilai Kekerasan <i>Snack Bar</i> | 56 |
| Tabel 4. 8 Kandungan Lemak dan Serat per Sajian | 57 |
| Tabel 4. 9 Perbandingan Kandungan Lemak <i>Snack Bar</i> dengan AKG Lemak..... | 58 |
| Tabel 4. 10 Perbandingan Kandungan Serat <i>Snack Bar</i> dengan AKG Serat | 59 |

DAFTAR GAMBAR

| | Halaman |
|--|---------|
| Gambar 2. 1 Kerangka Teori..... | 25 |
| Gambar 3. 1 Kerangka Konsep | 26 |
| Gambar 3. 2 Bagan Rancangan Penelitian..... | 31 |
| Gambar 3. 3 Diagram Alir Prosedur Penelitian | 37 |
| Gambar 4. 1 Nilai Rata-Rata Organoleptik Warna..... | 47 |
| Gambar 4. 2 Nilai Rata-Rata Organoleptik Aroma..... | 49 |
| Gambar 4. 3 Nilai Rata-Rata Organoleptik Tekstur | 51 |
| Gambar 4. 4 Hasil Nilai Rata-Rata Organoleptik Tekstur | 53 |
| Gambar 4. 5 Rata-Rata Keseluruhan Hasil Uji Organoleptik | 54 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | Halaman |
|--|---------|
| Lampiran 1. Lembar Penjelasan Sebelum Persetujuan | 83 |
| Lampiran 2. Lembar Persetujuan Panelis (<i>Informed Consent</i>) | 85 |
| Lampiran 3. Formulir Uji Organoleptik..... | 86 |
| Lampiran 4. Lembar Surat Keputusan Pembimbing Skripsi | 89 |
| Lampiran 5. Revisi Laporan Seminar Proposal | 90 |
| Lampiran 6. Surat Persetujuan Etik (<i>Ethical Approval</i>)..... | 91 |
| Lampiran 7. Surat Peminjaman Laboratorium..... | 92 |
| Lampiran 8. Surat Keterangan Selesai Penelitian | 93 |
| Lampiran 9 Hasil Analisis Laboratorium..... | 94 |
| Lampiran 10 Rata-Rata Formula per Parameter | 96 |
| Lampiran 11. Hasil Uji Normalitas | 98 |
| Lampiran 12. Hasil Uji <i>Kruskall Wallis</i> | 100 |
| Lampiran 13 Hasil Uji <i>Samples T-Test</i> | 101 |
| Lampiran 14 Dokumentasi Penelitian..... | 102 |
| Lampiran 15 Perhitungan Pemenuhan Lemak dan Serat | 104 |
| Lampiran 16 Persentase Pendapat Panelis Terhadap <i>Snack Bar</i> | 107 |
| Lampiran 17 Revisi Laporan Tugas Akhir | 108 |

DAFTAR SINGKATAN

| | |
|------|--|
| ADH | : <i>Antidiuretic Hormone</i> |
| AKG | : Angka Kecukupan Gizi |
| BMC | : Bahan Makanan Campuran |
| BSN | : Badan Standardisasi Nasional |
| CVD | : <i>Cardiovascular Disease</i> |
| DASH | : <i>Dietary Approaches to Stop Hypertension</i> |
| HDL | : <i>High-Density Lipoprotein</i> |
| LDL | : <i>Low-Density Lipoprotein</i> |
| MUFA | : <i>Monounsaturated Fatty Acid</i> |
| PUFA | : <i>Polyunsaturated Fatty Acid</i> |
| RAL | : Rancangan Acak Lengkap |
| SNI | : Standar Nasional Indonesia |
| TC | : <i>Total Cholesterol</i> |
| TKPI | : Tabel Komposisi Pangan Indonesia |
| TPA | : <i>Texture Profile Analysis</i> |
| USDA | : <i>United States Department of Agriculture</i> |
| WHO | : <i>World Health Organization</i> |