



UNIVERSITAS ANDALAS

**PENGEMBANGAN PRODUK *SNACK BAR* GRANOLA DENGAN
SUBSTITUSI TEPUNG PISANG KEPOK (*Musa paradisiaca L*)
SEBAGAI SELINGAN BAGI ATLET PERSIAPAN LATIHAN**

Oleh :

Amna Syaidah Hrp

No. Bp. 2011221030

Pembimbing 1: Firdaus, SP, M.Si

Pembimbing 2 : Dr. Deni Elnovriza, STP, M.Si

**Diajukan Sebagai Pemenuan Syarat Untuk Mendapatkan
Gelar Sarjana Gizi**

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS ANDALAS

PADANG, 2024

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ANDALAS**

Skripsi, Oktober 2024

Amna Syaidah Hrp, No. BP 2011221030

**PENGEMBANGAN PRODUK *SNACK BAR* GRANOLA DENGAN
SUBSTITUSI TEPUNG PISANG KEPOK (*Musa pradiasiaca L*) SEBAGAI
SELINGAN BAGI ATLET PERSIAPAN LATIHAN**

ABSTRAK

Tujuan

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan produk *snack bar* granola dengan penambahan tepung pisang kepok terhadap uji terhadap uji organoleptik dan kandungan zat gizi sebagai selingan bagi atlet persiapan latihan.

Metode

Penelitian ini berjenis penelitian eksperimental berupa percobaan penambahan tepung pisang kepok dalam pembuatan produk *snack bar* granola dengan metode Rancangan Acak Lengkap (RAL) yang terdiri dari 4 taraf perlakuan (penambahan tepung pisang kepok 0 gr, 50 gr, 75 gr, 100 gr) dengan 2 kali pengulangan. Uji organoleptik melibatkan 30 panelis semi terlatih. Uji kandungan zat gizi yang dilakukan adalah uji kadar air, abu, protein, lemak, karbohidrat, dan kalium. Pengolahan data dilakukan menggunakan *software* komputer. Analisis data dilakukan menggunakan uji ANOVA dan *Kruskal Wallis* dengan taraf pengujian 5% dilanjutkan dengan uji *Duncan* dan *Mann Whitney* sebagai uji lanjut pada data yang menunjukkan perbedaan nyata.

Hasil

Berdasarkan hasil total skor uji hedonik dan uji kandungan zat gizi, diperoleh F3 sebagai formula terbaik dengan karakteristik mutu warna, aroma, rasa manis dan tekstur renyah. Kandungan gizi formula terpilih yaitu kadar air sebesar 12,19%, kadar abu sebesar 2,39%, protein sebesar 10,25%, lemak sebesar 19,57%, karbohidrat sebesar 55,60% dan kalium sebesar 256,95%

Kesimpulan

Berdasarkan 4 taraf perlakuan *snack bar* ditetapkan F3 sebagai formula terbaik dengan penambahan tepung pisang kepok sebanyak 100 gr dan jumlah konsumsi yang dianjurkan bagi atlet sebanyak 3 buah dalam satu kali selingan setara dengan 105 gram.

Daftar Pustaka : 89 (2013-2024)

Kata Kunci : atlet, kalium, protein, *snack bar*, tepung pisang kepok

**FACULTY OF PUBLIC HEALTH
UNIVERSITY OF ANDALAS**

Thesis, October 2024

Amna Syaidah Hrp, No. BP 2011221030

**PRODUCT DEVELOPMENT OF GRANOLA SNACK BAR WITH
SUBSTITUTION OF KEPOK BANANA FLOUR (*Musa pradiasiaca* L) AS A
BREAKFAST FOR TRAINING PREPARATION ATTLETES.**

ABSTRACT

Objective

This study aims to develop a granola snack bar product with the addition of kepok banana flour to the organoleptic test and nutrient content as a distraction for preparatory athletes.

Methods

This research is experimental research in the form of experiments on the addition of kepok banana flour in the manufacture of granola bar snack products using the Complete Randomized Design (CRD) method consisting of 4 treatment levels (addition of 0 g, 50 g, 75 g, 100 g) with 2 repetitions. Organoleptic test involved 30 semi trained panelists. Nutrient content tests were conducted on moisture, ash, protein, fat, carbohydrate, and potassium. Data processing was done using computer software. Data analysis was conducted using ANOVA and Kruskal Wallis tests with a 5% test level followed by Duncan and Mann Whitney tests as further tests on data that showed significant differences.

Results

Based on the results of the total hedonic test score and nutrient content test, F3 was obtained as the best formula with quality characteristics of color, aroma, sweet taste and crunchy texture. The nutritional content of the selected formula is moisture content of 12.19%, ash content of 2.39%, protein of 10.25%, fat of 19.57%, carbohydrate of 55.60% and potassium of 256.95%.

Conclusion

Based on 4 levels of snack bar treatment, F3 was determined as the best formula with the addition of 100 grams of kepok banana flour and the recommended amount of consumption for athletes is 3 pieces in one interlude equivalent to 105 grams.

Bibliography: 89 (2013-2024)

Keywords: athlete, potassium, protein, snack bar, kepok banana flour