

SKRIPSI

PENGARUH VARIASI PENCAMPURAN ALPUKAT (*PERSEA AMERICANA MILL.*) DENGAN AIR KELAPA MUDA (*COCOS NUCIFERA LINN VAR. VIRIDIS*) PADA PUDING TERHADAP SIFAT FISIK, SIFAT ORGANOLEPTIK, KADAR NATRIUM DAN KADAR KALIUM SEBAGAI ALTERNATIF KUDAPAN HIPERTENSI



SARAH NURHASANAH FEBRIANI

P71312324114

PRODI GIZI DAN DIETETIKA PROGRAM SARJANA TERAPAN

JURUSAN GIZI

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN YOGYAKARTA

TAHUN 2025

SKRIPSI

PENGARUH VARIASI PENCAMPURAN ALPUKAT (*PERSEA AMERICANA MILL.*) DENGAN AIR KELAPA MUDA (*COCOS NUCIFERA LINN VAR. VIRIDIS*) PADA PUDING TERHADAP SIFAT FISIK, SIFAT ORGANOLEPTIK, KADAR NATRIUM DAN KADAR KALIUM SEBAGAI ALTERNATIF KUDAPAN HIPERTENSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Terapan Gizi



SARAH NURHASANAH FEBRIANI

P71312324114

PRODI GIZI DAN DIETETIKA PROGRAM SARJANA TERAPAN

JURUSAN GIZI

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN YOGYAKARTA

TAHUN 2025

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi

Pengaruh Variasi Pencampuran Alpukat (*Persea Americana Mill.*) dengan Air Kelapa Muda (*Cocos Nucifera Linn Var. Viridis*) pada Puding terhadap Sifat Fisik, Sifat Organoleptik, Kadar Natrium dan Kadar Kalium sebagai Alternatif Kudapan Hipertensi

Disusun oleh:

SARAH NURHASANAH FEBRIANI

P71312324114

Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal:

.....17 Juni 2025.....

Menyetujui,

Pembimbing Utama,

Pembimbing Pendamping,



Setyowati, SKM, M.Kes

NIP. 196406211988032002



M. Primiaji Rialihanto, SST, M.Kes

NIP. 196606181989021001

Yogyakarta, 17 Juni 2025

Ketua Jurusan Gizi



Nur Hidayat, SKM, M.Kes

NIP. 196804021992031003

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

PENGARUH VARIASI PENCAMPURAN ALPUKAT (*PERSEA AMERICANA MILL.*) DENGAN AIR KELAPA MUDA (*COCOS NUCIFERA LINN VAR. VIRIDIS*) PADA PUDING DITINJAU DARI SIFAT FISIK, SIFAT ORGANOLEPTIK, KADAR NATRIUM DAN KADAR KALIUM SEBAGAI ALTERNATIF KUDAPAN HIPERTENSI

Disusun Oleh

SARAH NURHASANAH FEBRIANI

P71312324114

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji

Pada tanggal : 11 Juni 2025

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua,
Joko Susilo, SKM, M.Kes
NIP. 196412241988031002

(.....)

Anggota,
Setyowati, SKM, M.Kes
NIP. 196406211988032002

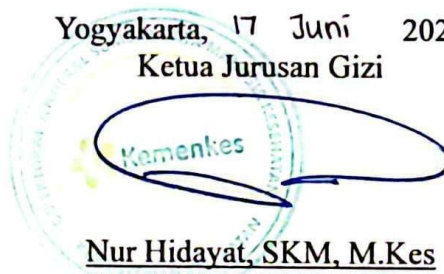
(.....)

Anggota,
M. Primiaji Rialihanto, SST, M.Kes
NIP. 196606181989021001

(.....)

Yogyakarta, 17 Juni 2025

Ketua Jurusan Gizi



Nur Hidayat, SKM, M.Kes
NIP. 196804021992031003

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Sarah Nurhasanah Febriani

NIM : P71312324114

Tanda Tangan :

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Sarah', with a large loop at the end and a small mark below it.

Tanggal : 17 Juni 2025

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sarah Nurhasanah Febriani
NIM : P71312324114
Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
Jurusan : Gizi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Yogyakarta Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non exclusive Royalty-Free Right*) atas Skripsi saya yang berjudul :

Pengaruh Variasi Pencampuran Alpukat (*Persea Americana Mill.*) dengan Air Kelapa Muda (*Cocos Nucifera Linn Var. Viridis*) pada Puding terhadap Sifat Fisik, Sifat Organoleptik, Kadar Natrium dan Kadar Kalium sebagai Alternatif Kudapan Hipertensi

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Poltekkes Kemenkes Yogyakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Yogyakarta
Pada tanggal : 17 Juni 2025
Yang menyatakan



(Sarah Nurhasanah Febriani)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Terapan Gizi pada Program Studi Gizi dan Dietetika Program Sarjana Terapan Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Skripsi ini terwujud atas bimbingan, pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu dan pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. Iswanto, S.Pd., M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
2. Bapak Nur Hidayat, SKM, M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
3. Bapak Waluyo, STP., M.Kes selaku Ketua Program Studi Gizi dan Dietetika Program Sarjana Terapan Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
4. Ibu Setyowati, SKM, M.Kes selaku dosen pembimbing utama dan Bapak M. Primiaji Rialihanto, S.SiT, M.Kes selaku pembimbing pendamping yang telah meluangkan waktu untuk memberikan pengarahan, bimbingan, dan masukan kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Bapak Joko Susilo, SKM, M.Kes, selaku Dosen Penguji pada skripsi ini yang telah mendukung kelancaran penyelesaian skripsi ini.
6. Panelis dalam uji sifat fisik dan sifat organoleptik dalam penelitian ini yang telah bersedia membantu dalam kelancaran penelitian ini.
7. Laboran Pusat Studi Pangan dan Gizi Universitas Gadjah Mada yang telah membantu dalam uji kadar zat kalium dan natrium.
8. Orang tua dan keluarga penulis yang selalu memberikan do'a, dukungan dan motivasi baik secara moral maupun material
9. Teman-teman yang berjuang bersama dan memberikan penulis dukungan serta semangat.

Akhir kata, penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini. Penulis juga berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu.

Yogyakarta, 15 Januari 2025

Penulis

Sarah Nurhasanah Febriani

NIM. P71312324114

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	vi
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRAK	xiii
<i>ABSTRACT</i>	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Ruang Lingkup.....	6
E. Manfaat Penelitian	7
F. Keaslian Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
A. Telaah Pustaka.....	11
B. Landasan Teori	27
C. Kerangka Konsep	29
D. Hipotesis.....	29
BAB III METODE PENELITIAN	31
A. Jenis dan Desain Penelitian	31
B. Waktu dan Tempat.....	32
C. Variabel Penelitian	33
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian	33
E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	37
F. Instrumen dan Bahan Penelitian.....	38

G. Prosedur Penelitian.....	42
H. Manajemen Data	46
I. Etika Penelitian	47
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	49
A. Hasil	49
B. Pembahasan.....	62
BAB V PENUTUP	78
A. Kesimpulan	78
B. Saran.....	78
DAFTAR PUSTAKA.....	80
LAMPIRAN.....	84

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 Ruang Lingkup	7
Tabel 2 Keaslian Penelitian	9
Tabel 3 Kandungan Gizi Alpukat Per-100 gram	16
Tabel 4 Kandungan Gizi Air Kelapa Muda Per-100 gram	17
Tabel 5 Kandungan Gizi Air Per-330 ml.....	19
Tabel 6 Alat Penelitian	38
Tabel 7 Bahan Penelitian.....	40
Tabel 8 Komposisi Bahan Makanan	41
Tabel 9 Hasil Pengamatan Sifat Fisik	53
Tabel 10 Hasil Pengukuran Penetrometer Tekstur	55
Tabel 11 Hasil Uji Organoleptik	56
Tabel 12 Tingkat Kesukaan terhadap Keseluruhan.....	59
Tabel 13 Hasil Uji Kadar Zat Natrium	61
Tabel 14 Hasil Uji Kadar Zat Kalium	62

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Kerangka Konsep	29
Gambar 2 Rancangan Percobaan	32
Gambar 3 Blender	38
Gambar 4 Timbangan Makanan	38
Gambar 5 Pisau	38
Gambar 6 Talenan	38
Gambar 7 Sendok	38
Gambar 8 <i>Ballon Whisk</i>	38
Gambar 9 Saringan	38
Gambar 10 Mangkok	39
Gambar 11 Nampan	39
Gambar 12 Termometer	39
Gambar 13 Gelas Ukur	39
Gambar 14 Panci	39
Gambar 15 Kompor	39
Gambar 16 Kemasan kecil	39
Gambar 17 Kemasan Satu Porsi	39
Gambar 18 Alpukat	40
Gambar 19 Kelapa Muda	40
Gambar 20 <i>Jelly</i>	40
Gambar 21 Agar-agar	40
Gambar 22 Gula Pasir	40
Gambar 23 Air Mineral	40
Gambar 24 Pembuatan <i>Puree</i> Alpukat	43
Gambar 25 Pembuatan Puding	43
Gambar 26 Tampilan Puding Setiap Perlakuan	51
Gambar 27 Tingkat Kesukaan Panelis terhadap Warna	56
Gambar 28 Tingkat Kesukaan Panelis terhadap Aroma	57
Gambar 29 Tingkat Kesukaan Panelis terhadap Rasa	58
Gambar 30 Tingkat Kesukaan Panelis terhadap Tekstur	58
Gambar 31 Spiderweb Chart Rata-rata Tingkat Kesukaan Panelis	60

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Jadwal Kegiatan Penelitian.....	85
Lampiran 2 Rincian Anggaran Penelitian	86
Lampiran 3 Harga dan Kandungan Gizi	87
Lampiran 4 Surat Persetujuan Etik	88
Lampiran 5 Lembar Persetujuan Setelah Penjelasan	89
Lampiran 6 Informed Consent	90
Lampiran 7 Formulir Uji Sifat Fisik	91
Lampiran 8 Formulir Uji Hedonik	92
Lampiran 9 Rekapitulasi Hasil Uji Sifat Fisik	93
Lampiran 10 Rekapitulasi Hasil Uji Sifat Organoleptik	95
Lampiran 11 Analisis Statistik Uji Organoleptik	99
Lampiran 12 Hasil Uji Statistik Kadar Zat Natrium dan Kalium	103
Lampiran 13 Dokumentasi Kegiatan Penelitian	106
Lampiran 14 Label Kemasan	108