



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN

Jl.Limau II, Kebayoran Baru, Jakarta Selatan 12130

Telp./Fax. (021) 7256157, <http://fikes.uhamka.ac.id>, <http://uhamka.ac.id>

KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
Nomor : 4008 /A.32.03/2025

TENTANG
PENGANGKATAN PENGUJI SIDANG PROPOSAL SKRIPSI DAN SIDANG SKRIPSI
PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
SEMESTER GASAL TAHUN AKADEMIK 2025/2026

Bismillahirrahmanirrahim,

DEKAN FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA :

- Menimbang : a. bahwa Mahasiswa Program Studi Gizi yang telah menyusun proposal skripsi dan skripsi sesuai kurikulum operasional, maka dipandang perlu melaksanakan sidang proposal skripsi dan sidang skripsi.
b. bahwa untuk kelancaran kegiatan sidang proposal skripsi dan sidang skripsi sebagaimana dimaksud konsideran a, maka dianggap perlu mengangkat penguji sidang proposal skripsi dan sidang skripsi dengan surat Keputusan Dekan.
- Mengingat : 1. Undang-Undang Nomor 20 tahun 2003 tanggal 8 Juli 2003, tentang sistem Pendidikan Nasional;
2. Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 12 tahun 2012 tanggal 10 Agustus 2012, tentang Pendidikan Tinggi;
3. Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 4 Tahun 2014 tanggal 30 Januari 2014, tentang Penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi;
4. Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 53 Tahun 2023 tanggal 16 Agustus 2023, tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi;
5. Keputusan Dirjen Dikti Depdikbud Republik Indonesia Nomor 138/DIKTI/Kep/1997 tanggal 30 Mei 1997, tentang perubahan bentuk Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan Muhammadiyah Jakarta (IKIP) menjadi Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA;
6. Pedoman Pimpinan Pusat Muhammadiyah Nomor 02/PED/1.0/B/2012 tanggal 16 April 2012, tentang Perguruan Tinggi Muhammadiyah;
7. Keputusan Rektor Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA Nomor 1077/A.01.01/2021 tanggal 14 Rabi'ul Awwal 1443 H./21 Oktober 2021 M. tentang Pengangkatan Dekan Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA Masa Jabatan 2021 - 2025;
8. Satuta Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA Tahun 2013;

Memperhatikan : 1. Kurikulum Operasional Program Studi Gizi
2. Hasil Rapat Pimpinan Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan tanggal 15 Desember 2025

MEMUTUSKAN

Menetapkan :

- PERTAMA** : Mengangkat penguji sidang proposal dan sidang skripsi Program Studi Gizi Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA semester Gasal Tahun Akademik 2025/2026 sebagaimana tercantum dalam lampiran 1 keputusan ini.
- KEDUA** : Ketua Program Studi sebagai ketua panitia mempersiapkan segala sesuatu mengenai pelaksanaan sidang proposal dan sidang Skripsi dan Wakil Dekan II mengatur masalah keuangan sebagaimana tercantum dalam lampiran 1 surat Keputusan ini.
- KETIGA** : Ketua Program studi mengajukan nama-nama yang akan mengikuti sidang proposal dan sidang skripsi paling lambat seminggu atau 7 (tujuh) hari sebelum sidang skripsi dilaksanakan.

Ditetapkan di: Jakarta
Pada tanggal: 2 Rajab 1447 H
22 Desember 2025 M

Dekan,

Ony Linda, M.Kes
NIDN: 0330107403

SALINAN Keputusan ini disampaikan kepada yth.:

1. Para Wakil Dekan
 2. Kaprodi Gizi
 3. Para Dosen
 4. Ka.TU. Up. Kasubag Akademik
- FIKES Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA

	A	P	Q	R	S	T	U	V
2	ROOM	RUANG 3						
3	WAKTU	NIM	Nama Mahasiswa	Pembimbing 1	Pembimbing 2	Penguji 1	Penguji 2	
4	08.00 - 09.00							
5	09.10 - 10.10	2105025034	ADDIN NURULLAYALI	ANNA FITRIANI, S.KM., M.KM.		RAHMATIKA NUR AINI, M.Gz.	FILDZAH BADZLINA, S.Gz., MKM.	
6	10.20 - 11.20	2105025018	ASTRI APRILIYANI	ANNA FITRIANI, S.KM., M.KM.		LUTHFIANA, S.Gz., M.Gizi.	NURSYIFA RAHMA MAULIDA, M.Gizi	
7	11.30 - 12.30							
8	13.30 - 14.30							
9	14.40 - 15.40	1905025093	DEWI MAULIYA AZZAHRA	MOHAMMAD FURQAN, S.KM., M.KM.	Dr. AHMAD FARIDI, SP., M.KM.	ALIBBIRWIN, S.KM., M.EPID.		
10	16.00 - 17.00							
11	Kamis, 16 Oktober 2025							
12	ROOM	RUANG 3						
13	WAKTU	NIM	Nama Mahasiswa	Pembimbing 1	Pembimbing 2	Penguji 1	Penguji 2	
14	08.00 - 09.00	2105025051	MUHAMMAD FAUZAN AULIA	Dr. INDAH KUSUMANINGRUM, S.TP., M.Si.		MIRA SOFYANINGSIH, S.TP., M.Si.	IMAWATI EKA PUTRI, S.Gz., M.Si	
15	09.10 - 10.10	2105025058	RASYA NABILA ADAMAR	Dr. INDAH KUSUMANINGRUM, S.TP., M.Si.		MIRA SOFYANINGSIH, S.TP., M.Si.	IMAWATI EKA PUTRI, S.Gz., M.Si	
16	10.20 - 11.20	2105025080	QATRUNNADA AWWALIYA FITRAHADI	ISWAHYUDI, S.TP., M.Si.		IMAWATI EKA PUTRI, S.Gz., M.Si	MIRA SOFYANINGSIH, S.TP., M.Si.	
17	11.30 - 12.30							
18	13.30 - 14.30							
19	14.40 - 15.40							
20	16.00 - 17.00							

SKRIPSI



**PENGEMBANGAN *SNACK BAR* TINGGI SERAT DARI
TEPUNG LABU KUNING (*Cucurbita moschata*), TEPUNG
PISANG KEPOK (*Musa paradisiaca L.*) DAN *CHIA SEED* (*Salvia
hispanica*) SEBAGAI CAMILAN BAGI REMAJA OBESITAS**

OLEH

RASYA NABILA ADAMAR

2105025058

PROGRAM STUDI GIZI

FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA

JAKARTA

2025

SKRIPSI



**PENGEMBANGAN *SNACK BAR* TINGGI SERAT DARI
TEPUNG LABU KUNING (*Cucurbita moschata*), TEPUNG
PISANG KEPOK (*Musa paradisiaca L.*) DAN *CHIA SEED* (*Salvia
hispanica*) SEBAGAI CAMILAN BAGI REMAJA OBESITAS**

**Diajukan sebagai Salah Satu Syarat Untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Gizi**

**OLEH
RASYA NABILA ADAMAR
2105025058**

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
JAKARTA
2025**

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR

Saya, yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Rasya Nabila Adamar
NIM : 2105025058
Program Studi : Ilmu Gizi
Fakultas : Ilmu-Ilmu Kesehatan
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas skripsi saya yang berjudul

“Pengembangan *Snack Bar* Tinggi Serat Dari Tepung Labu Kuning (*Cucurbita Moschata*), Tepung Pisang Kepok (*Musa Paradisiaca L.*) dan *Chia Seed* (*Salvia Hispanica*) Sebagai Camilan Bagi Remaja Obesitas.”

beserta perangkat yang ada. Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA 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.

Jakarta, 25 September 2025

Yang menyatakan,



Rasya Nabila Adamar

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Rasya Nabila Adamar

NIM : 2105025058

Program Studi : Gizi

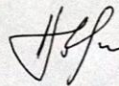
Judul Skripsi : Pengembangan *Snack Bar* Tinggi Serat Dari Tepung Labu Kuning (*Cucurbita Moschata*), Tepung Pisang Kepok (*Musa Paradisiaca L.*) Dan *Chia Seed* (*Salvia Hispanica*) Sebagai Camilan Bagi Remaja Obesitas.

Skripsi dari mahasiswa tersebut di atas telah berhasil dipertahankan di hadapan tim penguji dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Gizi pada Program Studi Gizi Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA.

Jakarta, 30 Oktober 2025

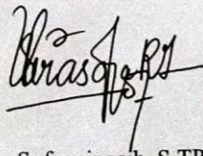
TIM PENGUJI

Pembimbing,



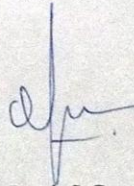
Dr. Indah Kusumaningrum, S.TP., M.Si.

Penguji I,



Mira Sofyaningsih, S.TP., M.Si.

Penguji II,



Imawati Eka Putri, S.Gz., M.Si.

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI

Skripsi, September 2025

Rasya Nabila Adamar,

“Pengembangan *Snack Bar* Tinggi Serat Dari Tepung Labu Kuning (*Cucurbita Moschata*), Tepung Pisang Kepok (*Musa Paradisiaca L.*) dan *Chia Seed* (*Salvia Hispanica*) Sebagai Camilan Bagi Remaja Obesitas.”

x + 111 halaman, 23 tabel, 12 gambar + lampiran

ABSTRAK

Obesitas merupakan kondisi tertimbunnya lemak pada tubuh dan menyebabkan kelebihan berat badan. Untuk menurunkan risiko obesitas dibutuhkan makanan yang tinggi serat. Asupan serat dapat membantu menurunkan berat badan karena sifatnya yang larut air, dan dapat memperpanjang waktu pengosongan lambung sehingga dapat merasa kenyang dalam waktu yang lebih lama. Tujuan dari penelitian ini adalah menghasilkan *snack bar* tinggi serat yang dapat diterima secara organoleptik dan mengidentifikasi sifat fisik serta kimianya. Desain penelitian ini menggunakan rancangan acak lengkap satu faktor dan satu kali ulangan. Faktor perlakuan dalam penelitian ini adalah tepung terigu dan tepung komposit yang terdiri atas 4 taraf yaitu F0 (100%:0%), F1 (35%:65%), F2 (25%:75%), F3 (15%:85%). Penentuan formulasi terpilih menggunakan Metode Perbandingan Eksponensial (MPE). Hasil penelitian menunjukkan bahwa penambahan tepung labu kuning, tepung pisang kepok dan *chia seed* pada *snack bar* berpengaruh nyata terhadap kadar air, abu, protein, lemak, karbohidrat dan serat pangan ($p < 0,05$). Hasil uji hedonik dan mutu hedonik *snack bar* berpengaruh nyata terhadap hedonik rasa, hedonik warna, hedonik aroma, hedonik *overall*, dan mutu rasa ($p < 0,05$). Formulasi *snack bar* yang terpilih yaitu F2 dengan kandungan gizi per 100 g, energi sebesar 388,76 kkal, protein 7,85 g, lemak 14,46 g, karbohidrat 56,79 g, dan serat pangan 14,45 g. Dalam satu takaran saji (30 g), *snack bar* tersebut mengandung 120 kkal energi total, 5 g lemak total, 3 g protein, 17 g karbohidrat, dan 5 g serat pangan. Sebagai perbandingan kandungan *snack bar* komersil dalam satu takaran saji (30 g) mengandung 150 kkal energi total, 9 g lemak total, 5 g protein, 12 g karbohidrat, dan 5 g serat pangan.

Kata Kunci : obesitas, labu kuning, pisang kepok, *chia seed*, *snack bar*

DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN	i
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
PENGESAHAN TIM PENGUJI.....	iii
RIWAYAT HIDUP	iv
A. Data Pribadi.....	iv
B. Pendidikan Formal	iv
C. Pengalaman	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
ABSTRAK	ix
<i>ABSTRACT</i>	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
1. Tujuan Umum	5
2. Tujuan Khusus	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Ruang Lingkup Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Labu Kuning	7
B. Pisang Kepok	10
C. <i>Chia Seed</i>	12
D. <i>Snack Bar</i>	14
E. Serat Pangan.....	15
F. Klaim Gizi	17
G. Uji Organoleptik.....	18

BAB III METODE PENELITIAN.....	21
A. Waktu dan Tempat.....	21
B. Bahan dan Alat	21
C. Tahap Penelitian	22
1. Penelitian Pendahuluan.....	23
2. Penelitian Utama	26
D. Rancangan Percobaan	34
E. Analisis dan Pengolahan Data.....	35
F. Analisis Saran Penyajian.....	36
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	37
A. Penelitian Pendahuluan	37
1. Pembuatan Tepung Labu Kuning	37
2. Menghitung Rendemen Tepung Labu Kuning	37
3. Kandungan Gizi Tepung Labu Kuning.....	38
4. Pembuatan Tepung Pisang Kepok.....	38
5. Menghitung Rendemen Tepung Pisang Kepok	39
6. Kandungan Gizi Tepung Pisang Kepok.....	40
B. Penelitian Lanjutan.....	40
1. Tujuan Penelitian Produk <i>Snack Bar</i>	40
2. Formulasi Produk <i>Snack Bar</i>	41
3. Analisis Kimia Proksimat dan Serat Produk <i>Snack Bar</i>	41
4. Uji Organoleptik.....	50
C. <i>Snack Bar</i> Tepung Labu Kuning, Tepung Pisang Kepok dan <i>Chia Seed</i> Terpilih	56
D. Saran Penyajian.....	59
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	61
A. Kesimpulan	61
B. Saran.....	62
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN.....	71

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Klasifikasi Labu Kuning	7
Tabel 2. 2 Kandungan Gizi Labu Kuning	8
Tabel 2. 3 Kandungan Gizi Tepung Labu Kuning	9
Tabel 2. 4 Klasifikasi Pisang Kepok	10
Tabel 2. 5 Kandungan Gizi Pisang Kepok	11
Tabel 2. 6 Kandungan Gizi Tepung Pisang Kepok	12
Tabel 2. 7 Kandungan Gizi Chia Seed	13
Tabel 2. 8 AKG Serat Pangan	16
Tabel 2. 9 Klaim Kandungan Gizi.....	18
Tabel 3. 1 Formulasi Bahan Baku Snack Bar	26
Tabel 3. 2 Formulasi Kontrol Snack Bar.....	27
Tabel 3. 3 Formulasi 1 Snack Bar	27
Tabel 3. 4 Formulasi 2 Snack Bar	28
Tabel 3. 5 Formulasi 3 Snack Bar	28
Tabel 3. 6 Formulasi Snack Bar Dengan Substitusi Tepung Komposit	35
Tabel 4. 1 Kandungan Zat Gizi Tepung Labu Kuning	38
Tabel 4. 2 Kandungan Zat Gizi Tepung Pisang Kepok	40
Tabel 4. 3 Formulasi Snack Bar Komposit	41
Tabel 4. 4 Rata-Rata Hasil Uji Kimia Proksimat dan Serat Pangan Snack Bar	42
Tabel 4. 5 Rata-Rata Hasil Uji Organoleptik Snack Bar.....	50
Tabel 4. 6 Parameter Penentuan Formulasi Snack Bar Terpilih.....	56
Tabel 4. 7 Hasil Keseluruhan Penilaian Formulasi Snack Bar Terpilih	58
Tabel 4. 8 Informasi Nilai Gizi Snack Bar Terpilih	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Labu Kuning.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 2 Pisang Kepok.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 3 Chia Seed.....	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 4 Diagram Mekanisme Pengaruh Serat Kepada Obesitas.....	16
Gambar 3. 1 Diagram Alir Penelitian.....	22
Gambar 3. 2 Pembuatan Tepung Labu Kuning.....	24
Gambar 3. 3 Pembuatan Tepung Pisang Kepok.....	25
Gambar 3. 4 Diagram Alir Proses Pembuatan Snack Bar.....	29
Gambar 4. 1 Labu Kuning Segar	37
Gambar 4. 2 Tepung Labu Kuning	38
Gambar 4. 3 Pisang Kepok Segar	39
Gambar 4. 4 Tepung Pisang Kepok.....	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Persetujuan Etik	71
Lampiran 2 Formulir Pengenalan.....	72
Lampiran 3 Informed Consent	73
Lampiran 4 Kuesioner Uji Hedonik Snack Bar	74
Lampiran 5 Kuesioner Uji Mutu Hedonik Snack Bar.....	75
Lampiran 6 Dokumentasi Pembuatan Tepung Labu Kuning	77
Lampiran 7 Dokumentasi Pembuatan Tepung Pisang Kepok.....	78
Lampiran 8 Dokumentasi Pembuatan Snack Bar.....	80
Lampiran 9 Dokumentasi Uji Organoleptik Snack Bar	81
Lampiran 10 Hasil Penilaian Uji Hedonik	82
Lampiran 11 Hasil Penilaian Uji Mutu Hedonik	85
Lampiran 12 Hasil Analisis SPSS Uji Normalitas	88
Lampiran 13 Hasil Analisis SPSS Uji Kruskal Wallis	90
Lampiran 14 Hasil Analisis SPSS Uji Mann Whitney Hedonik	92
Lampiran 15 Hasil Analisis SPSS Uji Mann Whitney Mutu Hedonik	102
Lampiran 16 Hasil Analisis Laboratorium Proksimat.....	105
Lampiran 17 Hasil Analisis Laboratorium Serat Pangan.....	109
Lampiran 18 Hasil Perhitungan Produk Terpilih	111

DAFTAR PUSTAKA

- Adimarta, T., Nopriyanti, M., SP, I., & Defi, D. (2022). Pembuatan Tepung Labu Kuning (Kajian Penggunaan Suhu dan Lama Pengeringan). *Jurnal Teknologi Pangan Dan Industri Perkebunan (LIPIDA)*, 2(2), 142–148. <https://doi.org/10.58466/lipida.v2i2.372>
- Afiifah, N. N., & Srimati, M. (2020). Analisis Proksimat Snack Bar dengan Substitusi Tepung Pisang Kepok (*Musa paradisiaca* linn). *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)*, 2(1), 36–42. <https://doi.org/10.36590/jika.v2i1.46>
- Agriculture, U. S. D. of. (2019). *National Nutrient Database for Standard Reference*.
- Akhlaghi, M. (2024). The role of dietary fibers in regulating appetite, an overview of mechanisms and weight consequences. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 64(10), 3139–3150. <https://doi.org/10.1080/10408398.2022.2130160>
- Amalia, M. R., Nuryani, N., & Santoso, B. (2022). Karakteristik Sensoris dan Nilai Gizi pada Food Bar dengan Substitusi Tepung dan Biji Labu Kuning Substitution. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)*, 4(1), 182–192.
- Anwar, C., Irmayanti, I., & Ambartiasari, G. (2022). Pengaruh Lama Pengeringan terhadap Rendemen, Kadar Air, dan Organoleptik Dendeng Sayat Daging Ayam. *Jurnal Peternakan Sriwijaya*, 10(2), 29–38. <https://doi.org/10.36706/jps.10.2.2021.15730>
- AOAC. (2012). *Official Methods of Analysis of AOAC International* (19th ed.).
- Apriyani, N. E., Andrestian, M. D., Mas'odah, S., & Syainah, E. (2025). Pengaruh Formulasi Tepung Pisang Kepok (*Musa Paradisiaca* L.) Dan Mocaf Pada Mutu Kimia Dan Subjektif Cookies Piscaf Sebagai Produk Pangan Fungsional Antihipertensi. *Jurnal Penelitian Multidisiplin Bangsa*, 2(1), 105–125.
- Arianto, A., Fatmawati, T. Y., Chandra, F., Efni, N. (2023). Perilaku Mahasiswa dalam Pencegahan Obesitas. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 12 (1), 201–206.
- Asyhari, L., Fertiasari, R., & Tritisari, A. (2021). Pengujian Kadar Air Dan Umur Simpan Tepung Pisang. *Jurnal Pertanian Dan Pangan*, 3(1), 15–20.
- Aulia, N. R. (2021). Peran Pengetahuan Gizi Terhadap Asupan Energi, Status Gizi Dan Sikap Tentang Gizi Remaja. *Jurnal Ilmiah Gizi Dan Kesehatan (JIGK)*, 2(02), 31–35. <https://doi.org/10.46772/jigk.v2i02.454>
- Ayu, R., Basuki, R., & Susilowati, A. (2020). Penelitian gizi dan makanan. *Nutrition and Food Research*, 43(1), 29–40. <https://www.neliti.com/publications/223576/hubungan-asupan-energi-lemak->

dan-serat-dengan-rasio-kadar-kolesterol-total-hdl

- Ayu, T. P., Simanungkalit, S. F., Fauziyah, A., & Wahyuningsih, U. (2023). Hubungan Asupan Serat, Kebiasaan Konsumsi Junk Food, dan Durasi Tidur dengan Gizi Lebih pada Remaja. *Jurnal Kesehatan*, 14(3), 432–440. <https://doi.org/10.26630/jk.v14i3.3942>
- Azizah, N., & Sofyan, A. (2024). The Effect of Modified Kepok Banana (*Musa acuminata* × *balbisiana*) Starch Substitution on the Fat, Dietary Fiber, and Resistant Starch Content of Product Cookies †. *Engineering Proceedings*, 63(1). <https://doi.org/10.3390/engproc2024063007>
- Badan Standarisasi Nasional. (1992). *SNI 01-2891-1992. Cara Uji Kadar Air Metoda Oven*.
- Bakr, A. F., & Farag, M. A. (2023). Soluble Dietary Fibers as Antihyperlipidemic Agents: A Comprehensive Review to Maximize Their Health Benefits. *ACS Omega*, 8(28), 24680–24694. <https://doi.org/10.1021/acsomega.3c01121>
- Bardosono, S., Surjadi Handoko, I., Audy Alexander, R., Sunardi, D., & Devina, A. (2020). Asupan Serat Pangan dan Hubungannya dengan Keluhan Konstipasi pada Kelompok Dewasa Muda di Indonesia. *Cermin Dunia Kedokteran*, 47(12), 773. <https://doi.org/10.55175/cdk.v47i12.1247>
- Bari, V. (2023). baking Using Oleogels. *Food Science and Technology*, 37(1), 23–25.
- Biswas, S., Islam, F., Imran, A., Zahoor, T., Noreen, R., Fatima, M., Zahra, S. M., & Asif Shah, M. (2023). Phytochemical profile, nutritional composition, and therapeutic potentials of chia seeds: A concise review. *Cogent Food and Agriculture*, 9(1). <https://doi.org/10.1080/23311932.2023.2220516>
- BPOM. (2022). Peraturan Badan Pengawas Obat Dan Makanan Nomor 1 Tahun 2022 Tentang Pengawasan Klaim Pada Label Dan Iklan Pangan Olahan. *Peraturan BPOM*, 11, 1–16.
- Calcaterra, V., Regalbuto, C., Manuelli, M., Klersy, C., Pelizzo, G., Albertini, R., Vinci, F., Larizza, D., Leonard, M. M., & Cena, H. (2020). Screening for celiac disease among children with overweight and obesity: Toward exploring celiac iceberg. *Journal of Pediatric Endocrinology and Metabolism*, 33(8), 995–1002. <https://doi.org/10.1515/jpem-2020-0076>
- Canti, M., Fransiska, I., & Lestari, D. (2020). Karakteristik Mi Kering Substitusi Tepung Terigu dengan Tepung Labu Kuning dan Tepung Ikan Tuna. *Jurnal Aplikasi Teknologi Pangan*, 9(4), 181–187. <https://doi.org/10.17728/jatp.6801>
- Choiriyah, N. A. (2020). Inkorporasi Tepung Garut Dan Buah Pisang Kepok Pada Pembuatan Biskuit Dengan Klaim Tinggi Serat Serta Tinjauan Nilai Cerna Pati In Vitro Dan Gula Total. *Jurnal Gizi Prima (Prime Nutrition Journal)*, 5(2), 81. <https://doi.org/10.32807/jgp.v5i2.197>

- Din, Z. ud, Alam, M., Ullah, H., Shi, D., Xu, B., Li, H., & Xiao, C. (2021). Nutritional, phytochemical and therapeutic potential of chia seed (*Salvia hispanica* L.). A mini-review. *Food Hydrocolloids for Health*, 1(June), 100010. <https://doi.org/10.1016/j.fhfh.2021.100010>
- Dodik Briawan, Widya Lestari Nurpratama, W. Ri. (2020). Indonesian Journal of Human Nutrition. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 7(2), 139–152.
- Dwianto, S. A., Meitiniarti, V. I., Sukmana, A. B. A., & Dewi, L. (2024). Penambahan Biji Chia (*Salvia hispanica* L.) pada Fermentasi Tempe Kedelai dalam Peningkatan Aktivitas Antioksidan dan Nilai Kesukaan. *Biota : Jurnal Ilmiah Ilmu-Ilmu Hayati*, 9(2), 155–163. <https://doi.org/10.24002/biota.v9i2.7828>
- Fadhilah, S. C. H. (2021). *Variasi Pencampuran Tepung Kacang Merah Terhadap Karakteristik Fisik, Organoleptik Dan Kadar Serat Pangan Pada Kaasstengels*.
- Fauziah, K. N., Kurnia, K., Nita, A., & Abrori, A. (2020). Pengaruh Pemberian Dosis Ragi Tape (Kapang Amilolitik) Terhadap Pembuatan Tape Pisang Kepok. *Jurnal Pangan Dan Gizi*, 10(1), 11. <https://doi.org/10.26714/jpg.10.1.2020.11-17>
- Gasril, P. (2022). Pengaruh Konsumsi Pisang Kepok Untuk Mengatasi Diare Pada Anak. *Photon: Jurnal Sain Dan Kesehatan*, 12(2), 111–117. <https://doi.org/10.37859/jp.v12i2.3488>
- Gusnadi, D., Taufiq, R., & Baharta, E. (2021). Jurnal Inovasi Penelitian. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 1(12), 2883–2888.
- Hasanah, N., & Novian, D. R. (2020). Analisis Ekstrak Etanol Buah Labu Kuning (*Cucurbita Moschata* D.). *Parapemikir : Jurnal Ilmiah Farmasi*, 9(1), 54. <https://doi.org/10.30591/pjif.v9i1.1758>
- ITIS. (2011). *Cucurbita moschata* Duchesne. In *Integrated Taxonomic Information System* (p. *Cucurbita moschata* Duchesne). https://www.itis.gov/servlet/SingleRpt/SingleRpt?search_topic=TSN&search_value=22370#null
- Kemenkes. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes* (p. hal 156).
- Kementrian Kesehatan, Indonesia. (2017). *Tabel Komposisi Pangan Indonesia*.
- Khalisa, D., & Khazanah, W. (2022). Pengaruh Substitusi Tepung Pisang Kepok Dan Puree Labu Kuning Terhadap Daya Terima Serta Kandungan Karbohidrat Dan Vitamin C Pada Kue Bingkang. *Jurnal Riset Gizi*, 10(1), 1–5. <https://doi.org/10.31983/jrg.v10i1.7792>
- Khayrany Sinaga, R. E., Diah Puspawati, G. A. K., & Sugitha, I. M. (2022).

- Pengaruh Perbandingan Tepung Ketan (*Oriza sativa* L. Var *glutinosa*) dan Tepung Labu Kuning (*Curcubita moschata* D.) Terhadap Karakteristik Lappet. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Pangan (ITEPA)*, 11(1), 65. <https://doi.org/10.24843/itepa.2022.v11.i01.p07>
- Kusumaningrum, I., & Rahayu, N. S. (2018). Formulasi Snack Bar Tinggi Kalium Dan Tinggi Serat Berbahan Dasar Rumpun Laut, Pisang Kepok, Dan Mocaf Sebagai Snack Alternatif Bagi Penderita Hipertensi. *Argipa*, 3(2), 102–110.
- Maharani, S. R., Pamela, V. Y., & Kusumasari, S. (2021). the Review of Snack Bar From Chia - Mocaf As an Antidiabetic Food. *Food ScienTech Journal*, 3(1), 56. <https://doi.org/10.33512/fsj.v3i1.10011>
- Mahendradatta, M., Laga, A., & Nurhisna, N. I. U. (2020). Study of snack bar combination of banana flour (*Musa paradisiaca*) and mung bean flour blending as emergency food. *IOP Conference Series: Earth and Environmental Science*, 486(1). <https://doi.org/10.1088/1755-1315/486/1/012054>
- Mardiah, M., Fitrilia, T., Widowati, S., & Andini, S. F. (2020). Komposisi Proksimat pada Tiga Varietas Tepung Labu Kuning (*Cucurbita* Sp). *Jurnal Agroindustri Halal*, 6(1), 097–104. <https://doi.org/10.30997/jah.v6i1.2679>
- Maryanto, S., & Wening, D. K. (2023). Nilai Gizi Bolu Kukus dan Cookies Labu Kuning (*Cucurbita moschata* Durch) Berbahan Formula Modisco. *Media Gizi Kesmas*, 12(1), 379–383. <https://doi.org/10.20473/mgk.v12i1.2023.379-383>
- Maulida Majid, S., & Farida, E. (2022). Formulasi Snack Bar Berbahan Dasar Tepung Kedelai (*Glycine max* L.) dan Tepung Labu Kuning (*Cucurbita moschata* Durch) Sebagai Makanan Alternatif Sumber Energi Syahrina. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 4(2), 217–224.
- Mutia, A., Jumiyati, J., & Kusdalinah, K. (2022). Pola makan dan aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas remaja. *Journal of Nutrition College*, 11(1), 26–34. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/>
- Mutiara, D., Kidnem, M., Nurdjanah, S., & Zuidar, A. S. (2023). *KEKERASAN DAN SIFAT SENSORI SNACK BAR PADA BEKATUL HARDNESS AND SENSORY PROPERTIES OF SNACK BAR ON VARIOUS COMPARISONS OF KEPOK BANANA FLOUR AND BRAN*. 2(1), 75–85.
- Nur Afifah, A. S. (2024). *Effect of Modified Banana Kepok (Musa paradisiaca L.) Starch Substitution on Resistant Starch, Protein, and Water Content in Steamed Brownies*. 63(1).
- Nurjanah, H., Setiawan, B., & Roosita, K. (2020). Potensi Labu Kuning (*Cucurbita moschata*) sebagai Makanan Tinggi Serat dalam Bentuk Cair. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 7(1), 54–68. <https://doi.org/10.21776/ub.ijhn.2020.007.01.6>
- Oprasita, P. E. A., & Sofyan, A. (2024). Effect of Modification of Banana Kepok

- (*Musa paradisiaca* L.) Starch Substitution on Ash, Water, and Protein Content in Cookie Products †. *Engineering Proceedings*, 63(1). <https://doi.org/10.3390/engproc2024063026>
- Paskalia Manurung, M., & Taufik, M. (2021). *Formulasi Kukis Berbahan Tepung Labu Kuning (Cucurbita moschata Duch) dan Tepung Terigu Dengan Penambahan Pisang Ambon (Musa paradisiaca) Cookies Formulation from Yellow Pumpkin Flour (Cucurbita moschata Duch) and Wheat Flour with Addition of Ambon Banana*. 2(2), 156–164.
- Peraturan Menteri Kesehatan RI No. 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia, 1 (2019).
- Prabawati, S. (2008). Teknologi pascapanen dan teknik pengolahan buah pisang. *Bogor: Balai Besar Penelitian Dan Pengembangan Pascapanen Pertanian Badan Penelitian Dan Pengembangan Pertanian*, 26.
- Prastyandhari, I. G. A. I. M., Sentosa, I. P. P., & Fransiska, M. (2021). Pkm Pengolahan Tepung Labu Kuning (Waluh) Bagi Kelompok Wanita Tani (Kwt) Dewi Catur, Desa Catur, Kecamatan Kintamani, Kabupaten Bangli I. *Sinaptek*, 4, 21–32.
- Prima, F. G. M. (2022). *Review: Kemampuan Emulsifikasi Pada Flaxseed, Chia Seed, Dan Aquafaba Sebagai Potensi Bahan Emulsifier Pada Cake*. <http://repository.unika.ac.id/28863/>
- Putri, M. G. B. A., & Miensugandhi, A. P. cahya. (2025). Analisis Kandungan Gizi, Daya Terima, Dan Estimasi Harga Brownies Panggang Labu Kuning (*Cucurbita Moschata*) dan Pisang Kepok (*Musa paradisiaca* L.) Sebagai Alternatif Pangan Fungsional. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 6(1), 70. <https://doi.org/10.62870/jgkp.v6i1.32156>
- Qodri, U. L. (2023). Pengukuran β -Karoten pada Daging Labu Kuning (*Cucurbita Moschata Durch*) Menggunakan Pelarut Etanol, Metanol dan Heksan. *Jurnal Syntax Admiration*, 4(7), 989–999. <https://doi.org/10.46799/jsa.v4i7.731>
- Radiansyah, M. R. (2023). Pangan Alternatif. In *Pangan Alternatif*.
- Rahayu, M. A., & Hudi, L. (2021). The Effect of Blanching Time and Sodium Metabisulfite Concentration on The Characteristics of Banana Flour (*Musa paradisiaca*). *Journal of Tropical Food and Agroindustrial Technology*, 2(02), 16–24. <https://doi.org/10.21070/jtfat.v2i02.1585>
- Rahmadi Putra, D., Rahmi, L., TP, S., & Rahmayani, S. P. (2021). *Pengaruh Penambahan Tepung Nipah (Nypa Fruticans) Dan Tepung Kelapa (Cocos Nucifera L.) Terhadap Karakteristik Fisik Kimia Dan Organoleptik Snack Bar*.
- Rahmawati, M. A., Patricia, K., Adawiyah, D. R., & Prangdimurti, E. (2024). Pengaruh Penambahan Biji Chia dan Selasih Terhidrasi terhadap Sifat

- Fisikokimia, Sensori, dan Mikrobiologis Yoghurt. *Jurnal Teknologi Dan Industri Pangan*, 35(1), 106–118. <https://doi.org/10.6066/jtip.2024.35.1.106>
- Ramadhani, Z. O., Dwiloka, B., & Pramono, Y. B. (2019). Pengaruh Substitusi Tepung Terigu Dengan Tepung Pisang Kepok (*Musa Acuminata* L.) terhadap Kadar Protein, Kadar Serat, Daya Kembang, dan Mutu Hedonik Bolu Kukus. *Jurnal Teknologi Pangan*, 3(1), 80–85. <https://doi.org/10.14710/jtp.2019.22471>
- Rasyid, M. I., Maryati, S., Triandita, N., Yuliani, H., & Angraeni, L. (2020). Karakteristik Sensori Cookies Mocaf dengan Substitusi Tepung Labu Kuning. *Jurnal Teknologi Pengolahan Pertanian*, 2(1), 1. <https://doi.org/10.35308/jtpp.v2i1.2043>
- Rismaya, R., Syamsir, E., & Nurtama, B. (2018). Pengaruh Penambahan Tepung Labu Kuning Terhadap Serat Pangan, Karakteristik Fisikokimia Dan Sensori Muffin. *Jurnal Teknologi Dan Industri Pangan*, 29(1), 58–68. <https://doi.org/10.6066/jtip.2018.29.1.58>
- Rismaya, R., Yesika Kristiani, Elvira Syamsir, & Didah Nur Faridah. (2022). Pengaruh Suhu Perendaman dengan Larutan Natrium Metabisulfit terhadap Karakteristik Fisikokimia Tepung Labu Kuning (*Cucurbita moschata* D.). *Food Scientia : Journal of Food Science and Technology*, 2(1), 1–19. <https://doi.org/10.33830/fsj.v2i1.2488.2022>
- Rohman, H. N. (2022). *Pengaruh substitusi tepung wortel (Daucus carota L.) terhadap kadar vitamin A dan karakteristik produk mie basah*. Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
- Rohmaniar, A. N. (2021). Optimasi Formula Snack Bar Berbasis Sorgum (*Sorghum bicolor* L) Dengan Menggunakan Design Expert Metode D- Optimal.
- Rotinsulu, M. D., Tangkere, E. S., & Ratulangi, F. S. (2022). Kualitas organoleptik naget ayam menggunakan tepung pisang kepok (*Musa paradisical* formatypica). *Zootec*, 42(2), 124. <https://doi.org/10.35792/zot.42.1.2022.41348>
- Saputri, R. Y. E. V., Supriatiningrum, D. N., & Prayitno, S. A. (2022). Substitusi Tepung Labu Kuning (*Cucurbita Moschata*) Dan Tepung Daun Kelor (*Moringa Oleifera*) Dalam Pembuatan Kudapan Cookies Untuk Balita Stunting. *Ghidza Media Jurnal*, 4(1), 102. <https://doi.org/10.30587/ghidzamediajurnal.v4i1.4782>
- Saras, T. (2023). *Chia Seed: Sejarah, Manfaat, dan Penggunaannya dalam Kesehatan, Kecantikan, dan Kuliner*. Tiram Media.
- Sari, A. L., & Kurniawati, E. (2023). Pengaruh Penambahan Tepung Labu Kuning Terhadap Sifat Mutu Minuman Flakes Berbasis Tepung Ubi Jalar Kuning. *JOFE : Journal of Food Engineering*, 2(2), 88–102.

<https://doi.org/10.25047/jofe.v2i2.3692>

- Silva, Y. P., Bernardi, A., & Frozza, R. L. (2020). The Role of Short-Chain Fatty Acids From Gut Microbiota in Gut-Brain Communication. *Frontiers in Endocrinology*, 11(January), 1–14. <https://doi.org/10.3389/fendo.2020.00025>
- Sinaki, N. Y., & Koksel, F. (2024). Effects of dietary fibre source and content and extrusion conditions on the physicochemical composition and physical quality of fibre-enriched lentil snacks. *International Journal of Food Science and Technology*, 59(4), 2236–2248. <https://doi.org/10.1111/ijfs.16943>
- Singh, A., Kumari, A., & Chauhan, A. K. (2022). Formulation and evaluation of novel functional snack bar with amaranth, rolled oat, and unripened banana peel powder. *Journal of Food Science and Technology*, 59(9), 3511–3521. <https://doi.org/10.1007/s13197-021-05344-6>
- Sinulingga, B. O. (2020). Pengaruh konsumsi serat dalam menurunkan kadar kolesterol. *Jurnal Penelitian Sains*, 22(1), 9–15. <http://ejurnal.mipa.unsri.ac.id/index.php/jps/article/download/556/554>
- Subaktilah, Y., Wahyono, A., Yudiastuti, S. O. N., & Mahros, Q. A. (2021). Pengaruh Substitusi Tepung Labu Kuning (*Cucurbita moschata* L) terhadap Nilai Gizi Brownies Kukus Labu Kuning. *Jurnal Ilmiah Inovasi*, 21(1), 18–21. <https://doi.org/10.25047/jii.v21i1.2629>
- Suloi, A. N. F., Rumitasari, A., Farid, J. A., Fitriani, S. N. A., & Ramadhani, N. L. (2020). Snack Bars : Camilan Sehat Rendah Indeks Glikemik Sebagai Alternatif Pencegahan Penderita Diabetes. *Jurnal Abdi*, 2(1), 118–125.
- Surahman, D. N., Ekafitri, R., Desnilasari, D., Ratnawati, L., Miranda, J., Cahyadi, W., & Indriati, A. (2020). Pendugaan Umur Simpan Snack Bar Pisang Dengan Metode Arrhenius Pada Suhu Penyimpanan Yang Berbeda (Estimation of Banana Snack Bar Shelf Life with Different Storage Temperatures Using Arrhenius Method). *Biopropal Industri*, 11(2), 127. <https://doi.org/10.36974/jbi.v11i2.5898>
- Syafii, F., & Yani, A. (2023). The Effect of Modified Banana Flour and Soy Flour Ratio on The Organoleptic Parameters of Snack Bar as Supplementary Food in Type 2 Diabetes Mellitus Patients. *Journal of Noncommunicable Diseases Prevention and Control*, 1(1), 1–7. <https://doi.org/10.61843/jondpac.v1i1.479>
- Tanjung, N. U., Amira, A. P., Muthmainah, N., & Rahma, S. (2022). Junk Food dan Kaitannya dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat : Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 14(3), 133–140. <https://doi.org/10.52022/jikm.v14i3.343>
- Unicef. (2023). Analisis Lanskap Kelebihan Berat Badan dan Obesitas di Indonesia. *Unicef*, 6. [https://www.unicef.org/indonesia/media/16691/file/Ringkasan untuk Pemangku Kebijakan.pdf](https://www.unicef.org/indonesia/media/16691/file/Ringkasan%20untuk%20Pemangku%20Kebijakan.pdf)

- Vifta, R. L., Luhurningtyas, F. P., & Wening, D. K. (2022). Pengenalan Produk Mie Basah Kombinasi Tepung Labu Kuning dan Tepung Mocaf Sebagai Makanan Indeks Glikemik Rendah Pencegah Obesitas bagi Balita. *Indonesian Journal of Community Empowerment (Ijce)*, 4(1), 62. <https://doi.org/10.35473/ijce.v4i1.1621>
- Widiyawati, E., Ratnaningsih, N., & Lastariwati, B. (2020). Daya Terima dan Kandungan Gizi Millet Crispy dengan Memanfaatkan Tepung Millet sebagai Alternatif Snack Sumber Serat. *Warta Industri Hasil Pertanian*, 37(1), 66. <https://doi.org/10.32765/wartaihp.v37i1.5907>
- Wijaya, S. S., Sopiah, S., & Supriatna, A. (2023). Identifikasi Musa Paradisiaca Dan Musa X Paradisiaca. *Jurnal Ilmu Pertanian Dan Perkebunan*, 5(2), 33–40. <https://doi.org/10.55542/jipp.v5i2.714>
- Winiastri, D. (2021). Formulasi Snack Bar Tepung Sorgum (*Sorghum bicolor* (L.) moench) dan Labu Kuning (*Cucurbita moschata*) Ditinjau dari Uji ORGANOLEPTIK Dan Uji AKTIVITAS ANTIOKSIDAN. *Pharmacognosy Magazine*, 2(2), 751–763.
- Yianarfa, E. R., Kurnia, P., & Kisnawati, S. W. (2025). Pengembangan Produk Snack Bar Berprotein Tinggi untuk Mendukung Pendidikan Keolahragaan: Kajian Kadar Protein dan Kekerasan Berbasis Tempe dan Kacang. *Instructional Development Journal*, 8(2), 396–402. <https://doi.org/10.24014/idj.v8i2.37386>
- Yusuf, Y. Z., & Hermanuadi, D. (2025). Perhitungan Neraca Massa Dan Energi Proses Pengolahan Tepung Pisang Kepok. *JOFE: Journal of Food Engineering | E-ISSN*, 4(1), 18–27. <https://doi.org/10.25047/jofe.v4i1.5033>