

**PEMETAAN PRODUK OLAHAN LABU KUNING
UNTUK MENU SARAPAN REMAJA**

***MAPPING OF PUMPKIN PROCESSED PRODUCTS
FOR TEENAGERS' BREAKFAST MENU***

TUGAS AKHIR

Diajukan untuk memenuhi sebagian dari syarat-syarat guna
memperoleh gelar Sarjana Teknologi Pangan

Oleh :

NOVITA WULANSARI

17.11.0155



**PROGRAM STUDI TEKNOLOGI PANGAN
FAKULTAS TEKNOLOGI PERTANIAN
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG**

2021

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Novita Wulansari
NIM : 17.II.0155
Program Studi : Teknologi Pangan
Fakultas : Teknologi Pertanian

Dengan ini menyatakan bahwa Laporan Tugas Akhir yang berjudul “Pemetaan Produk Olahan Labu Kuning untuk Menu Sarapan Remaja tersebut bebas plagiasi. Akan tetapi bila terbukti melakukan plagiasi maka bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Semarang, 21 September 2021

Yang menyatakan,



Novita Wulansari

**PEMETAAN PRODUK OLAHAN LABU KUNING
UNTUK MENU SARAPAN REMAJA**

***MAPPING OF PUMPKIN PROCESSED PRODUCTS
FOR TEENAGERS' BREAKFAST MENU***

Oleh :

NOVITA WULANSARI

17.II.0155

Skripsi ini telah disetujui dan dipertahankan
dihadapan sidang penguji pada tanggal

Semarang, 16 Agustus 2021

Fakultas Teknologi Pertanian

Universitas Katolik Soegijapranata

Pembimbing I,



Dr. Ir. B. Soedarini, MP

Dekan,



Dr. R. Probo Y. Nugrahedi, STP, MSc

Pembimbing II,



Meiliana, S.Gz, MS

**HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Novita Wulansari
Program Studi : Teknologi Pangan
Fakultas : Teknologi Pertanian
Jenis Karya : Laporan Tugas Akhir

Menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Katolik Soegijapranata Semarang Hak Bebas Royalti Non-eksklusif atas karya ilmiah yang berjudul “Pemetaan Produk Olahan Labu Kuning untuk Menu Sarapan Remaja” beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non-eksklusif ini Universitas Katolik Soegijapranata berhak menyimpan, mengalihkan media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Semarang, 21 September 2021

Yang menyatakan,



Novita Wulansari

RINGKASAN

Sarapan merupakan aktivitas yang penting dilakukan remaja pada pagi hari karena dapat memberikan energi dan meningkatkan konsentrasi belajar. Namun demikian, beberapa remaja masih belum melakukan sarapan pagi karena beberapa alasan, seperti tidak cukup waktu untuk sarapan maupun untuk menyiapkan sarapan, bosan dengan menu sarapannya, dan tidak lapar, sehingga diperlukan makanan yang bergizi tinggi yang cocok bagi sarapan remaja, salah satunya labu kuning. Labu kuning merupakan bahan pangan yang tinggi kandungan gizi dan kaya akan manfaat. Produksi labu juga cukup tinggi di Indonesia. Namun demikian, jumlah produksi yang tinggi tersebut tidak sebanding dengan tingkat konsumsi labu kuning di masyarakat. Oleh karena itu, diperlukan pengolahan labu kuning menjadi berbagai varian produk untuk membantu menarik minat remaja untuk mengkonsumsi labu kuning. Pengulasan ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui berbagai produk olahan labu kuning yang dapat dijadikan menu sarapan remaja, serta mengetahui preferensi remaja terhadap labu kuning dan produk olahannya. Pengulasan ini diawali dengan melakukan analisis kesenjangan, kemudian dilanjutkan dengan pengumpulan literatur, penyaringan literatur, dan diakhiri dengan analisis serta tabulasi data dari literatur yang didapatkan. Setelah didapatkan data-data yang diperlukan, selanjutnya dilakukan survei online dengan 100 responden berusia 10-19 tahun yang pernah mengkonsumsi labu kuning untuk mengetahui preferensi remaja terhadap olahan labu kuning. Dari pengulasan ini diketahui bahwa labu kuning memiliki potensi untuk dijadikan beragam olahan untuk sarapan. Remaja cenderung memilih *cookies* labu kuning sebagai sarapan karena porsinya yang kecil, ringan, dan praktis saat dikonsumsi. Hal ini dapat membuka peluang bagi orang tua dan industri makanan untuk mengolah labu kuning menjadi produk pangan olahan karena selain dapat meningkatkan nilai ekonomisnya, juga dapat dijadikan sebagai alternatif sarapan remaja sehingga remaja tidak bosan dengan sarapan sehari-harinya.

SUMMARY

Take a breakfast in the morning is important since it can provide energy and increase the mind focus of learning until lunch time. However, some teenagers reluctant to take breakfast due to several reasons, such as limited time to prepare breakfast, getting bored with the breakfast menu, or do not get hungry yet. Therefore it is needed to investigate what are highly nutritious foods that suitable for teenagers' breakfast. Pumpkin has been known to be rich in nutrients and provided many benefits to human health. Pumpkin is also easily found in Indonesia. However, the abundance of the pumpkin is not proportional compare to the local's consumption levels. Therefore, it is necessary to study about various pumpkin based food product suitable for teenager's breakfast. The aim of this review is to collect various pumpkin based products that suitable for teenager's preference breakfast menu. This review was started with a gap analysis to find the research topic, continues with literature collection and screening, followed by analysis and data tabulation from the obtained literature. Afterward, an online survey was then conducted with 100 respondents aged 10-19 years who had ever consumed pumpkin to find out teenager's preference towards pumpkin based product. From this review, we found that pumpkin has potential raw material for teenager's breakfast menus. Teenagers tend to choose pumpkin *cookies* as breakfast because the size is small, light, and handy to be consumed in such a limited time. These findings have open up opportunities to teenager's parents and also food industries to use pumpkin as raw material for various food products fit for teenager's breakfast which also have such increased economic value.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“PEMETAAN PRODUK OLAHAN LABU KUNING UNTUK MENU SARAPAN REMAJA”**. Penyusunan skripsi ini bertujuan untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Teknologi Pangan Fakultas Teknologi Pertanian di Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.

Selama penulisan skripsi ini, penulis tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan kali ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:


1. Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis selama pengerjaan skripsi
2. Dr. Ir. B. Soedarini, MP selaku dosen pembimbing yang telah memberikan waktunya untuk membimbing, memberikan arahan, saran, dan masukan sampai akhir penulisan skripsi ini
3. Meiliana, S.Gz, MS selaku dosen pembimbing kedua yang telah memberikan waktunya untuk membimbing penulis
4. Seluruh dosen Fakultas Teknologi Pertanian yang telah membimbing dan memberikan ilmu pengetahuan yang berguna bagi penulis serta
5. Seluruh staf administrasi yang telah membantu dan memberi informasi selama aktivitas belajar
6. Keluarga yang telah memberikan doa, semangat, serta dukungan moril dan material kepada penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan
7. Seluruh pihak yang telah membantu dan mendukung dalam penulisan skripsi yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dan keterbatasan. Oleh karena itu, penulis meminta maaf apabila terdapat kesalahan, kekurangan, atau hal-hal yang kurang berkenan bagi pembaca. Kritik

dan saran yang membangun sangat penulis harapkan demi perbaikan penulisan yang akan datang. Akhir kata, penulis berharap agar skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan semua pihak yang membutuhkan.

Semarang, 21 September 2021

Penulis,



Novita Wulansari



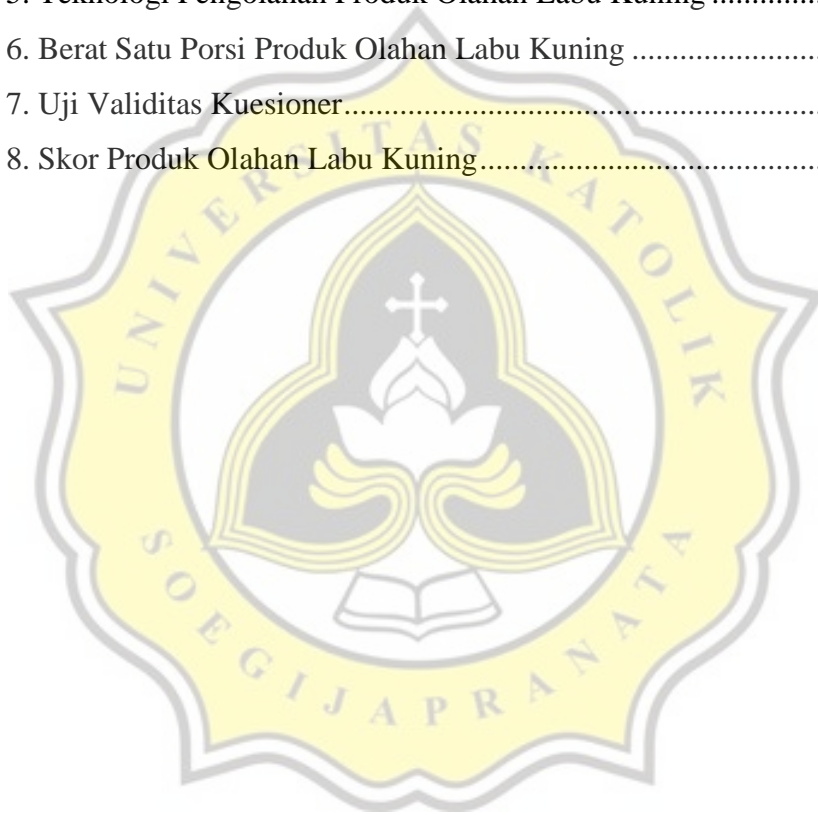
DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	i
HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH.....	iii
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	iii
RINGKASAN	iv
<i>SUMMARY</i>	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
1. PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Tinjauan Pustaka	4
1.2.1. Sarapan Bagi Remaja	4
1.2.1.1. Pentingnya Sarapan Bagi Remaja	4
1.2.1.2. Kebutuhan Gizi Remaja Saat Sarapan	5
1.2.2. Labu Kuning.....	6
1.2.2.1. Morfologi	6
1.2.2.2. Kandungan Gizi.....	8
1.2.2.3. Produk Olahan.....	10
1.3. Identifikasi Masalah	12
1.4. Tujuan Penelitian.....	12
1.5. Manfaat Penelitian.....	12
2. METODOLOGI	13
2.1. Waktu Pelaksanaan Penelitian	13
2.2. Metode Penelitian.....	13
2.2.1. Metode <i>Literature Review</i>	13
2.2.1.1. Diagram Alir Pengulasan	13
2.2.1.2. Analisis Kesenjangan	14

2.2.1.3.	Pengumpulan Literatur	15
2.2.1.4.	Penyaringan Literatur	16
2.2.1.4.1.	Kriteria Inklusi dan Eksklusi	16
2.2.1.4.1.1.	Kriteria Inklusi	16
2.2.1.4.1.2.	Kriteria Eksklusi	17
2.2.1.5.	Analisis dan Tabulasi Data	17
2.2.2.	Metode Survei	17
2.2.2.1.	Populasi dan Sampel	17
2.2.2.1.1.	Populasi	17
2.2.2.1.2.	Sampel	18
2.2.2.1.2.1.	Kriteria Inklusi dan Eksklusi Pengambilan Sampel	19
2.2.2.1.2.1.1.	Kriteria Inklusi Pengambilan Sampel	19
2.2.2.1.2.1.2.	Kriteria Eksklusi Pengambilan Sampel	19
2.2.2.2.	Metode Pengumpulan Data	19
2.2.2.3.	Pengujian Instrumen	20
2.2.2.3.1.	Uji Validitas	21
3.	HASIL DAN PEMBAHASAN	22
3.1.	Analisis Kesenjangan	22
3.2.	Produk Olahan Labu Kuning	22
3.3.	Preferensi Remaja terhadap Produk Olahan Labu Kuning sebagai Sarapan	32
4.	KESIMPULAN DAN SARAN	49
5.	DAFTAR PUSTAKA	50
6.	LAMPIRAN	58
6.1.	Kuesioner Penelitian	58
6.2.	Hasil Uji Validitas Kuesioner	59
6.3.	Hasil Antiplagiasi	60

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kandungan Gizi Labu Kuning	8
Tabel 2. Kandungan Gizi pada Daging Buah dalam Labu Kuning yang Dapat Dimanfaatkan untuk Sarapan Remaja.....	9
Tabel 3. Kandungan Gizi Tepung Labu Kuning	11
Tabel 4. Daftar Produk Olahan Labu Kuning Beserta Kandungan Gizinya	24
Tabel 5. Teknologi Pengolahan Produk Olahan Labu Kuning	25
Tabel 6. Berat Satu Porsi Produk Olahan Labu Kuning	33
Tabel 7. Uji Validitas Kuesioner.....	34
Tabel 8. Skor Produk Olahan Labu Kuning.....	43



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Labu Kuning.....	7
Gambar 2. Diagram Alir Penelitian	13
Gambar 3. Diagram Ishikawa	14
Gambar 4. Diagram Tulang Ikan	15
Gambar 5. Diagram Persentase Jenis Kelamin Responden	35
Gambar 6. Diagram Frekuensi Responden Melakukan Sarapan	36
Gambar 7. Diagram Preferensi Jenis Sarapan Responden.....	38
Gambar 8. Diagram Olahan Labu Kuning yang Biasa Dikonsumsi Responden ..	39
Gambar 9. Diagram Tingkat Kesukaan Responden terhadap Labu Kuning.....	40
Gambar 10. Diagram Tingkat Keseringan Responden Mengonsumsi Labu Kuning	41
Gambar 11. Produk Olahan Labu Kuning.....	42
Gambar 12. Diagram Persentase Preferensi Produk Olahan Labu Kuning	43
Gambar 13. Grafik Pemetaan Produk Olahan Labu Kuning Berdasarkan Nilai Nutrisi dan Kepraktisannya.....	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesioner Penelitian.....	59
Lampiran 2. Hasil Uji Validitas Kuesioner.....	59
Lampiran 3. Hasil Antiplagiasi	60

