

**PENGUNAAN TEPUNG SUKUN DALAM PEMBUATAN *COOKIES***

**PROYEK AKHIR**

*Diajukan sebagai Persyaratan untuk Memperoleh Gelar Ahli Madya (A.Md)  
Pada Program Studi Diploma 3 Tata Boga  
Universitas Negeri Padang*



**Oleh:  
FITRI AYU ADELIANI  
NIM:2019/19079037**

**PROGRAM STUDI D3 TATA BOGA  
DEPARTEMEN ILMU KESEJAHTERAAN KELUARGA  
FAKULTAS PARIWISATA DAN PERHOTELAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2022**

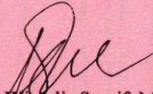
**HALAMAN PERSETUJUAN PROYEK AKHIR**

**Penggunaan Tepung Sukun dalam Pembuatan *Cookies***

Judul : Penggunaan Tepung Sukun dalam Pembuatan *Cookies*  
Nama : Fitri Ayu Adeliyani  
NIM : 19079037  
Program Studi : D3 Tata Boga  
Departemen : Ilmu Kesejahteraan Keluarga  
Fakultas : Pariwisata dan Perhotelan

Padang, Agustus 2022

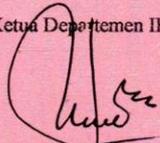
Disetujui Oleh Pembimbing



Dra. Winielis Syarif, M.Pd  
NIP. 19590326 198503 2001

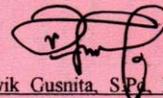
Mengetahui

Ketua Departemen IKK FPP



Sri Zulfia Novrita, S.Pd, M.Si  
NIP. 19761112 200312 2002

Ketua Prodi D3 Tata Boga



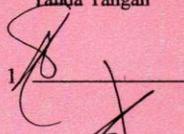
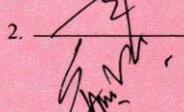
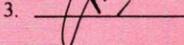
Wiwik Gusnita, S.Pd, M.Si  
NIP. 19760801 200501 2001

**PENGESAHAN TIM PENGUJI**

Nama : Fitri Ayu Adeliyani  
NIM : 2019/19079037  
Judul : Penggunaan Tepung Sukun dalam Pembuatan *Cookies*  
Program Studi : D3 Tata Boga  
Jurusan : Ilmu Kesejahteraan Keluarga  
Fakultas : Pariwisata dan Perhotelan

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan Proyek Akhir di depan Tim Penguji  
Program Studi D3 Tata Boga Departemen Ilmu Kesejahteraan Keluarga  
Fakultas Pariwisata dan Perhotelan  
Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2022

Tim Penguji	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Dra. Wirnelis Syarif, M.Pd	1. 
Anggota	: Dr. Elida, M.Pd	2. 
Anggota	: Ezi Anggraini, M.Pd	3. 



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET DAN TEKNOLOGI  
**UNIVERSITAS NEGERI PADANG**  
**FAKULTAS PARIWISATA DAN PERHOTELAN**  
**DEPARTEMEN ILMU KESEJAHTERAAN KELUARGA**  
Jl.Prof.Dr. Hamka Kampus UNP Air Tawar Padang 25131  
Telp.(0751)7051186 e-mail : ikkfpunp@gmail.com

### SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Fitri Ayu Adeliyani  
NIM. : 19079037  
Program Studi : D3 Tata Boga  
Departemen : Ilmu Kesejahteraan Keluarga  
Fakultas : Pariwisata dan Perhotelan

Dengan ini menyatakan bahwa Proyek Akhir saya dengan judul :

#### **Penggunaan Tepung Sukun Dalam Pembuatan Cookies.**

Adalah benar merupakan hasil karya saya dan bukan merupakan plagiat dari karya orang lain. Apabila sesuatu yang terbukti saya melakukan plagiat maka saya bersedia diproses dan menerima sanksi akademis maupun hukum sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Demikianlah persyaratan ini saya buat dengan kesadaran penulis dan rasa tanggung jawab sebagai anggota masyarakat ilmiah.

Diketahui,  
Ketua Departemen IKK FPP UNP

Sri Zulfia Novrita, S.Pd, M.Si  
NIP. 19761117 200312 2 002

Saya yang Menyatakan



Fitri Ayu Adeliyani  
NIM. 19079037

## ABSTRAK

**Fitri Ayu Adeliyani, 2022.** “Penggunaan Tepung Sukun Dalam Pembuatan Cookies”.Proyek Akhir. Program Studi D3 Tata Boga, Departemen Ilmu Kesejahteraan Keluarga, Fakultas Pariwisata dan Perhotelan Universitas Negeri Padang”.

Penelitian ini bertujuan untuk membuat dan mendeskripsikan kualitas *Cookies* Tepung Sukun dari segi bentuk, warna, aroma, tekstur dan rasa. Manfaat penelitian ini adalah membuat inovasi terbaru pada Cookies dengan menggunakan tepung sukun dan sebagai upaya dalam penganekaragaman pangan yaitu *Cookies*. Jenis penelitian yang dilakukan adalah eksperimen dengan melaksanakan satu kali percobaan dan dua kali pengulangan penggunaan tepung sukun dalam pembuatan *Cookies*. Penelitian eksperimen ini dilaksanakan pada bulan Juli-Agustus 2022 di *workshop* Tata Boga Jurusan Ilmu Kesejahteraan Keluarga Fakultas Pariwisata dan Perhotelan Universitas Negeri Padang. Panelisnya adalah panelis ahli yang terdiri dari 3 orang dosen Tata Boga Fakultas Pariwisata dan Perhotelan. Hasil uji organoleptik setelah satu kali percobaan dan dua kali pengulangan mendeskripsikan kualitas bentuk *Cookies* dari tepung sukun adalah berbentuk bulat pipih dan seragam, kualitas warna *Cookies* dari tepung sukun adalah warna coklat muda, kualitas aroma *Cookies* dari tepung sukun adalah beraroma harum tepung sukun. Kualitas tekstur *Cookies* dari tepung sukun adalah Renyah, Kualitas rasa *Cookies* dari tepung sukun adalah manis dan terasa tepung sukun.

**Kata Kunci :** *Cookies*, Tepung Sukun, Kualitas

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunianya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Proyek Akhir ini yang berjudul “**Penggunaan Tepung Sukun Dalam Pembuatan Cookies**”. Proyek akhir ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk dapat menyelesaikan Program Studi DIII Tata Boga Jurusan Ilmu Kesejahteraan Keluarga Fakultas Pariwisata dan Perhotelan Universitas Negeri Padang.

Dalam Penulisan proyek akhir ini, penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Dra. Ernawati, M.Pd, Ph.D selaku Dekan Fakultas Pariwisata dan Perhotelan Universitas Negeri Padang.
2. Ibu Sri Zulfia Novrita, S.Pd, M.Si selaku Ketua Departemen Ilmu Kesejahteraan Keluarga Fakultas Pariwisata dan Perhotelan Universitas Negeri Padang.
3. Ibu Wiwik Gusnita, S.Pd, M.Si selaku Ketua Prodi DIII Tata Boga Fakultas Pariwisata dan Perhotelan Universitas Negeri Padang.
4. Ibu Rahmi Holinesti, STP. M.Si selaku Kepala Labor Tata Boga Departemen Ilmu Kesejahteraan Keluarga Fakultas Pariwisata dan Perhotelan Universitas Negeri Padang.
5. Ibu Dra.Wirmelis Syarif, M.Pd selaku Dosen Penasehat Akademik (PA) yang telah membimbing penulis dari awal perkuliahan hingga menyelesaikan proyek akhir, serta selaku Dosen Pembimbing yang telah meluangkan waktu

untuk memberi bimbingan, pemikiran, dan pengarahan yang sangat berarti dalam penulisan tugas akhir ini, semoga Ibu selalu dalam keadaan sehat dan dalam lindungan Allah SWT.

6. Seluruh staf pengajar, karyawan, dan teknisi pada Departemen Ilmu Kesejahteraan Keluarga Fakultas Pariwisata dan Perhotelan Universitas Negeri Padang.
7. Keluarga tercinta Orang Tua, Kakak, Bunda, Unin, Tante dan om yang telah memberikan kasih sayang dan perhatian yang melimpah, serta doa yang tidak pernah putus diucapkan untuk penulis agar tetap berada dalam lindungan Allah SWT.
8. Sahabat yang sudah membantu dalam pembuatan proyek akhir ini yaitu Aisyah Putri, Riska, Fitri dan Taufan  
Semoga bantuan yang telah diberikan dapat menjadi amalan yang baik dan mendapat imbalan dari Allah SWT, Aamiin. Penulis menyadari bahwa penulisan proyek akhir ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu segala kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan demi perbaikan penulisan kedepannya. Penulis berharap semoga tulisan ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Agustus

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>viii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Tujuan .....	4
C. Manfaat Penelitian .....	4
<b>BAB II KAJIAN TEORI</b> .....	<b>6</b>
A. <i>Cookies</i> .....	6
B. Tepung Sukun .....	7
C. Metode Pembuatan <i>Cookies</i> .....	8
D. Resep Standar <i>Cookies</i> .....	10
E. Bahan-Bahan yang digunakan dalam Pembuatan <i>Cookies</i> .....	12
F. Peralatan yang digunakan dalam Pembuatan <i>Cookies</i> .....	16
G. Kualitas <i>Cookies</i> .....	20
<b>BAB III PROSEDUR PENELITIAN</b> .....	<b>23</b>
A. Jenis Penelitian .....	23
B. Objek Penelitian .....	23
C. Tempat dan Waktu Penelitian .....	23
D. Pemilihan Bahan .....	23
E. Alat yang Digunakan dalam Pembuatan <i>Cookies</i> Tepung Sukun .....	25
F. Proses Pengolahan <i>Cookies</i> Tepung Sukun .....	25
G. Jenis Data dan Sumber Data .....	28
H. Tahap Penelitian .....	28
I. Uji Organoleptik .....	30
J. Analisis Data .....	31

<b>BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>32</b>
A. Deskripsi Data.....	32
B. Pembahasan.....	39
C. Analisis Harga.....	43
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>46</b>
A. Kesimpulan .....	46
B. Saran.....	48
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>49</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>51</b>

## DAFTAR TABEL

1. Kandungan Gizi 100 gram Tepung Sukun.....	8
2. Alat-alat yang digunakan dalam pembuatan <i>Cookies</i> .....	25
3. Resep <i>Cookies</i> .....	27
4. Deskripsi Data Uji Organoleptik Bentuk Bulat pipih Penggunaan Tepung sukun pada Pembuatan <i>Cookies</i> .....	33
5. Deskripsi Data Uji Organoleptik Bentuk Seragam Penggunaan tepung sukun pada Pembuatan <i>Cookies</i> .....	34
6. Deskripsi Data Uji Organoleptik Kualitas Warna Penggunaan Tepung sukun pada Pembuatan <i>Cookies</i> .....	35
7. Deskripsi Data Uji Organoleptik Kualitas Aroma Penggunaan Tepung sukun pada Pembuatan <i>Cookies</i> .....	36
8. Deskripsi Data Uji Organoleptik Kualitas Tekstur Renyah Penggunaan Tepung sukun pada Pembuatan <i>Cookies</i> .....	37
9. Deskripsi Data Uji Organoleptik Kualitas Rasa Manis Penggunaan Tepung sukun pada Pembuatan <i>Cookies</i> .....	38
10. Deskripsi Data Uji Organoleptik Kualitas Rasa sukun dalam Penggunaan Tepung sukun pada Pembuatan <i>Cookies</i> .....	38
11. Tabel Analisis Harga <i>Cookies</i> .....	43
12. Tabel Analisis Harga <i>Cookies</i> Tepung Sukun .....	44

## DAFTAR GAMBAR

1. <i>Cookies</i> .....	6
2. Tepung Sukun .....	7
3. Bagan Proses Pengolahan <i>Cookies</i> Tepung Sukun .....	26

## DAFTAR LAMPIRAN

1. Dokumentasi penelitian.....	51
2. Surat Rekomendasi.....	55
3. Surat Tugas Permohonan Penulis Proyek Akhir .....	56
4. Surat Permohonan Pembimbing Proyek Akhir .....	57
5. Surat Tugas Pembimbing.....	58
6. Surat Izin Melakukan Penelitian .....	59
7. Surat Penelitian .....	60
8. Surat Permohonan Sebagai Panelis.....	61
9. Bon Peminjaman Alat dan Bahan .....	62
10. Angket Penelitian.....	63

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Produk makanan yang masih digemari oleh masyarakat Indonesia yakni produk dibidang patiseri. Salah satu cemilan yang sampai saat ini masih di jumpai seiring perubahan zaman adalah Kue. bahan pangan terigu sering digunakan dalam pemenuhan kebutuhan olahan pangan di Indonesia, Berdasarkan data Badan Pusat Statistik pada 2019 Indonesia mengimpor tepung terigu hingga 34.467 Ton. dalam kehidupan sehari hari manusia memerlukan makanan pokok salah satu nya ya itu kue, kue terbagi dua kue kering dan kue basah, contoh dari kue kering adalah *cookies*. *cookies* merupakan salah satu bentuk sediaan pangan instan yang di buat dari campuran tepung terigu dengan penambahan gula, margarin dan lainnya dengan bantuan proses pegenan

Pada umumnya pembuatan *cookies* menggunakan bahan-bahan yang terbuat dari terigu, margarin, gula halus, telur dan vanili. *cookies* adalah jenis kue yang kaya akan lemak, tetapi rendah serat dan mineral. “Lemak yang digunakan pada pembuatan *Cookies* sebanyak 65-75% . Agar terpenuhi serat dan mineral pada *cookies* tersebut perlu ditambahkan pangan fungsional yang mengandung unsur gizi seperti karbohidrat, lemak, protein, mineral dan serat. (Agriland:2020)

*cookies* dibuat dengan bahan dasar tepung terigu, sedangkan Indonesia sendiri tidak menghasilkan gandum yang merupakan bahan dasar tepung terigu. Indonesia masih mengimpor terigu dari negara lain. Berdasarkan Asosiasi Produsen Tepung Terigu Indonesia (Aptindo,2014), permintaan

tepung terigu dalam negeri mencapai 44.560 ton, sehingga untuk mengatasi hal tersebut saat ini mulai dikembangkan produk-produk *pastry* yang tidak menggunakan tepung terigu. Hal ini sesuai dengan penetapan peraturan pemerintah nomor 22 tahun 2009 tentang kebijakan percepatan penganeekaragaman konsumsi pangan berbasis sumber daya lokal yang terdapat pada pasal 1 :

1. Menetapkan kebijakan percepatan penganeekaragaman konsumsi pangan berbasis sumber daya lokal.
2. Kebijakan percepatan penganeekaragaman konsumsi pangan berbasis sumber daya lokal sebagaimana dimaksud pada ayat (1) menjadi acuan bagi pemerintah dan pemerintah daerah dalam melakukan perencanaan, penyelenggaraan, evaluasi, dan pengendalian percepatan penganeekaragaman konsumsi pangan berbasis sumber daya lokal.

Bahan pangan lokal yang dapat dimanfaatkan menjadi tepung salah satunya berasal dari buah-buahan. Indonesia merupakan negara tropis yang memiliki keanekaragaman sumber buah-buahan lokal diseluruh nusantara salah satunya buah sukun, sukun memiliki kandungan gizi yang baik untuk di konsumsi terutama sebagai sumber karbohidrat (302 kalori per 100 g), dan memiliki potensi yang bagus untuk diversifikasi (Waryat, 2014). Sukun merupakan tanaman lokal yang penyebarannya sangat luas dan merata di daerah yang beriklim tropis (dalam Sri Masita 2017). Menurut Data Badan pusat statistika di tahun 2020 produksi buah sukun di Sumatera barat mencapai 2. 681,00 ton. Di Indonesia sukun sudah lama menjadi salah satu makanan, tetapi hanya di jadikan makanan ringan seperti keripik sukun, sukun goreng, tape sukun, sukun rebus, pastel sukun dan lain-lain. Pengolahan buah sukun merupakan salah satu cara agar

kualitas sukun dapat di pertahankan yang ada pada dasarnya mudah rusak oleh pengaruh lingkungan dan bisa menambah nilai jual pada buah sukun, ( Sri Masita, et al, 2017)

Seiring dengan bertambahnya keanekaragaman dalam pengolahan makanan, saat ini *cookies* tidak hanya berbahan dasar tepung terigu saja. Bahan dasar *cookies* dapat disubstitusi dengan jenis tepung-tepungan lain seperti tepung sukun, penggantian bahan dasar dalam pembuatan *cookies* dapat meningkatkan nilai gizi yang tidak terdapat pada tepung terigu atau memberikan ciri khas tertentu. bahan pangan lokal lain yang mengandung nilai gizi dan bisa dimanfaatkan sebagai bahan dasar pembuatan *cookies* salah satunya tepung dari sukun karena bahan tersebut belum banyak digunakan pada olahan makanan kering.

Dalam pembuatan tepung sukun ada tahapan yang harus diperhatikan mulai dari pemilihan bahan, pengupasan, pencucian, pembelahan, pemotongan atau pengirisan, perendaman, pemblansiran, dan proses pengeringan (Novrini, 2020). Hal ini bertujuan untuk menghasilkan tepung sukun yang berkualitas tanpa berwarna gelap atau kehitaman. Tepung sukun yang berkualitas tanpa berwarna gelap. Tepung sukun di peroleh dari buah sukun yang berkarbohidrat tinggi, pemanfaatan tepung sukun menjadi olahan makanan dapat mensubstitusi penggunaan tepung terigu hingga 75% tergantung jenis produk atau olahan makanan yang dihasilkan, Tepung sukun merupakan tepung bebas gluten yang dihasilkan dari buah sukun dan di budidaya secara alami, dan mengandung kalsium dan serat yang tinggi sehingga bisa di substitusi tepung terigu, tujuan dari

pembuatan tepung sukun untuk memperpanjang masa simpan, dan juga untuk pembuatan cookies. (Fauzia kusuma, 2016)

Dengan pencampuran tepung sukun dan tepung terigu mampu mengurangi gluten pada tepung terigu selain untuk pemanfaatan gizinya, diverifikasi tepung sukun juga berfungsi untuk meningkatkan hasil guna dan nilai guna sukun. Tepung sukun merupakan tepung bebas gluten yang dihasilkan dari buah sukun yang dibudidaya secara alami.

Tepung sukun akan menambah cita rasa yang manis, tekstur yang gurih serta warna yg lebih terang pada pembuatan cookies Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas peneliti tertarik untuk memvariasikan cookies menggunakan tepung sukun yang berjudul **“Penggunaan Tepung Sukun Dalam Pembuatan Cookies “**

## **B. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka penelitian ini memiliki tujuan untuk:

1. Dapat membuat cookies dengan menggunakan tepung sukun
2. Dapat mendeskripsikan kualitas cookies menggunakan tepung sukun dari segi bentuk, warna, aroma, tekstur, dan rasa.

## **C. Manfaat Penelitian**

Manfaat dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Dapat menambah wawasan untuk mengembangkan ilmu pengetahuan dan informasi bagi masyarakat serta mahasiswa Tata Boga Jurusan Ilmu Kesejahteraan Keluarga.

2. Menambah pengalaman peneliti dalam pengolahan tepung sukun pada pembuatan *cookies*
3. Mengetahui pengaruh tepung sukun dalam pembuatan *cookies*
4. Meningkatkan nilai tambah tepung sukun pada pembuatan *cookies*
5. Sebagai salah satu syarat bagi penulis untuk menyelesaikan program D3 Tata Boga Jurusan ilmu kesejahteraan keluarga Fakultas Pariwisata dan Perhotelan Universitas Negeri Padang.