

**PENGOLAHAN TEPUNG AMPAS KELAPA MENJADI COOKIES**

**PROYEK AKHIR**

*Diajukan sebagai persyaratan untuk memperoleh Gelar Diploma III (D3)  
Program Studi Tata Boga*



Oleh :

**FEBRIANDITA  
16079012**

**PROGRAM STUDI D3 TATA BOGA  
JURUSAN ILMU KESEJAHTERAAN KELUARGA  
FAKULTAS PARAWISATA DAN PERHOTELAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2019**

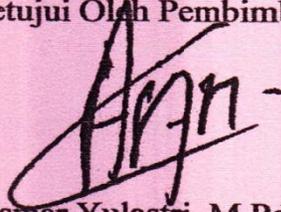
**HALAMAN PERSETUJUAN PROYEK AKHIR**

**Pengolahan Tepung Ampas Kelapa Menjadi Cookies**

Judul : Pengolahan Tepung Ampas Kelapa Menjadi Cookies  
Nama : FEBRIANDITA  
NIM : 2016 / 16079012  
Program Studi : D3 Tata Boga  
Jurusan : Ilmu Kesejahteraan Keluarga  
Fakultas : Pariwisata dan Perhotelan

Padang, Oktober 2019

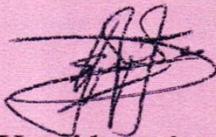
Disetujui Oleh Pembimbing



Dra. Asmar Yulastri, M.Pd, Ph.D  
19640619 199203 2001

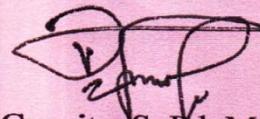
Mengetahui.

Ketua Jurusan IKK FPP



Dr. Yasnidawati, M.Pd  
NIP. 19610314 198603 2015

Ketua Prodi D3 Tata Boga



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

## PENGESAHAN TIM PENGUJI

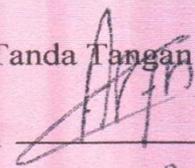
Nama : FEBRIANDITA  
NIM : 2016 / 16079012  
Judul : Pengolahan Tepung Ampas Kelapa Menjadi Cookies  
Program Studi : D3 Tata Boga  
Jurusan : Ilmu Kesejahteraan Keluarga  
Fakultas : Pariwisata dan Perhotelan

Dinyatakan lulus setelah mempertahankan proyek akhir di depan Tim Penguji Program Studi D3 Tata Boga Ilmu Kesejahteraan Keluarga Fakultas Pariwisata Dan Perhotelan Universitas Negeri Padang

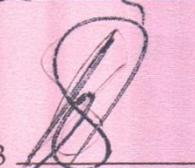
Padang, Oktober 2019

| Tim Penguji | Nama                            |
|-------------|---------------------------------|
| Ketua       | Dra. Asmar Yulastri, M.Pd, Ph.D |
| Anggota     | Dr. Elida, M.Pd                 |
| Anggota     | Dra. Wirnelis Syarif, M.Pd      |

Tanda Tangan -

1 

2 

3 

## SURAT PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : FEBRIANDITA  
NIM : 2016 / 16079012  
Program Studi : D3 Tata Boga  
Jurusan : Ilmu Kesejahteraan Keluarga  
Fakultas : Pariwisata dan Perhotelan

Dengan ini menyatakan bahwa proyek akhir saya dengan judul :

**“Pengolahan Tepung Ampas Kelapa Menjadi Cookies”**

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

Demikian pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan dengan rasa tanggung jawab sebagai anggota masyarakat ilmiah.

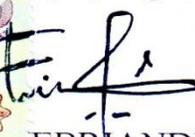
Padang, Oktober 2019

Diketahui,  
Ketua Jurusan IKK FPP-UNP

  
Dr. Yasnidewati, M.Pd  
NIP. 19610314 198603 2015



Saya yang menyatakan

  
FEBRIANDITA  
NIM. 16079012

## ABSTRAK

**Febriandita, 2019.** “Pengolahan Tepung Ampas Kelapa menjadi *Cookies*”.*Proyek Akhir*. Program Studi D3 Tata Boga, Jurusan Ilmu Kesejahteraan Keluarga. Fakultas Parawisata dan Perhotelan, Universitas Negeri Padang”.

Penelitian ini bertujuan untuk menghasilkan *cookies* dari tepung ampas kelapa dan mendeskripsikan kualitas *cookies* ampas kelapa dari segi bentuk, warna, aroma, tekstur dan rasa. Manfaat penelitian ini adalah untuk menambahkan keanekaragaman hasil olahan ampas kelapa. Jenis penelitian dalam adalah eksperimen yaitu melakukan percobaan membuat *cookies* dari tepung ampas kelapa. Penelitian ini dilakukan satu kali pengulangan karena dari segi bentuk, warna, aroma, dan rasa sudah dinyatakan baik dan sesuai dengan teori, oleh sebab itu tidak perlu dilakukan pengulangan untuk penelitian berikutnya. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juli 2019 di Workshop Tata Boga Jurusan Ilmu Kesejahteraan Keluarga Fakultas Parawisata Dan Perhotelan Universitas Negeri Padang. Panelis yang digunakan adalah mahasiswa D3 Tata Boga yang telah lulus mata kuliah Pastry atau Teknologi Pangan sebanyak 15 orang. Hasil uji organoleptik setelah penelitian menunjukkan bahwa kualitas *cookies* ampas kelapa dari segi bentuk adalah berbentuk rapi dan seragam dengan persentase 86,7%, berpori kecil bagian bawah dengan persentase 100%, berbentuk hati dengan persentase 93,4%, kualitas warna adalah kuning kecoklatan 80%, kualitas aroma adalah beraroma khas *cookies* ampas kelapa 100%, kualitas tekstur adalah renyah dengan persentase 100%, kualitas rasa adalah manis dengan persentase 100%, dan kualitas rasa ampas kelapa adalah kelapa dengan persentase 100%. Harga jual *cookies* ampas kelapa per 200 gram adalah Rp. 22.500,-

**Kata Kunci:** *Cookies*, Tepung Ampas Kelapa, Kualitas

## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Proyek Akhir ini dengan judul “ Pengolahan Tepung Ampas Kelapa Menjadi Cookies”. Dalam proses penelitian, penulis telah banyak mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih yang tak terhingga kepada:

1. Ibu Dra. Ernawati, M.Pd selaku Dekan Fakultas Parawisata dan Perhotelan Universitas Negerri Padang.
2. Ibu Dra. Wirnelis Syarif, M.Pd selaku ketua Jurusan Ilmu Kesejahteraan Keluarga Fakultas Parawisata dan Perhotelan Universitas Negeri Padang.
3. Ibu Wiwik Gusnita, S.Pd, M.Si selaku Ketua Prodi D3 Tata Boga Jurusan Ilmu Kesajahteraan Keluarga Fakultas Parawisata dan Perhotelan Universitas Negeri Padang.
4. Ibu Dra. Asmar Yulastri, M.Pd, Ph.D Selaku Dosen pembimbing Akademik dan pembimbing Proyek Akhir.
5. Dosen staf pengajar Jurusan Ilmu Kesejahteraan Keluarga Fakultas Parawisata dan Perhotelan Universitas Negeri Padang.
6. Seluruh Teknisi dan Tata Usaha Jurusan Ilmu Kesejahteraan Keluarga Fakultas Parawisata dan Perhotelan Negeri Padang.

7. Kedua orang tua dan saudara yang telah banyak memberikan dukungan moril maupun materi dan doa yang telah diberikan.
8. Kepada teman-teman yang memberikan dukungan dan semangat kepada penulis dapat menyelesaikan Proyek Akhir ini.

Dalam penulisan Proyek Akhir ini penulis berupaya sepenuhnya dengan segala keterbatasan waktu, pikiran dan pengalaman yang ada pada penulisan guna tersusunnya laporan ini dengan baik. Namun sebagai manusia biasa tentu tak luput dari kekurangan, untuk itu penulis sangat mengharapkan kritikan dan saran dari pembaca dalam penulisan Proyek Akhir ini supaya penulis dapat membuat laporan yang lebih baik lagi dimasa yang akan datang.

Akhinya dari kata penulis ucapkan semoga proyek akhir ini dapat berguna dan bermanfaat bagi semua pihak ,khususnya bagi penulisan sendiri.

Padang, September 2019

FEBRIANDITA

## DAFTAR ISI

|  | Halaman    |
|--|------------|
| <b>HALAMAN JUDUL</b>   |            |
| <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>v</b>   |
| <b>DAFTAR GAMBAR.....</b>  | <b>vi</b>  |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>                                      | <b>vii</b> |
| <b>BAB I PENDAHULUAN</b>   |            |
| A. Latar Belakang.....   | 1          |
| B. Tujuan penelitian.....  | 3          |
| C. Manfaat penelitian.....                                       | 4          |
| <b>BAB II KAJIAN TEORI</b>                                       |            |
| A. <i>Cookies</i> .....  | 5          |
| B. Resep <i>Cookies</i> .....                                    | 8          |
| C. Bahan yang digunakan dalam pembuatan <i>Cookies</i> .....     | 8          |
| D. Peralatan yang digunakan dalam pembuatab <i>Cookies</i> ..... | 15         |
| E. Kualitas <i>Cookies</i> .....                                 | 19         |
| F. Ampas Kelapa.....   | 22         |
| G. Proses pembuatan Tepung Ampas Kelapa.....                     | 23         |
| H. Faktor yang mempengaruhi kualitas Tepung Ampas Kelapa.....    | 24         |
| I. Kandungan gizi Tepung Ampas kelapa.....                       | 25         |
| <b>BAB III PROSEDUR PENELITIAN</b>                               |            |
| A. Jenis penelitian.....   | 27         |
| B. Tempat dan Waktu penelitian.....                              | 27         |
| C. Pemilihan Bahan.....  | 27         |
| D. Alat yang digunakan dalam Pembuatan <i>Cookies</i> .....      | 29         |
| E. Proses Pengolahan <i>Cookies</i> dan Tepung Ampas Kelapa..... | 29         |
| F. Bagan pembuatan <i>Cookies</i> .....                          | 31         |
| G. Jenis dan sumber data.....                                    | 31         |
| H. Tahap Penelitian.....   | 32         |
| I. Uji Organoleptik.....   | 34         |
| J. Analisis Data.....  | 35         |
| <b>BAB IV TEMUAN</b>   |            |
| A. Temuan.....   | 36         |
| B. Pembahasan.....   | 42         |
| C. Analisis Harga.....   | 47         |
| <b>BAB V PENUTUP</b>   |            |
| A. Kesimpulan.....   | 51         |
| B. Saran.....  | 52         |
| <b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>                                       | <b>53</b>  |

## DAFTAR TABEL

| <b>Tabel</b>   | <b>Halaman</b> |
|--|----------------|
| 1. Syarat Mutu Cookies.....  | 7              |
| 2. Kandungan gizi tepung terigu.....   | 11             |
| 3. Kandungan gizi ampas kelapa.....  | 23             |
| 4. Perbandingan Zat Gizi Tepung Ampas Kelapa dengan Terigu.....                                      | 25             |
| 5. Uji Organoleptik Kualitas Bentuk Rapi <i>Cookies</i> Dari Tepung<br>Ampas Kelapa.....             | 36             |
| 6. Uji Organoleptik Kualitas Bentuk Hati <i>Cookies</i> Dari Tepung<br>Ampas Kelapa.....             | 37             |
| 7. Uji Organoleptik Kualias Bentuk Cookies mempunyai Pori Kecil.....                                 | 38             |
| 8. Uji Organoleptik Kualitas Warna Kuning Kecoklatan <i>Cookies</i><br>Dari Tepung Ampas Kelapa..... | 39             |
| 9. Uji Organoleptik Kualitas Harum Khas Ampas Kelapa <i>Cookies</i><br>Dari Tepung Ampas Kelapa..... | 39             |
| 10. Uji Organoleptik Kualitas Tekstur Renyah <i>Cookies</i> Dari Tepung<br>Ampas Kelapa.....         | 40             |
| 11. Uji Organoleptik Kualitas Rasa (Manis) <i>Cookies</i> Dari Tepung<br>Ampas Kelapa.....           | 41             |
| 12. Uji Organoleptik Kualitas Rasa (Ampas Kelapa) <i>Cookies</i> Dari<br>Tepung Ampas Kelapa.....    | 41             |
| 13. Anggaran Biaya pembuatan <i>Giant cookies</i> .....  | 47             |
| 14. Anggaran Biaya Pembuatan <i>Cookies</i> dari Tepung Ampas Kelapa.....                            | 48             |

## DAFTAR GAMBAR

| Gambar  | Halaman |
|---|---------|
| 1. Bagan pembuatan Cookies Tepung Ampas Kelapa..... | 30      |

## DAFTAR LAMPIRAN

| <b>Lampiran</b>                                  | <b>Halaman</b> |
|--|----------------|
| 1. Dokumen Penelitian.....                       | 56             |
| 2. Surat rekomendasi.....                        | 62             |
| 3. Surat permohonan pembimbing proyek akhir..... | 63             |
| 4. Surat permohonan penulisan proyek akhir.....  | 64             |
| 5. Surat izin melaksanakan penelitian.....       | 65             |
| 6. Surat permohonan penguji proyek akhir.....    | 66             |
| 7. Surat tugas penguji.....                      | 67             |
| 8. Surat izin melaksanakan penelitian.....       | 68             |
| 9. Angket penelitian.....                        | 69             |

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar belakang

Tanaman kelapa merupakan tanaman serbaguna atau tanaman yang mempunyai nilai ekonomi tinggi. Seluruh bagian pohon kelapa dapat dimanfaatkan untuk kepentingan manusia, sehingga pohon ini sering disebut pohon kehidupan (*tree of life*) karena hampir seluruh bagian dari pohon, akar, batang, daun dan buahnya dapat dipergunakan untuk kebutuhan kehidupan manusia sehari-hari. Daging buah kelapa dapat diolah menjadi beraneka ragam produk, seperti pada bagian kulit/testa dapat diolah menjadi minyak kelapa atau *coconut oil*, untuk bagian yang diparut, daging kelapa dapat diolah menjadi santan atau *coco milk* dan produk lain dari olahan parutan kelapa seperti tepung kelapa, minyak/lemak, manisan, *toasted coconut*, *coconut chip* dan lain-lain.

Menurut Hutasoit dalam Ika Oktora angelia (2016:20) mengatakan “Ampas kelapa merupakan hasil samping pembuatan santan, daging kelapa yang diolah menjadi minyak kelapa dari pengolahan cara basah akan diperoleh hasil samping ampas kelapa. Pemanfaatan hasil samping ampas kelapa sebagai bahan substitusi makanan kesehatan selama ini belum banyak terungkap. Meskipun ampas kelapa merupakan hasil samping pembuatan santan, namun ampas kelapa merupakan bahan pangan sumber serat.

Hasil olahan dari pembuatan minyak kelapa menghasilkan residu, yaitu ampas kelapa. selama ini pemanfaatan ampas kelapa hanya digunakan

sebagai bahan baku pakan ternak dan masih dianggap sebagai produk samping yang tidak bernilai. Untuk mendapatkan nilai mutu yang lebih bermanfaat ampas kelapa dapat diolah menjadi tepung ampas kelapa. Ampas kelapa mengandung protein, karbohidrat, rendah lemak dan kaya akan serat. Kandungan ini merupakan salah satu kandungan yang sangat dibutuhkan untuk proses fisiologis dalam tubuh manusia. Berdasarkan kandungan nutrisinya, ampas kelapa dapat dijadikan sumber serat pada pembuatan *cookies*.

Ampas kelapa mengandung protein, karbohidrat, rendah lemak dan kaya akan serat. Kandungan ini merupakan salah satu kandungan yang sangat dibutuhkan untuk proses fisiologi dalam tubuh manusia. Untuk pengolahan minyak kelapa secara basah, dari 100 butir kelapa diperoleh ampas 19,50 kg. ampas kelapa dapat digunakan sebagai bahan baku pembuatan tepung. Tepung kelapa adalah tepung yang diperoleh dengan cara menghaluskan daging ampas kelapa. Balasubramanian dalam Meri Yulvianti (2015:107) mengatakan “Bahwa analisis ampas kelapa kering (bebas lemak) mengandung 93% karbohidrat yang terdiri atas: 61% galaktomanan, 26% manosa dan 13% selusa”. Sedangkan banzon dan valasco dalam Meri Yulvianti (2015:107) mengatakan “bahwa tepung ampas kelapa mengandung lemak 12,2% protein 18,2%, serat kasar 20%, abu 4,9% dan kadar air 6,2%”.

Oleh karena itu, untuk meningkatkan kandungan serat dari produk *cookies*, maka diperlukan penggunaan bahan yang tinggi serat seperti ampas kelapa. Ampas kelapa merupakan hasil samping dari proses pembuatan santan.

Pemanfaatan ampas kelapa masih sangat terbatas. Ampas kelapa dapat diolah menjadi tepung dan bisa digunakan sebagai bahan dalam pembuatan produk pangan. Selain itu, pengolahan ampas kelapa menjadi tepung juga bertujuan untuk meningkatkan nilai ekonomis. Menurut Marquez (1999), tepung ampas kelapa mengandung kadar air 4,2%, lemak 9,2%, protein 12,6%, abu 8,2%, serat 13%, dan karbohidrat 39,1%. Menurut Atanacio dan Anchet dalam Sari Intan Kailaku (2010:676) mengatakan “tepung ampas kelapa tidak mengandung gluten”.

Berdasarkan hasil penelitian bahwa, kadar air tepung ampas kelapa lebih rendah dibandingkan tepung terigu. Rendahnya kadar air ini dapat meningkatkan umur simpan tepung ampas kelapa lebih rendah dari pada tepung terigu. (Meri Y,dkk 2015:104)

Kandungan lemak pada tepung ampas kelapa lebih tinggi dibandingkan tepung terigu, hal ini menyebabkan tepung ampas kelapa dapat berpotensi sebagai sumber lemak hewani yang baik bagi kesehatan. Kadar protein tepung ampas kelapa lebih rendah dari pada tepung terigu, oleh sebab itu apabila tepung ampas kelapa akan dijadikan alternative tepung sebagai bahan baku pangan olahan maka perlu dilakukan usaha peningkatan nilai gizi sehingga nilai protein pangan olahan dari tepung ampas kelapa meningkat, oleh sebab itu perlu menambahkan tepung terigu. (Meri Y,dkk. 2015:107)

Tepung ampas kelapa merupakan bahan pangan sumber serat karena mengandung selulosa cukup tinggi. Saat seseorang tumbuh, asupan serat menjadi semakin diutamakan dalam membuat formulasi produk pangan

karena perannya dalam memperlancar pencernaan dan mengurangi ketersediaan kolesterol di dalam tubuh (Hutsoit,1988). Pemanfaatan tepung ampas kelapa dalam pembuatan *cookies* belum diketahui secara pasti.

Berdasarkan uraian diatas peneliti akan melakukan sebuah penelitian tentang “Pengolahan Tepung Ampas Kelapa menjadi *Cookies*”.

## **B. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan yang ingin dicapai akan melakukan penelitian ini adalah:

1. Mengetahui pengaruh penambahan tepung ampas kelapa terhadap karakteristik *cookies*.
2. Mengetahui perbandingan tepung ampas kelapa yang tepat sehingga menghasilkan *cookies* dengan karakteristik terbaik .

## **C. Manfaat Penelitian**

Manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah :

1. Menambah nilai ekonomis dari ampas kelapa dengan mewujudkan substitusi pangan melalui pembuatan *cookies*.
2. Memberikan inovasi baru produk *cookies* dengan substitusi tepung ampas kelapa.
3. Menambah nilai gizi terkandung yang terkandung dalam *cookies* substitusi tepung ampas kelapa yang kaya karbohidrat.
4. Meningkatkan nilai ekonomis pada ampas kelapa.