

**PENINGKATAN NILAI GIZI *COOKIES* DENGAN  
PENGUNAAN TEPUNG AMPAS KELAPA**

**PENULISAN DAN SEMINAR ILMIAH**



**OLEH :**

**FELISIA PUSPITANINGSIH**

**6103011086**

**PROGRAM STUDI TEKNOLOGI PANGAN  
FAKULTAS TEKNOLOGI PERTANIAN  
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA  
SURABAYA  
2013**

**LEMBAR PERNYATAAN  
PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH**

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa  
Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya:

Nama : Felisia Puspitaningsih

NRP : 6103011086

Menyetujui karya ilmiah saya:

**Judul : Peningkatan Nilai Gizi *Cookies* dengan Penggunaan Tepung  
Ampas Kelapa**

Untuk dipublikasikan/ditampilkan di internet atau media lain (*Digital Library* Perpustakaan Unika Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan akademik sebatas sesuai dengan Undang-undang Hak Cipta.

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah ini saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 07 Desember 2013

Yang menyatakan,

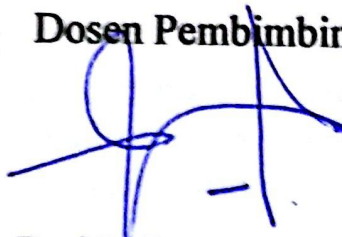
METERAI  
TEMPEL  
PALSU MEMBANGUN MANDALA  
TGL 20  
B2D33ABF6404  
NAMA KIRI RUPIAH  
6000  
DTP  
Felisia Puspitaningsih

## **LEMBAR PENGESAHAN**

**Makalah Penulisan dan Seminar Ilmiah dengan judul “Peningkatan Nilai Gizi *Cookies* dengan Penggunaan Tepung Ampas Kelapa”, yang diajukan oleh Felisia Puspitaningsih (6103011086), telah diseminarkan pada tanggal 25 Oktober 2013 dan disetujui oleh dosen pembimbing.**

**Surabaya, 07 Desember 2013**

**Dosen Pembimbing,**



**Ir. T. Dwi Wibawa Budianta, MT**



Felisia Puspitaningsih, NRP 6103011086. **Peningkatan Nilai Gizi *Cookies* Dengan Penggunaan Tepung Ampas Kelapa.**  
Di bawah bimbingan: Ir. T. Dwi Wibawa Budianta, MT

## ABSTRAK

Ampas kelapa merupakan hasil samping pembuatan santan dan minyak kelapa yang mengandung protein sebesar 4,11%, lemak 15,89%, kadar air 4,65%, kadar abu 0,66%, karbohidrat 74,69% dan kandungan serat kasar yang cukup tinggi yaitu 30,58%. Penggunaan ampas kelapa selama ini banyak digunakan menjadi pakan ternak dengan harga produk yang sangat rendah sehingga dapat diolah menjadi tepung ampas kelapa yang dapat dimanfaatkan sebagai bahan baku dalam industri makanan. Tepung ampas kelapa merupakan tepung yang diperoleh dengan cara menghaluskan ampas kelapa yang telah dikeringkan dan diproses secara *higienies* untuk bahan baku makanan. Tepung ampas kelapa mempunyai kandungan serat yang tinggi dan juga merupakan sumber protein yang baik yaitu mengandung lemak 12,2%, protein 18,2%, serat kasar 20%, abu 4,9%, dan kadar air 6,2%. Pemanfaatan tepung ampas kelapa dalam industri makanan salah satunya sebagai bahan substitusi dalam pembuatan *cookies*. *Cookies* merupakan produk yang umumnya berkadar lemak tinggi dan banyak diminati oleh masyarakat. Penggunaan tepung ampas kelapa menghasilkan peningkatan kadar protein, kadar lemak, kadar karbohidrat dan kandungan serat kasar pada *cookies* yang dihasilkan.

Kata kunci : Tepung, ampas kelapa, *cookies*, gizi

**Felisia Puspitaningsih, NRP 6103011086. Improvement of the Nutritional Value of Cookies Using Coconut Pulp Flour.**

**Advisory Committee: Ir. T. Dwi Wibawa Budianta, MT**

### **ABSTRACT**

Coconut pulp is a by-product of making coconut milk and coconut oil containing protein, 4.11%, 15.89% fat, 4.65% moisture content, ash content 0.66%, 74.69% carbohydrate and crude fiber content is quite as high as 30.58%. The use of coconut pulp has been widely used into animal feed with very low product prices so that it can be processed into coconut pulp flour which can be utilized as raw material in food industry. Coconut pulp flour is a powdery residue obtained by softening the dried coconut pulp and processed hygienically to raw food. Coconut pulp flour has a high fiber content and it also a good source of protein that contains 12.2% fat, 18.2% protein, 20% crude fiber, 4.9% ash and 6.2% moisture content. Utilization of coconut pulp flour in the food industry one of them as a substitute in the manufacture of cookies. Cookies are generally products containing high fat and favored by the public. The use of coconut pulp flour produced increased levels of protein, fat content, carbohydrate content and crude fiber content in the resulting cookies.

**Key words: Flour, coconut pulp, cookies, nutrient**



## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan makalah Penulisan dan Seminar Ilmiah dengan judul “**Peningkatan Nilai Gizi Cookies dengan Penggunaan Tepung Ampas Kelapa**” yang merupakan salah satu syarat akademis untuk dapat menyelesaikan program sarjana di Program Studi Teknologi Pangan, Fakultas Teknologi Pertanian, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

Penulis menyadari bahwa makalah ini dapat terselesaikan dengan baik berkat dukungan dari beberapa pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ir. T. Dwi Wibawa Budianta, MT selaku dosen pembimbing penulis yang telah membimbing penulis dalam menyelesaikan penulisan makalah ini.
2. Orang tua, dan teman-teman penulis yang telah banyak memberi dukungan selama penyusunan makalah ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan makalah ini masih jauh dari sempurna, sehingga penulis sangat mengharapkan kritik dan saran dari pembaca. Akhir kata, penulis berharap bahwa makalah ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Surabaya, 07 Desember 2013

## DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRAK .....	i
ABSTRACT .....	ii
KATA PENGANTAR .....	iii
DAFTAR ISI .....	iv
DAFTAR GAMBAR .....	v
DAFTAR TABEL .....	vi
BAB I. PENDAHULUAN .....	1
1.1. Latar Belakang .....	1
1.2. Rumusan Masalah .....	2
1.3. Tujuan .....	2
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA .....	3
2.1. Buah Kelapa .....	3
2.2. Ampas Kelapa dan Tepung Ampas Kelapa .....	4
2.2.1. Pengolahan Tepung Ampas Kelapa .....	5
2.2.2. Karakteristik Tepung Ampas Kelapa .....	8
2.3. Tinjauan Umum <i>Cookies</i> .....	8
2.3.1. Bahan Baku <i>Cookies</i> .....	10
2.4.2. Proses Pembuatan <i>Cookies</i> .....	13
2.4. Serat Pangan .....	14
BAB III. PEMBAHASAN .....	16
3.1. Kadar Protein <i>Cookies</i> .....	17
3.2. Kadar Lemak <i>Cookies</i> .....	18
3.3. Kadar Air <i>Cookies</i> .....	19
3.4. Kadar Karbohidrat <i>Cookies</i> .....	20
3.5. Kadar Serat Kasar <i>Cookies</i> .....	20
BAB IV. KESIMPULAN DAN SARAN .....	22
DAFTAR PUSTAKA .....	23
LAMPIRAN .....	25

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1. Diagram Alir Proses Pembuatan Tepung Ampas Kelapa .....	6
Gambar 3.1. Diagram Alir Proses Pembuatan <i>Cookies</i> .....	16



## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1. Komposisi Buah Kelapa .....	3
Tabel 2.2. Komposisi Kimia Daging Buah Kelapa Pada Berbagai Tingkat Kematangan .....	4
Tabel 2.3. Kadar Zat Gizi Tepung Ampas Kelapa dengan Tepung Terigu .....	9
Tabel 2.4. Syarat Mutu <i>Cookies</i> .....	10
Tabel 2.5. Komposisi Kimia Telur Ayam Ras .....	11
Tabel 2.6. Komposisi Kimia Gula .....	12
Tabel 3.1. Nilai Kadar Air, Protein, Lemak, Karbohidrat, dan Serat Kasar <i>Cookies</i> dengan Perlakuan Proporsi Tepung Terigu:Tepung Ampas Kelapa .....	17