

**PENGGUNAAN BULGUR UNTUK HIDANGAN PROGRAM  
DIET**

**TUGAS AKHIR**

**Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat**

**dalam menempuh Ujian Akhir**

**Program Diploma III**



**Oleh :**

**EODIA FRISKA PIUNG**

**Nomor Induk : 201823013**

**JURUSAN HOSPITALITI**

**PROGRAM STUDI**

**MANAJEMEN TATA BOGA**

**SEKOLAH TINGGI PARIWISATA BANDUNG**

**2022**

## LEMBAR PENGESAHAN

JUDUL SKRIPSI/PROYEK AKHIR/TUGAS AKHIR

PENGUNAAN BULGUR UNTUK HIDANGAN PROGRAM DIET

NAMA : Eodia Friska Piung  
NIM : 201823013  
PROGRAM STUDI : Manajemen Tata Boga

Pembimbing Utama,



Ayu Nurwitasari, S.AP., MM.Par.  
NIP 19760420 200605 2 002

Pembimbing Pendamping,



Nur Komariah, S.Sos., MM.  
NIP 19660606 199303 2 001

Penguji I,



Moch. Nurrochman, S.Sos., M.Pd  
NIP 1963030219950311001

Penguji II,



Dra. Retno Budi Wahyuni, MM. CHE  
NIP 196207301988032001

Bandung, 24 Mei 2022

Mengetahui,

Kabag. Administrasi Akademik Kemahasiswaan dan kerjasama

Menyetujui,

Direktur Politeknik NHI Bandung

**Dr. ER. Ummi Kalsum, MM. Par., CHRMP.**  
19730723 199503 2 001

**Andar Danova L. Goeltom, S.Sos.,M.Sc**  
NIP. 19710506 199803 1 001

## PERNYATAAN MAHASISWA

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Eodia Friska Piung  
Tempat/Tanggal Lahir : Makassar/ 10 Agustus 2000  
NIM : 201823013  
Program Studi : Manajemen Tata Boga  
Jurusan : Hospitaliti

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Tugas Akhir/Proyek Akhir/Skripsi yang berjudul:

“PENGUNAAN BULGUR DALAM HIDANGAN PROGRAM DIET” ini adalah merupakan hasil karya dan hasil penelitian saya sendiri, bukan merupakan hasil penjiplakan, pengutipan, penyusunan oleh orang atau pihak lain atau cara-cara lain yang tidak sesuai dengan ketentuan akademik yang berlaku di STP Bandung dan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan kecuali arahan dari Tim Pembimbing.

2. Dalam Tugas Akhir/Proyek Akhir/Skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang atau pihak lain kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan sumber, nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
3. Surat Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, apabila dalam naskah Tugas Akhir/Proyek Akhir/Skripsi ini ditemukan adanya pelanggaran atas apa yang saya nyatakan di atas, atau pelanggaran atas etika keilmuan, dan/atau ada klaim terhadap keaslian naskah ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini dan sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Sekolah Tinggi Pariwisata Bandung ini serta peraturanperaturan terkait lainnya.
4. Demikian Surat Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bogor, 19 Januari 2022

Yang membuat pernyataan,

Eodia Friska Piung  
NIM 201823013

## **KATA PENGANTAR**

Dengan memanjatkan puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir yang berjudul **“PENGUNAAN BULGUR UNTUK HIDANGAN PROGRAM DIET”**, Tugas Akhir ini disusun sebagai salah satu syarat akademis untuk menempuh ujian sidang pada Program Diploma III Program Studi Manajemen Tata Boga. Penulis menyadari bahwa penulisan Tugas Akhir ini tidak mungkin diselesaikan tanpa adanya dukungan, bantuan, bimbingan dari berbagai pihak selama penulisan Tugas Akhir ini. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih sebesar – besarnya kepada :

1. Bapak Andar Danova L. Goeltom, S.Sos., M.Sc selaku Plt Ketua Sekolah Tinggi Pariwisata Bandung dan selaku Kepala Bagian Administrasi Akademik dan Kemahasiswaan Sekolah Tinggi Pariwisata Bandung.
2. Bapak Edison Sitompul, S.os, MM., selaku Ketua Jurusan Hospitaliti Sekolah Tinggi Pariwisata Bandung.
3. Ibu Ayu Nurwitasari, S.AP., MM.Par. selaku Ketua Program Studi Manajemen Tata Boga dan selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan arahan, petunjuk serta dukungan dalam penulisan Tugas Akhir ini.
4. Ibu Nur Komariah, S.Sos., MM. selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan arahan, petunjuk serta dukungan dalam penulisan Tugas Akhir ini.
5. Seluruh dosen pengajar dan staff Program Studi Manajemen Tata Boga.

6. Orang tua serta adik dan kakak penulis yang telah memberikan doa restu juga dukungan tanpa henti.
7. Teman-teman Program Studi Manajemen Tata Boga Angkatan 2018.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dan kesalahan dalam penulisan Tugas Akhir ini. Oleh karena itu, penulis mengharapkan segala kritik dan saran yang dapat membangun dan menyempurnakan penulisan Tugas Akhir ini sehingga dapat diselesaikan dengan optimal. Semoga Tugas Akhir ini dapat bermanfaat baik bagi penulis maupun para pembaca.

Bogor, 19 Januari 2022

Eodia Friska Piung

# DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN.....	1
KATA PENGANTAR.....	4
DAFTAR ISI.....	6
DAFTAR TABEL.....	7
DAFTAR GAMBAR.....	8
BAB I.....	9
A. Latar Belakang Penelitian.....	9
B. Pertanyaan Penelitian.....	12
C. Maksud dan Tujuan Penelitian.....	13
D. Metode Penelitian.....	13
E. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	16
BAB II.....	17
2.1 Konsep Objek Penelitian.....	17
2.1.1 Bulgur.....	17
2.1.2 Beras.....	24
2.2 Konsep Produk.....	27
2.3 Produksi Percobaan.....	32
2.4 Prosedur Penilaian.....	39
BAB III.....	41
A. Hasil Analisis Dalam Proses Pembuatan Bubur Ayam Bulgur.....	41
B. Hasil Observasi Mengenai Flavor, Texture, dan Appearance.....	43
C. Hasil Analisis Uji Oleh Panelis.....	44
D. Kendala Eksperimen.....	46
E. Kesimpulan.....	48
F. Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA.....	51
BIODATA PENULIS.....	54

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 2.1 Komposisi dan Kandungan Nutrisi Bulgur per 100 gram.....	23
Tabel 2.2 Komposisi dan Kandungan Nutrisi Beras per 100 gram.....	27
Tabel 2.3 Alat yang Dibutuhkan.....	31
Tabel 2.4 Resep Bubur Ayam Bulgur.....	33
Tabel 2.5 Resep Kuah Kaldu Ayam Bulgur.....	34
Tabel 2.6 Kandungan gizi dalam Bubur Ayam Bulgur.....	39
Tabel 3.1 Observasi Penulis Mengenai Flavour, Texture dan Appearance.....	43
Tabel 3.2 Hasil Penilaian oleh Panelis.....	45



## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2.1.....	19
Gambar 2.2.....	39
Gambar 3.1.....	48

## DAFTAR PUSTAKA

- Alodokter. (2014, Agustus 7). *Diet Cepat atau Diet Sehat?* Retrieved November 2021, from alodokter.com: <https://www.alodokter.com/diet-cepat-atau-diet-sehat>
- Alodokter. (2019, Desember 14). *Kandungan Nutrisi Nasi Putih dan Fungsinya Bagi Tubuh.* Retrieved Oktober 2021, from alodokter.com: <https://www.alodokter.com/nutrisi-dan-kalori-nasi-putih-serta-fungsinya-bagi-tubuh>
- Azizah, N. (2019, Mei 14). *Food Terminology.* Dipetik 2021, dari nurulazizahhhh.blogspot.com: [https://nurulazizahhhh.blogspot.com/2019/05/food-terminologi\\_14.html](https://nurulazizahhhh.blogspot.com/2019/05/food-terminologi_14.html)
- Bincang Berita. (2014, November 23). *Bulgur Yang Kaya Nutrisi.* Retrieved 2021, from [bincangberita.blogspot.com: http://bincangberita.blogspot.com/2014/11/bulgur-yang-kaya-nutrisi.html](http://bincangberita.blogspot.com/2014/11/bulgur-yang-kaya-nutrisi.html)
- Cervoni, B. (2021). *Fakta Gizi Bulgur, Kalori dan Manfaat Kesehatan.* Dipetik Oktober 2021, dari id.julinse.com: <https://id.julinse.com/fakta-gizi-bulgur-kalori-dan-manfaat-kesehatan/>
- Daariy, A. (2020, September 21). *Diet Rendah Kalori : Manfaat dan Cara Melakukannya.* Retrieved Oktober 2021, from jovee.id: <https://jovee.id/diet-rendah-kalori-manfaat-dan-cara-melakukannya/>
- Delhipages Live. (2020, September 19). *Bulgur Deskripsi, Sejarah, Persiapan & Nutrisi.* Dipetik Oktober 2021, dari delhipages.live: <https://delhipages.live/id/hiburan-budaya-pop/makanan/bulgur>
- Diyetz Arama. (2019). *Manfaat, Bahaya dan Nilai Gizi Bulgur.* Retrieved November 2021, from diyetz.com: [https://www.diyetz.com/id/bulgur-salatasi/#Diyet\\_Bulgur\\_Tarifleri](https://www.diyetz.com/id/bulgur-salatasi/#Diyet_Bulgur_Tarifleri)
- Ensiklopedia. (2015, Agustus 21). *Makanan Pasca Kemerdekaan Yang Identik Dengan Kemiskinan.* Dipetik Oktober 2021, dari Ensiklo.com.
- Forum Kerjasama Agro. (2013, Februari 25). *Bulgur yang Kaya Nutrisi.* Retrieved September 2021, from foragri.wordpress.com: <https://foragri.wordpress.com/2013/02/25/bulgur-yang-kaya-nutrisi/>

- Hidayat, A. (2017, Juli). *Teknik Sampling Dalam Penelitian (Penjelasan Lengkap Serta Jenisnya)*. Retrieved September 2021, from statistikian.com: <https://www.statistikian.com/2017/06/teknik-sampling-dalam-penelitian.html>
- Kalurahan Bawuran Kabupaten Bantul D.I. Yogyakarta. (2018, Januari 19). *Langkah - Langkah Cara Menanam Padi*. Retrieved Oktober 2021, from bawuran-bantul.desa.id: <https://bawuran-bantul.desa.id/first/artikel/143-Langkah-Langkah-Cara-Menanam-Padi>
- Kompas. (2021, Juni 19). *Apa Itu Bulgur? Gandum yang Belum Pernah Diolah Peserta Masterchef Indonesia*. Retrieved November 2021, from kompas.com: <https://www.kompas.com/food/read/2021/06/19/213600975/apa-itu-bulgur-gandum-yang-belum-pernah-diolah-peserta-masterchef-indonesia?page=all>
- Missionary Care. (2021). *Bulgur Wheat : Gandum Lebih Baik untuk Perut Anda & Lainnya*. Retrieved Oktober 2021, from id.missionary-care.org: <https://id.missionary-care.org/bulgur-wheat-1866>
- Permana, R. W. (2015, Oktober 17). *Menguak Sejarah Perkembangan Beras Di Dunia*. Retrieved Oktober 2021, from merdeka.com.
- Pinnata, K. (2018, Agustus 27). *Budidaya Tanaman Gandum*. Dipetik Oktober 2021, dari [krisnawatiipinnata.blogspot.com](http://krisnawatiipinnata.blogspot.com): <http://krisnawatiipinnata.blogspot.com/2018/08/budidaya-tanaman-gandum.html>
- Sepiyana, W. (2020, November 16). *Kenang Masa Sulit, Syamsuar : Saya Pernah Makan Nasi Bulgur*. Retrieved Oktober 2021, from riaonline.co.id: <https://www.riaonline.co.id/riau/kota-pekanbaru/read/2020/09/16/kenang-masa-sulit-syamsuar-saya-pernah-makan-nasi-bulgur>
- Serdaro. (2019, November 18). *Manfaat Bulgur* . Retrieved Oktober 2021, from serdaro.com: <https://www.serdaro.com/id/manfaat-bulgur/>
- Susilawati, D. (2014, November 25). *Diet Sehat, Coba Konsumsi Bulgur*. Retrieved November 2021, from replubika.co.id: <https://www.republika.co.id/berita/nfj7z5/diet-sehat-coba-konsumsi-bulgur>

Trfiana, A. (2021, Juli 26). *Bulgur, Makanan Alternatif Pasta yang Lebih Sehat dari Timur Tengah*. Retrieved Oktober 2021, from sehatq.com: <https://www.sehatq.com/artikel/bulgur>

Veratamala, A. (2020, Desember 18). *Nutrisi Penting yang Tetap Harus Wanita Dapatkan Saat Sedang Diet*. Retrieved Oktober 2021, from hellosehat.com: <https://hellosehat.com/nutrisi/berat-badan-turun/nutrisi-penting-saat-diet-wanita/>

Wikipedia. (2019, Juli 2). *Bulgur*. Retrieved November 2021, from id.wikipedia.org: <https://id.wikipedia.org/wiki/Bulgur>

Wikipedia. (2022, Januari 10). *Bubur Ayam*. Retrieved Oktober 2021, from id.wikipedia.org: [https://id.wikipedia.org/wiki/Bubur\\_ayam](https://id.wikipedia.org/wiki/Bubur_ayam)