

ABSTRAK

JULIETA ANGELINA CHRISTIN MAPPE, 19S10303

PENGARUH PROPORSI *PUREE* UBI JALAR KUNING (*Ipomoea batatas* L.) DAN TEPUNG TERIGU TERHADAP KANDUNGAN SERAT KASAR DAN TINGKAT KESUKAAN *PANCAKE* SEBAGAI ALTERNATIF MAKANAN SELINGAN UNTUK MENCEGAH OBESITAS PADA REMAJA

SKRIPSI, Program Studi S1 Gizi 2023

Perubahan gaya hidup dan pola makan pada remaja dapat menimbulkan ketidakseimbangan asupan zat gizi dan menjadi salah satu faktor timbulnya obesitas. Salah satu upaya mencegah terjadinya obesitas pada remaja adalah mengonsumsi makanan tinggi serat. Selain sumber kebutuhan energi, ubi jalar kuning memiliki kandungan serat tinggi dibandingkan dengan umbi lainnya dan dapat dijadikan alternatif bahan utama *pancake*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kandungan serat kasar dan tingkat kesukaan (warna, aroma, tekstur dan rasa) *pancake* ubi jalar kuning. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental dengan Rancangan Acak Lengkap (RAL) yaitu dengan proporsi *puree* ubi jalar kuning dan tepung terigu terdiri 4 perlakuan yaitu P0=0%:100%, P1=30%:70%, P2=40%:60% dan P3=50%:50% dengan 3 kali replikasi. Panelis penelitian berjumlah 30 panelis semi terlatih. Hasil kandungan serat kasar diuji dengan metode Gravimetri dan analisis statistik menggunakan uji *Anova*, sedangkan tingkat kesukaan menggunakan uji *Friedman*. Hasil penelitian diketahui bahwa rata-rata kandungan serat kasar tertinggi adalah P3 (603,33 mg/g) dan terendah adalah P1 (324,17 mg/g). Hasil analisis statistik *Anova* dan *Friedman* menunjukkan proporsi *puree* ubi jalar kuning dan tepung terigu memiliki pengaruh terhadap kandungan serat kasar ($p=0,001$) dan tingkat kesukaan (aroma, tekstur dan rasa) *pancake* ($p=0,001$) serta tidak memiliki pengaruh terhadap tingkat kesukaan warna *pancake* ($p=0,302$) sebagai alternatif makanan selingan untuk mencegah obesitas pada remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa formulasi terbaik adalah perlakuan P3 dengan nilai relatif 0,90 berdasarkan uji indeks efektivitas *De Garmo* mengonsumsi 5-10 buah (150-300 g) *pancake* dapat mencegah terjadinya obesitas dan memenuhi kebutuhan AKG serat harian sebesar 10-15%.

Kata Kunci: *Pancake*, Ubi Jalar Kuning, Serat Kasar, Obesitas, Remaja

ABSTRACT

JULIETA ANGELINA CHRISTIN MAPPE, 19S10303

THE EFFECT OF THE PROPORTION OF YELLOW SWEET POTATO (*Ipomoea batatas* L.) PUREE AND WHEAT FLOUR ON CRUDE FIBER CONTENT AND THE PREFERENCE LEVEL OF PANCAKES AS AN ALTERNATIVE SNACK TO PREVENT OBESITY IN TEENAGER

Undergraduate Thesis, S1 Nutrition Study Program 2023

Changes in lifestyle and eating patterns in teenagers can cause an imbalance in nutrient intake and become a factor in obesity. One effort to prevent obesity in teenagers is to eat foods high in fiber. Apart from being a source of energy needs, yellow sweet potato has a high fiber content compared to other tubers and can be used as an alternative to the main ingredient for pancakes. This study aims to determine the content of crude fiber and the level of preference (color, aroma, texture and taste) of yellow sweet potato pancakes. This study was an experimental study in a completely randomized design (CRD), with the proportion of yellow sweet potato puree and wheat flour consisting of 4 treatments, namely P0=0%:100%, P1=30%:70%, P2=40%:60% and P3=50%:50% with 3 replications. The research panelists totaled 30 semi-trained panelists. The results of crude fiber content were tested using the Gravimetric method and statistical analysis using the Anova test, while the preference level used the Friedman test. The results showed that the highest average crude fiber content was P3 (603.33 mg/g) and the lowest was P1 (324.17 mg/g). The results of statistical analysis Anova and Friedman test showed that the proportion of yellow sweet potato puree and wheat flour had an effect on the crude fiber content ($p=0.001$) and the preference level (aroma, texture and taste) of pancakes ($p=0.001$) and had no effect on the preference level of pancake color ($p=0.302$) as an alternative snack to prevent obesity in teenagers. The results showed that the best formulation was the P3 treatment with a relative value of 0.90 based on the De Garmo effectiveness index test consuming 5-10 pancakes (150-300 g) could prevent obesity and meet the daily RDA of fiber by 10-15%.

Keywords: Pancake, Yellow Sweet Potato, Crude Fiber, Obesity, Teenager