

POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNG KARANG
JURUSAN GIZI
Laporan Tugas Akhir, Juni 2022

Rifdah Rania

kajian pembuatan *ekado* dengan penambahan tepung kacang kedelai dan jamur kuping (*auricularia auricula*) sebagai alternatif makanan kaya protein dan serat untuk penderita penyakit tidak menular

xiv+ 74 halaman + 14 tabel, 12 gambar, 9 lampiran

ABSTRAK

Penyakit tidak menular (PTM) merupakan salah satu masalah kesehatan dunia dan Indonesia yang sampai saat ini masih menjadi perhatian dalam dunia kesehatan karena merupakan salah satu penyebab dari kematian. Yang tergolong ke dalam PTM antara lain adalah; Penyakit kardiovaskuler (jantung, atherosklerosis, hipertensi, penyakit jantung koroner dan stroke), diabetes melitus serta kanker. Penelitian ini bertujuan untuk membuat makanan selingan berupa *ekado* dengan penambahan tepung kacang kedelai dan jamur kuping (*Auricularia auricula*) sebagai makanan selingan tinggi protein dan serat untuk PTM yang paling disukai.

Rancangan penelitian ini bersifat eksperimen, dengan sampel *ekado*. Pada penelitian ini menggunakan Formulasi F0 : 0%, F1 : 5%, F2 : 10%, F3 : 15%, F : 20% tepung kedelai dan 15% jamur kuping. Uji organoleptik metode hedonik dilakukan untuk mengetahui produk yang paling disukai. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat untuk mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Selanjutnya dilakukan analisis perhitungan nilai gizi menggunakan uji proksimat serta perhitungan *food cost* dan harga jual pada formula *ekado* yang paling disukai.

Dari uji organoleptik yang dilakukan terhadap warna, aroma, rasa, tekstur dan penerimaan keseluruhan, *ekado* yang paling disukai adalah F3 dengan penambahan tepung kacang kedelai 15% dan jamur kuping 15%, dengan hasil uji proksimat memiliki kandungan air 16,63 ml, energi 65,26 kkal, protein 6,32 g, lemak 2,79 g, karbohidrat 3,72 g, serat 2,70 g dan abu 0,45 g perbuah (30 gr). *food cost* sebesar Rp.80.610 untuk 50 produk dengan harga jual perbuah adalah Rp.4030.

Bagi penderita PTM, khususnya yang disarankan untuk mengonsumsi makanan rendah lemak, *ekado* bisa disajikan dengan cara di kukus, direbus atau dipanggang, kandungan lemak pada *ekado* yang tidak digoreng lebih rendah dibandingkan yang digoreng. Selain itu mengandung lemak nabati yang baik bagi penderita PTM.

Kata kunci : *Ekado*, Penyakit Tidak Menular, Protein, Serat.
Daftar bacaan : 62 (2001-2021)

**HEALTH POLYTECHNIC OF TANJUNGPUR
NUTRITION DEPARTMENT
Final Report, June 2022**

Rifdah Rania

study of making ekado with the addition of soy flour and ear fungus (*auricularia auricula*) as an alternative foods rich in protein and fiber for people with non-communicable disease

xiv+ 74 pages + 14 tables, 12 pictures, 9 attachments

ABSTRACT

Non-communicable disease (NCD) is one of the world's and Indonesia's health problems which is still a concern in the world of health because it is one of the causes of death. Non-Communicable Diseases, those belonging to NCD include; Cardiovascular disease (heart, atherosclerosis, hypertension, coronary heart disease and stroke), diabetes mellitus and cancer. This study aims to make a snack in the form of ekado with the addition of soybean flour and ear fungus (*Auricularia auricula*) as the most preferred high protein and fiber snack for NCD.

The design of this research is experimental, with an ekado sample. In this study, the formulations were F0: 0%, F1: 5%, F2: 10%, F3: 15%, F: 20% soybean flour and 15% ear fungus. The hedonic method of organoleptic test was carried out to determine the most preferred product. The data analysis used was univariate analysis to describe the characteristics of each research variable. Furthermore, an analysis of the calculation of the nutritional value using the proximate test as well as the calculation of the food cost and selling price was carried out on the most preferred ekado formula.

From organoleptic tests conducted on color, aroma, taste, texture and overall acceptance, the most preferred ekado was F3 with the addition of 15% soybean flour and 15% ear fungus, with the results of the proximate test having a water content of 16.63 ml, energy 65 .26 kcal, 6.32 g protein, 2.79 g fat, 3.72 g carbohydrates. fiber 2.70 g and ash 0.45 g per fruit (30 g). food cost is Rp. 80,610 for 50 products with the selling price per piece is Rp. 4030.

For PTM sufferers, especially those who are advised to consume low-fat foods, ekado can be served by steaming, boiling or roasting, the fat content of ekado that is not fried is lower than that of fried. in addition, it contains vegetable fats which are good for PTM sufferers.

Keywords : *Ekado*, Non-communicable disease, Protein, Fiber.
Reading list : 62 (2000-2021).