

POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPUR
JURUSAN GIZI
Tugas Akhir, Juni 2023

Syafira Widiasih

Kajian Pembuatan *Snack Bar* Berbahan Dasar Tepung Kedelai dengan Penambahan Brokoli dan Pisang Kepok Sebagai Alternatif Selingan Kaya Serat Bagi Penderita Diabetes Melitus

xv + 58 halaman + 16 tabel, 10 gambar, 7 lampiran

ABSTRAK

Diabetes Melitus (DM) adalah gangguan metabolik yang ditandai oleh hiperglikemia kronik dan gangguan metabolisme karbohidrat, lemak, protein akibat sekresi insulin, kerja insulin, atau keduanya. Penatalaksanaan DM salah satunya dilakukan dengan pengaturan diet, seperti mengonsumsi sumber karbohidrat kompleks dan mengonsumsi makanan serat. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah DM diantaranya dengan pendekatan inovasi pembuatan produk pangan tinggi serat yaitu *snack bar*. Nilai gizi pada *snack bar* berbahan dasar tepung kedelai dengan penambahan brokoli dan pisang kepok bertujuan untuk meningkatkan nilai serat serta berdasarkan daya terima (warna, rasa, aroma, tekstur, dan penerimaan keseluruhan) pada *snack bar* yang paling disukai.

Metode yang digunakan berupa eksperimen dan dilakukan penambahan brokoli dan pisang kepok dengan 4 formula F1 (0:10), F2 (2:8), F3 (3:7), dan F4 (4:6). Analisis zat gizi (energi, protein, lemak, karbohidrat, dan serat) akan dilakukan menggunakan TKPI tahun 2017 untuk mengetahui kandungan zat gizi pada *snack bar* yang paling disukai. Data dianalisis dengan distribusi frekuensi yang disajikan dalam bentuk tabel dan histogram.

Snack bar berbahan dasar tepung kedelai dengan penambahan brokoli dan pisang kepok yang disukai dengan nilai skala likert tertinggi secara penerimaan keseluruhan adalah F1 yaitu *snack bar* tanpa penambahan brokoli dan dengan penambahan pisang kepok sebanyak 50 gram. Harga *snack bar* per porsi adalah Rp. 2.500 dengan berat 30 gram dan energi 93,64 kkal.

Perlu dilakukan uji umur simpan dan uji proksimat untuk mengetahui kandungan gizi *snack bar* yang lebih tepat. Sebaiknya penelitian selanjutnya menambahkan margarin agar produk lebih mengkilap dan tidak sulit ketika ditelan serta perlu penambahan *coating* agar produk lebih menarik.

Kata kunci : diabetes melitus, *snack bar*, brokoli, pisang kepok

Daftar bacaan : 60 (1992-2022)

**HEALTH POLYTECHNIC OF TANJUNGPUR
NUTRITION DEPARTMENT
Final Report, June 2023**

Syafira Widiasih

Study on Making Soy Flour-Based Snack Bars with the Addition of Broccoli and Kepok Bananas as an Alternative Snack Rich in Fiber for Patients with Diabetes Mellitus

xv + 58 pages + 16 tables, 10 pictures, 7 attachment

ABSTRACT

Diabetes Mellitus (DM) is a metabolic disorder characterized by chronic hyperglycemia and impaired metabolism of carbohydrates, fats, proteins due to insulin secretion, insulin action, or both. One of the ways to manage DM is through dietary adjustments, such as consuming complex carbohydrate sources and consuming fiber foods. One of the efforts that can be made to overcome the DM problem includes an innovative approach to making fiber-rich food products, namely snack bars. The nutritional value of a snack bar made from soy flour with the addition of broccoli and kepok bananas aims to increase the value of fiber and is based on acceptance (color, taste, aroma, texture, and overall acceptance) of the most preferred snack bar.

The method used was an experiment and the addition of broccoli and kepok bananas was carried out with 4 formulas F1 (0:10), F2 (2:8), F3 (3:7), and F4 (4:6). Analysis of nutrients (energy, protein, fat, carbohydrates, and fiber) will be carried out using the 2017 TKPI to determine the most preferred nutrient content in snack bars. The data were analyzed with a frequency distribution presented in tables and histograms.

The preferred snack bar made from soybean flour with the addition of broccoli and kepok bananas with the highest Likert scale value in overall acceptance is F1, namely a snack bar without the addition of broccoli and with the addition of 50 grams of kepok bananas. The snack bar price per portion is Rp. 2.500 with a weight of 30 grams and 93,64 kcal of energy.

It would be necessary to do a survival test and a proxy test to determine the correct nutritional value of snack bars. Further research should include margarine to keep products shiny and free of drag when ingested and to add coating to make the products are more interesting.

Keywords : diabetes mellitus, snack bar, broccoli, kepok banana

Reference : 60 (1992-2022)