

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES TANJUNGPURUN

JURUSAN GIZI

Tugas akhir , juni 2022

Nurkhalisha Putri

Kajian pembuatan *snack bar* berbahan dasar tepung kedelai substitusi tepung ubi ungu untuk peningkatan serat pada remaja.

Xiii + 64 halaman + 11 tabel, 11 gambar, 8 lampiran

ABSTRAK

Remaja merupakan aset bangsa dan generasi penerus cita - cita bangsa yang akan menentukan masa depan bangsa dan negara oleh sebab itu dibutuhkan anak bangsa yang berkualitas untuk mencapai masa depan yang baik. pada penduduk usia 15-19 tahun di Lampung, sebesar 68,25% mengkonsumsi makanan cepat saji 1- 6 kali/minggu. Perubahan gaya hidup dalam pemilihan makanan yang cenderung menyukai makanan cepat saji (fast food) yang hanya sedikit mengandung serat pangan. Serat berperan dalam mengendalikan kadar lemak darah termasuk kadar trigliserida darah, sehingga dapat mencegah terjadinya obesitas.

Salah satu upaya untuk meningkatkan asupan serat yaitu dengan pendekatan inovasi pangan tinggi serat, salah satu produk pangan yang mudah dikembangkan dan dapat dijadikan camilan maupun jajanan sehari – hari yaitu *snack bar*. *Snack bar* merupakan salah satu pangan olahan dari tepung kedelai yang banyak dikonsumsi oleh masyarakat luas. nilai gizi pada *snack bar* berbahan dasar tepung kedelai substitusi tepung ubi ungu bertujuan untuk meningkatkan nilai kadar serat berdasarkan daya terima warna, aroma, rasa, tekstur dan penerimaan keseluruhan. yang paling disukai terhadap uji organoleptik.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan tiga kali pengulangan. Perlakuan terdiri dari satu faktor yaitu substitusi tepung ubi ungu dengan tepung ubi ungu, formula perbandingan tepung kedelai : tepung ubi ungu meliputi, F1 0%, F2 70%, F3 80%, F4 90%. *Snack bar* yang paling disukai yaitu formula 4 dengan substitusi tepung ubi ungu 90%. Kandungan gizi *Snack bar* energy sebesar 118,4 kkal, Protein 1,8 gram, lemak 5,9 gram, karbohidrat 15,1 gram dan serat 1,6 gram. Harga jual per porsi *Snack bar* yaitu Rp 3.443. Penelitian *snack bar* ini mempunyai kadar protein yang rendah untuk penelitian selanjutnya perlu menambahkan bahan pangan sumber protein tinggi yaitu kacang-kacangan seperti kacang merah untuk meningkatkan protein pada *snack bar*

Kata kunci : serat tinggi, *snack bar*, tepung kedelai, tepung ubi ungu.

Daftar bacaan : 61 (1932 - 2021)

HEALTH POLYTECHNIC OF TANJUNGPUR

NUTRITION DEPARTMENT

Final Report, June 2022

Nurkhalisha Putri

Study of making snack bars made from soybean flour substituted with purple sweet potato flour to increase fiber in adolescents.
xiii+ 64 pages + 11 tables, 11 pictures, 8 Attachment

ABSTRACT

Adolescents are an asset of the nation and the next generation of the ideals of the nation that will determine the future of the nation and state. Therefore, it takes quality children of the nation to achieve a good future. In the population aged 15-19 years in Lampung, 68.25% consume fast food 1-6 times/week. Changes in lifestyle in the selection of foods that tend to like fast food .which contains only a small amount of dietary fiber. Fiber plays a role in controlling blood fat levels including blood triglyceride levels, so it can prevent obesity.

One of the efforts to increase fiber intake is by adopting a high-fiber food innovation approach, a food product that is easy to develop and can be used as a snack or daily snack, namely a snack bar. Snack bar is one of the processed foods from soybean flour that is widely consumed by the wider community. The nutritional value of the snack bar made from soybean flour substituted with purple sweet potato flour aims to increase the fiber content value based on the acceptability of color, aroma, taste, texture and overall acceptance.

This study used an experimental method with three repetitions. The treatment consisted of one factor, namely the substitution of purple sweet potato flour with purple sweet potato flour, the formula for the ratio of soybean flour: purple sweet potato flour included, F1 0%, F2 70%, F3 80%, F4 90%. the most preferred snack bar is formula 4 purple sweet potato flour with 90%. Nutritional content of snack bar energy sebesar 118,4 kkal, Protein 1,8 gram, Fat 5,9 gram, carbohydrate 15,1 gram and Fiber 1,6 gram. The selling price of the snack bar is Rp 3.443. The snack bar research has a low protein content, for further research it is better to increase protein snack bar.

Keywords: high fiber, snack bar, soy flour , sweet potato flour.

Reading list : 61(1932- 2021)