

UJI DAYA TERIMA DAN KADAR SERAT ES KRIM KACANG MERAH SEBAGAI ALTERNATIF KUDAPAN PENCEGAHAN OBESITAS PADA REMAJA

Oleh :

Anvy Aditya Raksesi

ABSTRAK

Latar Belakang: Obesitas (kelebihan berat) badan merupakan suatu keadaan patologis. Akibat dari konsumsi makanan yang jauh melebihi dari kebutuhan sehingga terdapat penimbunan lemak yang berlebihan dari yang diperlukan oleh fungsi dalam tubuh. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan obesitas sebagai masalah kesehatan kronis terbesar. Menurut AKG (2019), kebutuhan serat remaja sebesar 37 gram. Apabila kudapan diberikan 10% dari kebutuhan, maka diperoleh 3,7 gram persekali makan kudapan. Untuk memenuhi kebutuhan tersebut perlu dilakukan inovasi kudapan tinggi serat dengan memformulasikan kacang merah yang tinggi akan serat ke dalam es krim sebagai alternatif kudapan pencegahan obesitas. **Tujuan:** untuk mengetahui daya terima dan kadar serat dalam produk es krim kacang merah sebagai alternatif kudapan pencegahan obesitas. **Metode:** penelitian ini adalah experiment terhadap 4 formulasi berbeda dengan perbandingan susu skim dan kacang merah 100 : 0 g, 50 : 50 g, 70 : 30 g, 60 : 40 g kemudian dilakukan uji daya terima. Hasil uji daya terima tertinggi akan diuji kadar serat dengan formulasi kontrol. **Hasil:** formulasi es krim kacang merah yang memiliki daya terima tertinggi adalah formulasi 4 (EKM 4) yakni 3,83 dengan kategori suka dan kadar serat yang terkandung sebesar 2,43 % / 100 g. Satu porsi kudapan es krim kacang merah berdasarkan kebutuhan kalori pada remaja diperoleh sebesar 85 gram dengan kadar serat sebesar 2,1 gram. **Kesimpulan:** formulasi dengan daya terima tertinggi terdapat pada formulasi 4 (EKM 4) . satu porsi kudapan es krim kacang merah belum dapat memenuhi kebutuhan serat harian , namun dapat memenuhi kebutuhan kalori.

Kata kunci : Obesitas, Serat , Kacang Merah , Es Krim

ACCEPTANCE TEST AND FIBER LEVELS OF RED BEAN ICE CREAM AS AN ALTERNATIVE Snack for OBESITY PREVENTION IN YOUTH

By :

Anvy Aditya Raksesi

ABSTRACT

Background: Obesity (overweight) is a pathological condition. As a result of food consumption that far exceeds the requirement so that there is an accumulation of fat that is excessive than required by functions in the body. The World Health Organization (WHO) defines obesity as the biggest chronic health problem. According to the AKG (2019), teenagers need 37 grams of fiber. If the snack is given 10% of the requirement, then it is obtained 3.7 grams per snack meal. To meet these needs, it is necessary to innovate high-fiber snacks by formulating red beans which are high in fiber into ice cream as an alternative to obesity prevention snacks. **Objective:** to determine the acceptability and fiber content of red bean ice cream as an alternative to obesity prevention snacks. **Methods:** This research is an experiment on 4 different formulations with a ratio of skim milk and red beans 100: 0 g, 50: 50 g, 70: 30 g, 60: 40 g and then the acceptability test was carried out. The results of the highest acceptability test will be tested for fiber content with a control formulation. **Result:** the red bean ice cream formulation which has the highest acceptability is formulation 4 (EKM 4), which is 3.83 with a liking category and the fiber content contained is 2.43% / 100 g. One serving of red bean ice cream snack based on calorie needs in adolescents is obtained by 85 grams with a fiber content of 2.1 grams. **Conclusion:** the formulation with the highest acceptance was found in formulation 4 (EKM 4) . one serving of red bean ice cream snack can not meet the daily fiber needs, but can meet the calorie needs.

Keywords: Obesity, Fiber, Red Beans, Ice Cream