

**DAYA TERIMA DAN KANDUNGAN SERAT SUS RAGOUT RUMPUT
LAUT SEBAGAI ALTERNATIF KUDAPAN TINGGI SERAT UNTUK
MENGENDALIKAN KADAR KOLESTEROL
DALAM DARAH**

ABSTRAK

Latar Belakang : Kolesterol adalah lemak yang sebagian besar di bentuk oleh tubuh sendiri terutama dalam hati. Kolesterol memiliki banyak fungsi yang penting. Meskipun kolesterol memiliki banyak fungsi yang penting namun, jika kadarnya berlebihan dapat menyebabkan kolesterol dalam darah tinggi atau Hiperkolesterolemia. Hiperkolesterolemia adalah kondisi tingginya kadar kolesterol di dalam darah seseorang. Kadar kolesterol tinggi dalam darah dijadikan sebagai pemicu utama dari datangnya penyakit lain yang berkontribusi dengan kolesterol. Pencegahan terhadap peningkatan kadar kolesterol dapat dilakukan dengan meningkatkan konsumsi serat pangan. Salah satu jenis serat pangan adalah rumput laut. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa rumput laut yang mengandung komponen agar, karaginan, dan alginat memiliki potensi dalam menurunkan kolesterol plasma. Oleh karena itu, perlu dibuat inovasi yang berbahan dasar rumput laut salah satunya adalah sus ragout. **Tujuan :** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui daya terima dan kandungan serat sus ragout rumput laut untuk mengendalikan kadar kolesterol dalam darah. **Metode Penelitian :** Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *True experimental design* yang melibatkan 25 panelis agak terlatih untuk uji daya terima yang meliputi warna, rasa, aroma dan tekstur yang kemudian akan dianalisis data menggunakan analisis uji *Kruskal Wallis*. Sampel sus ragout yang paling banyak disukai pada saat uji organoleptik akan dihitung kandungan seratnya dengan bantuan TKPI (Tabel Komposisi Pangan Indonesia). **Hasil dan Kesimpulan :** Hasil penelitian menunjukkan bahwa formulasi yang paling disukai oleh panelis adalah formulasi rumput laut 5% dengan skor 4,02. Kadar serat sus ragout rumput laut pada formulasi rumput laut 5% sebesar 0,53 gram, sedangkan sus ragout kontrol sebesar 0,3 gram.

Kata kunci : *Kolesterol, serat, rumput laut*

**POWER RECEIVED AND SUS RAGOUT FIBER SEAWEED FIBER AS
ALTERNATIVE FIBER HIGH STABILITY TO CONTROL
CHOLESTEROL LEVELS
IN BLOOD**

ABSTRACT

Background : Cholesterol is fat that is largely formed by the body itself, especially in the liver. Cholesterol has many important functions. Although cholesterol has many important functions, if it is excessive it can cause high blood cholesterol or hypercholesterolemia. Hypercholesterolemia is a condition of high cholesterol levels in a person's blood. High cholesterol levels in the blood are used as the main trigger for other illnesses that contribute to cholesterol. Prevention of increasing cholesterol levels can be done by increasing consumption of food fiber. One type of food fiber is seaweed. Several studies have shown that seaweed containing agar, carrageenan and alginate components has the potential to reduce plasma cholesterol. Therefore, it is necessary to make innovations based on seaweed, one of which is soes ragout. **Purpose :** This study aims to determine the acceptability and fiber content of ragout seaweed to control cholesterol levels in the blood. **Methods :** This study uses a *True experimental design* research involving 25 panelists rather trained for acceptability testing which includes color, taste, aroma and texture which will then be analyzed using *Kruskal Wallis* test analysis. The most popular soes ragout sample during organoleptic testing will be the fiber content calculated with the help of TKPI (Indonesian Food Composition Table). **Result and Conclusion :** The results showed that the formulation most favored by panelists was the 5% seaweed formulation with a score of 4.02. The level of the fiber of the ragout of seaweed in the formulation of seaweed is 5% by 0.53 gram, while the control ratio of fiber is 0.3 gram.

Keywords: *Cholesterol, fiber, seaweed*