

ABSTRAK

Kamal, Linti Alifa. 2020. Gambaran Sifat Organoleptik Dan Nilai Gizi Cookies Tepung Tempe Dan Bekatul (*Oryza Sativa L.*) Sebagai Alternatif Makanan Selingan Tinggi Serat Untuk Penderita Obesitas. Program Diploma 3. Jurusan Gizi. Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung.

Pembimbing: Mulus Gumilar, DFSN, M.Kes

Latar Belakang: Obesitas merupakan penumpukan lemak yang berlebihan akibat ketidakseimbangan asupan energi dengan energi yang digunakan dalam waktu lama. Masalah obesitas merupakan masalah kesehatan yang kompleks dan bersifat multifaktorial. Prevalensi obesitas di Indonesia setiap tahunnya meningkat, pada tahun 2018 prevalensi sebesar 21,8%. Pola diet dengan indeks glikemik rendah, kandungan protein dan serat yang optimal serta rendah lemak merupakan upaya pencegahan obesitas. Tempe dan bekatul merupakan bahan pangan fungsional karena kandungan gizi yang lebih baik dan terdapat senyawa bioaktif. Sebuah penelitian menyebutkan bahwa bekatul dapat menurunkan indeks massa tubuh bagi penderita obesitas.

Tujuan: Mengetahui gambaran sifat organoleptik dan nilai gizi *cookies* tepung tempe dan bekatul sebagai alternatif makanan selingan tinggi serat untuk penderita obesitas.

Metode: Desain penelitian yang digunakan adalah eksperimental. Pengumpulan data dilakukan dengan uji hedonik *cookies* tempe bekatul dengan panelis agak terlatih sebanyak 30 orang meliputi mahasiswa tingkat III Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung.

Hasil: *Cookies* tempe bekatul imbangan 50%:50% lebih unggul daripada imbangan 25%:75 dan 75:25%. Persentase panelis yang menyukai warna 73,4%, rasa 73,3%, aroma 83,%, dan tekstur 66,6%. Berdasarkan hasil analisis zat gizi kandungan serat yang paling tinggi yaitu pada imbangan 25%:75%. Berdasarkan hasil analisis harga *cookies* tempe bekatul, harga yang paling murah yaitu imbangan 25%:75% *Cookies* tempe bekatul ini dapat dijadikan alternatif makanan selingan bagi masyarakat umum karena mengandung tinggi serat dan dapat membuatnya dengan imbangan 50%:50% karena menghasilkan rasa, aroma, serta nilai gizi yang baik. Sebaiknya dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai analisis kadar serat pada *cookies* tempe bekatul.

Kata Kunci : *Cookies*, Tempe, Bekatul, Sifat Organoleptik, Serat.