

ABSTRAK

Puspita, Widya Maya Nira. 2024. Formulasi dan Analisis Mutu Bakpao Berbahan Dasar Tepung Jawawut (*Setaria italica*) dan Ubi Ungu (*Ipomoea batatas* L.) Sebagai Alternatif Makanan Selingan Tinggi Serat dan Sumber Antioksidan bagi Penderita Obesitas. Skripsi. Program Studi Gizi dan Dietetika Program Sarjana Terapan. Jurusan Gizi. Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung. Pembimbing: Mona Fitria, STP., M.Si.

Obesitas menjadi salah satu masalah gizi di Indonesia. Rendahnya asupan serat menjadi salah satu faktor penyebab obesitas. Serat pangan dapat dimanfaatkan untuk mengontrol berat badan. Pada penelitian terdahulu, didapatkan kesimpulan bahwa senyawa antosianin dapat menurunkan berat badan. Antioksidan juga dapat mencegah terjadinya penyakit degeneratif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruhimbangan tepung jawawut dan ubi ungu terhadap mutu bakpao (sifat organoleptik, kandungan serat, dan aktivitas antioksidan). Desain penelitian studi eksperimental dengan rancangan acak lengkap (RAL) satu faktor, yaitu tiga macamimbangan tepung jawawut : ubi ungu, yaitu F1(60:40), F2(40:60), dan F3(20:80). Metode penelitian untuk sifat organoleptik menggunakan uji hedonik kepada 30 orang panelis agak terlatih. Pengujian kadar serat pangan menggunakan enzimatis gravimetri, aktivitas antioksidan menggunakan uji DPPH. Hasil uji statistik menunjukkan ada pengaruh perbedaanimbangan tepung jawawut dan ubi ungu terhadap warna, tekstur, dan *overall* bakpao jawawut ubi ungu. Pada hasil uji sifat organoleptik, bakpao F3(20:80) memiliki tingkat kesukaan yang paling unggul dari segi warna, aroma, tekstur, rasa, dan *overall*. Dalam 1 sajian bakpao jawawut ubi ungu mengandung energi 191,7 Kkal, karbohidrat 38,07 gram, protein 5,03 gram, lemak 2,15 gram, serat pangan 5,79 gram, dan aktivitas antioksidan 26.707,225 ppm. Dalam sehari, setidaknya perlu memenuhi kebutuhan serat sebesar 20-35 gram. Produk bakpao jawawut ubi ungu dapat dijadikan sebagai makanan selingan tinggi serat dan sumber antioksidan bagi penderita obesitas.

Kata kunci: Bakpao, Jawawut, Ubi Ungu, Serat Pangan, Aktivitas Antioksidan.