

ABSTRAK

Reswari, Arnida Kenia. 2021. Analisis Sifat Organoleptik dan Asam Amino Triptofan Terhadap Formulasi Cookies Tepung Kacang Kedelai dan Tepung Pisang sebagai Makanan Alternatif Untuk Menurunkan Stres. Skripsi. Program Studi Gizi dan Dietetika Program Sarjana Terapan. Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung. Pembimbing: Widartika,SKM,MPH

Riskesdas 2018 melaporkan prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk rentang usia diatas 15 tahun sebanyak 9,8% atau sekitar 25 juta orang dari jumlah penduduk Indonesia. Produk cookies tepung kacang kedelai dan tepung pisang yang kaya akan asam amino triptofan dapat membantu menurunkan stres, berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, ada hubungan antara asupan asam amino triptofan dengan stres di mana semakin tinggi asupan amino seseorang maka semakin rendah tingkat stres. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahuiimbangan terbaik dari cookies tepung kacang kedelai dan tepung pisang, mengetahui pengaruh perbedaanimbangan cookies terhadap warna, aroma, rasa, dan tekstur, serta mengetahui kadar asam amino triptofan dan zat gizi makroimbangan terbaik dari cookies. Desain penelitian studi eksperimental dengan Rancangan Acak Lengkap (RAL). Uji hedonik digunakan untuk mengetahuisifat organoleptik, metode HPLC untuk mengukur kadar triptofan, dan analisis proksimat untuk zat gizi makro.. Imbangantepungkacangkedelai dan tepungpisang padacookies diperolehdari hasil perhitungan,yaitu F1 (30:70), F2 (50:50), F3 (70:30). Hasil Uji Kruskal Wallis menunjukkan terdapat perbedaan bermakna pada uji hedonik terhadap warna dan aroma. Imbangant F3 (70:30) merupakanimbangan terbaik berdasarkan penilaian panelis. Nilai gizi per porsi (50 gram) mengandung energi 211.2 kkal, protein 7.7 gram, lemak 11.3 gram, dan karbohidrat 19.7 gram , triptofan 76,362 mg Diharapkan dilakukan penelitian lanjut mengenai pengaruh pemberian Cookies Tepung Kacang Kedelai dan Tepung Pisang sebagai alternatif makanan selingan yang dapat menurunkan stres.

Kata Kunci: *Cookies Tepung Kacang Kedelai Tepung Pisang, Menurunkan Stres, Asam Amino Triptofan.*