

ABSTRAK

Melidya, Anita Nur. 2024. Produk Granola Bites Tape Ketan Hitam dan Oat sebagai Alternatif Makanan Selingan Tinggi Antosianin dan Tinggi Serat bagi Obesitas. Skripsi. Program Studi Gizi dan Dietetika. Jurusan Gizi. Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung. Pembimbing : Dr. Rr. Nur Fauziah, SKM, MKM, RD

Obesitas merupakan masalah gizi karena adanya penumpukan lemak yang berlebihan di dalam tubuh akibat ketidakseimbangan asupan energi dengan energi yang digunakan dalam waktu yang lama. Antosianin dan serat berdampak positif terhadap obesitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh perbedaanimbangan antara tape ketan hitam dan oat terhadap kadar antosianin, kadar serat, dan sifat organoleptik produk, serta mendapatkan data besar porsi produk. Desain penelitian ini bersifat studi eksperimental dengan Rancangan Acak Lengkap (RAL). Metode penelitian ini menggunakan uji hedonik dengan sampel 30 orang panelis untuk mengetahui sifat organoleptik, metode spektrofotometri pH differensial untuk kadar antosianin, metode enzimatik gravimetrik untuk kadar serat. Imbangan antara tape ketan hitam dan oat yang diperoleh dari hasil perhitungan yaitu F1 (40% : 60%), F2 (50% : 50%), F3 (60% : 40%). Produk F1 unggul pada aspek organoleptik meliputi aroma, rasa, tekstur, dan overall. Hasil uji Kruskal Wallis menunjukkan adanya perbedaan yang bermakna pada aspek aroma ($p=0,030$), tekstur ($p=0,000$), dan overall ($p=0,006$). Kadar antosianin yang terkandung dalam produk yaitu 14,12 mg/100 gram dan kadar serat yang terkandung dalam produk sebesar 12,6%. Satu porsi produk granola bites tape ketan hitam dan oat sebanyak 45 gram atau setara dengan 15 buah. Diharapkan dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui efektifitas granola bites tape ketan hitam dan oat terhadap sampel dengan obesitas.

Kata Kunci : Granola Bites, Tape Ketan Hitam, Oat, Antosianin, Serat