

# **PENGARUH PENAMBAHAN TEPUNG KULIT PISANG KEPOK TERHADAP KANDUNGAN GIZI, SERAT PANGAN, DAN ORGANOLEPTIK BAKSO IKAN LELE SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN OBESITAS**

**Woro Nimas Gusti Nugraheni**

## **Abstrak**

Prevalensi obesitas pada usia >18 tahun mengalami peningkatan yang signifikan, yaitu pada tahun 2013 sebesar 14,8% menjadi 21,8% pada tahun 2018. Obesitas dapat dicegah dan ditangani salah satunya dengan mengonsumsi makanan tinggi serat. Tujuan penelitian ini yaitu untuk memanfaatkan tepung kulit pisang kepok sebagai bahan pangan tambahan alternatif tinggi serat dalam pembuatan bakso ikan lele serta mengetahui pengaruh penambahan tepung kulit pisang kepok terhadap kandungan gizi, serat pangan, dan organoleptik bakso ikan lele. Penelitian menggunakan Rancangan Acak Lengkap (RAL) yang terdiri dari tiga perlakuan dan dua kali pengulangan yaitu F1 (20%), F2 (25%), dan F3 (30%). Analisis data uji organoleptik menggunakan uji Kruskal Wallis dan uji ANOVA. Hasil penelitian uji organoleptik berpengaruh nyata ( $P < 0.05$ ) terhadap tingkat kesukaan tekstur bakso. Analisis sifat kimia menggunakan uji Mann Whitney dan Duncan menunjukkan pengaruh nyata ( $P < 0.05$ ) terhadap kadar air, protein, dan karbohidrat, namun tidak berpengaruh nyata terhadap kadar serat pangan bakso. Bakso F2 merupakan formulasi terbaik dengan komposisi zat gizi persajian (75 gram); energi 103,5 kkal, protein 6,8 g, lemak 2,7 g, karbohidrat 14,5 g, dan serat pangan 7,3 g. Bakso ikan lele dengan kandungan serat pangan tinggi ini dapat dijadikan selingan bagi golongan obesitas ataupun tidak obesitas.

**Kata kunci :** Kulit pisang kepok, Bakso Ikan Lele, Serat Pangan, Obesitas

# **THE EFFECT OF ADDITIONAL KEPOK BANANA SKIN FLOUR ON NUTRITIONAL CONTENT, DIETARY FIBER, AND ORGANOLEPTIC OF CATFISH MEATBALL AS OBESITY PREVENTION**

**Woro Nimas Gusti Nugraheni**

## **Abstract**

The prevalence of obesity at adult >18 years has increased significantly, from 14.8% in 2013 to 21.8% in 2018. Obesity can be prevented and treated, one of which is by consuming high-fiber foods. The purpose of this study was to utilize kepok banana peel flour as an alternative high-fiber food and to determine the effect of adding kepok banana peel flour in the manufacture of catfish meatballs on nutritional content, dietary fiber, and organoleptic catfish meatballs. The study used a Complete Randomized Design (RAL) consisting of three treatments and two repetitions, namely F1 (20%), F2 (25%), and F3 (30%). Organoleptic test data analysis used Kruskal Wallis test and ANOVA test. The results of the organoleptic test had a significant effect ( $P < 0.05$ ) on the level of preference for the texture of the meatballs. Analysis of chemical properties used the Mann Whitney and Duncan test, showed a significant effect ( $P < 0.05$ ) on water, protein, and carbohydrate content, but did not significantly affect the fiber content of meatballs. Meatball F2 is the best formulation with a serving nutrient composition (75 grams); energy 103.5 kcal, protein 6.8 g, fat 2.7 g, carbohydrates 14.5 g, and dietary fiber 7.3 g. These Catfish meatballs with high dietary fiber content can be used as a snack for obese and non-obese groups.

**Keywords:** Kepok Banana Peel, Catfish Meatballs, Dietary Fiber, Obesity