

FORMULASI PUDING UMBI PORANG DENGAN PENAMBAHAN TEPUNG KACANG HIJAU SEBAGAI MAKANAN SELINGAN TINGGI SERAT BAGI PENDERITA OBESITAS

Audrey Treesia Hermita Tampubolon

Abstrak

Obesitas menjadi salah satu permasalahan global yang melanda dunia, termasuk Indonesia. Peningkatan prevalensi obesitas ini disebabkan karena kurangnya asupan serat. Serat pangan dapat membantu mengendalikan dan mengurangi risiko obesitas. Bahan makanan yang dapat dimanfaatkan menjadi sumber serat pangan adalah umbi porang dan tepung kacang hijau. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh pemberian tepung kacang hijau terbaik berdasarkan karakteristik fisik, kimia dan sensoris, serta kandungan gizi (proksimat) antara formula kontrol dan formula terpilih. Penelitian ini menggunakan metode eksperimental dengan desain penelitian Rangkaian Acak Lengkap (RAL). Analisis uji organoleptik menggunakan uji Kruskal Wallis dan dilanjutkan uji Mann-Whitney. Sedangkan untuk analisis uji kimia dan fisik menggunakan uji ANOVA dan dilanjutkan dengan uji Duncan. Hasil uji Kruskal Wallis menunjukkan penambahan tepung kacang hijau berpengaruh nyata ($p < 0,05$) terhadap uji hedonic parameter aroma ($p = 0,01$) dan rasa ($p = 0,051$). Berdasarkan hasil analisis dari pudding umbi porang dengan penambahan tepung kacang hijau terbaik yaitu formulasi F1 (25 g), diperoleh kadar serat pangan sebesar 9,3%, kadar air 89,2%, kadar abu 0,33%, kadar protein 1,77%, kadar lemak 0,15%, kadar karbohidrat 8,2% dan sineresis pada 24 jam sebesar 4,50%, pada 48 jam sebesar 10,50% dan pada 72 jam sebesar 13,50%. Produk ini dikategorikan sebagai makanan selingan tinggi serat dan dapat digunakan sebagai sumber serat pangan untuk mencegah obesitas.

Kata Kunci: Puding, Umbi Porang, Tepung Kacang Hijau, Serat Pangan

FORMULATION OF PORANG TUBER PUDING WITH MUNG BEAN FLOUR ADDITION AS A HIGH FIBER SNACK FOR OBESITY SUFFERERS

Audrey Treesia Hermita Tampubolon

Abstract

Obesity is one of the major health problems that has engulf the world, including Indonesia. The increased prevalence of obesity is due to lack of fiber intake. Dietary fiber can help control and reduce the risk of obesity. Comestibles that can be utilized as a source of dietary fiber such as porang tuber and mung bean flour. This study aims to determine the effect of the best addition mung bean flour based on physical, chemical and sensory characteristics, and nutritional content (proximate) between the control formula and the selected formula. This was true experimental research with Complete Random Design (CRD). Organoleptic test analysis used the Kruskal Wallis test and continued with the Mann-Whitney test. As for the analysis of chemical and physical tests using the ANOVA test and followed by the Duncan test. Kruskal Wallis test results showed the addition of mung bean flour significantly ($p < 0.05$) to the hedonic test of aroma parameters ($p = 0.01$) and taste ($p = 0.051$). Based on the results of the analysis of porang tuber pudding with the best addition mung bean flour, F1 formulation (25 g), contained 9,3% dietary fiber, 89.2% water, 0.33% ash, 1.77 % protein, 0.15% fat , 8.2% carbohydrate and syneresis 4.50% at 24 hours, 10.50% at 48 hours and 13.50% at 72 hours. This product is categorized as a high-fiber snack and can be used as a source of dietary fiber to prevent obesity.

Keyword: Pudding, Porang Tuber, Mung Bean Flour, Dietary Fiber