Tipe Koleksi: UHAMKA - Skripsi FIKES

Penambahan Rumput Laut kering (Eucheuma cottonii), Brokoli, dan Wortel dalam Pembuatan Dimsum Sumber Serat dan Rendah Lemak

Hanny Taufiqotul Maula

Deskripsi Lengkap: http://lib.uhamka.ac.id/detail.jsp?id=74622&lokasi=lokal

---

Abstrak

Obesitas pada remaja adalah suatu kondisi abnormal yang ditandai oleh peningkatan lemak tubuh berlebihan pada usia 16-18 tahun sehingga bisa menimbulkan efek buruk pada kesehatan. Salah satu penyebab obesitas adalah kurangnya asupan serat pangan pada makanan yang dikuonsumsi oleh remaja. Tujuan penelitian ini adalah melakukan penambahan rumput laut kering, brokoli, dan wortel dalam pembuatan dimsum sebagai makanan selingan pada remaja yang dapat memenuhi kebutuhan zat gizi. Penelitian ini menggunakan RAL dengan satu faktor 4 perlakuan perbandingan jumlah rumput laut kering, brokoli, dan wortel untuk dijadikan alternatif makanan selingan dalam bentuk dimsum sumber serat. Penambahan sayuran terhadap dimsum yaitu, F1 (10%), F2 (15%), dan F3 (20%) dari kebutuhan serat dalam sehari menurut angka kecukupan gizi. Analisis data menggunakan uji Anova, bila p-value <0,05 dilanjutkan dengan uji Duncan. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa semakin tinggi penambahan rumput laut kering, brokoli, dan wortel pada dimsum menghasilkan tingkat kesukaan panelis terhadap rasa, tekstur, aroma dan warna dimsum menurun. Hasil uji sidik ragam untuk uji mutu hedonik dan uji hedonik penambahan rumput laut kering, brokoli, dan wortel Pada dimsum memiliki perbedaan bermakna terhadap rasa, tekstur, aroma dan warna Berdasarkan penelitian uji hedonik didapatkan produk dimsum terpilih dengan penambahan 10% (F1) dari AKG serat memiliki rasa yang gurih, tekstur empuk, aroma yang harum, warna terlihat hijau dan orange. Produk dimsum terpilih dalam 100 gram mengandung energi 138.43 kkal, lemak 1.55 gram, protein 18.53, karbohidrat 12.84, dan serat pangan 8.17 gram. Mengkonsumsi dimsum sebanyak 4 pcs (135 g) dapat memenuhi kebutuhan selingan serat pangan dan rendah lemak untuk usia remaja