

ABSTRAK

***FLAKES* TEPUNG UBI JALAR KUNING DAN TEPUNG KACANG HIJAU TINGGI SERAT SEBAGAI ALTERNATIF SARAPAN BAGI OBESITAS**

Annisa Fioleta Pradya, Friska Citra Agustia, Gumintang Ratna Ramadhan

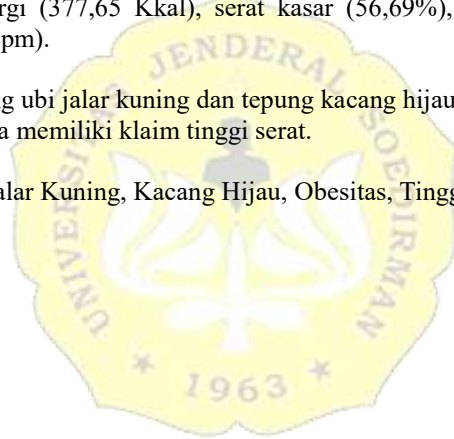
Latar Belakang: *Flakes* tepung ubi jalar kuning dan tepung kacang hijau merupakan sarapan praktis tinggi serat untuk obesitas. Penelitian ini dilakukan untuk melihat pengaruh dari tepung ubi jalar kuning dan tepung kacang hijau terhadap kadar serat kasar, kadar lemak, dan mutu hedonik dari *flakes* tepung ubi jalar kuning dan tepung kacang hijau.

Metode: Penelitian eksperimental menggunakan Rancangan Acak Lengkap (RAL) dengan perlakuan formulasi perbandingan tepung ubi jalar kuning dan kacang hijau sebanyak 4 taraf (70:30, 60:40, 50:50, dan 40:60). Parameter yang diuji pada penelitian ini adalah kadar serat kasar, kadar lemak, dan mutu hedonik. Analisis data untuk kadar serat kasar dan kadar lemak menggunakan uji ANOVA serta mutu hedonik menggunakan uji friedman. Dilanjutkan dengan uji Duncan jika didapatkan hasil yang signifikan ($p < 0,05$).

Hasil Penelitian: Terdapat pengaruh nyata pada proporsi tepung ubi jalar kuning dan tepung kacang hijau terhadap mutu hedonik aroma ($p=0,022$), tekstur ($p=0,000$), dan *overall* ($p=0,039$). Produk *flakes* terbaik terdapat pada proporsi tepung ubi jalar kuning dan tepung kacang hijau F4 (40:60) dengan kandungan proksimat berupa air (6,82%), abu (3,28%), protein (14,89%), lemak (3,57%), karbohidrat (71,49%), energi (377,65 Kkal), serat kasar (56,69%), serat pangan (6,31%), dan aktivitas antioksidan (724 ppm).

Kesimpulan: *Flakes* tepung ubi jalar kuning dan tepung kacang hijau berpotensi sebagai alternatif sarapan bagi obesitas karena memiliki klaim tinggi serat.

Kata Kunci: *Flakes*, Ubi Jalar Kuning, Kacang Hijau, Obesitas, Tinggi Serat



ABSTRACT

YELLOW SWEET POTATO FLOUR AND MUNG BEAN FLOUR FLAKES AS AN ALTERNATIVE HIGH-FIBER BREAKFAST FOR OBESITY

Annisa Fioleta Pradya, Friska Citra Agustia, Gumintang Ratna Ramadhan

Background: Yellow sweet potato flour and mung bean flour flakes was an alternative high fiber breakfast food for obesity. This study aims to determine the effect of the propotion of yellow sweet potato flour: mung bean flour and their interaction on were crude fiber content, fat contant, and hedonic quality of yellow sweet potato flour and mung bean flour flakes.

Methods: This study Completly Randomized Design (CRD) with 4 levels of proportion of yellow sweet potato flour and mung bean flour (70:30, 60:40, 50:50, dan 40:60). The parameters measured in this study were crude fiber content, fat contant, and hedonic quality. The Friedman test was used to analysis the data for hedonic quality, while the ANOVA test was utilized to analysis the data for crude fiber and fat content. Followed by Duncan test if the outcomes are sinificant ($p < 0,05$).

Result: The propotion of yellow sweet potato flour: mung bean flour affect aroma hedonic quality ($p=0,022$), texture ($p=0,000$), and overall ($p=0,039$). The best yellow sweet potato flour and mung bean flour flakes formula is made from the propotion F4 (40:60) with water content (6,82%), ash (3,28%), protein (14,89%), fat (3,57%), carbohydrate (71,49%), energy (377,65 Kkal), increase fiber (56,69%), dietary fiber (6,31%), and antioxidant activity (724 ppm)

Conclusion: Yellow sweet potato flour and mung bean flour flakes has potential as a alternative breakfast for obesity due to high dietary fiber content

Keywords: Flakes, Yellow Sweet Potato, Mung Bean, Obesity, High Fiber

