

# **STUDI PEMBUATAN CHURROS DENGAN SUBSTITUSI BUBUK COKLAT SEBAGAI MAKANAN SELINGAN TINGGI SERAT**

**Salsabila Rahmatillah Safri**  
Program Studi Gizi Klinik  
Jurusan Kesehatan

## **RINGKASAN**

Indonesia saat ini menghadapi masalah kesehatan yang dipengaruhi oleh pola hidup, olahraga, faktor stress, pola makan, serta faktor lingkungan kerja. Kurangnya kesadaran akan gizi yang mempengaruhi gaya hidup masyarakat saat ini menyebabkan terjadinya prevalensi penyakit degeneratif. Dari data WHO tahun 2012 menunjukkan bahwa dari 56 juta kematian yang terjadi, 38 juta disebabkan oleh penyakit degeneratif. Salah satu pangan fungsional yang dapat menjadi alternatif mengatasi penyakit degeneratif adalah makanan tinggi serat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui karakteristik dan gizi terutama serat pada *Churros* substitusi bubuk coklat sebagai makanan selingan tinggi serat. Penelitian ini dengan rancangan yang menggunakan RAK (Rancangan Acak Kelompok) yaitu persentase 1 faktor tepung terigu dan bubuk coklat. Pada penelitian ini menggunakan 6 perlakuan P1= 1:9, P2= 2:8, P3= 3:7, P4= 4:6, P5= 5:5, dan P6= 6:4 dan 4 ulangan/replikasi. Hasil organoleptik mempunyai pengaruh yang nyata terhadap mutu hedonik dan hedonik warna, rasa, aroma dan tekstur pada *churros*. Komposisi gizi dihasilkan dari *churros* substitusi bubuk coklat perlakuan terbaik P6 (60% bubuk coklat : 40% tepung terigu) yaitu energi 379,84 kkal, protein 12,654%, lemak 24,944%, karbohidrat 26,182%, kadar serat pangan 8,04 mg /100 gram, abu 2,061% dan kadar air 34,159%. Takaran saji *churros* yang dianjurkan dalam satu kali konsumsi untuk orang dewasa sebanyak 4 keping (50 gram/konsumsi) dengan kandungan energi 215 kkal ; protein 6,32 gr ; lemak 12,47 gr ; karbohidrat 13,09 gr ; kadar serat pangan 4,02 mg.

Kata Kunci : Churros, Bubuk Coklat, Penyakit Degeneratif, Tinggi Serat, Makanan Selingan