

## RINGKASAN

**Formulasi Cookies Dari Tepung Kentang Dan Tepung Sorgum Sebagai Makanan Selingan Untuk Mencegah Hipertensi**, Fina Azizaturrahmah, Nim G42190954, Tahun 2023, Gizi Klinik, Politeknik Negeri Jember, Ir. Rindiani, MP (Pembimbing).

Hipertensi adalah suatu keadaan meningkatnya tekanan darah sistolik lebih dari sama dengan 140 mmHg dan diastolik lebih dari sama dengan 90 mmHg. Hal ini terjadi ketika pasokan darah melalui pembuluh darah memberikan tekanan yang lebih kepada pembuluh darah (arteri) sehingga jantung memompa terlalu cepat, yang memberikan tekanan terhadap dinding arteri sehingga akibatnya aliran darah meningkat.

Diet tinggi kalium merupakan salah satu terapi untuk penderita hipertensi. Kalium memiliki peranan penting dalam peredaran elektrolit, kontraksi otot, fungsi saraf, serta tekanan darah dalam tubuh manusia.. Peningkatan konsumsi kalium dapat menjadi efek pencegahan terhadap kejadian hipertensi dengan meningkatkan jumlah natrium yang disekresi dalam tubuh (Arum, 2019). Peningkatan asupan kalium dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik dikarenakan adanya penurunan resistensi vaskular.

Pada penelitian ini dilakukan pembuatan formulasi cookies dari tepung kentang dan tepung sorgum sebagai makanan selingan untuk mencegah hipertensi, kandungan kalium pada tepung kentang sebesar 1270 mg dan kandungan natriumnya sebesar 48 mg per 100 gram nya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji sifat mutu, kandungan gizi dan porsi pemberian *cookies* dengan formulasi tepung kentang dan tepung sorgum sebagai makanan selingan untuk mencegah hipertensi. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari 2023 - April 2023 dilaksanakan di laboratorium Pengolahan Pangan Jurusan Kesehatan Politeknik Negeri Jember dan Laboratorium CDAST Universitas Jember. Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini ialah Rancangan Acak Lengkap (RAL) dengan 6 formulasi formulasi tepung kentang : tepung sorgum yaitu (P1) 24 : 1, (P2) 23 : 2, (P3) 22 : 3, (P4) 21 : 4, (P5) 20 : 5, dan (P6) 19 : 6. Penelitian ini menggunakan 4 kali ulangan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan nyata terhadap rata-rata kalium cookies pada setiap perlakuan, berdasarkan hasil tersebut dapat diketahui bahwa perlakuan formulasi tepung kentang dan tepung sorgum berpengaruh pada jumlah kandungan kalium dalam *cookies*. Perlakuan terbaik pada penelitian terdapat pada perlakuan P4 dengan formulasi tepung kentang : tepung sorgum 21 : 4. Organoleptik mutu hedonik *cookies* perlakuan terbaik memiliki rasa agak manis , warna kuning, aroma khas kentang kuat, dan

tekstur renyah. Pemberian porsi makanan selingan formulasi *cookies* dari tepung kentang dan tepung sorgum untuk satu kali konsumsi, konsumen dianjurkan mengonsumsi 75 gram cookies dengan kandungan energi 354,38 kkal, protein 6 gram, lemak 15 gram, karbohidrat 48 gram dan kalium 576 mg.