

Biskuit Tinggi Serat Dari Kacang Merah dan Bekatul Jagung Sebagai Alternatif Makanan Selingan Bagi Remaja Putri Obesitas *High-Fiber Biscuits from Red Beans and Corn Bran as Alternative Food Variation for Obese Female Teenagers.*

Rine Dhenok Ardianti
Program Studi Gizi Klinik
Jurusan Kesehatan

ABSTRACT

Obesity means being fat or overweight. One of reasons gaining less attention aside from too much energy is too less fiber consumption. High-fiber food can reduce the risk of obesity. The purpose of the research is to analyze high-fiber biscuit production from red beans and corn bran as alternative variation for obese female teenagers. Based on the research conducted, it can be concluded that fiber shows real and different results between the treatments. The production of biscuits from red beans and corn bran is different (or significant) on the hedonic test and the hedonic quality. The good treatment to the biscuit production from red beans and corn bran is A4 treatment by ratio on 40% of red beans and 60% of corn bran. High-fiber biscuit from red beans and corn bran based on A4 biscuit nutrition composition is highly recommended. Biscuits to consume are 6 to 12 pieces per day.

Keywords: Corn Brain, Obesity, Red Beans

ABSTRAK

Obesitas adalah kegemukan atau kelebihan berat badan, salah satu penyebab selain kelebihan asupan energi penyebab yang kurang diperhatikan adalah kurangnya konsumsi serat. Pemberian makanan tinggi serat dapat mengurangi resiko obesitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pembuatan biskuit tinggi serat berbasis tepung kacang merah dan bekatul jagung sebagai alternatif selingan bagi remaja putri obesitas. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan kandungan serat menunjukkan hasil yang berbedadanda nyata antar perlakuan. Pembuatan biskuit kacang merah dan bekatul jagung berbeda (siginifikan) terhadap uji hedonik dan mutu hedonik. Perlakuan terbaik pada pembuatan biskuit kacang merah dan bekatul jagung adalah perlakuan A4 dengan perbandingan 40% kacang merah : 60% bekatul jagung. Pemberian biskuit tinggi serat dari kacang merah dan bekatul jagung berdasar komposisi gizi biskuit A4 direkomendasikan biskuit yang dapat dikonsumsi dalam sehari adalah 6 - 12 keping biskuit.

Kata Kunci : Bekatul Jagung, Kacang Merah, Obesitas