

ABSTRAK

Salah satu upaya untuk menurunkan prevalensi obesitas adalah dengan peningkatan konsumsi serat pangan. Serat pangan dapat menurunkan berat badan, karena dapat meningkatkan kenyangan dan mencegah konsumsi kalori berlebih. Substitusi jantung pisang dan tepung mocaf yang kaya serat pada bakso, diharapkan bisa menjadi alternatif makanan yang sehat dan kaya serat untuk mengurangi prevalensi obesitas. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui daya terima, kandungan gizi dan uji tingkat kenyangan terhadap produk bakso jantung pisang. Penelitian tahap pertama menggunakan rancangan percobaan faktorial menyilang, 3 formula terbaik dipilih dari 7 formula oleh 3 panelis terbatas, selanjutnya formula terbaik dipilih oleh 25 panelis tidak terlatih. Data dianalisis dengan uji *Friedman* dan *Wilcoxon*. Kandungan gizi dihitung menggunakan *nutrisurvey* berdasarkan database kandungan gizi bahan baku. Pada tahap uji tingkat kenyangan menggunakan desain *cross-over trial*. 14 subjek adalah mahasiswa Universitas Airlangga, umur 17-25 tahun, IMT antara 18,5-28 kg/m². Tingkat kenyangan diambil dengan kuisioner *Visual Analog Scale (VAS)* yang terdiri dari pertanyaan rasa lapar dan rasa kenyang.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa F3 dengan substitusi jantung pisang 20 %, dan tepung mocaf 15 % merupakan formula terbaik ditinjau dari daya terima dan kandungan serat. Perhitungan kandungan gizi menunjukkan bahwa F3 per 100 gramnya mengandung energi 178,9 kkal, karbohidrat 29,6 grams, 13,1 grams protein, 2,7 grams lemak dan 1,6 grams serat. Tidak ada perbedaan yang signifikan pada nilai rasa lapar setelah makan ($p=0,122$) dan nilai rasa kenyang setelah makan ($p=0,080$).

Bakso modifikasi (F3) memiliki daya terima yang baik dan kandungan serat pangan yang lebih tinggi dibandingkan dengan bakso kontrol (F0). Namun, tidak ada perbedaan pada tingkat kenyangan antara bakso modifikasi dan bakso kontrol. Hal ini terkait kandungan serat yang tidak cukup untuk memberikan efek rasa lapar dan kenyang.

Kata kunci: bakso, uji kenyangan, jantung pisang, serat pangan, tepung mocaf

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
---------------------	---