

ABSTRAK

SITI NUR RAMADHANI. 2023. Pengaruh Subtitusi Tepung Ubi Jalar Ungu (*Ipomea Batatas*) dan Okra Hijau (*Abelmoschus Esculentus*) Sebagai Snack Bar Tinggi Serat Bagi Remaja Puteri Obesitas. Pembimbing : I Komang Suwita, S.TP., MP dan Ir. Astutik Pudjirahaju, M.Si.

Obesitas menjadi masalah kesehatan bagi seluruh masyarakat khususnya pada kalangan remaja puteri. Riskesdas melaporkan prevalensi obesitas remaja puteri lebih tinggi daripada remaja laki-laki sebesar 1,9% pada tahun 2013 menjadi 4,5% pada tahun 2018. Remaja puteri lebih mudah mengalami obesitas karena perbedaan lemak tubuh yang lebih besar, sehingga akumulasi lemak pada jaringan adiposa lebih besar. Tujuan penelitian adalah menganalisis pengaruh tepung ubi jalar ungu dan okra hijau sebagai bahan subtitusi snack bar terhadap mutu gizi (kadar air, kadar abu, protein, lemak, dan karbohidrat), nilai energi, kadar serat, dan mutu organoleptik (warna, aroma, rasa, dan tekstur) bagi remaja puteri obesitas. Jenis penelitian adalah eksperimental Rancangan Acak Lengkap (RAL) menggunakan 3 taraf perlakuan dengan proporsi Tepung Terigu : Tepung Ubi Jalar Ungu : Okra Hijau dalam P₀ (100 : 0 : 0), P₁ (20 : 40 : 40), P₂ (20 : 30 : 50), dan P₃ (20 : 20 : 60). Penelitian dilaksanakan bulan Agustus 2022 hingga Februari 2023. Hasil penelitian menunjukkan snack bar memberikan pengaruh signifikan ($p < 0.05$) terhadap kadar air, kadar abu, kadar protein, kadar lemak, kadar karbohidrat, nilai energi, kadar serat, mutu warna, mutu rasa, dan mutu tekstur tetapi tidak memberikan pengaruh signifikan ($p > 0.05$) terhadap mutu aroma. Taraf perlakuan P₂ merupakan taraf perlakuan terbaik. Kadar lemak, kadar karbohidrat, dan nilai energi memenuhi syarat USDA *National Nutrient Database for Standard Reference* 2018 yaitu <10,9%, <66,72%, <403 namun kadar air dan kadar abu belum memenuhi syarat USDA. Kadar serat memenuhi Perka BPOM 2022 yaitu >6 gram setiap 100 gram produk. Saran penyajian snack bar sebanyak 55 gram agar memenuhi standar makanan selingan menurut AKG 2019 remaja puteri berusia 16 – 18 tahun. Perlu dilakukan perbaikan kadar air dan kadar abu dengan melakukan proses pra-treatment pada okra hijau menggunakan metode pengeringan vakum atau penepungan pada okra hijau.

Kata Kunci : Obesitas, Subtitusi, *Snack Bar*, Tepung Ubi Jalar Ungu, Okra Hijau