

MUHAMMAD ALI MUHTAR NRP. 13.03.3.1.1.00060. Analisis *Satiety Power* Mi Instan Berbahan Baku tepung Krekel Singkong (*Manihot esculenta*). Dibawah bimbingan **Dr. Umi Purwandari dan Rakhmawati, S.TP., MT**

ABSTRAK

Mi adalah makanan yang populer di dunia dan sangat disukai semua kalangan. Bahan utama pembuatan mi masih menggunakan tepung terigu, dimana negara Indonesia merupakan negara pengimpor tepung terigu. Sehingga perlu adanya bahan alternatif lain yang dapat menggantikan tepung terigu seperti singkong. Singkong merupakan bahan lokal dengan produksi terbesar ketiga setelah padi dan jagung. Singkong dapat difermentasi secara alami melalui perendaman dan menghasilkan tepung krekel yang mempunyai tekstur kenyal dan elastis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui satiety power dari mi berbahan baku tepung krekel singkong. Analisis satiety power dipelajari dengan menggunakan 30 panelis dan parameter yang diukur dinyatakan sebagai tingkat kekenyangan, tingkat rasa penuh di perut, tingkat keinginan makan, tingkat banyaknya makanan yang ingin dimakan dan tingkat rasa lapar setiap 15 menit selama periode 120 menit. Analisis satiety power menggunakan metode ad libitum. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kekenyangan dan tingkat rasa penuh di perut mi instan krekel lebih tinggi daripada mi komersial. Sedangkan tingkat keinginan makan, tingkat banyaknya makanan yang ingin dimakan dan tingkat rasa lapar mi instan krekel lebih rendah dari pada mi komersial. Jumlah mi instan krekel yang dimakan lebih sedikit yaitu <50% sebanyak 17 panelis, sedangkan pada mi komersial antara 76% sampai dengan 100% sebanyak 17 panelis. Dapat disimpulkan bahwa satiety power mi instan krekel lebih tinggi daripada mi komersial yang sangat berguna bagi orang yang sedang melakukan manajemen berat badan (diet)

Kata Kunci: *Satiety power, mi instan krekel, ad libitum*

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	iv
PERNYATAAN KEASLIAN KARYA ILMIAH	v
RIWAYAT HIDUP	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
I. PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	3
1.3. Tujuan.....	3
1.4. Manfaat.....	3
1.5. Hipotesis	3
II. TINJAUAN PUSTAKA	4
2.1. Gambaran Umum Mi.....	4
2.2. Jenis-jenis Mi	4
2.2.1. Mi segar.....	4
2.2.2. Mi basah.....	4
2.2.3. Mi kering.....	5
2.2.4. Mi instan	5
2.3. Singkong.....	5
2.4. Tepung Singkong Krekel.....	6
2.5. Gluten	6
2.6. <i>Satiety Power</i>	6
2.7. <i>Ad Libitum</i>	8
2.8. Manfaat <i>Satiety Power</i>	8
III. METODE PENELITIAN	9
3.1. Waktu dan Tempat Pelaksanaan Penelitian.....	9

3.2.	Alat dan Bahan	9
3.2.1.	Alat.....	9
3.2.2.	Bahan.....	9
3.3.	Tahapan Penelitian	9
3.3.1.	Penelitian pendahuluan	11
3.3.2.	Proses pembuatan tepung krekel.....	11
3.3.3.	Poses pembuatan mi instan	13
3.4.	Parameter Penelitian	14
3.5.	Analisis Data	15
IV.	HASIL PENGAMATAN DAN PEMBAHASAN	16
4.1.	Mekanisme Terjadinya Kekenyangan	16
4.2.	<i>Satiety Power</i> Mi Komersial dan Mi Instan singkong Krekel.....	16
4.2.1.	Tingkat kekenyangan	16
4.2.2.	Tingkat rasa penuh	20
4.2.3.	Tingkat keinginan makan.....	22
4.2.4.	Tingkat banyaknya makanan yang ingin dimakan.....	25
4.2.5.	Tingkat rasa lapar	28
4.3.	Jumlah Mi yang Dimakan	31
4.4.	Nilai AUC (<i>Area Under the Curve</i>)	31
V.	PENUTUP.....	33
5.1.	Kesimpulan.....	33
5.2.	Saran	33
	DAFTAR PUSTAKA	34
	LAMPIRAN.....	37

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1. Analisis variansi untuk tingkat kekenyangan mi instan	17
Tabel 4.2. Pengaruh waktu terhadap tingkat kekenyangan	17
Tabel 4.3. Pengaruh jenis mi terhadap tingkat kekenyangan	18
Tabel 4.4. Analisis variansi untuk tingkat rasa penuh mi instan	20
Tabel 4.5. Pengaruh waktu terhadap tingkat rasa penuh	20
Tabel 4.6. Pengaruh jenis mi terhadap tingkat rasa penuh	21
Tabel 4.7. Analisis variansi untuk tingkat keinginan makan mi instan.....	22
Tabel 4.8. Pengaruh waktu terhadap tingkat keinginan makan.....	23
Tabel 4.9. Pengaruh jenis mi terhadap tingkat keinginan makan.....	23
Tabel 4.10. Analisis variansi untuk tingkat banyaknya makanan yang ingin dimakan mi instan	25
Tabel 4.11. Pengaruh waktu terhadap tingkat banyaknya makanan yang ingin dimakan	26
Tabel 4.12. Pengaruh jenis mi terhadap tingkat banyaknya makanan yang ingin dimakan	26
Tabel 4.13. Analisis variansi untuk tingkat rasa lapar pada mi instan	28
Tabel 4.14. Pengaruh waktu terhadap tingkat rasa lapar	29
Tabel 4.15. Pengaruh jenis mi terhadap tingkat rasa lapar.....	29
Tabel 4.16. Tabel jumlah konsumsi mi oleh panelis	31
Tabel 4.17. Area under the curve (AUC) mi komerial dan mi instan krekel	32

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1. Tahapan penelitian.....	10
Gambar 3.2. Pembuatan tepung Krekel.....	12
Gambar 3.3. Proses pembuatan mi instan	14
Gambar 4.1. Grafik tingkat kekenyangan mi komersial dan mi instan krekel	18
Gambar 4.2. Grafik tingkat rasa penuh mi komersial dan mi instan krekel	21
Gambar 4.3. Grafik tingkat keinginan makan mi komersial dan mi instan krekel	24
Gambar 4.4. Grafik tingkat banyaknya makanan yang ingin dimakan mi komersial dan mi instan krekel	27
Gambar 4.5. Grafik tingkat rasa lapar mi komersial dan mi instan krekel.....	30

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Dokumentasi pembuatan tepung.....	38
Lampiran 2. Tata tertib uji <i>satiety power</i>	42
Lampiran 3. Kuesioner uji <i>satiety power</i>	43
Lampiran 4. Dokumentasi pembuatan mi	44
Lampiran 5. Dokumentasi uji <i>satiety power</i>	46