

ANALISA SATIETY POWER MI BERBAHAN TEPUNG SINGKONG TERMODIFIKASI OLEH FUNGI

Agri Bimantara
(11.03.311.00017)

Pembimbing I : Ir. Umi Purwandari. M.App.Sc.,PhD
Pembimbing II : Darimiyya Hidayati S.TP.,MP

Abstrak

Mi merupakan makanan dengan kandungan karbohidrat tinggi sehingga banyak digemari semua orang. Bahan baku pembuatan sebagian besar jenis mi masih menggunakan tepung terigu dari gandum, dimana Indonesia merupakan negara pengimpor gandum. Sehingga perlu adanya bahan alternatif lain pengganti gandum yang jumlahnya sangat melimpah di Indonesia yaitu singkong. Singkong dapat difermentasi sehingga menghasilkan tekstur yang kenyal dan elastis. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui satiety power dari mi berbahan baku tepung singkong termodifikasi oleh fungi. Analisa satiety power dipelajari dengan menggunakan 30 relawan dan parameter yang diukur dinyatakan sebagai tingkat kekenyangan, tingkat rasa penuh di perut, tingkat keinginan makan, tingkat banyak/kuantitas makanan yang ingin dimakan, dan tingkat rasa lapar diukur setiap 15 menit selama periode 120 menit. Analisa satiety power menggunakan metode ad-libitum. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kekenyangan mi gathotan lebih tahan lama dibandingkan dengan mi komersial yaitu mi komersial sudah turun pada menit ke-60 (4,967) sedangkan mi gathotan baru terjadi pada menit ke-120 (4,800). Tingkat rasa penuh mi gathotan baru terjadi pada menit ke-120 (4,867) sedangkan mi komersial sudah mengalami penurunan pada menit ke-60 (4,700). Tingkat keinginan makan pada mi komersial sudah dirasakan oleh panelis pada menit ke-30 (5,700) sedangkan mi gathotan baru dirasakan pada menit ke-105 (5,067). Tingkat banyak makanan yang ingin dimakan oleh panelis pada mi komersial sudah dirasakan oleh panelis pada menit ke-30 (5,400) sedangkan mi gathotan baru terjadi pada menit ke-105 (5,300). Tingkat rasa lapar pada mi komersial sudah terjadi pada menit ke-60 (6,100), sedangkan pada mi gathotan terjadi pada menit ke-120 (6,300). Dapat disimpulkan bahwa satiety power mi gathotan lebih tinggi dibandingkan mi komersial dan mi gathotan sangat berguna untuk manajemen berat badan seperti program diet.

Kata Kunci: *Mi, Tepung singkong termodifikasi, Satiety Power*

Abstrak

Noodles are foods that content high carbohydrate and populer in the world. The raw materials to make noodles are still using wheat flour, where Indonesia is a net importer of wheat. So it is necessary to look for the commodity to substitute wheat. Cassava is the best alternatif because it is very abundant and cheap commodity in Indonesia. Cassava fermentation process is carried out so as to produce a chewy texture and elastic. It called gathotan. The purpose of this study to determine satiety power of noodles made from gathotan flour. Satiety power was studied using 30 volunteers, and expressed as satisfaction, fullness, desire to eat, quantity of food wanted to be eaten, and hunger measured every 15 minutes throughout 120 minutes period. Satiety power analysis using ad- libitum method. The results showed that the level of satiation gathotan noodles are more durable than the commercial noodles which commercial noodles had gone down in the 60th minute (4.967) while the new gathotan noodles occur at minute 120 (4,800). The fullness level of gathotan noodles occur at minute 120 (4.867), while the commercial noodles are already experiencing a decline in the 60th minute (4,700). Desire to eat level in commercial noodles already perceived by the panelists in the 30th minute (5,700) while the gathotan noodles held at minute 105 (5.067). The level of quantity of food wanted to be eaten by the panelists want on commercial noodles already perceived by the panelists in the 30th minute (5,400) while the gathotan noodles occurred at minute 105 (5,300). The level of hunger in commercial noodles already occurred in the 60th minute (6.100), while the gathotan noodles occur at minute 120 (6,300). It can be concluded that satiety power of gathotan noodles are higher than commercial noodles and it is so useful for management of weight such as diet program.

Keywords : Noodles, Gathotan Flour, Satiety Power