

KWETIAU RENDAH ENERGI DAN TINGGI SERAT DENGAN
PENCAMPURAN UBI JALAR KUNING SEBAGAI MAKANAN
ALTERNATIF PENANGGULANGAN OBESITAS
PADA MAHASISWA POLTEKKES
KEMENKES YOGYAKARTA

Hasna Rofifah*, Irianton Aritonang, Elza Ismail
Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta,
Jl. Tatabumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman
Email: hasna.rofifah26@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Obesitas adalah suatu keadaan terjadinya penimbunan lemak yang berlebihan terhadap tinggi badan, berat badan, jenis kelamin dan etnisitas hingga batas yang merugikan kesehatan. Salah satu alternatif untuk mengatasi masalah obesitas adalah meningkatkan asupan serat dan mengurangi asupan energi dengan melakukan diversifikasi pangan. Salah satu sumber karbohidrat non pangan yang bergizi tinggi dan sangat potensial untuk dikembangkan sebagai penunjang dalam pengembangan program diversifikasi pangan adalah ubi jalar. Ubi jalar dapat diolah sebagai produk pangan. Salah satu contoh bentuk produk pangan adalah kwetiau. Kwetiau adalah mie yang warnanya putih bening dengan bentuk pipih dan lebar serta terbuat dari tepung beras, sehingga dapat digunakan sebagai alternatif pengganti nasi.

Tujuan Penelitian: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pencampuran ubi jalar kuning pada kwetiau untuk penanggulangan obesitas terhadap sifat fisik, organoleptik, kandungan serat, dan daya terima terhadap kwetiau.

Metode Penelitian: Jenis penelitian ini adalah eksperimental semu dengan rancangan acak sederhana. Data uji sifat fisik dianalisis dengan metode deskriptif. Data hasil uji tingkat kesukaan dengan menggunakan metode analitik uji *Kruskall-Wallis* dan apabila ada perbedaan dilanjutkan dengan metode analitik uji *Mann Whitney*.

Hasil Penelitian: Sifat fisik pada kwetiau dengan pencampuran ubi jalar kuning maka warna kwetiau menjadi berwarna orange/kuning, aroma kwetiau akan semakin khas ubi jalar kuning, tekstur dari kwetiau menjadi semakin kenyal dan rasa dari kwetiau menjadi manis. Tingkat kesukaan terhadap kwetiau dengan variasi ubi jalar kuning secara statistik mutu warna, aroma, tekstur dan rasa memiliki perbedaan yang bermakna ($p < 0,05$). Penambahan ubi jalar kuning pada kwetiau menunjukkan tingkat daya terima yang baik dan perbedaan kandungan serat pada kwetiau, semakin banyak ubi jalar kuning maka kandungan serat akan semakin banyak. Tingkat kesukaan panelis paling tinggi pada kwetiau dengan pencampuran ubi jalar kuning 50% baik dari segi warna, aroma, tekstur dan rasa. Kandungan serat kwetiau paling tinggi terdapat pada kwetiau dengan pencampuran ubi jalar kuning 75%. Penambahan ubi jalar kuning pada kwetiau menunjukkan tingkat daya terima yang baik yaitu 81,25%.

Kesimpulan: Ada pengaruh pencampuran ubi jalar kuning terhadap sifat fisik kwetiau. Sifat fisik kwetiau dengan penambahan ubi jalar kuning yaitu semakin banyak penambahan ubi jalar kuning, maka warna kwetiau semakin berwarna kuning, aroma kwetiau khas ubi jalar kuning tidak beraroma tepung, tekstur dari kwetiau semakin kenyal, dan rasa dari kwetiau semakin manis.

Kata Kunci: Obesitas, Ubi Jalar Kuning, Kwetiau.

KWETIAU LOW ENERGY AND HIGH FIBER BY MIX YELLOW SWEET
POTATO AS AN ALTERNATIVE FOOD TO SOLVE OBESITY IN THE
STUDENTS OF POLTEKKES KEMENKES YOGYAKARTA

Hasna Rofifah*, Irianton Aritonang, Elza Ismail
Nutrition Department Poltekkes Kemenkes Yogyakarta,
Jl. Tatabumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman
Email: hasna.rofifah26@gmail.com

ABSTRACT

Background: Obesity is a condition of excessive fat accumulation of height, weight, gender and ethnicity to the extent that is detrimental to health. One of the alternative to solve the problem of obesity is to increase fiber intake and reduce energy intake by food diversification. One of the carbohydrate source which has high nutrition and has high potential to be developed as food diversification is sweet potato. Sweet potato can be proceed into food product, one of the example is Kwetiau. Kwetiau are clear white noodles with a flat and wide shape and made from rice flour, so it can be used as an rice alternative.

Purpose: The research is aimed to know the effect of mixed yellow sweet potato on kwetiau by review the physical properties, organoleptic, fiber content and acceptance to kwetiau.

Method: This research was an experimental pseudo with simple random sampling. The data of physical properties was analized descriptively. Data of favorite level test was analyzed using *Kruskall-Wallis* test and if there were difference, it would be continued by *Mann Whitney*.

Result: The physical properties of Kwetiau mix made the yellow colour, its aroma of kwetiau is more typical of yellow sweet potato, the texture of kwetiau is more chewy, the taste kwetiau is sweet. The favorite level of kwetiau with variation of yellow sweet potato based on the quality of colour, aroma, texture and taste was significantly different ($p < 0,05$). The addition yellow sweet potato show a good level of acceptance and the more yellow sweet potato added the more fiber content. The highest level of preference for panelists in kwetiau by mixed 50% yellow sweet potato in terms of color, aroma, texture and taste. The highest content of kwetiau fiber is found in the rice with a mixture of 75% yellow sweet potato. The addition of yellow sweet potatoes shows a good level of acceptance is 81,25%.

Conclusion: There was an effect of mixed yellow sweet potatoes on the physical properties of the rice. His physical properties with the addition of yellow sweet potato are the more addition of yellow sweet potatoes, the more the yellow color is yellow, the yellow sweet potato sweet aroma is not flavorful, the texture of the noodles is more springy, and the noodles taste sweeter.

Keywords: Obesity, Yellow Sweet Potato, Kwetiau.