

## ABSTRAK

**Indriana, Anisa. 2019.** *Cookies Tepung Gandum Sebagai Alternatif Camilan Sehat Untuk Penderita Obesitas*. Skripsi. Program Studi Pendidikan Vokasional Kesejahteraan Keluarga. Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Pembimbing Dr. Diana Evawati, S.Pd., M.Kes.

**Kata Kunci :** *Tepung gandum, Kue kering.*

Penyebab utama terjadinya obesitas adalah ketidakseimbangan antara konsumsi berlebih dibandingkan dengan kebutuhan atau pemakaian energi. Gandum merupakan tanaman serelia dari family Poaceae (Gramineae) yang berasal dari daerah subtropis. Selain mudah ditemukan, di dalam gandum, terdapat kandungan serat yang dapat membantu untuk menjaga berat badan agar tidak terjadi obesitas.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh perbedaan kualitas kelompok kontrol dan kelompok perlakuan prosentase 0%, 25%, 50%, 75%, 100% pada pembuatan *cookies* tepung gandum yang ditinjau dari uji organoleptik aspek rasa, warna, aroma, tekstur, tingkat kesukaan. Uji laboratorium dilakukan untuk mengetahui kadar serat yang terdapat pada *cookies* tepung gandum. Penelitian yang digunakan penelitian eksperimen, menggunakan desain *quasi experimental design*. Dalam penelitian ini sampel diujikan kepada 10 panelis terlatih dan 20 panelis tidak terlatih. Adapun teknik analisis data yang digunakan adalah analisis varian (*One Way Anova*).

Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh penambahan tepung gandum terhadap tekstur, rasa, warna, aroma dan tingkat kesukaan dengan nilai signifikansi masing-masing  $p= 0,062$ ;  $p= 0,067$ ;  $p= 0,058$ ;  $p= 0,083$ ; dan  $p=0,060$ . Berdasarkan hasil uji laboratorium kadar serat pada oatmeal *cookies* T<sub>0</sub>, T<sub>1</sub>, T<sub>2</sub>, T<sub>3</sub>, T<sub>4</sub> dan T<sub>5</sub> dengan nilai masing – masing 3,32%; 3,63%; 4,04%; 4,71%; dan 5,22%. Semakin banyak proporsi tepung gandum pada *cookies* semakin tinggi kandungan seratnya.

## ABSTRACT

**Indriana, Anisa. 2019.** *Wheat Flour Cookies As An Alternative To Healthy Snacks For People With Obesity.* Essay. Family Welfare Vocational Education Study Program. University of PGRI Adi Buana Surabaya. Advisor Dr. Diana Evawati, S.Pd., M.Kes.

**Keywords :** *wheat flour, pastries.*

The main cause of obesity is an imbalance between excess consumption compared to the needs or use of energy. Wheat is a cereal plant from the family Poaceae (Gramineae) originating from the subtropical region. Besides being easy to find, in wheat, there is a fiber content that can help to maintain weight to avoid obesity.

The purpose of this study was to determine the effect of differences in the quality of the control group and treatment group percentage of 0%, 25%, 50%, 75%, 100% in the manufacture *cookies* of wheat flour which were reviewed from organoleptic test aspects of taste, color, aroma, texture, level of preference. Laboratory tests were conducted to determine the fiber content found in *cookies* wheat flour. The study used experimental research, using a *quasi experimental design*. In this study the samples were tested on 10 trained panelists and 20 untrained panelists. The data analysis technique used is analysis of variance (*One Way Anova*).

The results showed that there was an effect of adding wheat flour to texture, taste, color, aroma and level of preference with a significance value of each  $p = 0.062$ ;  $p = 0.067$ ;  $p = 0.058$ ;  $p = 0.083$ ; and  $p = 0.060$ . Based on laboratory test results fiber content in oatmeal *cookies*  $T_0$ ,  $T_1$ ,  $T_2$ ,  $T_3$ ,  $T_4$  and  $T_5$  with each value of 3.32%; 3.63%; 4.04%; 4.71%; and 5.22%. The more proportion of wheat flour in *cookies*, the higher the fiber content.