

Pembuatan Snack Sehat Untuk Penderita Intoleransi Gluten

Arenda Ahdsih A^{1*}, Armita Athennia¹

¹Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Mohammad Husni
Thamrin

(Email: arendaanggayu@gmail.com)

ABSTRAK

Latar belakang: *Gluten-related disorders* (GRDs) adalah penyakit umum karena intoleran gluten yang terjadi pada saluran pencernaan, dengan prevalensi global antara 1% dan 1,4%. Penyakit yang mendominasi adalah penyakit *celiac* yang angka kejadiannya semakin meningkat dalam beberapa tahun terakhir. **Tujuan:** mengetahui pengaruh formulasi tepung talas bogor dan tepung kacang bogor terhadap mutu organoleptik, tingkat kesukaan, kandungan zat gizi pada snack sehat bebas gluten. **Metode:** Penelitian ini dilakukan dengan desain eksperimental yang menggunakan rancangan acak lengkap dengan 4 (empat) perlakuan dan dilakukan 2 (dua) kali ulangan. Cookies dibuat dengan 4 formula dengan konsentrasi tepung talas dan tepung kacang bogor yaitu P0 (75%:0%), P1 (75%:25%), P2 (50%:50%), P3 (25%:75%). Analisa data menggunakan uji ANOVA (*p-value* 0.05). **Hasil:** penelitian diperoleh bahwa P1 (75% tepung talas : 25% tepung kacang bogor) yang paling disukai. **Kesimpulan:** semakin banyak penggunaan tepung kacang bogor akan menyebabkan warna semakin coklat, aroma menjadi semakin langu, tekstur semakin renyah serta tingkat kesukaan keseluruhan menjadi berkurang. Kandungan zat gizi pdalam 100g snack sehat bebas gluten adalah lemak 27,3g, protein 7,2g, karbohidrat 51,9g, serat 16,5g

Kata Kunci: intoleransi gluten, *cookies*, bebas gluten dan gula

Healthy Snacks for People with Gluten Intolerance

Arenda Ahdsih A^{1*}, Armita Athennia¹

*¹Study Program of Nutrition, Faculty of Health, Mohammad Husni Thamrin
University*

(Email: arendaanggayu@gmail.com)

ABSTRACT

Background: Gluten-related disorders (GRDs) are common diseases due to gluten intolerance that occur in the gastrointestinal tract, with a global prevalence between 1% and 1.4%. The predominant disease is celiac disease whose incidence has been increasing in recent years. ***Objective:*** To determine the effect of taro flour and bambara groundnut flour formulation on organoleptic quality, level of liking, and nutrient content in gluten-free healthy snacks. ***Methods:*** This study was conducted with an experimental design using a completely randomized design with 4 (four) treatments and 2 (two) replications. Gluten-free snacks were made with 4 formulas with the concentration of taro flour and bambara groundnut flour, namely P0 (75%: 0%), P1 (75%: 25%), P2 (50%: 50%), P3 (25%: 75%). Data analysis using ANOVA test (p-value 0.05). ***Results:*** The research found that P1 (75% taro flour: 25% bambara groundnut flour) was the most preferred. ***Conclusion:*** the more the use of bambara groundnut flour will cause the color to get browner, the aroma becomes more languorous, the texture becomes crunchier and the overall level of liking decreases. The nutrient content in 100g of healthy gluten-free snacks is 27.3g fat, 7.2g protein, 51.9g carbohydrate, 16.5g fiber.

Keywords: gluten intolerance, cookies, gluten and sugar free