

## ABSTRAK

UNIVERSITAS ESA UNGGUL  
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI GIZI  
SKRIPSI, MARET 2019

AGUSTINA DWI NURYANTI

PEMANFAATAN TEPUNG UBI JALAR UNGU DAN TEPUNG KACANG HIJAU DALAM PEMBUATAN *SNACK BAR* UNTUK *SPORTS ENTHUSIAST*

xi, VI BAB, 94 Halaman, 46 Tabel, 12 Gambar, 10 Lampiran

Zat gizi yang tepat sangat penting untuk mengoptimalkan pemulihan pasca olahraga (Moore, 2015). **Tujuan:** dari penelitian ini adalah untuk memanfaatkan bahan baku lokal ubi jalar ungu dan kacang hijau dalam pembuatan snack bar untuk sports enthusiast. **Metode:** Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan empat formulasi pembuatan *snack bar* dengan perbandingan antara tepung ubi jalar ungu dan tepung kacang hijau yaitu 10:20, 13:17, 15:15, 17:13. Data yang sudah terkumpul akan diuji secara statistik untuk melihat apakah ada perbedaan hasil organoleptik dari keempat formulasi *snack bar*. Uji statistik yang digunakan adalah Uji Anova atau Uji F, jika terdapat perbedaan yang signifikan ( $p\text{-values} < 0.05$ ) maka dilanjutkan dengan uji Bonferroni. **Hasil penelitian:** hasil penelitian menunjukkan bahwa formulasi F3 sebagai formulasi terpilih (15 gram tepung ubi ungu : 15 gram tepung kacang hijau) memiliki tingkat penerimaan yang disukai dan karakteristik yang diinginkan, aktivitas antioksidan dengan nilai  $IC_{50}$  8.136 ppm serta kandungan gizi untuk kadar air 8.7 g, kadar abu 1.2 g, kadar protein 8.52 g, kadar lemak 9.354 g, karbohidrat 32.142 g, dan energi 246.8 kkal. **Kesimpulan:** Pada uji hedonik parameter warna, aroma, rasa, dan tekstur, uji mutu hedonik parameter warna, aroma, rasa, dan tekstur, serta uji nilai gizi, aktivitas antioksidan, dan TPC terdapat perbedaan yang signifikan antara keempat formulasi ( $p\text{-value} < 0.05$ ). Pada penelitian selanjutnya, disarankan untuk menganalisis lebih spesifik kandungan antioksidan pada *snack bar* terutama kandungan antosianin, vitamin C, vitamin E, vitamin A dan selenium. Serta dapat diintervensikan langsung pada *sports enthusiast*.

Kata Kunci: Tepung ubi jalar ungu, tepung kacang hijau, *snack bar*, atlet, olahraga, *recovery*