

ABSTRAK

Judul Skripsi : Studi Pembuatan Cokelat dengan Penambahan Daun Kelor (*Moringa Oleifera*) dan Kurma (*Phoenix dactylifera*) pada Atlet *Endurance*
Nama : Inni Fatmawati
Program Studi : Gizi

VI BAB, 79 Halaman, 18 Tabel, 4 Gambar, 10 Lampiran

Latar Belakang : Pada periode pertandingan, penyediaan makanan harus memenuhi kuantitas dan kualitas gizi yaitu jumlah energi dan komposisi gizi seimbang. Kurma mengandung karbohidrat tinggi dengan indeks glikemik rendah. Daun kelor mengandung kalsium tinggi. Sehingga dibuat *snack* berbasis pangan lokal yang tinggi energi dan kalsium bagi atlet.

Tujuan : Mengetahui studi pembuatan cokelat dengan penambahan daun kelor (*Moringa Oleifera*) dan kurma (*Phoenix dactylifera*) pada atlet *endurance*.

Metode : Jenis penelitian ini adalah Rancangan Acak Lengkap (RAL), analisis statistik One Way Anova, dan daya terima menggunakan uji organoleptik. Didapatkan hasil 4 formulasi dengan perbandingan cokelat, tepung daun kelor, dan buah kurma pada F0 60 g : 0 g : 0 g, F1 40 g : 5 g : 15 g, F2 40 g : 10 g : 10 g, F3 40 g : 15 g : 5 g.

Hasil Penelitian : Hasil penelitian produk terpilih cokelat dengan penambahan kelor dan kurma adalah formulasi F1 (40 g : 5 g : 15 g). kandungan gizi formulasi F1 air $3.27 \pm 0.02\%$, abu $1.83 \pm 0.02\%$, lemak $30.4 \pm 0.00\%$, protein $5.32 \pm 0.00\%$, karbohidrat $59.1 \pm 0.04\%$, serat kasar $0.33 \pm 0.00\%$, kalsium $427.07 \pm 0.09\%$, dan angka lempeng total (ALT) 1.1×10^6 .

Kesimpulan : Ada pengaruh penambahan kelor dan kurma terhadap kandungan gizi serta terdapat perbedaan yang signifikan antara keempat formulasi pada hasil uji hedonik dan uji mutu hedonik dengan parameter warna, tekstur, aroma, rasa.

Kata Kunci : Atlet, *Endurance*, Cokelat, Kelor, Kurma, Kandungan Gizi, Penilaian Organoleptik.

Daftar Bacaan : 75 (1974 – 2019)

ABSTRACT

Title : Study of Making Chocolate with Addition of Kelor Leaves (*Moringa Oleifera*) and Dates (*Phoenix dactylifera*) for Endurance Athletes

Name : Inni Fatmawati

Study Program : Gizi

VI BAB, 79 Pages, 18 Tables, 4 Images, 10 Attachments

Background : In the competition period, food supply must meet the quantity and quality of nutrition, that is the amount of energy and balanced nutritional composition. Dates contain high carbohydrates with a low glycemic index. Moringa leaves contain high calcium. Then made local food-based snacks that are high in energy and calcium for athletes.

Objective : Knowing the study of making chocolate with the addition of kelor leaves (*Moringa Oleifera*) and dates (*Phoenix Dactylifera*) for endurance athletes.

Methods : This type of research is a Complete Random Design (CRD), One Way Anova statistical analysis, and acceptability using organoleptic tests. Four formulations were obtained with a ratio of chocolate, moringa leaf powder, and dates on F0 60 g: 0 g: 0 g, F1 40 g: 5 g: 15 g, F2 40 g: 10 g: 10 g, F3 40 g: 15 g: 5 g.

Results : The results of product research selected chocolate with the addition of Moringa and dates are formulations F1 (40 g : 5 g : 15 g). The nutrient content of F1 formulation is water $3.27\pm 0.02\%$, ash $1.83\pm 0.02\%$, fat $30.4\pm 0.00\%$, protein $5.32\pm 0.00\%$, carbohydrate $59.1\pm 0.04\%$, crude fiber $0.33\pm 0.00\%$, calcium $427.07\pm 0.09\%$, and total plate count (TPC) 1.1×10^6 .

Conclusion : There is an effect of the addition of moringa and dates on the nutritional content and there are significant differences between the four formulations on the results of the hedonic test and the hedonic quality test with parameters of color, texture, aroma, taste.

Key Words : Athletes, Endurance, Chocolate, Moringa, Dates, Nutrition, Organoleptic Assessment.

Reading List : 75 (1974 – 2019)