

ABSTRAK

Randika Alfianti Rachma Cahyani, 2025. Uji Kenyang Cookies Tinggi Serat Menggunakan Metode Visual Analogue Scale. SKRIPSI. Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika, Poltekkes Kemenkes Malang. (Supervised by Dr. Yohanes Kristianto, GradDipFoodSci, MFT and Indri Hapsari, STP., MP.)

Cookies tinggi serat dapat menjadi alternatif pangan fungsional yang berperan dalam pengendalian rasa kenyang. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan tingkat rasa kenyang antara cookies hasil pengembangan berbasis tepung lokal tinggi serat dengan cookies komersial pada remaja putri menggunakan metode Visual Analogue Scale (VAS).

Penelitian menggunakan desain eksperimen komparatif dengan pengukuran subyektif rasa kenyang yang meliputi parameter lapar (hunger), kepuhan perut (fullness), keinginan untuk makan (desire to eat), dan prospektif konsumsi makanan (prospective food consumption) pada menit ke-0, 30, 60, 90, dan 120 setelah konsumsi. Analisis data dilakukan dengan uji normalitas dan uji beda ($p < 0,05$).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa skor hunger dan desire to eat pada menit ke-30, 60, 90, dan 120 berbeda signifikan ($p < 0,05$), dimana cookies hasil pengembangan memberikan skor lapar dan keinginan makan lebih rendah dibandingkan cookies komersial. Hal ini menunjukkan efek kenyang lebih lama dari cookies hasil pengembangan yang dipengaruhi oleh kandungan serat dan protein yang mampu memperlambat pengosongan lambung. Namun, pada parameter fullness tidak ditemukan perbedaan signifikan ($p > 0,05$) antar kedua sampel. Sementara itu, skor prospective food consumption juga lebih rendah pada konsumsi cookies hasil pengembangan dibandingkan cookies komersial, yang mengindikasikan kontrol nafsu makan lebih baik.

Kesimpulan penelitian ini adalah cookies hasil pengembangan lebih efektif dalam memberikan rasa kenyang dan menekan rasa lapar serta keinginan makan dibandingkan cookies komersial. Produk ini berpotensi sebagai inovasi pangan fungsional berbasis bahan lokal dalam upaya pencegahan obesitas pada remaja putri.

Kata kunci: cookies tinggi serat, rasa kenyang, VAS, remaja putri