

RINGKASAN

SALSABILA AFIDA PUTRI. Modifikasi Produk Puding *Low fat* sebagai Alternatif Snack Rendah Kalori dan Rendah Lemak. *Modification of Low fat Pudding as a Low Calorie and Low fat Snack Alternative*. Dibimbing oleh ROSYDA DIANA.

Tujuan umum dari penulisan tugas akhir yaitu melakukan modifikasi produk puding menjadi puding *low fat* sebagai alternatif snack yang rendah kalori dan rendah lemak, secara khusus bertujuan: 1. Mengidentifikasi gambaran umum modifikasi produk puding *low fat*; 2. Mengidentifikasi pengembangan produk puding *low fat*; 3. Memahami proses produksi produk; 4. Menghitung kandungan energi dan zat gizi produk; 5. Mengevaluasi hasil uji organoleptik produk. Kegiatan dimulai dari perencanaan produk dengan menganalisis pengembangan produk, tahap produksi serta uji organoleptik dengan jumlah panelis sebanyak 30 orang.

Puding *low fat* termasuk kedalam kategori *health food snack* dimana pengembangan produk ini dilakukan terhadap aspek perubahan nilai gizi yang dihasilkan oleh produk. Puding *low fat* bisa dijadikan alternatif untuk seseorang yang sedang diet rendah kalori atau rendah lemak. Puding *low fat* memiliki nilai tambah karena memiliki kandungan kalori dan lemak yang rendah dibanding dengan puding dengan tambahan komposisi lain.

Bahan utama puding *low fat* yaitu jelly powder instan (nutrijell), pisang, oatmeal, gula, air dan yogurt sedangkan bahan pelengkap adalah stroberi. oatmeal memiliki manfaat sebagai sumber serat alami yang berfungsi untuk mengatur laju pencernaan dan penyerapan zat gizi. Jelly powder yang digunakan terdiri dari rumput laut dan konnyaku. Rumput laut memiliki kadar serat yang tinggi. Anggaran bahan baku yang dibutuhkan untuk membuat Puding *low fat* untuk 1 resep atau 10 cup sebesar Rp 12.579,-. Harga pokok penjualan produk adalah Rp 4.000,-/cup.

Proses produksi diawali tahap persiapan (alat dan bahan). Teknik pengolahan adalah teknik panas basah (*moist heat cooking*) yaitu *boiling*, selanjutnya adalah pemorsian. Satu porsi (satu cup 65 ml) atau berat sekitar 90 g kemudian dilanjutkan dengan pengemasan serta pelabelan. Satu cup puding *low fat* menghasilkan 64 Kal energi, 0,6 g protein, 0,7 g lemak dan 14,5 g karbohidrat serta serat sebanyak 1,07 g. Kandungan energi, protein, lemak dan karbohidrat puding *low fat* lebih rendah dibanding puding *vla* dengan resep pada umumnya.

Penilaian uji organoleptik berdasarkan rasa mendapat hasil 33,3% sangat suka, 63,3% suka dan 3,3% tidak suka; tekstur menghasilkan 86,7% suka, 10% sangat suka dan 3,3% tidak suka tekstur dari oatmeal; warna menjelaskan bahwa 80% suka dan 20% menyatakan sangat suka karena tiap layer dari puding *low fat*; penampilan puding *low fat* yakni 66,3% menyatakan suka dan 33,3% menyatakan sangat suka. Perbedaan produk puding *low fat* dengan produk puding lainnya adalah hasil dari nilai gizi yang lebih rendah sehingga puding *low fat* memiliki keunggulan tersendiri, diharapkan untuk masyarakat harus sudah bisa membiasakan mengonsumsi makanan sehat termasuk pemilihan snack manis yang akan dikonsumsi.

Kata Kunci: *Low fat*, modifikasi produk, puding, rendah kalori, snack