

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 *konyyaku*. 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