

STUDI LITERATUR: KARAKTERISTIK SENSORI KUKIS OATMEAL SEBAGAI CAMILAN RAMAH DIET

Literature Study: Sensory Characteristics of Oatmeal Cookies as A Diet-Friendly Snack

Styla Britania Sarah Noor Madina H. dan Dyva Mustika Faujania

Fakultas Pendidikan Teknologi dan Kejuruan Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung

Diterima 6 Januari 2024 / Disetujui 16 Januari 2024

ABSTRACT

The addition of fiber in cookie formulations has been widely studied to create functional cookie products. Oats can be used as raw material to substitute cookies to produce low-calorie cookies which can be used as a diet-friendly snack. The aim of preparing this literature study is to determine the quality of oatmeal cookies as a diet-friendly snack by using 3 relevant journals as the main literature source. The modification to the oatmeal cookie was to substitute 60% oatmeal and 100% low-calorie sugar to reduce the number of calories in the cookie. The results of this study show that oatmeal cookies contain fewer calories than regular cookies. Apart from that, oats which are a substitute ingredient in oatmeal cookies are a type of whole wheat that contains complex carbohydrates and dietary fiber which can provide a longer satiety effect and play a role in regulating the rate of digestion. So it can be concluded that oatmeal cookies are suitable for consumption as a snack during a diet.

Keyword: Cookies; Diet; Oatmeal; Snack; Characteristics; Sensory

ABSTRAK

Penambahan serat dalam formulasi kukis banyak dipelajari untuk membuat produk kukis fungsional. Oat dapat dijadikan bahan baku untuk mensubstitusi kukis untuk menghasilkan kukis rendah kalori yang dapat dijadikan sebagai camilan ramah diet. Penyusunan studi literatur ini bertujuan untuk mengetahui kualitas kukis oatmeal sebagai camilan ramah diet dengan menggunakan 3 jurnal yang relevan sebagai sumber literatur utama. Modifikasi kukis oatmeal yang dilakukan adalah dengan mensubstitusikan 60% oatmeal dan 100% gula rendah kalori untuk menurunkan jumlah kalori kukis. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kukis oatmeal mengandung kalori yang lebih rendah daripada kukis biasa. Selain itu, oat yang menjadi bahan substitusi dalam kukis oatmeal merupakan jenis gandum utuh yang mengandung karbohidrat kompleks dan serat pangan yang dapat memberikan efek kenyang lebih lama serta berperan untuk mengatur laju pencernaan. Maka dapat disimpulkan bahwa kukis oatmeal cocok untuk dikonsumsi sebagai makanan selingan selama diet.

Kata kunci: Diet; Karakteristik; Kukis; Oatmeal; Sensori

*Korespondensi Penulis:

Email: stylabritania@upi.edu

PENDAHULUAN

Obesitas merupakan salah satu permasalahan gizi yang prevalensinya terus meningkat di Indonesia selain permasalahan kekurangan gizi. Di Indonesia terjadi peningkatan obesitas yang cukup signifikan dalam kurun waktu 10 tahun, dari 10,5% di tahun 2007 menjadi 21,8% di tahun 2018 (Risikesdas, 2018). Obesitas menjadi salah satu faktor risiko terjadinya penyakit tidak menular seperti diabetes melitus, jantung, kanker, hipertensi serta penyakit metabolik ataupun non metabolik lainnya serta menjadi salah satu penyebab pada kematian akibat penyakit kardiovaskular, penyakit diabetes, dan ginjal (Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular, 2023). Obesitas digolongkan sebagai penyakit yang perlu diintervensi dengan komprehensif salah satunya adalah dengan melakukan diet rendah kalori. Namun, mayoritas pediet terkadang merasa kebingungan untuk mengonsumsi camilan yang ramah diet.

Kukis merupakan salah satu produk bakery yang populer karena rasanya, kepraktisannya untuk siap dimakan (*ready-to-eat*). Kukis berbentuk kecil dan menarik sehingga banyak digemari oleh seluruh kalangan masyarakat termasuk anak-anak, remaja, dan orang dewasa (Rahmaniyah & Prasetyawati, 2020). Kukis pada umumnya memiliki karakteristik diantaranya memiliki kandungan gula dan lemak yang tinggi serta kadar air yang rendah, sehingga bertekstur renyah apabila dikonsumsi (Rosida et al., 2020). Kukis merupakan jenis makanan yang kaya akan lemak, tetapi rendah serat, dan mineral. Namun, pada perkembangannya, penambahan serat dalam formulasi kukis banyak dipelajari untuk membuat produk kukis fungsional (Rahardjo et al., 2020). Pangan fungsional sendiri didefinisikan sebagai produk dan komponen pangan yang dapat bermanfaat bagi kesehatan melebihi

manfaat dasar yang terdapat dalam suatu produk pangan (Handa et al dalam Rahardjo et al, 2020). Kukis dapat dijadikan sebagai camilan sehat kaya serat yang ramah bagi pediet yaitu dengan menjadikan oat sebagai bahan baku pembuatan kukis.

Oat (*Avena sativa*) termasuk famili tanaman padi-padian (Graminae) atau sereal yang bebas gluten dan merupakan sumber vitamin, mineral, serat, dan antioksidan. Kandungan antioksidannya dapat membantu menurunkan kolesterol total di dalam tubuh dan meningkatkan kolesterol baik di dalam tubuh (Fitriana dkk, 2023). Selain itu, oat adalah gandum utuh yang termasuk karbohidrat kompleks sehingga membutuhkan waktu lebih lama untuk dicerna oleh tubuh, yang dapat membantu makan lebih sedikit dengan memperlambat pencernaan sehingga menimbulkan efek kenyang yang lebih lama (Utami et al., 2020).

Kukis dapat disubstitusikan dengan oat untuk mensubstitusi tepung terigu dan gula rendah kalori untuk mensubstitusi gula. Hal tersebut merupakan upaya yang dapat memproduksi makanan ringan yang dapat mencegah penambahan kalori di dalam tubuh dan kandungan antioksidannya dapat menurunkan kolesterol (Fitriana dkk., 2023). Oleh karena itu, kukis dengan substitusi oatmeal dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif camilan ramah diet. Berdasarkan pernyataan di atas, penyusunan studi literatur ini bertujuan untuk mengetahui kualitas kukis oatmeal sebagai camilan ramah diet.

BAHAN DAN METODE

Bahan

Tepung terigu, oatmeal, baking powder, ekstrak anil, garam, butter, gula rendah kalori, telur, dan dark chocolate.

Metode Penelitian

Dalam penelitian ini, metode yang digunakan adalah studi literatur dari jurnal

nasional yang relevan dengan topik penelitian yang diangkat. Sumber yang digunakan sebagai bahan studi dalam menyusun penelitian ini yaitu 3 jurnal mengenai pembuatan kukis oatmeal, kualitas kukis oatmeal, serta kandungan dari kukis oatmeal.

Artikel dari penelitian-penelitian sebelumnya dipelajari untuk dijadikan referensi pada penyusunan penelitian ini. Rangkaian kegiatan yang dilakukan antara lain mengumpulkan data pustaka, mencatat dan membaca pustaka, serta mengolah pembahasan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

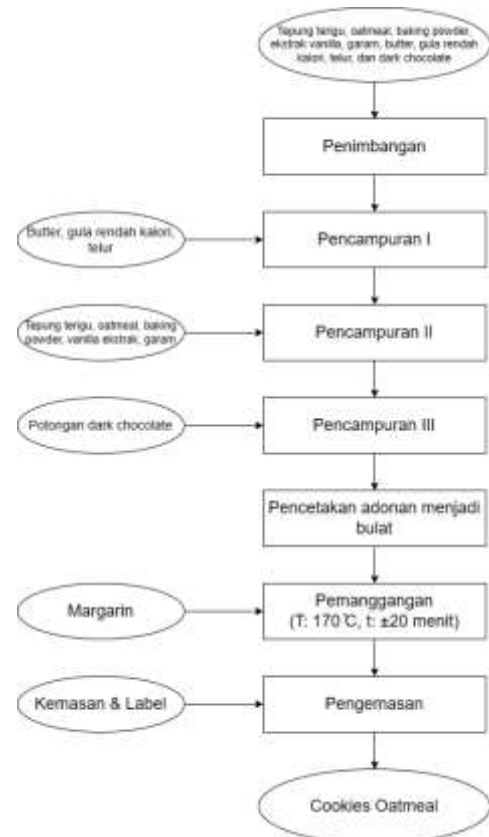
Pembuatan Kukis Oatmeal

Kukis oatmeal dibuat dari bahan utama yang meliputi tepung gandum dan oats. Secara umum, membuat kukis oatmeal memiliki langkah yang sama seperti halnya membuat kukis biasa yaitu melalui proses penimbangan bahan-bahan yang digunakan, proses pencampuran bahan secara bertahap, kemudian proses pencetakan adonan kukis menjadi bentuk bulat lalu dilakukan pemangangan. Adanya penambahan atau substitusi dari oatmeal pada bahan baku utama pembuatan kukis menjadi poin utama perbedaan pada pembuatan kukis oatmeal.

Pada penelitian yang dilakukan Utami et al., (2020), penambahan oatmeal yang ditambahkan sebanyak 60% dan penggantian gula rendah kalori sebanyak 100%. Hal tersebut dilakukan dengan tujuan mengurangi kandungan kalori pada kukis oatmeal.

Karakteristik Sensori Kukis Oatmeal

Kualitas kukis oatmeal yang diinginkan yaitu memiliki bentuk yang bulat, berukuran sedang, memiliki warna coklat muda, memiliki aroma khas butter, memiliki rasa manis, dan memiliki tekstur yang renyah (Utami et al., 2020). Berdasarkan hasil penelitian terhadap karakteristik sensori kukis oatmeal dengan parameter warna,



Gambar 1. Diagram alir pembuatan kukis oatmeal (Utami et al., 2020)

tekstur, rasa dan sifat keseluruhan produk yang dilakukan oleh Rahardjo et al., (2020), kukis dengan penambahan oatmeal memiliki hasil uji sensori pada rentang penerimaan netral hingga suka sehingga masih dapat diterima oleh konsumen. Hal ini selaras dengan hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Utami et al., (2020) bahwa uji sensori dari kukis oatmeal dengan parameter bentuk, ukuran, warna, aroma, rasa tekstur, dan sifat keseluruhan produk memiliki hasil dengan kategori baik dan disimpulkan bahwa produk kukis oatmeal dapat diterima konsumen.

Rahardjo et al. (2020) menyatakan bahwa, semakin meningkatnya komposisi oat dan menurunnya komposisi tepung terigu menyebabkan penurunan nilai kekerasan dan work. Sedangkan dari aspek warna,

penambahan oats meningkatkan tingkat kecerahan, menurunkan nilai warna merah, dan meningkatkan nilai warna kuning pada kukis. Secara organoleptik, kukis oatmeal dibandingkan dengan kontrol, penambahan oats dalam formulasi kukis oatmeal meningkatkan tingkat penerimaan pada parameter warna dan rasa, sedangkan untuk parameter tekstur, penambahan oats tidak memberikan peningkatan tingkat penerimaan.

Kukis Oatmeal sebagai Camilan Ramah Diet

Oat merupakan gandum utuh bebas gluten yang termasuk ke dalam jenis karbohidrat kompleks dan menjadi sumber dari vitamin, mineral, serat, antioksidan. Menurut Utami et al., (2020) dalam Fitriana et al., (2023), jenis pangan dengan karbohidrat kompleks dicerna lebih lama oleh tubuh sehingga menimbulkan efek kenyang yang lebih lama dibandingkan jenis pangan yang lain. Hal ini dapat mengurangi frekuensi konsumsi terhadap makanan dikarenakan efek kenyang yang dirasakan lebih lama. Selain itu, konsumsi oats juga berperan untuk mengatur laju penyerapan gizi dan mengatur laju pencernaan karena kandungan serat pangannya.

Kukis oatmeal memiliki kalori yang lebih rendah dibandingkan kukis biasa yang beredar di pasaran. Pada penelitian yang dilakukan oleh Utami et al., (2020), kukis oatmeal dengan formulasi penambahan 60% oat dan mengganti 100% gula pasir dengan gula rendah kalori mengandung 150 kal per takaran saji sedangkan chocochip kukis mengandung 370 kal per takaran saji, hal ini menunjukkan bahwa terdapat lebih dari 50% kandungan kalori yang berkurang sehingga kukis oatmeal cocok untuk dikonsumsi oleh pasien diet rendah kalori sebagai camilan karena memiliki kalori yang lebih terkontrol.

Berdasarkan perhitungan kandungan kalori menurut Utami et al., (2020), antara

kukis oatmeal dengan chococip kukis menunjukkan bahwa kukis oatmeal memiliki kandungan kalori lebih rendah dibandingkan dengan chocochip kukis. Dengan kandungan kalori kukis oatmeal mengandung 150 kal pertakaran saji sedangkan chococip kukis mengandung 370 kal per takaran saji. Berdasarkan perhitungan kandungan kalori tersebut kukis oatmeal memiliki kalori lebih terkontrol yang sesuai dengan kebutuhan kalori untuk selingan makan pagi atau sore pada pasien diet rendah kalori.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kukis oatmeal mengandung kalori yang lebih rendah daripada kukis biasa sehingga kukis oatmeal cocok untuk dikonsumsi sebagai makanan selingan selama diet
2. Uji sensori dari kukis oatmeal dengan parameter bentuk, ukuran, warna, aroma, rasa tekstur, dan sifat keseluruhan produk memiliki hasil dengan kategori baik dan disimpulkan bahwa produk kukis oatmeal dapat diterima konsumen.

DAFTAR PUSTAKA

- Utami, N. D., Hamidah, S., & Lastariwati, B. 2021. cookies oatmeal Sebagai Pengganti Makanan Selingan Untuk Penderita Diet Rendah Kalori. *Home Economics Journal*, 4(2), 44–48. <https://doi.org/10.21831/hej.v4i2.24869>.
- Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular. 2023. Panduan Hari Obesitas Sedunia. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://ayosehat.kemkes.go.id/pub/files/0b43c48e8765bf62a02f42a1359349d5.pdf>. Diakses pada Desember 2023.

- Rahardjo, M., Ristia Widi Astuti, Puspita, D., & Sihombing, M. 2020. Efek penambahan oats pada formulasi cookies gandum dilihat dari karakteristik fisik dan sensorinya. *Teknologi Pangan : Media Informasi Dan Komunikasi Ilmiah Teknologi Pertanian*, 11(1), 1–6. <https://doi.org/10.35891/tp.v11i1.1714>.
- Rahmaniyah, N., & Prasetyawati, Z. T. 2020. Substitusi Tepung Labu Kuning Pada Pembuatan Cookies Kastengel. *Media Pendidikan, Gizi, Dan Kuliner*, 9(2), 55–61.
- Rosida, D. F., Putri, N. A., & Oktafiani, M. 2020. Karakteristik Cookies Tepung Kimpul Termodifikasi (*Xanthosoma sagittifolium*) Dengan Penambahan Tapioka. *Agrointek*, 14(1), 45–56. <https://doi.org/10.21107/agrointek.v14i1.6309>
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). 2018. Hasil Utama Riskesdas. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018_1274.pdf. Diakses pada Desember 2023.
- Fitriana, F., Rahman, S., Amirah, S., & Nurung, A. H. 2023. Pembuatan Cookies Sehat Untuk Penderita Kolesterol Di Desa Paddinging Kecamatan Sanrobone Kabupaten Takalar. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 64–68. <https://doi.org/10.35311/jmpm.v4i1.150>
- sensory acceptance of UHT skim milk. *J. Food Protec.* 56 (5): 418-425.