

## **Pembuatan Cookies Bengkuang Sebagai Camilan Sehat Bagi Remaja**

*Making Jicama Cookies as a Healthy Snack for Teenagers*

**Elvyrah Faisal, \*) Nur Afia Rahmadani, Fahmi Hafid, Putu Candriasih**

Program Studi DIII Gizi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Palu

Jl. Thalua Konchi No. 19 Mamboro Barat Palu

\*Email korespondensi: nurafiar@gmail.com

**DOI:**

10.33860/jpmsh.v3i1.3411

**Histori Artikel:**

Diajukan:  
Agustus 2023

Diterima:  
Agustus 2023

Diterbitkan:  
Agustus 2023

**ABSTRAK**

*Bengkuang (Pachyrhizus Erosus) merupakan salah satu jenis umbi-umbian dengan kadar air mencapai 90% yang dapat dikonsumsi secara langsung dan sudah dibudidayakan secara luas di beberapa wilayah Indonesia seperti Jawa, NTT, Bali, Sumatera, Sulawesi dan juga Kalimantan.. Di Indonesia bengkuang hanya dikonsumsi sebagai minuman segar atau sebagai makanan tambahan seperti pada rujak, manisan, asinan ataupun sebagai bahan dasar pembuatan kosmetik. Tujuan kegiatan ini adalah untuk membuat produk cookies bengkuang sebagai camilan sehat untuk remaja dan menguji mengetahui uji daya terimanya. Hasil kegiatan menunjukkan uji daya terima Cookies bengkuang dapat diterima dengan hasil penilaian kesukaan parameter warna 85%, aroma 90%, rasa 89% dan tekstur 87%. Cookies ini sangat baik untuk kesehatan karena bengkuang memiliki kandungan gizi yang baik yaitu vitamin C, vitamin B1, protein, serat kasar yang cukup tinggi serta rendah kalori yaitu 39 kkal per 100 gram dan mengandung oligosakarida yang baik untuk dikonsumsi.*

**Kata kunci:** Bengkoang; Remaja; Cookies

**ABSTRACT**

*jicama (Pachyrhizus Erosus) is a type of tuber with a water content of up to 90% which can be consumed directly and has been widely cultivated in several regions of Indonesia such as Java, NTT, Bali, Sumatra, Sulawesi and also Kalimantan. In Indonesia jicama only consumed as a fresh drink or as an additional food such as salad, sweets, pickles or as a basic ingredient for making cosmetics. The aim of this activity is to make jicama cookies products as a healthy snack for teenagers and to test their acceptability. The results of the activity showed that the acceptability test for Jicama Cookies was acceptable with the results of the assessment of liking parameters of color 85%, aroma 90%, taste 89% and texture 87%. These cookies are very good for health because jicama has good nutritional content, namely vitamin C, vitamin B1, protein, crude fiber which is quite high and low in calories, namely 39 kcal per 100 grams and contains oligosaccharides which are good for consumption.*

**Keywords:** Jicama; Teenager; Cookies.

**PENDAHULUAN**

Bengkuang (*Pachyrhizus erosus*) merupakan salah satu jenis umbi-umbian dengan kadar air mencapai 90% yang dapat dikonsumsi secara langsung dan sudah dibudidayakan secara luas di beberapa wilayah Indonesia seperti Jawa, NTT, Bali, Sumatera, Sulawesi dan juga Kalimantan. Bengkuang memiliki kandungan gizi yang baik yaitu

vitamin C, vitamin B1, protein, serat kasar yang cukup tinggi serta rendah kalori yaitu 39 kkal per 100 gram karena mengandung oligosakarida yang baik untuk dikonsumsi. Di Indonesia bengkuang hanya dikonsumsi sebagai minuman segar atau sebagai makanan tambahan seperti pada rujak, manisan, asinan ataupun sebagai bahan dasar pembuatan kosmetik. Tumbuhan ini membentuk umbi

akar (cormus) berbentuk bulat atau membulat seperti gasing dengan berat dapat mencapai 5 kg. Kulit umbinya tipis berwarna kuning pucat dan bagian dalamnya berwarna putih dengan cairan segar agak manis. Umbinya mengandung gula dan pati serta fosfor dan kalsium. Umi ini juga memiliki efek pendingin karena mengandung kadar air 86-90%. Rasa manis berasal dari suatu oligosakarida yang disebut inulin (bukan insulin), yang tidak bisa dicerna tubuh manusia. Sifat ini berguna bagi penderita diabetes atau orang yang berdiet rendah kalori. Umi bengkuang biasa dijual orang untuk dijadikan bahan rujak, asinan, manisan atau dicampurkan dalam masakan tradisional seperti tekwan.

Cemilan merupakan salah satu makanan yang sering dikonsumsi oleh masyarakat, terutama anak-anak. Namun, cemilan yang tidak sehat dapat berdampak buruk bagi kesehatan, seperti obesitas, penyakit jantung, dan diabetes. Oleh karena itu, terdapat kebutuhan akan cemilan yang sehat dan bergizi.

Prevalensi obesitas, serangan jantung, dan diabetes tipe 2 di Indonesia merupakan masalah kesehatan masyarakat yang signifikan. Berdasarkan penelitian berdasarkan data Survei Kesehatan Dasar Indonesia (RISKESDAS) tahun 2018, prevalensi obesitas pada penderita diabetes di Indonesia ditemukan sebesar 32,9% (Azam et al. 2022). Penelitian lain di Jakarta, Indonesia, mengungkapkan bahwa 63,9% penderita diabetes dewasa menderita obesitas (Fajarini et al. 2019). International Diabetes Federation (IDF) memperkirakan prevalensi diabetes nasional di Indonesia sebesar 6,2% pada tahun 2019 dan 10,8% pada tahun 2021, sehingga menempatkan Indonesia dalam 10 besar negara dengan prevalensi diabetes tipe 2 tertinggi (Soeatmadji et al. 2023)

Bengkuang dapat bermanfaat sebagai antioksidan termasuk kandungan antioksiannya yang dapat mengurangi pembentukan radikal bebas dalam tubuh. Tujuan dari kegiatan ini adalah membuat cookies bengkoang sebagai camilan sehat dan melakukan uji daya terimanya.

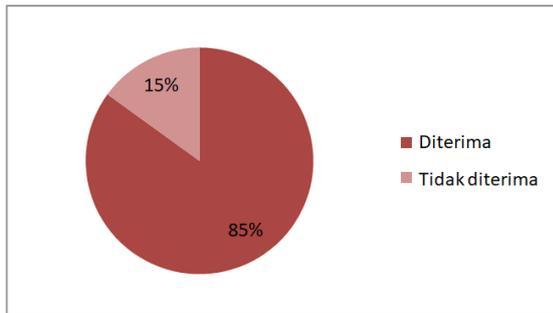
## **METODE**

Pelaksanaan kegiatan berupa pembuatan cookies. Cookies yang telah dibuat kemudian diujicoba daya terimanya. Untuk menghasilkan 100 gram dari produk cookies bengkuang berbagai bahan pangan maka bahan, bumbu, dan alat yang harus diperlukan adalah sebagai berikut :

- a. Bahan :
  - 1) 300 gr tepung bengkuang
  - 2) 65 gr telur ayam
  - 3) 50 gr mentega
  - 4) 100 gr gula pasir
  - 5) ¼ sdt garam halus
  - 6) ¼ sdt baking powder
  - 7) 4 sdm susu kental manis
- b. Alat :
  - 1) Mixer
  - 2) Loyang
  - 3) Oven
  - 4) Ayakan
  - 5) Spatula
  - 6) Timbangan
  - 7) Wadah
- c. Cara Membuat :
  - 1) Siapkan alat dan bahan
  - 2) Mixer mentega, garam dan gula pasir hingga gula larut dan tercampur rata
  - 3) Turunkan kecepatan mixer, tambahkan kuning telur, mixer hingga rata saja.
  - 4) Masukkan sisa bahan lain, sambil diayak, aduk dengan spatula hingga tercampur rata.
  - 5) Bentuk adonan menjadi bulatan-bulatan kecil, kerjakan hingga habis.
  - 6) Oven dengan suhu 170 derajat Celcius selama kurang lebih 20-25 menit.
  - 7) Setelah kukis agak dingin dan sudah mengeras, masukkan toples kedap udara.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

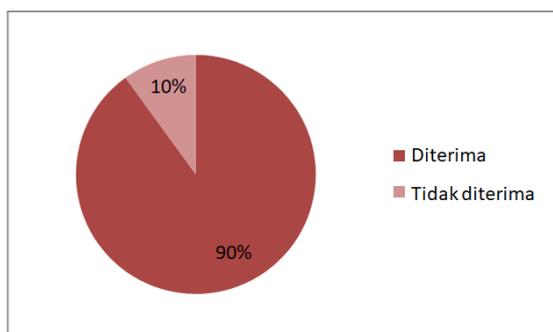
Penilaian daya terima kesukaan terhadap produk cookies bengkuang untuk parameter warna dapat diterima oleh panelis dengan presentasi 85% (Gambar 1).



Gambar 1 Daya terima cookies bengkoang terhadap parameter warna

Warna merupakan komponen yang sangat penting dalam menentukan kualitas atau derajat penerimaan dari suatu bahan pangan. Warna pada suatu produk menjadi kesan awal terciptanya penilaian terhadap suatu produk dan sebagai parameter utama bagi kenampakan produk secara keseluruhan. Berdasarkan uji hedonik (uji tingkat kesukaan) terhadap uji daya terima cookies bengkoang menunjukkan bahwa 85% panelis menyukai warna kuning, kuning kecoklatan pada produk sedangkan 15% panelis lainnya tidak menyukai warna kuning, kuning kecoklatan produk. Dari hasil wawancara terhadap panelis yang menyukai warna cookies mengatakan warna kuning, kuning kecoklatan produk tersebut sama dengan warna cookies yang aslinya, sedangkan warna kuning, kuning kecoklatan panelis yang tidak menyukai warna pada cookies karena menurut mereka warna tersebut terlihat agak kuning kehitaman.

Penilaian daya terima kesukaan terhadap produk Cookies bengkoang untuk parameter Aroma dapat diterima dengan presentasi 90% (Gambar 2).

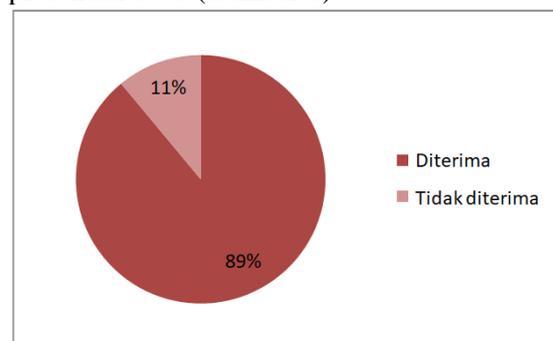


Gambar 2 Daya terima cookies bengkoang terhadap parameter aroma

Aroma merupakan salah satu parameter yang menjadi daya tarik sendiri

dalam menentukan rasa enak dari suatu makanan. Kelezatan suatu makanan sangat ditentukan oleh faktor aroma. Aroma lebih banyak berhubungan dengan panca indra pembau. Berdasarkan uji hedonik (uji tingkat kesukaan) terhadap uji daya terima uji daya terima Cookies bengkoang menunjukkan bahwa 90% panelis menyukai aroma pada produk Cookies bengkoang, sedangkan 10% panelis tidak menyukai aroma pada produk Cookies bengkoang. Dari hasil wawancara terhadap panelis menyukai aroma Cookies bengkoang mengatakan menyukai aroma pada Cookies bengkoang. Sedangkan panelis yang tidak menyukai aroma pada Cookies dikarenakan aroma dari tepung bengkoang itu sendiri masih sangat tercium. Maka panelis memberikan saran agar aroma dari tepung bengkoang tersebut dihilangkan dengan cara menjemur bengkoang.

Penilaian daya terima kesukaan terhadap produk cookies Bengkoang untuk parameter rasa dapat diterima dengan presentasi 89% (Gambar 3).



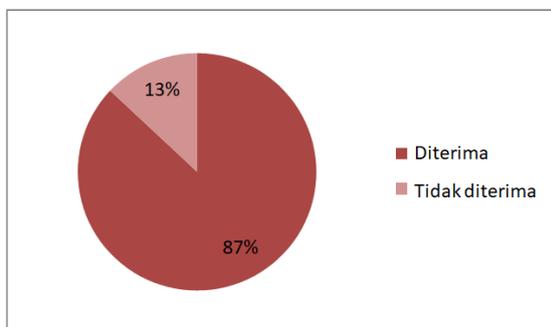
Gambar 3 Daya terima cookies bengkoang terhadap parameter rasa

Rasa adalah sesuatu yang dirasakan didalam mulut yang merupakan perpaduan dari bau dan perasaan yang ditimbulkan dari suatu hidangan makanan dan minuman pada saat makan atau mencicipi makanan. Saat ini ada empat rasa dasar yang dapat dikenali oleh lidah yaitu, manis, asam, asin, dan pahit. Menurut Nurainy (2015), senyawa-senyawa cita rasa pada produk pangan dapat memberikan rangsangan pada indera penerimaan pada saat mengecap kesan yang ditinggalkan pada indera perasa setelah seseorang menelan makanan juga dapat mempengaruhi penilaian rasa. Berdasarkan uji hedonik (uji tingkat kesukaan) terhadap uji

daya terima produk Cookies bengkong menunjukkan bahwa 89% panelis menyukai rasa manis pada Cookies bengkong, sedangkan 11% panelis lainnya tidak menyukai rasa pada produk Cookies bengkong. tidak menyukai rasa pada produk Cookies karena menurut mereka rasa pada Cookies terlalu manis. Saran tersebut akan dilakukan dengan mengurangi gula pasir pada pembuatan produk

Produk Cookies Bengkoang untuk parameter Tekstur dapat diterima dengan presentasi 87% (Gambar 4). Tekstur merupakan sensasi tekanan yang dapat diamati dengan menggunakan mulut (pada waktu digigit, dikunyah, dan ditelan), ataupun dengan perabaan dengan jari. semakin renyah tekstur cookies yang dihasilkan semakin tinggi pula penilaian daya terima yang diberikan oleh panelis.

Berdasarkan uji hedonik (uji tingkat kesukaan) terhadap uji daya terima produk Cookies bengkong menunjukkan bahwa 87% panelis menyukai tekstur pada produk Cookies bengkong, sedangkan 13% panelis tidak menyukai aroma pada produk Cookies bengkong. Dari hasil wawancara terhadap panelis menyukai tekstur Cookies bengkong mengatakan menyukai tekstur yang renyah pada Cookies Sedangkan panelis yang tidak menyukai tekstur pada Cookies dikarenakan menurut mereka tekstur Cookies masih terasa butiran- butiran dari tepung bengkong.



Gambar 4 Daya terima cookies bengkong terhadap parameter tekstur

Camilan merupakan salah satu makanan yang sering dikonsumsi oleh masyarakat, terutama anak-anak. Namun, camilan yang tidak sehat dapat berdampak buruk bagi kesehatan. Pembuatan cookies

bengkong dapat menjadi salah satu alternatif camilan sehat yang dapat dikonsumsi oleh berbagai kalangan. Cookies bengkong memiliki kandungan serat yang tinggi, sehingga dapat membantu menjaga kesehatan pencernaan (Lidya, 2016). Selain itu, cookies bengkong juga rendah kalori, sehingga dapat membantu menjaga berat badan.

Membuat cookies bengkong yang sehat haruslah menggunakan bahan-bahan yang berkualitas. Gunakan bengkong yang segar dan berkualitas untuk membuat cookies bengkong. Selain itu, gunakan juga bahan-bahan lain yang sehat, seperti tepung gandum, telur, dan gula merah. Agar lebih sehatn sebaiknya batasi penggunaan gula. Penggunaan gula yang berlebihan dapat meningkatkan kalori dan kandungan gula dalam cookies. Oleh karena itu, batasi penggunaan gula dalam pembuatan cookies bengkong. Selain itu tambahkan topping yang sehat. Topping dapat menambah cita rasa dan penampilan cookies bengkong. Namun, pilihlah topping yang sehat, seperti kacang-kacangan, biji-bijian, atau buah-buahan. Dengan menerapkan tips-tips tersebut, maka cookies bengkong yang Anda buat akan menjadi camilan sehat yang lezat dan bergizi.

## SIMPULAN

Cookies bengkong ini dapat dijadikan sebagai alternatif camilan sehat. Bengkoang mengandung banyak zat gizi yang baik untuk kesehatan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Azam, M., Sakinah, L. F., Kartasurya, M. I., Fibriana, A. I., Minuljo, T. T., & Aljunid, S. M. (2022). Prevalence and determinants of obesity among individuals with diabetes in Indonesia. *F1000Research*, 11.
- Fajarini, I. A., & Sartika, R. A. D. (2019). Obesity as a common Type-2 diabetes comorbidity: eating behaviors and other determinants in Jakarta, Indonesia. *Kesmas: National Public Health Journal*, 13(4), 157-163.
- Lidya, Y. (2016). Pengaruh Perbandingan Terigu dengan Parutan Bengkoang (*Pachyrhizus erosus*) Terhadap Mutu

- dan Karakteristik Cookies yang Dhasilkan (Doctoral dissertation, Universitas Andalas).
- Nurainy, F., Sugiharto, R., & Sari, D. W. (2015). Pengaruh Perbandingan Tepung Tapioka dan Tepung Jamur Tiram Putih (*Pleurotus Oestreatus*) terhadap Volume Pengembangan, Kadar Protein, dan Organoleptik Kerupuk.[Effect of Tapioca and White Oyster Mushroom (*Pleurotus oestreatus*) Flour on Expansion Volume, Protein Content, and Censory Characteristics of Crakers]. *Jurnal Teknologi & Industri Hasil Pertanian*, 20(1), 11-24.
- Soeatmadji, D. W., Rosandi, R., Saraswati, M. R., Sibarani, R. P., & Tarigan, W. O. (2023). Clinicodemographic Profile and Outcomes of Type 2 Diabetes Mellitus in the Indonesian Cohort of DISCOVER: A 3-Year Prospective Cohort Study. *Journal of the ASEAN Federation of Endocrine Societies*, 38(1), 68.