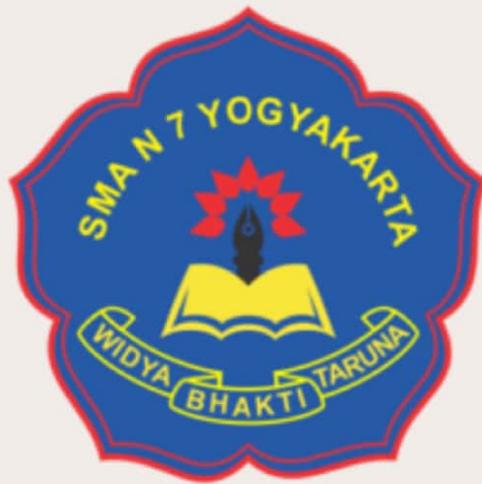


Inovasi Cookies Oatmeal Dengan Gula Palem (Si Comel) Sebagai Alternatif Camilan Diet



Disusun oleh :



Cantika Jagad Salyabilla
Marsha Felicia Nugraha
Nafisa Athaya Firdausi
Nanda Indriani
Naura Zakiya



SMA Negeri 7 Yogyakarta | 8987_nafisa@smn7jogja.sch.id

Inovasi Cookies Oatmeal Dengan Gula Palem (Si Comel) Sebagai Alternatif Camilan Diet

CANTIKA JAGAD SALSYABILLA, MARSHA FELICIA
NUGRAHA, NAFISA ATHAYA FIRDAUSI, NANDA
INDRIANI, NAURA ZAKIYA



ABSTRAK:

Presepsi masyarakat akan kenaikan berat badan yang disebabkan camilan membuat beberapa masyarakat terutama orang yang sedang diet berhenti ngemil. Maka dari itu peneliti berinovasi membuat Cookies Oatmeal Dengan Gula Palem (Si Comel) sebagai alternatif camilan saat diet. Penelitian Si Comel ini dilakukan di Kampung Sayidan RT 13, RW 05, Yogyakarta dengan target populasi warga Kampung Sayidan yang sedang melakukan program diet. Peneliti mengambil sampel remaja di Kampung Sayidan RT 13, RW 05, Yogyakarta dengan rentang usia 12 - 24 tahun. Pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling. Teknik analisis data menggunakan pendekatan kualitatif dengan pengambilan data menggunakan dua cara yakni wawancara dan pengisian angket melalui media google form. Dari penelitian inovasi Si Comel diperoleh 5 responden yang memberikan tanggapan akan Si Comel. Berdasarkan hasil pengumpulan data, 3 dari 5 responden menyatakan bahwa Si Comel berpengaruh terhadap program diet mereka. Kesimpulan dari penelitian yang peneliti lakukan adalah Si Comel dapat diterima responden sebagai alternatif camilan saat melakukan program diet

Pendahuluan

LATAR BELAKANG

Zaman sekarang memiliki tubuh yang ideal telah menjadi standar kesempurnaan fisik. Banyak anggapan jika memiliki tubuh kurang dari yang dikatakan ideal atau memiliki tubuh berlebih, maka akan terlihat kurang menarik (Cholidah, 2015). Tak jarang mereka melakukan berbagai upaya demi mendapatkan tubuh ideal. Salah satunya melakukan diet.

Diet adalah sebuah usaha untuk mencapai bentuk tubuh yang proposional atau ideal, namun sangat di sayangkan masih banyak orang yang menjalani diet tanpa mengetahui arti diet yang sebenarnya. Diet bukanlah mengurangi porsi makan, tetapi diet yang sebenarnya adalah mengatur pola makan kita dengan makanan yang sehat, salah satunya dengan makanan rendah gula (Dieny, 2014: 114).

Rata-rata makanan saat ini mengandung glukosa yang cukup tinggi, padahal apabila tubuh terlalu banyak menyerap glukosa (gula) dapat menyebabkan kelebihan berat badan (Adhi, 2020). Gula memiliki berbagai macam jenis, salah satunya gula palem. Gula palem, memiliki kadar glikemik sebesar 54, kadar glikemik tersebut dinyatakan rendah karena dibawah glikemik 56 (Sienny Agustin, 2022).

Oatmeal merupakan salah satu tumbuhan sereal yang memiliki kandungan baik bagi tubuh. Oats (oatmeal) memiliki kandungan serat dan karbohidrat kompleks sehingga lebih lama dicerna tubuh (Utami, 2020). Maka dari itu, oatmeal dirasa cocok bagi orang yang sedang melakukan diet karena dapat memberikan efek kenyang lebih lama.

Kandungan karbohidrat kompleks yang baik dari oatmeal serta kadar gula palem yang rendah dapat dijadikan cookies sehat serta bersahabat dengan program diet. Oleh karena itu peneliti melakukan inovasi Cookies Oatmeal Dengan Gula Palem (Si Comel) sebagai alternatif camilan saat diet.



RUMUSAN MASALAH

1. Bagaimana tanggapan responden saat mencoba inovasi Si Comel?
2. Apakah responden dapat menerima Inovasi Si Comel?

TUJUAN PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tanggapan responden mengenai inovasi Si Comel. Jika responden menyukai dan menerima inovasi ini, maka Si Comel dapat dijadikan alternatif camilan saat diet.

MANFAAT PENELITIAN

Manfaat dari diadakannya penelitian ini adalah, agar orang-orang yang sedang diet tetap dapat ngemil dengan makan Si Comel secukupnya tanpa perlu khawatir akan berat badannya.



KAJIAN PUSTAKA

LANDASAN TEORI :

Cookies merupakan salah satu kue kering yang memiliki bentuk kecil, rasa manis, tekstur yang kurang padat, dan terkadang renyah. Tepung terigu, gula, dan telur biasanya menjadi komponen utama dalam membuat cookies. Cookies memiliki ciri khas tersendiri yang mengaibatkan cookies bertekstur renyah yaitu kandungan gula dan lemak yang tinggi serta kadar air rendah (kurang dari 5%) (Rosida, D, F, 2020)

PENELITIAN TERDAHULU :

Penelitian tentang inovasi cookies dengan oatmeal sebelumnya telah dilakukan oleh Utami N.D, DKK (2020) tentang Oatmeal Cookies Sebagai Pengganti Makanan Selingan Untuk Penderita Diet Rendah Kalori dan penelitian tentang Efek Penambahan Oats pada Formulasi Cookies Gandum Dilihat dari Karakteristik Fisik dan Sensorinya (Rahardjo M, Astuti E. W, Puspita D, Sihombing M 2019).

Berdasarkan dua penelitian di atas menunjukkan kebaruan dari penelitian peneliti yang berjudul Inovasi Cookies Oatmeal Dengan Gula Palem (Si Comel). Pada penelitian sebelumnya tidak ada penambahan gula palem, sedangkan Si Comel ada. Dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu alternatif bagi orang yang sedang diet dan ingin ngemil, tetap bisa memakan camilan yaitu Si Comel.walaupun dengan skala secukupnya dan tetap menjaga kadar gula yang terkandung di dalam cookies tersebut sehingga tidak akan mengganggu program diet yang sedang dijalani.

KERANGKA BERPIKIR

Kondisi sebelum Inovasi Si Comel:

Seseorang yang menjalani program diet umumnya akan menghindari bahkan tidak mengonsumsi makanan dan minuman yang mengandung kadar gula tinggi (makanan manis) karena banyak dari mereka yang beranggapan bahwa dengan mereka mengonsumsi makanan dan minuman dengan kadar gula yang tinggi akan memengaruhi program diet yang di jalani. Memang makanan dengan kadar gula tinggi merupakan salah satu penyebab dari kenaikan berat badan seseorang. Perlu diingat, hal tersebut terjadi karena kadar gula yang dikonsumsi berlebihan. Ketika seseorang sedang menjalankan program, dia tetap harus mengonsumsi gula secukupnya karena jika terlalu rendah mengonsumsi kadar gula, maka seseorang akan mudah lemas dan terkena berbagai macam gangguan penyakit yang memengaruhi kesehatan tubuh.

Penerapan Inovasi Si Comel:

Pertama peneliti akan membuat Inovasi Si Comel. Lalu peneliti akan melakukan promosi Si Comel kepada beberapa remaja di Kampung Sayidan, RT 13, RW 05. Setelah melakukan promosi Si Comel, peneliti akan melakukan beberapa analisis data tentang tanggapan mengenai Si Comel kepada wawancara. Pengambilan data dilakukan melalui wawancara serta pengisian angket di google formulir.

Kondisi setelah Pengembangan Inovasi Si Comel:

Peneliti berharap dengan adanya inovasi Si Comel masyarakat dapat menerima Inovasi Si Comel sebagai alternatif bagi masyarakat yang diet agar tidak takut jika ingin ngemil. Hal itu karena, walaupun Si Comel memiliki rasa manis, namun Si Comel rendah gula. Jadi aman dikonsumsi saat diet, namun tidak berlebihan.

HIPOTESIS :

Menurut peneliti, inovasi Si Comel ini unik dan berbeda dari produk yang pernah ada. Keunikan tersebut di dapat dari gula palem itu sendiri. Gula palem memiliki rasa manis yang beda dari gula biasa. Juga jarang ditemui produk oatmeal dengan gula palem, sehingga hal itu juga menjadikan Si Comel berbeda dari produk diet yang lain.



METODE PENELITIAN



Pada penelitian inovasi "Si Comel", peneliti mengambil pendekatan Kualitatif Deskriptif sebagai teknik analisa data. Pendekatan Kualitatif Deskriptif adalah suatu penelitian yang mengutamakan segi kualitas data. Caranya dengan menjabarkan secara deskriptif dan menampilkan hasil penelitian apa adanya tanpa manipulatif atau merubah hasil penelitian dalam bentuk apapun. Tujuan peneliti mengambil teknik pendekatan kualitatif deskriptif agar responden menjawab sesuai yang dirasakan. Pengumpulan data akan dilakukan melalui wawancara secara langsung atau lisan diantara peneliti dan responden, juga dengan pengisian angket di Google Formulir oleh responden.

Tempat penelitian adalah lokasi dilakukannya suatu penelitian. Peneliti memutuskan melakukan penelitian "Si Comel" di Kampung Sayidan, RT 13, RW 05, Yogyakarta. Pengambilan keputusan pemilihan tempat tersebut karena banyak orang di kampung tersebut yang sedang melakukan program diet, hal itu sesuai dengan populasi yang diinginkan peneliti. Populasi merupakan kumpulan dari beberapa subjek atau objek yang memiliki karakteristik sama, sesuai ketetapan peneliti.

Sampel adalah beberapa bagian dari populasi yang akan diteliti peneliti sesuai kriteria yang ditetapkan. Teknik pengambilan sampel yang peneliti ambil menggunakan teknik Purposive Sampling. Purposive Sampling adalah teknik pengambilan sampel berdasarkan ciri-ciri tertentu yang sesuai dengan kriteria penelitian. Peneliti menetapkan remaja dengan rentang usia 12 - 24 tahun untuk menjadi sampel penelitian Si Comel.





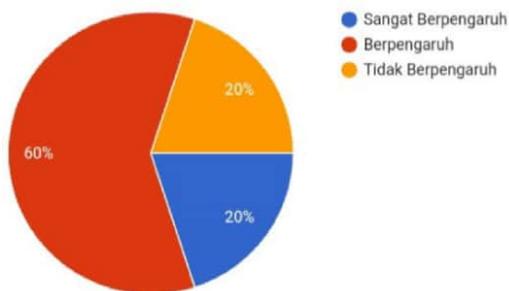
HASIL DAN PEMBAHASAN



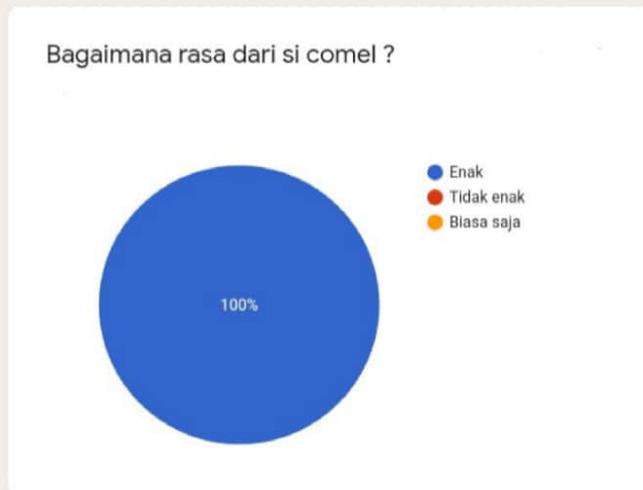
TANGGAPAN RESPONDEN MENGENAI PENGARUH SI COMEL TERHADAP PRROGRAM DIET

Berdasarkan angket yang telah disebar kepada responden dan wawancara yang dilakukan, 3 dari 5 responden menyatakan bahwa Si Comel berpengaruh terhadap program dietnya. "Walaupun saya sedang melakukan diet, Si Comel ngga memengaruhi berat badan saya," tanggapan responden N.A. selain itu 1 dari 5 responden menyatakan bahwa inovasi Si Comel sangat berpengaruh terhadap program dietnya, "Makan cookies ini secukupnya, olahraga teratur, dan ikut pola diet yang bener membuat Si Comel ini berpengaruh buat diet aku." Ujar responden F.A. Tapi terdapat juga 1 dari 5 responden yang menyatakan bahwa inovasi Si Comel tidak berpengaruh terhadap program dietnya, "Setelah aku memakan Si Comel tidak ada pengaruh apapun dari berat badanku," kata responden A.S.

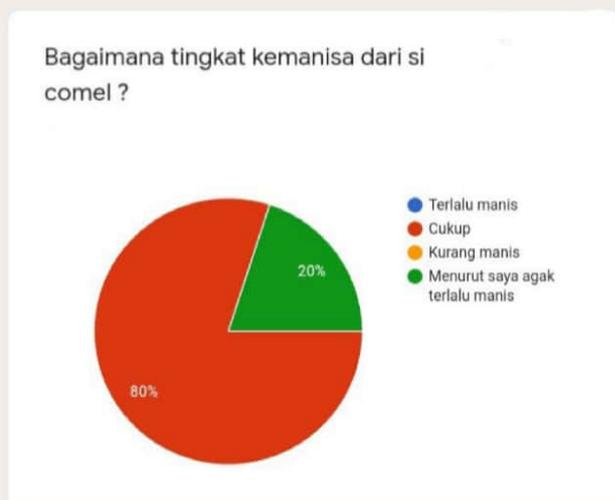
Apakah comel berpengaruh pada program diet anda ?



Sedangkan dari segi rasa, 5 dari 5 responden sepakat bahwa rasa inovasi Si Comel ini enak. Seperti tanggapan dari responden A. P, "Rasanya enak, overall enak."



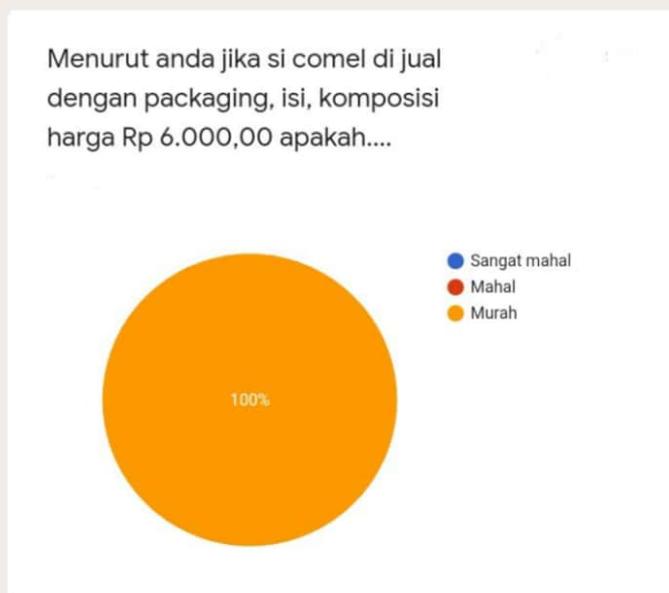
Dari tingkat kemanisan, 4 dari 5 responden menyatakan bahwa tingkat kemanisan dari Si Comel cukup. Seperti yang diungkapkan responden R. N, "Manisnya enak, tidak terlalu manis dan tidak kurang manis." Namun, 1 dari 5 responden mentakan bahwa tingkat kemanisan dari Si Comel agak terlalu manis, seperti tanggapan dari responden A. S, "Menurut saya agak terlalu manis."



Untuk segi penilaian, 4 dari 5 responden menyatakan bahwa nilai Si Comel 8 - 10, seperti tanggapan responden F. A, "aku suka rasanya, teksturnya, jadi aku kasi nilai 9." Ada juga 1 dari 5 responden yang menilai Si Comel 5 - 8, "Rasanya enak, 8 deh buat cookiesnya," ujar responden N. A.



Berdasarkan bentuk, isi, rasa, tekstur, dan packaging, 5 dari 5 responden atau 100% responden sepakat jika Si Comel dijual dengan harga Rp 6.000,00 termasuk murah.



"KESIMPULAN DAN SARAN"

KESIMPULAN:

Kesimpulan yang dapat peneliti tarik dari penelitian inovasi Si Comel adalah responden yaitu orang yang sedang diet dapat menerima adanya inovasi Si Comel dikarenakan rasa dari Si Comel yang enak, juga kandungan gizi yang baik, serta harga terjangkau. Dengan adanya inovasi Si Comel ini, diharapkan orang yang sedang diet tetap dapat ngemil dengan mengonsumsi Si Comel.

SARAN:

Saran yang dapat diperoleh adalah diperlukan lebih banyak responden dalam penelitian pengaruh Si Comel terhadap program diet yang sedang responden jalani. Diperlukan juga peningkatan kualitas produk agar bentuknya bisa lebih rapi dan konsisten (seragam).



DAFTAR PUSTAKA

Utami, N, D. (2020). Oatmeal Cookies Sebagai Pengganti Makanan Selingan Untuk Penderita Diet Rendah Kalori. *Home Economic Journal*, 4(2), 4448.

Cholidah, L, I. (2015). Citra Tubuh Ideak Perempuan Dalam Iklan Televisi. *ANIDA: Aktualisasi Nuansa Ilmu Dakwah*, 14(2), 1410-5705.

Rosida, D, F. (2020). *AGROINTEK: Jurnal Teknologi Industri Pertanian*. Dewan, Redaksi Jurnal Agrotek Jurusan Teknologi Industri Pertanian Fakultas Pertanian Universitas Turnojoyo Madura, 14(1),45-56.

Agustin S.(2022). Manfaat Gula Merah Bagi Penderita Diabetes, 1 (1), 1.

Si Comel



BAHAN:

QUEKER OAT 150 GR
GULA PALM 125GR
MARGARIN 150GR
1/2 SDT SODA KUE
1/4 SDT GARAM
1 BUTIR TELUR

ALAT:
WADAH
TEFLON
SPATULA
LOYANG
OVEN
SENDOK

PROSES:

1. SIAPKAN ALAT DAN BAHAN
2. PANASKAN MARGARIN HINGGA CAIR
3. CAMPURKAN OATMEAL DAN GULA PALEM, ADUK. LALU MASUKAN MARGARIN YANG SUDAH DIPANASKAN, ADUK KEMBALI
4. MASUKKAN 1 BUTIR TELUR, GARAM, DAN BAKING POWDER ADUK KEMBALI
5. CETAK ADONAN DAN PANASKAN OVEN
6. MASUKKAN ADONAN YANG TELAH DICETAK KE DALAM OVEN, KURANG LEBIH 15 MENIT
7. SI COMEL SUDAH JADI