

ABSTRAK

Biji bunga matahari (*Helianthus Annuus L.*) dan quinoa (*Chenopodium quinoa*) merupakan bahan pangan dari biji-bijian dan sereal yang memiliki kandungan bebas gluten yang diolah menjadi semprong untuk alternatif pencegahan obesitas. Penelitian ini untuk mengetahui perbedaan kandungan gizi energi, lemak, protein, karbohidrat dan serat pada semprong berbasis tepung biji bunga matahari (*Helianthus Annuus L.*) dan tepung quinoa (*Chenopodium quinoa*). Jenis penelitian ini adalah eksperimental. Sampel yang digunakan terdiri dari tiga formula yaitu 100% tepung biji bunga matahari (formula A), 75% tepung biji bunga matahari dan 25% tepung quinoa (formula B), dan 100% tepung quinoa (formula C). Hasil penelitian, dianalisis menggunakan *One Way Anova* dengan nilai $p\text{-value} \leq \alpha$ (0,05) dan menunjukkan perbedaan yang signifikan pada energi, lemak, protein, karbohidrat, dan serat karena memiliki rata-rata yang berbeda setiap pengulangan. Hasil penelitian pada kandungan formula A energi (554,84 kkal), lemak (37,59g), protein (22,74g) lebih tinggi dari dua formula lainnya meskipun kandungan karbohidrat (31,36g) dan serat (4,19g) rendah. Formula B kandungan energi (506,51 kkal), lemak (30,54g), protein (19,39g), dan karbohidrat (38,67g) memiliki kandungan rata-rata diantara kedua formula lainnya, dan kandungan serat (4,79g) lebih tinggi dari dua formula lainnya. Sedangkan untuk formula C kandungan energi (413,40 kkal), lemak (11,59g), protein (12,06g) lebih rendah, namun kandungan karbohidrat (65,34g) tinggi dan serat (4,29g) yang berada di antara kedua formula lainnya. Kesimpulan dari penelitian adalah formula B memiliki rata-rata hasil yang lebih baik dibandingkan dengan formula A dan Formula C.

Kata kunci : Semprong, Biji Bunga Matahari (*Helianthus Annuus L.*), Quinoa (*Chenopodium quinoa*), Zat Gizi Makro dan Serat.