

ABSTRAK

Rahmadhani, Novita Dwi. 2024. **Analisis Proksimat dan Serat Pada Mie Basah Berbasis Tepung Mocaf dan Tepung Labu Kuning Sebagai Makanan Alternatif Pencegah Risiko Obesitas**. Skripsi, Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya. Pembimbing: Farah Nuriannisa, S.Gz., M.P.H

Konsumsi mie instan dalam jumlah besar dan jangka waktu panjang dapat menyebabkan obesitas. Salah satu pendekatan dalam mengatasi obesitas adalah dengan memodifikasi pola makan yaitu dengan makanan yang lebih sehat dan bergizi, seperti menggunakan tepung mocaf dan tepung labu kuning sebagai tepung *gluten-free* karena dapat digunakan sebagai pengganti tepung terigu untuk pembuatan mie sebagai pencegah dan mengatasi obesitas. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis perbedaan kandungan proksimat dan serat pada mie basah *gluten-free* berbasis tepung mocaf dan tepung labu kuning.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen dengan menggunakan desain penelitian Rancangan Acak Lengkap (RAL). Sampel yang digunakan terdiri dari 4 formulasi yaitu F0 kontrol (0% : 0%), F1 (95% : 5%), F2 (90% : 10%), dan F3 (85% : 15%). Uji kadar protein menggunakan metode biuret, lemak menggunakan metode soxhlet, karbohidrat menggunakan metode *by difference*, dan serat menggunakan metode gravimetri. Analisis karbohidrat menggunakan uji *One Way Anova* dan dilanjutkan dengan uji *Post Hoc* jenis *Tukey*. Sedangkan analisis protein, lemak, dan serat menggunakan uji *Kruskal Wallis* dan dilanjutkan dengan uji *Post Hoc* jenis *Pairwise*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kadar protein optimal pada formulasi F3 sebesar 2,279 gram, kadar lemak optimal pada F2 sebesar 10,505 gram, kadar karbohidrat optimal pada F3 sebesar 55,200 gram, dan kadar serat optimal pada F2 sebesar 2,225 gram. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu terdapat perbedaan yang signifikan pada kadar protein dan serat, sedangkan kadar lemak dan karbohidrat tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Saran untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat memodifikasi bahan baku dalam pembuatan mie basah.

Kata kunci: Mie basah, tepung mocaf, tepung labu kuning, proksimat, serat