

# Mahasiswa UGM Kembangkan Snack Bar dari Bahan Kerak Nasi untuk Anti Obesitas

Saturday, 18 September 2021 WIB, Oleh: Gusti

---



Data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Kementerian Kesehatan melaporkan pada tahun 2018 menyebutkan 21,8% masyarakat Indonesia mengalami obesitas. Angka tersebut terus meningkat setiap tahunnya. Empat orang mahasiswa UGM melakukan sebuah inovasi untuk mengembangkan makanan berupa snack bar anti-obesitas yang kaya akan serat pangan untuk turut mendukung program pemerintah dalam menurunkan obesitas.

“Produk snack bar anti-obesitas ini berbahan dasar intip (kerak nasi), cornflakes, dan kelengkeng kering sebagai penambah cita rasa,” kata Dina Clarissa Kurniawan selaku ketua tim Program Kreativitas Mahasiswa (PKM) UGM, Jumat (17/9). Selain Dina, penelitian yang menggunakan dana PKM dari Kemendikbud Ristek ini beranggotakan Felicia Irawan (TPHP 2018), Secundina Frida Hoki Harlanda (TPHP 2018), dan Veronika Dewi Pratanjani Prasasta (Gizi Kesehatan 2018) dengan di bawah bimbingan Dr. Arima Diah Setiowati, STP, M.Sc.

Menurut Dina, snack bar memiliki potensi yang sangat baik untuk dikembangkan dan diproduksi sebagai pangan fungsional dengan aktivitas anti-obesitas. Bentuknya yang efisien serta dapat diterima oleh kalangan masyarakat di Indonesia menjadi alasan utama pemilihan snack bar sebagai penunda lapar di sela-sela aktivitas. Meski tergolong sebagai pangan yang sederhana, kata Dina, intip atau kerak nasi dipilih menjadi bahan dasar pembuatan snack bar. Jika pada umumnya, intip dibuat dengan cara digoreng menggunakan minyak, tetapi intip dimodifikasi menjadi pangan fungsional dengan cara pengolahan lain yaitu pemanasan dan pendinginan berulang tanpa menggunakan minyak. “Tentunya diharapkan dapat meningkatkan manfaat gizi dan nilai ekonominya,” katanya.

Selain itu, penggunaan bahan lain seperti cornflakes dan kelengkeng kering ditujukan untuk menambah cita rasa pada snack bar. “Rasa manis dari kelengkeng kering, serta tekstur crunchy intip dan cornflake, menjadikan snack bar ini berpotensi untuk menjadi alternatif budaya snacking yang digemari masyarakat,” katanya sedikit berpromosi.

Pengembangan snack bar anti-obesitas ini telah melalui tahap pengujian kadar pati resisten tipe 3 pada intip hasil modifikasi terhadap hormon leptin untuk menekan rasa lapar dan mencegah resistensi hormon leptin pada penderita obesitas. Pati resisten tipe 3 pada tip yang dikonsumsi, kemudian akan difermentasi oleh mikrobiota usus sehingga menghasilkan asam lemak rantai pendek yang berperan dalam mengaktifasi reseptor tertentu untuk regulasi sekresi hormon leptin yang mampu menekan nafsu makan dan rasa lapar. Melalui regulasi hormon leptin tersebut, intip snack

bar ini mampu memberikan kontribusi untuk mendukung penurunan prevalensi obesitas dengan supresi rasa lapar dan mencegah resistensi hormon leptin pada penderita obesitas,"pungkasnya.

Penulis : Gusti Grehenson

---

### **Berita Terkait**

- [RSA UGM Kembangkan Program Diet Baru: Plate me Diet](#)
- [Agar Menyehatkan Makanan Tradisonal Perlu Dimodifikasi](#)
- [Ornivia, Jajanan Sehat Pencegah Obesitas Dini](#)
- [Mahasiswa UGM Ciptakan Snack Bar Anti-Stunting](#)
- [Bawang Putih Sebagai Anti Kanker Lidah](#)