

Inovasi Pembuatan Cookies Sehat Dengan Penggunaan Stevia Pengganti Gula Dan Bubuk Daun Kelor, Bubuk Beetroot Serta Bubuk Bunga Telang Sebagai Pewarnanya

Fitri Liani Pramudhita
Universitas Islam 45 Bekasi

Abstract. *O'Bites Cookies is an innovative product offering snacks with low sugar content and high nutrients, using natural ingredients such as stevia sugar, candlenuts, moringa leaves, and beetroot. The product comes in three flavor variants: butterfly pea flower, moringa leaves, and beetroot. The target market includes individuals who are health-conscious and looking to reduce sugar intake, especially those with obesity and diabetes. With the right marketing approach, O'Bites can become an attractive option for people concerned about their health. O'Bites engages in selling products to a health-conscious market aiming to reduce sugar consumption. Marketing the product to health-conscious markets also has the potential to increase revenue. Users can experience additional health benefits from butterfly pea flowers, moringa leaves, beetroot, and candlenut in cookies that can help stabilize blood sugar, aiding in diabetes control. The low sugar content of O'Bites Cookies makes it a suitable and healthy choice for snacking, allowing users to enjoy snacks while experiencing the benefits of additional natural ingredients. Additionally, the diverse flavor variants (butterfly pea flower, moringa leaves, and beetroot) provide variety and uniqueness to the product. O'Bites develops and combines existing cookie recipes with the use of natural ingredients, creating cookies in three flavor variants and packaging that makes it easy for consumers to store them back.*

Keywords: *Natural Ingredients, Obesity, Diabetes*

Abstrak. O'Bites Cookies adalah produk inovasi yang menawarkan camilan dengan kadar gula rendah dan nutrisi yang tinggi, menggunakan bahan alami seperti gula stevia, kemiri, daun kelor dan buah beetroot. Produk ini memiliki tiga varian rasa, yaitu bunga telang, daun kelor, dan buah beetroot. Potensi pasar termasuk individu yang peduli akan kesehatan dan ingin mengurangi konsumsi gula, khususnya mereka yang memiliki obesitas dan diabetes. Dengan pendekatan pemasaran yang tepat, O'bites dapat menjadi pilihan yang menarik bagi masyarakat yang menjaga kesehatan mereka. O'Bites melibatkan penjualan produk kepada pasar yang peduli dengan kesehatan dan ingin mengurangi konsumsi gula. Potensi pemasaran produk ke pasar kesehatan juga dapat meningkatkan pendapatan. Pengguna dapat merasakan manfaat kesehatan tambahan dari bunga telang, daun kelor, buah beetroot, dan kemiri dalam cookies yang dapat menstabilkan gula darah yang dapat membantu mengontrol diabetes. Kadar gula rendah yang terkandung O'Bites Cookies menjadikannya pilihan yang tepat dan sehat sebagai camilan sehingga pengguna dapat menikmati camilan sambil merasakan manfaat dari bahan alami tambahan. Serta varian rasa yang beragam (bunga telang, daun kelor, dan buah beetroot) memberikan varian dan keunikan pada produk. O'Bites mengembangkan serta memadukan resep cookies yang sudah ada dengan penggunaan bahan-bahan alami sehingga menciptakan cookies dalam tiga varian rasa dan pengemasan produk yang memudahkan para konsumen ketika ingin menyimpannya kembali.

Kata kunci: Bahan alami, Obesitas, Diabetes

LATAR BELAKANG

Obesitas adalah kondisi dimana terjadinya penumpukan lemak yang berlebihan dalam tubuh, yang berdampak buruk pada kesehatan kondisi ini dapat dialami oleh semua kelompok usia, baik pria maupun wanita, tetapi remaja dan dewasa merupakan kelompok yang paling sering mengalami (Kussoy, 2013). Indonesia saat ini sedang mengalami transisi gizi karena semakin banyak orang dewasa yang mengalami kelebihan berat badan atau kegemukan. transisi gizi pertumbuhan ekonomi, perkotaan, yang berkembang, dan integrasi global menyebabkan masyarakat mengkonsumsi lebih banyak makanan olahan dan kurang beraktifitas yang

Received: Februari 28, 2024; Accepted: Maret 30, 2024; Published: April 30, 2024

** Fitri Liani Pramudhita*

berujung pada jumlah kasus kegemukan (oddo dkk., 2019). Kegemukan di bagian tengah tubuh telah menjadi permasalahan serius kesehatan di negara-negara berkembang seperti Indonesia. Walaupun sudah sepuluh tahun berjalan sejak survei kesehatan nasional terbesar dilaksanakan di tahun 2007, belum ada penelitian dan penerbit tambahan tentang kegemukan di Indonesia berdasarkan hasil survei tersebut (Harbuwono dkk., 2018). Perawatan yang efektif yang dapat dilakukan pada kegemukan adalah penurunan berat tubuh melalui aktivitas fisik teratur yang secara tidak langsung dapat mencegah kondisi patologi terkait (agus, 2019). Kegemukan merupakan masalah kesehatan yang terus meningkat setiap tahun, menyebabkan masalah ganda dalam gizi (Rusdiansyah, 2019). Kegemukan dan depresi secara tradisional telah terjadi dikonseptualisasikan sebagai gejala sehubungan dengan etiologi dan pengobatan. Data yang menggundang pandangan lebih dalam untuk memahami alasan mengapa gangguan ini timbul bersamaan pada individu tertentu dan bagaimana mengembangkan intervensi farmakologis dan perilaku yang lebih efisien. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi apakah ada hubungan yang signifikan dan berkelanjutan antara kedua penyakit serta menganalisis dampak yang dihasilkan oleh keduanya.

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

METODE PENELITIAN

Artikel ini akan menjelaskan sebelum pembuatan, proses produksi, dari program tersebut, dengan harapan mencapai tujuan yang telah direncanakan. Tujuan utama program ini adalah untuk memberikan pengetahuan tentang cookies sehat yang cocok untuk penderita obesitas dan diabetes.

Lokasi dan Partisipan

Program kewirausahaan merdeka dilaksanakan pada bulan Agustus – November 2023. Lokasi kegiatan di rumah mentor di Kecamatan Koja, Jakarta Utara, daerah Khusus Ibukota Jakarta. Kegiatan yang dilakukan adalah pembuatan cookies sehat dengan inovasi dari bahan-bahan alami dan sehat.

Bahan dan Alat

Bahan-bahan yang digunakan adalah Tepung gandum, Tepung Terigu, Tepung maizena, Gula stevia, (Bubuk beetroot, bubuk kelor, bubuk telang) kemiri, chocochips, Baking soda, garam, Telur, Butter.

Alat – alat yang digunakan adalah oven, Mixer, Timbangan kue, alat penunjang (wadah/baskom adonan, saringan tepung dan Loyang kue).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bahan-Bahan alami

1. Pemanis alami

Stevia sebuah pemanis alami diambil tumbuhan *Stevia rebaudiana* Bertoni sudah diadopsi oleh beberapa negara yang menggunakan sebagai alternatif alami untuk pengganti gula. Oleh karena itu, untuk memahami manfaat dan keamanannya, penelitian mengenai pemanis dari stevia dilakukan dari berbagai aspek, seperti khasiat, farmakokinetik-farmakodinamik, uji toksisitas, dan uji mutagenisitas, dengan tujuan memperoleh data yang bermanfaat terkait manfaat dan keamanannya.

Dalam pembuatan cookies ini gula biasa di ganti ke stevia, penggunaan stevia yang sedikit tapi rasa nya sudah manis.



2. Bubuk Daun Kelor

Menurut penelitian Muniandy (2013), daun kelor bisa membantu menurunkan kadar kolesterol total dan LDL dalam darah. Mereka menemukan bahwa memberikan ekstrak etanol 95% dari daun kelor pada dosis 75mg per kilogram berat badan tikus dapat mengurangi kadar kolesterol total dalam darah tikus normal sebesar 47,5%.

Bubuk daun kelor ini di gunakan sebagai pewarna alami dalam pembuatan cookies, di larutkan kedalam air lalu di campurkan ke dalam adonan cookies



3. Bubuk Bunga Telang

Bunga telang merupakan tanaman yang populer di Indonesia, terutama di daerah Jawa dan Bali. Tanaman ini memiliki bunga berwarna biru keunguan yang indah, dan juga memiliki banyak manfaat bagi kesehatan manusia. Manfaat menjaga mata, meningkatkan system kekebalan tubuh, membantu mengatasi depresi, menjaga kesehatan otak, menurunkan risiko penyakit jantung, membantu mengatasi diabetes, menjaga kesehatan kulit.

Bunga telang ini digunakan sebagai pewarna dalam pembuatan cookies sehat, di larutkan kedalam air lalu di campurkan ke dalam adonan cookies.



4. Bubuk Buah Beetroot

Buah beetroot merupakan tanaman umbi-umbian yang kurang diminati masyarakat dari namanya saja makanan menyehatkan ini sangat tidak menarik dan tidak populer bagi masyarakat luas. Buah beetroot merupakan sumber kaya antioksidan dan nutrisi, termasuk magnesium, natrium, kalium dan vitamin C, dan betaine, yang berfungsi dengan bertindak dengan nutrisi lain untuk mengurangi konsentrasi homosistein. Homolog dari asam amino system yang telah disarankan untuk dapat merusak pembuluh darah. Menggunakan bubuk buah beetroot sebagai pewarna alami.



5. Kemiri

Kemiri digunakan sebagai topping diatas cookies. Kemiri ini disangrai terlebih dahulu kemudian di hancurkan menjadi kecil-kecil. Rasanya hamper mirip seperti kacang. penggunaan kemiri sebagai inovasi baru menunjukkan bahwa kemiri tidak hanya untuk bumbu masakan tetapi juga bisa di gunakan sebagai topping.

6. Tepung Gandum

Zat karbohidrat didapatkan dari padi-padian atau gandum, dan umbi-umbian. Salain itu, karbohidrat atau yang disebut juga hidrat arang berasal dari buah-buahan, sayur-sayuran, roti, dan kacang-kacangan. Fungsi utama karbohidrat adalah sebagai pemberi tenaga dan rasa kenyang.



Proses Pembuatan

Proses pembuatan cookies ini memiliki tahap-tahapnya yaitu:

1. Masukkan Butter, Gula stevia dan telur kedalam Mixer, lalu mixer sampai tercampur
2. Masukkan Tepung gandum, tepung terigu, maizena, soda kue kedalam mixer
3. Larutkan (bubul kelor, bubuk bunga telang dan bubuk buah beetroot) kedalam air, lalu masukan ke dalam mixer sampai campur merata
4. Bentuk adonan bulat-bulat ke dalam Loyang lalu masukan kedalam oven.
5. Oven sampai matang



Proses Pengemasan

1. Untuk kemasan yang warna Hijau yaitu varian rasa Daun kelor
2. Untuk kemasan yang warna Ungu yaitu varian rasa Buah beetrot
3. Untuk kemasan yang warna Biru yaitu varian rasa Bunga telang

Untuk 1 pouch isi 60 gr



KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

O'bites Cookies adalah produk inovasi yang menghadirkan pilihan camilan sehat dengan kadar gula rendah dan nutrisi yang tinggi. Dengan menggunakan bahan alami seperti gula stevia, kemiri, daun kelor, dan buah beetroot, cookies ini cocok untuk individu yang peduli akan kesehatan yang peduli akan kesehatan, terutama mereka yang memiliki obesitas dan diabetes. Virian rasa beragam, seperti bunga telang, daun kelor, dan buah beetroot, memberikan keunikan pada produk ini.

Proses pembuatan cookies sehat melibatkan penggunaan bahan-bahan alami tersebut, seperti stevia sebagai pengganti gula, bubuk daun kelor, bunga telang, dan buah beetroot sebagai pewarna alami, serta tepung gandum sebagai sumber karbohidrat.

Saran

Untuk terus mengembangkan dan memperluas pasar produk ini dengan strategi pemasaran yang tepat, serta terus melakukan riset dan inovasi untuk meningkatkan kualitas dan variasi produk. Selain itu edukasi mengenai manfaat cookies sehat bagi kesehatan, khususnya bagi individu yang memiliki masalah obesitas dan diabetes perlu ditingkatkan untuk meningkatkan kesadaran consume.

DAFTAR REFERENSI

- Khoirunnisa, T., & Kurniasari, R. (2022). Pengaruh Edukasi Melalui Media Pada Kejadian Overweight Dan Obesitas: Literature Review. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2), 1212-1217.
- Primadana, P. F. I. (2023). Literature Review: Penggunaan Daun Kelor (*Moringa oleifera*) Dalam Upaya Peningkatan Kesehatan Masyarakat Di Indonesia. *Berkala Ilmiah Mahasiswa Farmasi Indonesia*, 10(1), 1-10.
- Saras, T. (2023). *Bunga Telang: Khasiat, Manfaat, dan Budidaya Tanaman*. Tiram Media.
- Maryoto, A. (2020). *Manfaat Serat Bagi Tubuh*. Alprin.