

**UPAYA MENURUNKAN KONSUMSI MINYAK PADA GENERASI
MILENIAL DENGAN ALTERNATIF CARA MEMASAK REBUS,
KUKUS, BAKAR, DAN OVEN MENGGUNAKAN *FOOD MODEL*
TEMPE BERBUMBU**

INTISARI

Oleh :

DINA AYU LARASATI
16/395505/TP/11554

Konsumsi kelompok minyak, lemak, dan olahan berdasar kelompok umur terbanyak ditempati oleh minyak kelapa sawit dan minyak kelapa (92,6%) menyusul kelapa dan olahannya (29,4%) dan minyak lainnya (7,1%). Konsumsi tersebut salah satunya melalui makanan yang dimasak dengan cara digoreng. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah jenis cara memasak rebus, kukus, bakar, dan oven dapat menggantikan goreng. Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu survey online untuk mengetahui latar belakang BMI, jenis kelamin, dan status tinggal responden dilanjutkan dengan uji sensoris untuk mengetahui tingkat kesukaan panelis terhadap 5 cara memasak.

Hasil dari penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara BMI (*Body Mass Index*) dengan niat responden untuk mengurangi konsumsi minyak ($p < 0,05$) dengan interpretasi semakin tinggi nilai BMI maka semakin tinggi niat responden untuk mengurangi konsumsi minyak, jenis kelamin dengan tingkat pengetahuan tentang minyak ($p < 0,05$) dengan interpretasi perempuan memiliki pengetahuan tentang minyak yang lebih tinggi daripada laki-laki, dan status tinggal dengan cara pemasakan yang disukai responden ($p < 0,05$) dengan interpretasi baik responden yang tinggal dengan orang tua maupun tidak keduanya memilih cara masak bakar sebagai cara masak yang paling disukai selain goreng, serta status tinggal dengan tingkat pengetahuan terhadap minyak ($p < 0,05$) dengan interpretasi responden yang tidak tinggal bersama orang tua memiliki pengetahuan terhadap minyak yang lebih tinggi daripada responden yang tinggal bersama orang tua. Uji sensoris menunjukkan bahwa tidak terdapat beda nyata terhadap penilaian kesukaan ($p > 0,05$), kecocokan ($p > 0,05$), dan keinginan untuk mencoba *food model* pada

kemudian hari responden terhadap sampel ($p>0,05$). Sehingga cara memasak rebus, kukus, bakar, dan oven dapat menggantikan cara memasak goreng.

Kata kunci: BMI, profil responden, tingkat pengetahuan, metode memasak, tes hedonik

Pembimbing: Dr. Dwi Larasatie N. F., S.TP., M.Sc., Andika W. Putro, S. TP., M. Sc.

**ATTEMPT TO REDUCE OIL CONSUMPTION IN MILLENNIALS WITH
ALTERNATIVE COOKING METHOD BOILING, STEAMING,
GRIDDLING, AND BAKING USING FOOD MODEL SEASONED
TEMPE**

ABSTRACT

By :

DINA AYU LARASATI
16/395505/TP/11554

Consumption of fat, oil, and its derivatives based on group of age has the highest position for palm oil and coconut oil (92.6%) followed by coconut and its derivatives (29.4%), and other oil (7.1%). Consumption of those oils from cooking is caused by fried food. This study aims to determine whether the types of cooking methods boiling, steaming, griddling, and baking can replace frying. The method used in this study was an online survey to determine the background of BMI, gender, and residence status of respondents followed by sensory test to determine the level of panelists' preference for five cooking methods.

The results of this study were there was a relationship between BMI (*Body Mass Index*) with the intention of respondents to reduce oil consumption ($p < 0,05$) with interpretation the higher the BMI value, the higher the respondent's intention to reduce oil consumption, sex with knowledge level ($p < 0,05$) with the interpretation of women had higher knowledge about oil than men, and residence status with cooking method preference ($p < 0,05$) with interpretation both respondents who lived with parents or not both choosed grilled cooking as the most preferred method of cooking other than fried, and residence status with the level of knowledge ($p < 0,05$) with the interpretation of respondents who did not live with parents had higher knowledge of oil than respondents who lived with parents. Sensory test showed that there were no significant differences in the assessment of product liking ($p > 0,05$), appropriateness ($p > 0,05$), and the intention to use of respondents towards the sample ($p > 0,05$). Cook method boiling, steaming, griddling, and baking can replace the frying method.

Keywords: BMI, profile of respondents, level of knowledge, cooking methods, hedonic test

Pembimbing: Dr. Dwi Larasatie N. F., S.TP., M.Sc., Andika W. Putro, S. TP., M. Sc.