

PENGUKURAN INDEKS KEKENYANGAN NASI REMPAH INSTAN DENGAN PENAMBAHAN DAGING AYAM DAN JAMUR KUPING

NADIA ZAHRA KANANI



**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU GIZI
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN GIZI
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2026**



@Hak cipta milik IPB University

IPB University



IPB University
— Bogor Indonesia —

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

Perpustakaan IPB University

PERNYATAAN MENGENAI SKRIPSI DAN SUMBER INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Pengukuran Indeks Kekenyanan Nasi Rempah Instan dengan Penambahan Daging Ayam dan Jamur Kuping” adalah karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apa pun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir skripsi ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta dari karya tulis saya kepada Institut Pertanian Bogor.

Bogor, Juli 2026

Nadia Zahra Kanani
I1401221072



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



ABSTRAK

NADIA ZAHRA KANANI. Pengukuran Indeks Kekenyanan Nasi Rempah Instan dengan Penambahan Daging Ayam dan Jamur Kuping. Dibimbing oleh ENY PALUPI dan DESIANI RIZKI PURWANINGTYAS.

Obesitas dan *overweight* masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang dipengaruhi oleh konsumsi energi berlebih. Perubahan pola hidup yang serba cepat meningkatkan kebutuhan akan pangan praktis yang mampu memberikan rasa kenyang lebih lama untuk membantu mengendalikan asupan energi. Penelitian ini bertujuan menganalisis indeks kekenyanan nasi rempah instan dengan penambahan daging ayam dan jamur kuping dibandingkan roti putih (SI=100%) dan nasi putih. Penelitian menggunakan desain *crossover* pada 15 dewasa muda sehat berusia 19–29 tahun. Pangan uji diberikan isokalori 240 kkal dan tingkat kekenyanan diukur menggunakan *Visual Analogue Scale* (VAS) selama 180 menit setelah konsumsi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nasi rempah instan menghasilkan rasa lapar, keinginan makan, dan perkiraan kemampuan makan yang lebih rendah serta rasa kenyang yang lebih tinggi dibandingkan roti putih dan nasi putih. Nilai *satiety index* (SI) nasi rempah instan sebesar $113,26 \pm 13,48$, dapat memberikan efek kenyang 1,13% lebih besar dibandingkan roti putih sebagai standar. Nasi rempah instan berpotensi menjadi alternatif pangan praktis yang mampu meningkatkan rasa kenyang untuk menghindari konsumsi energi berlebih yang merupakan salah satu faktor awal yang berkontribusi terhadap obesitas.

Kata kunci: daging ayam, indeks kekenyanan, jamur kuping, nasi rempah instan, VAS

ABSTRACT

NADIA ZAHRA KANANI. Satiety Index Measurement of Instant Spiced Rice with Added Chicken and Wood Ear Mushroom. Supervised by ENY PALUPI and DESIANI RIZKI PURWANINGTYAS.

Overweight and obesity remain major public health concerns driven by excessive energy intake. This study evaluated the satiety index (SI) of instant spiced rice with chicken and wood ear mushrooms compared with white bread (SI = 100%) and white rice. A crossover study was conducted among 15 healthy adults aged 19–29 years. Isocaloric portions (240 kcal) were served, and subjective appetite sensations were assessed using a Visual Analogue Scale (VAS) over a 180-minute postprandial period. Compared with white bread and white rice, instant spiced rice produced lower ratings of hunger, desire to eat, and prospective food consumption, while increasing feelings of fullness. Its SI was 113.26 ± 13.48 , indicating a 13.3% greater satiety response than white bread, the reference food. These findings suggest that instant spiced rice may be a practical food option for enhancing satiety and supporting energy intake regulation.

Keywords: chicken, instant spiced rice, satiety index, VAS, wood ear mushroom



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

© Hak Cipta milik IPB, tahun 2026
Hak Cipta dilindungi Undang-Undang

Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan atau menyebutkan sumbernya. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik, atau tinjauan suatu masalah, dan pengutipan tersebut tidak merugikan kepentingan IPB.

Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apa pun tanpa izin IPB.

PENGUKURAN INDEKS KEKENYANGAN NASI REMPAH INSTAN DENGAN PENAMBAHAN DAGING AYAM DAN JAMUR KUPING

NADIA ZAHRA KANANI

Skripsi
sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana pada
Program Studi Ilmu Gizi

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU GIZI
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN GIZI
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2026**



@Hak cipta milik IPB University

IPB University

Tim Penguji pada Ujian Skripsi:
1 Hana Fitria Navratilova, S.Gz., M.Sc., Ph.D.



IPB University
— Bogor Indonesia —

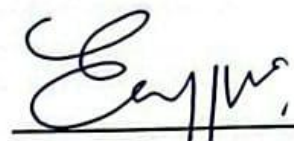
- Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

Judul Skripsi : Pengukuran Indeks Kekenyanan Nasi Rempah Instan dengan Penambahan Daging Ayam dan Jamur Kuping

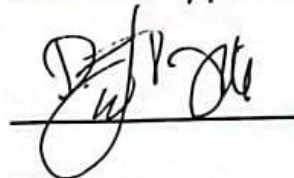
Nama : Nadia Zahra Kanani
NIM : 11401221072

Disetujui oleh

Pembimbing 1:
Dr. agr. Eny Palupi, STP., M.Sc.



Pembimbing 2:
Desiani Rizki Purwaningtyas, S.Gz., M.Si.



Diketahui oleh

Ketua Program Studi Ilmu Gizi
Prof. Dr. Katrin Roosita, S.P., M.Si.
NIP. 197102011999032001



Wakil Dekan Bidang Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni
Fakultas Kedokteran dan Gizi
Dr. dr. Mira Dewi, M.Si.
NIP 197611162005012001



Tanggal Ujian:
02 Juli 2026

Tanggal Lulus: 04 AUG 2026



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah subhanaahu wa ta'ala atas segala karunia-Nya sehingga skripsi ini dapat diselesaikan. Penelitian yang dilaksanakan sejak bulan Desember 2025 hingga bulan Maret 2026 ini berjudul “Pengukuran Indeks Kekenyangan Nasi Rempah Instan dengan Penambahan Daging Ayam dan Jamur Kuping”. Skripsi ini merupakan salah satu syarat dalam rangka penyelesaian tugas akhir pada Program Studi S1 Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran dan Gizi, IPB University.

Penulis menyadari bahwa selama proses penulisan skripsi ini, banyak orang yang telah terlibat sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada:

1. Kedua orang tua penulis, yaitu Ibu Susi Rahayu dan Bapak Subadyomo yang selalu memberikan kasih sayang, dukungan, serta doa bagi penulis;
2. Kakak kandung penulis, yaitu Mas Dany yang telah dan akan selalu menjadi inspirasi dan sumber kekuatan bagi penulis;
3. Prof. Dr. Katrin Roosita, S.P., M.Si. selaku Ketua Program Studi S1 Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran dan Gizi;
4. Dr. agr. Eny Palupi, STP., M.Sc. dan Desiani Rizki Purwaningtyas, S.Gz., M.Si. yang telah membimbing serta memberikan saran, bantuan, dan dukungan kepada penulis selama proses penelitian;
5. Hana Fitria Navratilova, S.Gz., M.Sc., Ph.D. selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan yang membangun bagi penulis;
6. Alifa Qonita Nabila dan Intan Kesuma Dewi sebagai rekan penelitian dan seperbimbingan yang telah bersedia bekerja sama selama proses penelitian;
7. Kak Yoanita Rosa yang senantiasa memberikan bantuan dan membagikan ilmunya kepada penulis selama proses pengerjaan skripsi;
8. Teman-teman yang sangat saya sayangi dan hargai, yang selalu kebersamaan saya dalam segala keadaan: Irdina, Sanaya, Fathiya, Laraissa, Yasmin, Luthfia, Khayla, Haura, Nayla, Nasywa, Mahlinda, Syifa, Raissa, dan Nesha;
9. Staf Program Studi dan Fakultas yang telah membantu dan mempermudah kegiatan selama penelitian sehingga penelitian yang penulis lakukan dapat terlaksana dengan lancar;
10. Teman-teman seperjuangan Gizi Masyarakat angkatan 59;
11. Para panelis yang telah berpartisipasi dan berkomitmen sebagai subjek pada penelitian ini hingga penelitian berakhir;
12. Pihak-pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang turut memberikan dukungan dan bantuan yang besar kepada penulis.

Penulis menyadari bahwa penelitian ini tidak luput dari kekurangan. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pihak yang membutuhkan dan bagi kemajuan ilmu pengetahuan.

Bogor, Juli 2026

Nadia Zahra Kanani



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	2
1.3 Tujuan	3
1.3.1 Tujuan Umum	3
1.3.2 Tujuan Khusus	3
1.4 Manfaat	3
1.5 Hipotesis	3
II METODE	4
2.1 Waktu dan Tempat	4
2.2 Alat dan Bahan	4
2.2.1 Alat	4
2.2.2 Bahan	4
2.3 Prosedur Kerja	4
2.3.1 Desain Penelitian	4
2.3.2 Pengambilan Subjek	5
2.3.3 Jenis Data dan Cara Pengumpulannya	6
2.3.4 Persiapan Sampel Pangan Uji	8
2.3.5 Uji Indeks Kekenyanngan (<i>Satiety Index</i>)	10
2.4 Analisis Data	12
III HASIL DAN PEMBAHASAN	14
3.1 Kandungan Gizi Pangan Uji	14
3.2 Karakteristik Subjek	15
3.3 Skor Kekenyanngan Pangan Uji	16
3.4 Indeks Kekenyanngan Pangan Uji	24
3.5 Hubungan Kandungan Zat Gizi Makro dengan Rasa Kenyang	24
IV SIMPULAN DAN SARAN	27
4.1 Simpulan	27
4.2 Saran	27
DAFTAR PUSTAKA	28
LAMPIRAN	33
RIWAYAT HIDUP	51