

## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Angka Kecukupan Gizi (AKG) pada Usia Dewasa Awal .....	9
Tabel 2. 2 Daftar Bahan Makanan yang Mengandung Serat .....	18
Tabel 2. 3 Daftar Bahan Makanan yang Mengandung Antioksidan .....	22
Tabel 2. 4 Syarat Mutu Bolu Kukus .....	23
Tabel 2. 5 Kandungan Gizi Buah Sukun.....	26
Tabel 2. 6 Rangkuman Skala Hedonik.....	31
Tabel 3. 1 Definisi Operasional .....	35
Tabel 3. 2 Taraf Perlakuan Substitusi Tepung Sukun dan Bunga Telang .....	36
Tabel 3. 3 Alat Pembuatan Ekstrak Bunga Telang .....	38
Tabel 3. 4 Alat Pembuatan Bolu Kukus.....	38
Tabel 3. 5 Alat Uji Organoleptik .....	39
Tabel 3. 6 Alat Uji Kandungan Serat Kasar.....	39
Tabel 3. 7 Alat Uji Aktivitas Antioksidan .....	39
Tabel 3. 8 Formulasi Bolu Kukus .....	40
Tabel 3. 9 Nilai Gizi Bolu Kukus Berdasarkan TKPI per 100 g.....	40
Tabel 3. 10 Bahan Uji Serat Kasar.....	41
Tabel 3. 11 Bahan Uji Aktivitas Antioksidan .....	41
Tabel 3. 12 Skala Hedonik .....	44
Tabel 4. 1 Karakteristik Produk Bolu Kukus.....	49
Tabel 4. 2 Hasil Uji Organoleptik Bolu Kukus.....	50
Tabel 4. 3 Hasil Analisis Serat Kasar .....	57
Tabel 4. 4 Hasil Aktivitas Antioksidan.....	58