

**SNACK SMART: INOVASI *NO-BAKE CHEESECAKE* DENGAN
YOGHURT PROBIOTIK UNTUK KESEHATAN PENCERNAAN**

PROPOSAL KARYA ILMIAH

Proposal Penelitian Karya Ilmiah



Disusun oleh:

- | | | | |
|----|-------|----------------------------|-----------------|
| 1. | 29868 | Darren Edwardo Santoso | XII MIPA 5 / 11 |
| 2. | 29871 | Darren Surya Santoso | XII MIPA 5 / 13 |
| 3. | 29879 | Dominique Faradissa Angela | XII MIPA 5 / 14 |
| 4. | 29961 | Jannice Ruvinda Sufianto | XII MIPA 5 / 19 |
| 5. | 30148 | Sharon Eleora Hwan | XII MIPA 5 / 33 |
| 6. | 30176 | Valentino Tissen Sujarwo | XII MIPA 5 / 36 |

**SMA KATOLIK ST. LOUIS 1
SURABAYA
2024**

**SNACK SMART: INOVASI *NO-BAKE CHEESECAKE* DENGAN
YOGHURT PROBIOTIK UNTUK KESEHATAN PENCERNAAN**

PROPOSAL KARYA ILMIAH

Merupakan Ujian Keterampilan dan Syarat Kelulusan Sekolah



Disusun oleh:

- | | | | |
|----|-------|----------------------------|-----------------|
| 1. | 29868 | Darren Edwardo Santoso | XII MIPA 5 / 11 |
| 2. | 29871 | Darren Surya Santoso | XII MIPA 5 / 13 |
| 3. | 29879 | Dominique Faradissa Angela | XII MIPA 5 / 14 |
| 4. | 29961 | Jannice Ruvinda Sufianto | XII MIPA 5 / 19 |
| 5. | 30148 | Sharon Eleora Hwan | XII MIPA 5 / 33 |
| 6. | 30176 | Valentino Tissen Sujarwo | XII MIPA 5 / 36 |

**SMA KATOLIK ST. LOUIS 1
SURABAYA
2024**

LEMBAR PENGESAHAN NASKAH PROPOSAL KARYA ILMIAH

Judul : *Snack Smart: Inovasi No-Bake Cheesecake dengan Yoghurt*
Probiotik Untuk Kesehatan Pencernaan

Penyusun : 1. 29868 Darren Edwardo Santoso XII MIPA 5 / 11
2. 29871 Darren Surya Santoso XII MIPA 5 / 13
3. 29879 Dominique Faradissa Angela XII MIPA 5 / 14
4. 29961 Jannice Ruvinda Sufianto XII MIPA 5 / 19
5. 30148 Sharon Eleora Hwan XII MIPA 5 / 33
6. 30176 Valentino Tissen Sujarwo XII MIPA 5 / 36

Pembimbing I : Maria Anita Kurniyasih, S.Si

Pembimbing II : Michael Jurdan, S.Pd

Tanggal Presentasi: 4 Desember 2024

Disetujui oleh:

Pembimbing I

Pembimbing II

Maria Anita Kurniyasih, S.Si

Michael Jurdan, S.Pd

Mengetahui,
Kepala Sekolah

Dra. Sri Wahjoeni Hadi S.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga proposal penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengamati dampak yang diperoleh dari bakteri yang terkandung di produk penelitian ini.

Adapun tujuan pembuatan proposal ini adalah sebagai bentuk penilaian dari ujian praktikum yang telah penulis lakukan. Penulis menyampaikan banyak terima kasih kepada:

1. Dra. Sri Wahjoeni Hadi S., selaku Kepala Sekolah St. Louis 1 Surabaya yang telah memberikan fasilitas dan perizinan untuk melaksanakan kegiatan Ujian Praktek.
2. Dahlia Adiati, S.Pd., selaku Wakil Kepala Sekolah bidang Kurikulum.
3. Fransiskus Widodo Setya Budi, S.S., selaku wali kelas XII MIPA 5 yang telah membimbing kelas kami.
4. Maria Anita Kurniyasih, S.Si., selaku Guru Biologi kelas XII MIPA 5 yang telah membimbing dan mengawasi selama penyusunan proposal ini.
5. Michael Jurdan, S.Pd., selaku guru pembimbing kelas XII MIPA 5 yang membimbing dan mengawasi selama penyusunan proposal ini.
6. Orang tua serta wali murid yang mendukung pelaksanaan penelitian ini.
7. Anggota kelompok yang ikut serta dalam penyelesaian proposal ini.

Penulis menyadari bahwa proposal ini masih kurang sempurna. Namun, penulis berharap proposal ini dapat berguna dan bermanfaat bagi para pembaca. Penulis juga mengharapkan adanya masukan berupa kritik dan saran dari pembaca demi kemajuan penulisan.

Surabaya, November 2024

Sharon Eleora Hwan
(Ketua Kelompok)

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN NASKAH PROPOSAL KARYA ILMIAH.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR GAMBAR.....	v
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	2
C. Tujuan Penelitian.....	2
D. Manfaat Penelitian.....	3
E. Hipotesis.....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	4
A. No-Bake Cheesecake.....	4
B. Yoghurt Probiotik.....	5
C. Sistem Pencernaan.....	6
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	11
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	11
B. Alat dan Bahan Penelitian.....	11
C. Proses Pembuatan.....	12
D. Penentuan Titik Sampel.....	14
E. Metode Pengumpulan Data.....	14
F. Teknik Analisis Data.....	15
G. Diagram Alir Penelitian.....	16
LAMPIRAN.....	17

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Judul Gambar	Halaman
2.1	Gambar <i>no bake cheesecake</i>	4
2.2	Gambar <i>yoghurt</i>	6
2.3	Gambar sistem pencernaan manusia	10

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Di era modern saat ini, gaya hidup masyarakat semakin cepat dan sibuk. Banyak orang yang harus bekerja dan beraktivitas dari pagi hingga malam, sehingga seringkali mengabaikan kesehatan, terutama kesehatan pencernaan. Padahal kesehatan pencernaan merupakan kunci utama untuk menjaga kesehatan tubuh secara menyeluruh. Masalah pencernaan yang tidak seimbang, seperti sembelit, diare, atau perut kembung, dapat berdampak signifikan pada kesehatan dan produktivitas seseorang.

Salah satu penyebab utama masalah pencernaan adalah pola makan yang tidak sehat, kurangnya konsumsi serat dan probiotik, serta gaya hidup yang tidak teratur. Makanan yang tinggi lemak, gula, dan bahan pengawet, serta kurangnya asupan makanan serat dan probiotik, dapat mengganggu keseimbangan mikrobiota usus. Hal ini dapat menyebabkan berbagai masalah pencernaan, mulai dari rasa tidak nyaman hingga komplikasi yang lebih serius.

Untuk mengatasi permasalahan ini, diperlukan inovasi produk makanan yang tidak hanya lezat, tetapi juga menyehatkan pencernaan. Salah satu solusinya adalah dengan membuat *no-bake cheesecake* berbahan dasar *yoghurt* probiotik. *Yoghurt* probiotik mengandung bakteri

baik yang dapat menjaga keseimbangan mikrobiota usus, sehingga membantu menjaga kesehatan pencernaan secara efektif.

Dengan latar belakang tersebut, kami mengajukan proposal dengan judul “SNACK SMART: INOVASI *NO-BAKE CHEESECAKE* DENGAN *YOGHURT* PROBIOTIK UNTUK KESEHATAN PENCERNAAN.” Produk ini diharapkan dapat menjadi solusi bagi masyarakat yang ingin menjaga kesehatan pencernaan sambil tetap menikmati camilan yang lezat. Selain itu, produk ini juga dapat membantu meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan pencernaan melalui asupan makanan yang menyehatkan.

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang di atas, dapat disimpulkan rumusan masalah sebagai berikut.

1. Bagaimana pengaruh penambahan *yoghurt* probiotik terhadap adonan cheesecake?
2. Bagaimana tanggapan konsumen terhadap rasa, tekstur, warna dan bau *Snack Smart: Inovasi No-Bake Cheesecake dengan Yoghurt Probiotik Untuk Kesehatan Pencernaan*?

C. Tujuan Penelitian

Dari rumusan masalah di atas, dapat disimpulkan tujuan sebagai berikut.

1. Mengetahui pengaruh penambahan *yoghurt* probiotik terhadap adonan *cheesecake*.
2. Mengetahui tanggapan konsumen terhadap rasa, tekstur, warna dan bau *Snack Smart: Inovasi No-Bake Cheesecake dengan Yoghurt Probiotik Untuk Kesehatan Pencernaan*.

D. Manfaat Penelitian

Dari penelitian yang dilakukan terdapat beberapa manfaat sebagai berikut.

1. Memberikan alternatif makanan sehat yang sesuai dengan masyarakat modern.
2. Mendorong masyarakat untuk memilih makanan sehat dengan memadukan inovasi rasa, tekstur, warna dan bau sesuai dengan preferensi konsumen.

E. Hipotesis

Dari penelitian yang dilakukan terdapat beberapa manfaat sebagai berikut.

1. Jika *no bake cheesecake* dikonsumsi dengan rutin, maka akan meningkatkan frekuensi buang air besar.
2. Jika *no bake cheesecake* dikonsumsi dengan rutin, maka akan memperlancar proses buang air besar.
3. Jika *no bake cheesecake* dikonsumsi dengan rutin, maka konsistensi tinja (feses) akan lebih lunak.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. *No-Bake Cheesecake*

No-bake cake adalah kue yang tidak memerlukan pemanggangan dalam oven, melainkan disiapkan dengan cara mendinginkan bahan-bahannya agar mengeras atau menyatu, biasanya di dalam lemari es atau *freezer*. Menurut penelitian oleh Goff dan Hartel (2013), proses pembuatan *no-bake cake* ini memungkinkan penggunaan bahan-bahan yang lebih sederhana dan praktis, seperti biskuit, krim keju, atau *whipped cream*. Dengan demikian, pembuatan kue ini lebih cepat dan lebih mudah dibandingkan dengan metode pembuatan kue tradisional yang memerlukan proses pemanggangan.

Sebagai tambahan, fleksibilitas bahan dalam pembuatan *no-bake cake* dapat memberikan berbagai rasa dan tekstur, menjadikannya pilihan yang populer, terutama dalam situasi yang membutuhkan kepraktisan tanpa mengorbankan rasa atau kualitas. Keuntungan lain dari *no-bake cake* adalah konsumennya dapat menikmati kue dengan tekstur yang lebih lembut dan ringan, karena proses pendinginan menggantikan proses pemasakan yang dapat mengubah struktur bahan secara drastis.



Gambar 2.1 Gambar *no bake cheesecake*

B. *Yoghurt* Probiotik

Probiotik adalah mikroorganisme yang dapat memberikan manfaat kesehatan, terutama bagi sistem pencernaan. WHO mendefinisikan probiotik sebagai mikroorganisme hidup yang, jika dikonsumsi dalam jumlah yang cukup, memberikan manfaat kesehatan bagi inang, khususnya melalui keseimbangan mikrobiota usus.

Mikroorganisme ini umumnya berupa bakteri baik, seperti *Lactobacillus* dan *Bifidobacterium*, yang ditemukan dalam produk susu fermentasi, suplemen probiotik, dan beberapa makanan fermentasi lainnya.

Secara umum, probiotik berfungsi untuk menyeimbangkan flora mikrobiota usus, yang dapat membantu mengurangi gejala gangguan pencernaan, meningkatkan penyerapan nutrisi, dan memperkuat sistem imun tubuh. Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa probiotik dapat memberikan manfaat bagi penderita penyakit tertentu, seperti diare infeksius, sindrom iritasi usus, dan penyakit radang usus.

Yoghurt adalah sumber probiotik yang sangat dikenal karena mengandung mikroorganisme hidup seperti *Lactobacillus bulgaricus* dan *Streptococcus thermophilus*. Menurut Dr. Mary Ellen Sanders, bakteri ini mendukung keseimbangan mikrobiota usus, yang penting untuk kesehatan pencernaan. Selain itu, proses fermentasi pada *yoghurt* menghasilkan asam laktat, yang membuat *yoghurt* lebih mudah dicerna, terutama bagi individu dengan intoleransi laktosa. Selain manfaat pencernaan, *yoghurt* juga

berfungsi sebagai makanan fungsional yang memberikan nutrisi penting, termasuk protein, kalsium, dan vitamin B yang mendukung kesehatan tulang dan otot.



Gambar 2.2 Gambar *yoghurt*

Yoghurt juga mengandung strain probiotik tambahan, seperti *Lactobacillus acidophilus* dan *Bifidobacterium bifidum*, yang memperkuat fungsi pencernaan dan mendukung sistem kekebalan tubuh. Konsumsi *yoghurt* secara teratur dapat membantu mengurangi gejala gangguan pencernaan seperti sembelit dan diare, serta meningkatkan toleransi laktosa. Dengan kandungan nutrisinya yang lengkap, yogurt memberikan manfaat yang lebih luas bagi kesehatan secara keseluruhan

C. Sistem Pencernaan

Menurut *Encyclopedia Britannica*, Sistem pencernaan manusia, sistem yang digunakan dalam tubuh manusia untuk proses pencernaan. Sistem pencernaan manusia terutama terdiri dari saluran pencernaan, atau serangkaian struktur dan organ yang dilewati makanan dan cairan selama pemrosesan menjadi bentuk yang dapat diserap ke dalam aliran darah.

Pada umumnya sistem pencernaan manusia terdiri dari berbagai organ penting, mulai dari mulut, kerongkongan, lambung, usus halus, hingga anus. Semua organ ini bekerja sama untuk mengolah dan menyerap nutrisi dari makanan serta minuman yang masuk ke dalam tubuh.

Sistem pencernaan manusia adalah semua organ yang terlibat dalam proses pengolahan makanan serta minuman dalam tubuh untuk menghasilkan nutrisi dan energi.

Nantinya, nutrisi dan energi tersebut digunakan untuk proses metabolisme, perbaikan sel dan jaringan tubuh, serta menunjang aktivitas sehari-hari seperti bernapas, bekerja, bergerak, dan belajar.

Selain nutrisi dan energi, sistem pencernaan manusia juga menghasilkan limbah yang akan dikeluarkan melalui anus berupa tinja atau feses.

1. Mulut

Sistem pencernaan manusia dimulai dari mulut. Saat digit, dikunyah, dan dihaluskan di dalam mulut, makanan akan bercampur dengan air liur. Selanjutnya, makanan akan dipecah menjadi potongan yang lebih kecil oleh gigi sehingga menjadi lunak dan mudah ditelan.

Lidah pun berperan dalam mencampur makanan dengan air liur, mengarahkan makanan di dalam mulut agar tergigit secara merata oleh gigi, dan mendorongnya ke dalam kerongkongan untuk ditelan.

2. Kerongkongan (esofagus)

Organ pencernaan manusia yang berikutnya adalah kerongkongan atau esofagus. Kerongkongan merupakan saluran dengan panjang sekitar 25 cm yang berfungsi untuk menyalurkan makanan dan minuman dari mulut ke dalam lambung.

Di saluran ini terdapat otot berbentuk cincin yang disebut *lower esophageal sphincter*. Otot ini berfungsi untuk memastikan makanan atau minuman yang sudah mencapai lambung tidak naik lagi ke kerongkongan atau mulut.

3. Lambung

Setelah menerima makanan dan minuman, lambung akan mengeluarkan zat asam (asam lambung) dan enzim untuk melanjutkan proses pencernaan. Makanan yang masuk ke lambung ini diolah menjadi cairan pekat atau berupa pasta untuk selanjutnya didorong menuju usus halus.

Selain memecah makanan, asam lambung akan membunuh mikroorganisme yang mungkin terdapat pada makanan atau minuman sehingga tubuh terhindar dari kuman penyebab penyakit.

4. Usus halus

Makanan yang sudah menjadi pasta atau kimus (*chyme*) di dalam lambung akan didorong ke usus halus dengan gerakan peristaltik usus. Di usus halus, makanan akan dipecah lebih lanjut dengan bantuan enzim dari pankreas dan cairan empedu yang dihasilkan oleh hati.

Hati, kantung empedu, dan pankreas merupakan organ lain yang tidak terlibat langsung dalam sistem pencernaan manusia, tetapi berperan penting dalam proses pencernaan.

Di dalam usus halus, terdapat tiga bagian penting, yaitu duodenum (usus 12 jari), jejunum (usus kosong), dan ileum (bagian terakhir dari usus halus). Duodenum bertanggung jawab untuk melanjutkan proses pemecahan makanan, sedangkan jejunum dan ileum bertanggung jawab untuk proses penyerapan nutrisi ke dalam aliran darah.

5. Usus besar

Setelah nutrisi diserap oleh tubuh, semua makanan yang diproses dalam sistem pencernaan manusia akan meninggalkan sisa atau limbah yang disebut tinja (feses). Usus besar akan mendorong limbah makanan tersebut ke dalam rektum.

Proses pengolahan dan pencernaan makanan hingga menjadi tinja umumnya memerlukan waktu kurang lebih 30–40 jam. Selain mengeluarkan tinja, usus besar juga berfungsi untuk menjaga keseimbangan cairan dan elektrolit dalam tubuh.

6. Rektum

Rektum adalah organ pencernaan manusia setelah usus besar dan sebelum anus. Organ ini memiliki panjang sekitar 2,5 *centimeter*. Tugas rektum adalah menerima feses dari usus besar. Ketika rektum sudah terisi penuh dan tinja di dalamnya siap dikeluarkan melalui anus, tubuh akan memberikan respons dalam bentuk rasa mulas dan muncul dorongan untuk buang air besar.

7. Anus

Anus merupakan bagian terakhir dari saluran pencernaan. Organ ini terdiri dari otot dasar panggul dan dua sfingter anal, yaitu otot internal dan otot eksternal. Lapisan atas anus bertugas untuk mendeteksi isi rektum, apakah berisi padat, gas, atau cair.

Otot dasar panggul memiliki tugas untuk mengendalikan keluarnya feses. Sementara itu, sfingter internal berfungsi untuk mencegah BAB saat tidur dan sfingter eksternal berfungsi untuk menahan feses agar tidak keluar sebelum ke toilet.



Gambar 2.3 Sistem Pencernaan Manusia

BAB III

METODOLOGI

A. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 20 Desember 2024 dan berlangsung selama 30 hari. Penelitian dilaksanakan di Perumahan Puri *Galaxy Palm Courts* Nomor 727.

B. Alat dan Bahan Penelitian

Adapun alat yang digunakan dalam penelitian adalah berikut:

1. Mangkok
2. Spatula
3. Sendok takar
4. Sendok
5. Wadah
6. *Mixer*
7. *Food processor*

Adapun bahan yang digunakan dalam penelitian adalah berikut:

- a. Susu segar 1 liter
- b. *Yoghurt* sebagai starter
- c. 1 cangkir biskuit gandum yang sudah dihancurkan
- d. 2-3 sendok makan mentega cair
- e. 1 cangkir krim keju
- f. $\frac{1}{2}$ cangkir *yoghurt* probiotik
- g. $\frac{1}{2}$ sendok teh stevia

- h. $\frac{1}{2}$ sendok teh ekstrak vanila

C. Proses Pembuatan

Berikut adalah proses pembuatan *yoghurt*:

1. Tuang susu ke dalam panci dan panaskan di atas api sedang. Aduk sesekali agar susu tidak terbakar.
2. Panaskan susu hingga suhu sekitar 85°C namun jangan sampai mendidih.
3. Setelah susu mencapai suhu 85°C, angkat panci dan biarkan susu mendingin hingga suhu sekitar 40-45°C.
4. Ambil sekitar 2-3 sendok makan *yoghurt* dan larutkan dalam sedikit $\frac{1}{4}$ cangkir susu dingin.
5. Tuang campuran ini kembali ke dalam susu yang sudah didinginkan dan aduk rata.
6. Pindahkan campuran susu dan starter ke dalam mangkuk yang bersih.
7. Tutup wadah dengan kain bersih atau penutup dan simpan di tempat yang hangat selama 6-12 jam.
8. Setelah 6 jam, periksa *yoghurt*. Jika sudah mengental dan rasanya sedikit asam, berarti fermentasi sudah berhasil. Jika belum, biarkan lebih lama hingga mencapai kekentalan yang diinginkan.

Berikut adalah proses pembuatan cheesecake:

1. Dalam food processor, haluskan biskuit gandum hingga membentuk tekstur yang rapuh.
2. Tambahkan mentega cair. Campur hingga adonan menyatu saat ditekan.
3. Tekan sedikit campuran *crust* ini ke bagian bawah cetakan. Padatkan dengan baik untuk membentuk alas yang kokoh.
4. Masukkan ke dalam freezer selama 10-15 menit agar mengeras sambil menyiapkan isian.
5. Dalam *mixer*, campurkan krim keju lunak dan yogurt. Kocok hingga halus dan lembut.
6. Tambahkan stevia dan ekstrak vanila. Blender hingga halus.
7. Keluarkan *crust* dari freezer. Sendokkan dan tuangkan isian kue keju di atas setiap *crust*, isi cetakan atau pelapis hingga tingkat yang diinginkan.
8. Ratakan bagian atasnya dengan bagian belakang sendok atau spatula kecil.
9. Tempatkan potongan *cheesecake* yang sudah jadi di lemari es dan dinginkan setidaknya selama 2 jam.

D. Penentuan Titik Sampel

Produk *No-Bake Cheesecake* akan diuji menggunakan tes feses dengan cara memberikan produk kepada 10 orang konsumen selama 3 hari berturut-turut. Setelah itu, konsumen akan diwawancarai serta mengisi kuesioner tentang frekuensi dan konsistensi buang air besar sebelum dan setelah konsumsi *No-Bake Cheesecake*.

E. Metode Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data yang dipergunakan dalam penelitian adalah sebagai berikut:

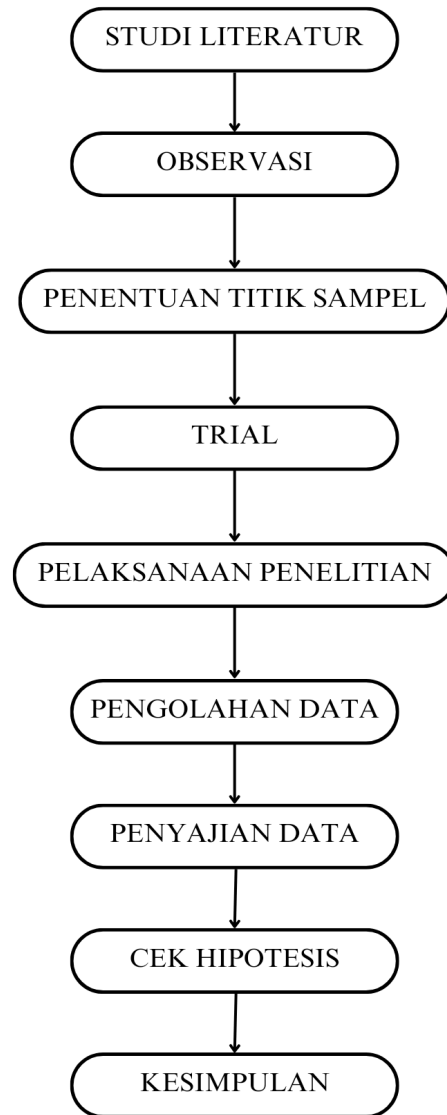
1. Teknik Pengamatan Langsung, dengan mencoba mengamati hasil percobaan pembuatan produk penelitian.
2. Teknik Wawancara, dengan menanyakan langsung salah satu ahli dalam bidang *food and biotechnology* seputar perlakuan apa yang ingin diterapkan dalam produk penelitian
3. Studi Pustaka, dalam metode ini peneliti membaca buku-buku dan juga karya tulis yang berhubungan dengan proses pembuatan produk penelitian sehingga dapat disimpan dalam jangka waktu yang lama.
4. Kuesioner, dengan memberikan *google form* berisikan penilaian rasa, warna, aroma, dan tekstur produk dari responden yang telah mencoba produk

F. Teknik Analisis Data

Teknis analisis data yang digunakan untuk menganalisis data hasil penelitian ini adalah teknik analisis data secara kuantitatif. Analisis data secara kuantitatif adalah analisis yang dilakukan dengan melibatkan data numerik dan angka. Analisis data berupa tabel serta grafik perbandingan antara sebelum dan sesudah konsumsi *No-Bake Cheesecake*.

Adapun teknik analisis data menggunakan teknik analisis kualitatif dengan menjelaskan secara lengkap hasil dari konsumsi *No-Bake Cheesecake*. Penjelasan diperoleh melalui wawancara dengan konsumen dan dirangkai secara deskriptif menjadi data yang mudah dipahami.

G. Diagram Alir Penelitian



LAMPIRAN

Pertanyaan	Opsi Jawaban
Rata-rata frekuensi Buang Air Besar (BAB) dalam 1 hari selama 1 minggu sebelum konsumsi <i>no bake cheesecake</i>	0 kali / 1 kali / 2 kali / Lebih dari 2 kali
Rata-rata frekuensi Buang Air Besar (BAB) dalam 1 hari selama 1 minggu setelah konsumsi <i>no bake cheesecake</i>	0 kali / 1 kali / 2 kali / Lebih dari 2 kali
Konsistensi feses sebelum konsumsi <i>no bake cheesecake</i>	Tipe 1: keras, mirip kerikil atau kacang Tipe 2: seperti sosis, tetapi keras Tipe 3: seperti sosis, permukaannya retak Tipe 4: seperti sosis atau ular, empuk dan halus Tipe 5: permukaan halus, mudah cair, sangat mudah dikeluarkan Tipe 6: sama sekali tidak berbentuk, 100% cair
Konsistensi feses setelah konsumsi <i>no bake cheesecake</i>	Tipe 1: keras, mirip kerikil atau kacang Tipe 2: seperti sosis, tetapi keras Tipe 3: seperti sosis, permukaannya retak Tipe 4: seperti sosis atau ular, empuk dan halus Tipe 5: permukaan halus, mudah cair, sangat mudah dikeluarkan Tipe 6: sama sekali tidak berbentuk, 100% cair
Warna feses sebelum konsumsi <i>no bake cheesecake</i>	Coklat / Kuning / Hijau / Hitam / Warna lainnya
Warna feses setelah konsumsi <i>no bake cheesecake</i>	Coklat / Kuning / Hijau / Hitam / Warna lainnya
Nyeri atau ketidaknyamanan Saat BAB sebelum konsumsi <i>no bake cheesecake</i>	Ya / Tidak

Nyeri atau ketidaknyamanan Saat BAB setelah konsumsi <i>no bake cheesecake</i>	Ya / Tidak
Durasi BAB sebelum konsumsi <i>no bake cheesecake</i>	Lama / Cepat
Durasi BAB setelah konsumsi <i>no bake cheesecake</i>	Sama / Lebih Lama / Lebih Cepat

Pertanyaan yang diberikan kepada 10 sampel mengenai tinja setelah memakan *No-Bake Cheesecake*

Aspek	Pilihan
Rasa	Sangat Enak / Enak / Cukup / Kurang Enak / Tidak Enak
Tekstur	Sangat Lembut / Lembut / Cukup / Kurang Lembut / Keras
Aroma	Sangat Harum / Harum / Cukup / Kurang Harum / Tidak Harum
Tampilan	Sangat Menarik / Menarik / Cukup / Kurang Menarik / Tidak Menarik

Pertanyaan yang diberikan kepada 10 sampel mengenai rasa, tekstur, aroma dan tampilan *No-Bake Cheesecake*