

**PENGGUNAAN SHIRATAKI SEBAGAI ALTERNATIF
KARBOHIDRAT PENGANTI NASI**

TUGAS AKHIR

Diajukan untuk memenuhi syarat
menempuh studi pada
program diploma III



Oleh:

MACHEIRAH NIDEA PUTRI

Nomor induk : 201923528

**JURUSAN HOSPITALITI
PROGRAM STUDI
MANAJEMEN TATA BOGA**

**POLITEKNIK PARIWISATA NHI
BANDUNG**

2022

PERNYATAAN

PERNYATAAN MAHASISWA

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Machfirah Nidea Putri
Tempat/Tanggal Lahir : Tangerang, 16 Mei 2001
NIM : 201923528
Program Studi : Manajemen Tata Boga
Jurusan : Hospitaliti

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Tugas Akhir/Proyek Akhir yang berjudul:
Penggunaan Shirataki Sebagai Alternatif Karbohidrat Pengganti Nasi
ini adalah merupakan hasil karya dan hasil penelitian saya sendiri, bukan merupakan hasil penjiplakan, pengutipan, penyusunan oleh orang atau pihak lain atau cara-cara lain yang tidak sesuai dengan ketentuan akademik yang berlaku di Politeknik Pariwisata NHI Bandung dan etika yang berlaku dalam masyarakat keilmuan kecuali arahan dari Tim Pembimbing.
2. Dalam Tugas Akhir/Proyek Akhir ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang atau pihak lain kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan sumber, nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.
3. Surat Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, apabila dalam naskah Tugas Akhir/Proyek Akhir ini ditemukan adanya pelanggaran atas apa yang saya nyatakan di atas, atau pelanggaran atas etika keilmuan, dan/atau ada klaim terhadap keaslian naskah ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini dan sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Politeknik PariwisataNHI Bandung ini serta peraturan-peraturan terkait lainnya.
4. Demikian Surat Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bandung, 13 September 2022

Yang membuat pernyataan,



Machfirah Nidea Putri

PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN

JUDUL TUGAS AKHIR /PROYEK AKHIR

Penggunaan Shirataki Sebagai Alternatif Karbohidrat Pengganti Nasi

NAMA : Machfirah Nidea Putri
NIM : 201923528
JURUSAN : Hospitaliti
PROGRAM STUDI : Manajemen Tata Boga

Pembimbing Utama,



Sukarno Wibowo, SE., MM.
NIP. 19731017 200605 1 001

Pembimbing Pendamping,



Dr. Atang Sabur Safari, M.Sc.
NIP. 19600105 1992203 1 001

Bandung, 30 September 2022

Mengetahui,

Kabag. Administrasi Akademik Kemahasiswaan dan Kerjasama,



Dr. ER. Ummi Kalsum, MM.Par.,CHRMP,

NIP. 19730723 199503 2 001

PENGESAHAN II

LEMBAR PENGESAHAN

JUDUL SKRIPSI/PROYEK AKHIR/TUGAS AKHIR

PENGUNAAN SHIRATAKI SEBAGAI ALTERNATIF KARBOHIDRAT PENGGANTI NASI

NAMA : Machfirah Nidea Putri
NIM : 201923528
PROGRAM STUDI : Manajemen Tata Boga

Pembimbing Utama,



Sukarno Wibowo, SE., MM.
NIP. 19731017 200605 1 001

Pembimbing Pendamping,



Dr. Atang Sabur Safari, M.Sc.
NIP. 19600105 1992703 1 001

Penguji I,



Fransyah, S.P., MM.
NIP. 9938000166

Penguji II,



Christian Helmy Rijmayar, S. Sos., MM.
Par.
NIP. 19691228 200212 1 001

Bandung, 1 November 2022.

Mengetahui,

Kabag. Administrasi Akademik, Kemahasiswaan dan Kerja Sama

Dr. ER. Ummi Kalsum, MM. Par., CHRMP.
19730723 199503 2 001

Menyetujui,

Direktur Politeknik NHI Bandung



Andar Danova L. Goeltom, S.Sos., M.Sc.
NIP. 19710506 199803 1 001

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan kebesaran-Nya penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir dengan judul “PENGUNAAN SHIRATAKI SEBAGAI ALTERNATIF KARBOHIDRAT PENGGANTI NASI”.

Selama proses penelitian, penulis menemui banyak kesulitan, namun dengan bantuan dan dorongan dari berbagai pihak, penulis dapat mengatasinya dengan baik. Pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya atas dukungan dan bantuan dari pihak-pihak yang telah membantu penulis untuk menyelesaikan tugas akhir ini dengan lancar. Ucapan terimakasih pertama-tama disampaikan kepada kedua orang tua penulis, yakni Ayahanda Dedi Swanto dan Ibunda Gusnidar yang telah memberikan, doa, semangat dan *support* dalam penyelesaian tugas akhir ini. Selanjutnya, ucapan terimakasih juga penulis sampaikan kepada yang terhormat:

1. Bapak Andar Danova L. Goeltom, S.Sos., M.Sc. Selaku Direktur Politeknik Pariwisata NHI Bandung.
2. Ibu Dr. ER. Umi Kalsum, MM.Par., CHM. Sebagai ketua administrasi kemahasiswaan Politeknik Pariwisata NHI Bandung.
3. Ibu Dr. Lien Maulina, M.Pd., CHE. Sebagai ketua jurusan Hospitaliti.
4. Bapak Sukarno Wibowo, SE., MM. sebagai dosen Pembimbing 1 yang memberikan arahan, masukan dalam melakukan eksperimen untuk pengerjaan tugas akhir.

5. Bapak Dr. Atang Sabur Safari, M.Sc. sebagai dosen Pembimbing 2 yang telah banyak membantu dalam hal metode penulisan dan metode penelitian yang berguna bagi pengerjaan tugas akhir.
6. Teman-teman yang telah ikut membantu memotivasi dalam penulisan tugas akhir.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan Tugas Akhir ini masih terdapat banyak kekurangan, karena keterbatasan yang masih dimiliki penulis. Untuk itu, koreksi serta saran sangat penulis harapkan dari para pembaca untuk perbaikan karya tulis ini. Penulis berharap semoga naskah tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi para pembaca.

Jakarta, 7 September 2022

Penulis

DAFTAR ISI

PERNYATAAN	ii
PENGESAHAN	iii
PENGESAHAN II	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Penelitian	1
1.2 Pertanyaan Penelitian	7
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.4 Manfaat Penelitian	8
1.4.1 Teoretis	8
1.4.2 Praktis	8
1.5 Metode Penelitian	8
1.5.1 Teknik Pengumpulan Data	9
1.5.2 Uji Panelis	10
1.6 Objek, Tempat dan Waktu Penelitian	11
1.6.2 Tempat Penelitian	11
1.6.3 Waktu Penelitian	11
BAB II	12
TINJAUAN PUSTAKA DAN PROSEDUR PERCOBAAN	12
2.1 Tinjauan Pustaka	12
2.1.1 Konjac dan Porang	12
2.1.2 Manfaat bagi Kesehatan	14
2.1.2 Budidaya Konjac di Indonesia	16

2.1.3	Pengertian Shirataki.....	17
2.1.4	Kandungan Gizi Shirataki	18
2.1.5	Harga Shirataki di Pasar Indonesia.....	20
2.2	Pensubtitusian Nasi Putih Dengan Nasi Shirataki Pada Hidangan	
	Berbahan Dasar Nasi	22
2.2.1	Nasi	22
2.2.2	Lontong.....	23
2.2.3	Bubur	23
2.3	Konsep Percobaan	23
2.3.1	Aspek gizi.....	24
2.3.2	Aspek Kesehatan	24
2.4	Alasan Pemilihan Olahan	24
2.5	Pelaksanaan Percobaan	25
2.5.1	Alat.....	25
2.5.2	Bahan.....	27
2.5.2	Prosedur Percobaan Yang Dilakukan	30
2.6	Resep Uji Coba	30
2.6.1	Nasi putih.....	31
2.6.2	Lontong.....	33
2.6.3	Bubur	37
2.7	Pelaksanaan Percobaan	39
2.7.1	Pra Eksperimen.....	40
2.7.2	Eksperimen.....	41
2.8	Pedoman Observasi	42
2.8.1	Pengambilan Data Kuisisioner	43
BAB III.....		46
HASIL DAN PEMBAHASAN		46
3.1	Hasil Analisis Produk Dengan Bahan Baku Beras Shirataki.....	46
3.2	Hasil Observasi Rasa, Tekstur, Warna dan Bentuk	48
3.3	Analisis Hasil Uji Organoleptik oleh Panelis Ahli.....	51

3.4 Hasil Uji Hedonik oleh Panelis Konsumen	52
3.5 Pembahasan Hasil Uji Panelis	54
3.5.1 Uji organoleptik pada nasi, lontong, dan bubur	54
3.5.2 Hasil Uji Hedonik pada nasi, lontong, dan bubur	55
3.6 Kendala Percobaan.....	57
BAB IV	58
KESIMPULAN DAN SARAN	58
4.1 Kesimpulan	58
4.2 Saran.....	59
DAFTAR PUSTAKA	61
LAMPIRAN I	65
LAMPIRAN II.....	68
BIODATA PENULIS.....	70
MEMO	71
HASIL TURNITIN	72

DAFTAR GAMBAR

GAMBAR 1. 1 BENTUK-BENTUK KONNYAKU.....	5
GAMBAR 2. 1 AMORPHOPHALLUS KONJAC.....	12
GAMBAR 2. 2 AMORPHOPHALLUS ONCOPHYLLUS.....	14
GAMBAR 2. 3 BENTUK-BENTUK SHIRATAKI	22
GAMBAR 2. 4 BERAS.....	28
GAMBAR 2. 5 BERAS SHIRATAKI	29
GAMBAR 2. 6 BRAND SHIRATAKI	29
GAMBAR 2. 7 AIR	30

DAFTAR TABEL

TABEL 1.1 BEBERAPA JURNAL YANG MEMBAHAS MANFAAT SHIRATAKI	4
TABEL 2. 1 KANDUNGAN BERAS SHIRATAKI	18
TABEL 2. 2 KANDUNGAN BERAS.....	19
TABEL 2. 3 HARGA BERAS 16 SEPTEMBER 2022.....	20
TABEL 2. 4 HARGA JUAL BERAS SHIRATAKI	21
TABEL 2. 5 ALAT PERCOBAAN.....	27
TABEL 2. 6 RESEP NASI PUTIH 100% BERAS PADI.....	31
TABEL 2. 7 RESEP NASI PUTIH 50% BERAS SHIRATAKI	32
TABEL 2. 8 RESEP NASI PUTIH 100% BERAS SHIRATAKI.....	32
TABEL 2. 9 RESEP LONTONG 100% BERAS PADI	34
TABEL 2. 10 RESEP LONTONG 50% BERAS SHIRATAKI	35
TABEL 2. 11 RESEP LONTONG 100% BERAS SHIRATAKI.....	37
TABEL 2. 12 RESEP BUBUR 100% BERAS PADI.....	37
TABEL 2.13 RESEP BUBUR 50% BERAS SHIRATAKI.....	38
TABEL 2. 14 RESEP BUBUR 100% BERAS SHIRATAKI	39
TABEL 2. 15 RASIO AIR.....	41
TABEL 2. 16 TINGKAT CAPAIAN RESPONDEN.....	45
TABEL 3. 1 HASIL OBSERVASI PENULIS	48
TABEL 3. 2 HASIL UJI PANELIS AHLI TERHADAP NASI DARI BERAS SHIRATAKI	51
TABEL 3. 3 HASIL UJI PANELIS AHLI TERHADAP LONTONG DARI BERAS SHIRATAKI	51
TABEL 3. 4 HASIL UJI PANELIS AHLI TERHADAP BUBUR DARI BERAS SHIRATAKI.....	52
TABEL 3. 5 HASIL UJI PANELIS KONSUMEN TERHADAP NASI DARI BERAS SHIRATAKI ...	52
TABEL 3. 6 HASIL UJI PANELIS KONSUMEN TERHADAP LONTONG DARI BERAS SHIRATAKI	53
TABEL 3. 7 HASIL UJI PANELIS KONSUMEN TERHADAP BUBUR DARI BERAS SHIRATAKI	53

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN I	65
LAMPIRAN II	68

DAFTAR PUSTAKA

- Abdhul, Yusuf. www.deepublishstore.com/studi-pustaka/#Sarwono. 25 November 2021. 2022 September 2022.
- Admin. ipbtraining.com. 1 February 2021. 9 April 2022.
- Ahitaki. www.ashitaki.co.id/apa-sih-bedanya-konnyaku-dan-shirataki/. n.d. 2022 September 14 .
- Alamsyah Oktarian, Muhammad Amin Bayu. "Pengaruh Glukomanan Terhadap Penurunan Risiko Penyakit Stroke Iskemik." *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada Vol 10, 2 Desember 2019* (2019): 293.
- Alhamid, Thalha and Budur Anufia. *Instrumen Pengumpulan Data*. Resume. Sorong: STAIN , 2019.
- Allegratti, Gina. *What is konjac? Uses, benefits, and side effects*. 10 February 2022. 5 April 2022.
- Anastacio, Wen. *Cara Masak Nasi Shirataki Paling Gampang*. Jakarta, 12 September 2021. Youtube Video.
- Antara. www.antaraneews.com/berita/2298626/mentan-cicipi-beras-porang-shirataki-hasil-produksi-madiun. 30 Juli 2021. 6 September 2022.
- Basagili, Muhammad Iqbal. NilaiGizi.com/nilai_kandungan_gizi_nasi_putih. 20 Maret 2021. 23 Juni 2022.
- Behera S., Sudhanshu and Ramesh Ray C. "Konjac glucomannan, a promising polysaccharide of *Amorphophallus konjac* K. Koch in health care." *International Journal of Biological Macromolecules* (2016): 942-956.
- Buleleng, Dinas Pertanian Kabupaten. https://distan.bulelengkab.go.id/informasi/detail/artikel/51_tanaman-porang. 2 Februari 2022. 2022 September 14.
- Candraningtyas, Peni, et al. *Konsumsi Bahan Pokok 2019*. Badan Pusat Statistik, 2021.
- Darely, Putri. [NilaiGizi.com/Nasi shirataki](http://NilaiGizi.com/Nasi_shirataki). 21 Juni 2020. 23 Juni 2022.
- Demak, Dinas pertanian dan pangan kabupaten. <https://dinpertanpangan.demakkab.go.id/?p=4413>. 28 April 2022. 2022 Juni 2022.

- Devina, Joanna. <https://www.kompasiana.com/joannadevina6909/61136c850101901787214122/mengenal-warna-cutting-board-dan-kegunaannya>. 11 Agustus 2021. 26 Juni 2022.
- dspace.ac.id. *Bab iii Metodologi penelitian*. penelitian. jakarta: dspace.ac.id, 2016.
- Erungan C., Anna, Bustami Ibrahim and ALvi Nur Yudistira. "Anilisis Pengambilan Keputusan Uji Organoleptik Dengan Metode Multi Kriteria." *Jurnal Pengolahan Hasil Perikanan Indonesia* (2020): 1.
- Eva, dr. Mareza. <https://www.alodokter.com/ini-anjuran-konsumsi-gula-garam-dan-lemak-per-hari>. 6 Oktober 2020. 2022 Juni 23.
- Evawati, Diana. <https://karyailmiah.unipasby.ac.id/wp-content/uploads/2018/01/gdlhub-susilowati-295-1-diana.pdf>. Januari 2018. 11 November 2022.
- Fadila, lhda. <https://helohehat.com/nutrisi/berat-badan-turun/beras-shirataki-atau-beras-merah-untuk-diet/>. 18 Januari 2021. 23 Juni 2022.
- Fiona, Dresyamaya. orami.co.id/magazine/manfaat-shirataki. 13 Maret 2022. 6 September 2022.
- Firdaus, Anita Azuning. <https://osc.medcom.id/community/shirataki-sebagai-diversifikasi-pangan-2099>. 27 Juli 2021. 3 November 2022.
- Hardani, et al. "Metode Penelitian Eksperimen." Hardani. *METODE PENELITIAN KUALITATIF & KUANTITATIF*. Yogyakarta: Pustaka Ilmu, 2020. 339-358.
- Hestianingsih. *5 Manfaat Konsumsi Shirataki Secara Rutin Bagi Kesehatan Tubuh*. 21 october 2019. 11 April 2022.
- INDONESIA, PUSAT DATA DAN TEKNOLOGI INFORMASI KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK. www.pusdatin.kemkes.go.id/article/view/20111800001/diabetes-melitus.html. 21 Oktober 2020. 2022 September 20.
- Insider, Law. <https://www.lawinsider.com/dictionary/food-commodity>. n.d. 2022 November 1.
- Jenkins, Alexandra, et al. "Effect of Substituting Starchy Noodles with Konjac Fiber Noodles on Satiety, Palatability and Subsequent Food Intake in Healthy Individuals: A Dose Response Study." *Special Issue: Experimental Biology 2017 Meeting Abstracts* (2017): 311.7-311.7.
- Joko Dewanto, Bertha Heru Purnomo. *Pembuatan Konyaku Dari Umbi Iles-Iles*. Tugas Akhir. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Surakarta, 2009.
- Kania. <https://www.dekoruma.com/artikel/3643/aneka-wajan-dan-manfaatnya>. 1 Agustus 2016. 26 Juni 2022.

- Kartika, Dian. www.harga.web.id/harga-mie-dan-beras-shirataki.info. 1 Oktober 2021. 15 September 2022.
- Kementerian Pertanian Republik Indonesia. "Mengolah umbi porang menjadi konnyaku." 31 Desember 2019. www.pustaka.setjen.pertania.go.id. 2022 September 2022.
- Lyliana, Lea. *Apa Itu Shirataki? Makanan Sehat yang Populer buat Diet*. 20 February 2020. 5 April 2022.
- M, Nimas Mita Etika. <https://hellosehat.com/nutrisi/fakta-gizi/jenis-beras-paling-sehat/>. 14 Desember 2021. 23 Juni 2022.
- Marianti, dr. <https://www.alodokter.com/nutrisi-dan-kalori-nasi-putih-serta-fungsinya-bagi-tubuh#:~:text=Nasi%20putih%20adalah%20sumber%20karbohidrat,gula%20dan%20pati%2C%20ketimbang%20serat>. 14 Desember 2019. 24 Juni 2022.
- N, Annisa Puspita. <https://mommyasia.id/9549/article/trend-beras-shirataki-untuk-diet-apa-saja-kandungan-dan-manfaatnya>. 17 April 2019. 25 Juni 2022.
- Nurchaya, Said Bambang, Yaya Mulya Mantri and Hani Hatimatunnisani. "ANALISIS POTENSI PORANG SEBAGAI PENGGANTI BERAS UNTUK KETAHANAN PANGAN DI KABUPATEN PANGANDARAN." *Jurnal JAGADDHITA* (2022): 22-32.
- Nurdini, Dahlia and Sicilia Suharini. "SUBSTITUSI TEPUNG ANALOG BERAS SHIRATAKI OLEH TEPUNG TERIGU TERHADAP DAYA TERIMA COOKIES." *Jurnal Ilmiah Gizi Kesehatan* (2021).
- P2PTM Kemenkes RI. "Apa Itu Penyakit Diabetes Melitus (DM) ?" 6 December 2018. <http://p2ptm.kemkes.go.id/>. 5 April 2022.
- Payadnya, I Putu Ade Andre and I Gusti Agung Ngurah Trisna Jayantika. *Panduan Penelitian Eksperimen Beserta Analisis Statistik Dengan SPSS*. Yogyakarta: Deepublish, 2018.
- Pintek. *Pintek.id*. 26 May 2021. 5 April 2022.
- pinterest.com. <https://id.pinterest.com/pin/9781324181343973/>. n.d. 17 Oktober 2022.
- Plantamor. www.plantamor.com/species/info/amorphophallus/konjac#gsc.tab=0. n.d. 12 September 2022.
- PLANTAMOR. www.plantamor.com/species/info/amorphophallus/oncophyllus. n.d. 12 September 2022.
- Resepedia. www.resepedia.id/resep/lontong. 2020. 17 September 2022.
- RI, JDIH BPK. "Penetapan Harga Eceran Tertinggi Beras." 2017. www.peraturan.bpk.go.id/Home/Details/128701/permendag-no-57m-dagper82017-tahun-2017. 2022 September 16.

- Selatan, Administrator BPTP Balitbangtan Kalimantan.
<http://kalsel.litbang.pertanian.go.id/index.php/info-teknologi3/883-administrator442>. 16 Mei 2020. 24 Juni 2022.
- Sudiara, Bagus Putu. *Tata Boga*. Jakarta: Depikbud Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah, 2006.
- Sugiyono, Prof.DR. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2008.
- Sulaiman, M. Reza. www.suara.com/health/2022/04/01/154500/obesitas-di-indonesia-meningkat-pesat-naik-hampir-dua-kali-lipat-dalam-waktu-11-tahun. 1 April 2022. 20 September 2022.
- Supriati, Yati. "Keanekaragaman Iles-iles (*Amorphophallus* Spp.) Dan Potensinya Untuk Industri Pangan Fungsional, Kosmetik, Dan Bioetanol." *Jurnal Penelitian dan pengembangan Pertanian* (2016): 75.
- Suryani, Nany, Rijanti Abdurrachim and Nor Alindah. "Analisis Kandungan Karbohidrat, Serat Dan Indeks Glikemik Pada Hasil Olahan Beras Siam Unus Sebagai Alternatif Makanan Selingan Penderita Diabetes Mellitus." *Jurkessia, Vol. VII, No. 1* (2016): 2. Artikel.
- Wahyuningtias, Dianka, Trias Septyoari Putranto and Raden Nana Kusdiana. *Uji Kesukaan Hasil Jadi Kue Brownies Menggunakan Tepung Terigu dan Tepung Gandum Utuh*. Scientific Report. Jakarta: Binus University, 2014.
- Wikipedia. <https://id.wikipedia.org/wiki/Blender>. 8 April 2022. 26 Juni 2022.
- . https://id.wikipedia.org/wiki/Penanak_nasi. 21 Mei 2022. 26 Juni 2022.
- Wikipedia. *Konnyaku*. 24 December 2021. 5 April 2022.
- . *Mie Shirataki*. 19 November 2021. 4 April 2022.
- . *Uji Organoleptik*. 6 August 2021. 31 March 2022.

BIODATA PENULIS

A. Data Penulis

Nama : Machfirah Nidea Putri
Tanggal Lahir : 16 Mei 2001
Tempat Lahir : Tangerang
Agama : Islam
Alamat Rumah : Pondok maharta Blok E7, No.31, Jalan Jati III, Pondok
Kacang Timur, Pondok Aren, Ciledug, Tangerang
Selatan
E-mail : nidea.firah@gmail.com

B. Data Orang Tua

Nama Ayah : Dedi Swanto
Pekerjaan Orang Tua : Wiraswasta
Nama Ibu : Gusnidar
Pekerjaan Orang Tua : Ibu Rumah Tangga
Alamat Rumah : Pondok maharta Blok E7, No.31, Jalan Jati III, Pondok
Kacang Timur, Pondok Aren, Ciledug, Tangerang
Selatan.