

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Indonesia saat ini menghadapi masalah kesehatan yang dipengaruhi oleh pola hidup, olahraga, faktor stress, pola makan, serta faktor lingkungan kerja. Kesadaran akan gizi yang mempengaruhi gaya hidup masyarakat yang kurang saat ini menyebabkan terjadinya prevalensi penyakit degeneratif. Penyakit degeneratif merupakan penyakit kronik yang dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang seperti atherosclerosis, jantung koroner, hipertensi, diabetes mellitus, dan kanker kolon (Galuh RP, Syahrul A, 2018). Salah satu faktor yang memicu terjadinya penyakit degeneratif yaitu promosi tinggi tentang makanan cepat saji (fast food), budaya makan ini yang merubah konsumsi lemak jenuh dan gula menjadi tinggi, asupan zat gizi mikro, dan asupan serat yang kurang (Sandi R, Yuni Y, 2014).

Dari data WHO tahun 2012 menunjukkan bahwa dari 56 juta kematian yang terjadi, 38 juta disebabkan oleh penyakit degeneratif (WHO,2014). Penyebab penyakit degeneratif pada negara dengan tingkat ekonomi rendah sampai menengah, 29% adalah kematian yang terjadi pada penduduk berusia kurang dari 60 tahun (Efrida & Nur, 2016). Pada penyelidikan epidemiologis dan laboratoris diketahui bahwa diet tinggi lemak, dan kurang serat dalam makanan akan menimbulkan penyakit kanker pada saluran pencernaan yang memiliki peranan sebesar sekitar 35-50% kematian (Elna Kartawiguna, 2001).

Saat ini banyak pengembangan dan penelitian di bidang gizi yang membuat pengembangan formula-formula makanan, sehingga menjadi pangan fungsional bagi penderita penyakit degeneratif. Pangan fungsional dapat berupa makanan atau minuman.yang harus mengandung serat tinggi, rendah lemak atau non lemak, serta tinggi antioksidan. Konsep yang telah.dikembangkan.oleh para ilmuwan, jelaslah bahwa pangan fungsional tidak sama dengan *food supplement* atau obat. Pangan fungsional dapat dikonsumsi tanpa dosis tertentu, dapat

dinikmati sebagaimana makanan.pada umumnya, serta lezat dan bergizi (Astawan, 2011).

Salah satu pangan fungsional yang dapat menjadi alternatif mengatasi penyakit degeneratif adalah makanan tinggi serat. Menurut Sunarti (2017) dalam Winda (2019) menyatakan bahwa, masyarakat menganggap sumber serat pangan berasal dari sayur atau buah saja. Padahal banyak sumber serat yang lain seperti kacang-kacangan, sereal, biji-bijian, dan umbi-umbian. Serat makanan mempunyai fungsi yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan, pencegahan penyakit dan sebagai komponen penting dalam terapi gizi (Basri, T, H. 2011). Menurut Fitriyani (2013) menyatakan bahwa konsumsi kebutuhan serat pada penduduk Indonesia baru sekitar sepertiga dari pemenuhan kebutuhan ideal serat, seharusnya sebesar 30 gram setiap hari sedangkan rata-rata konsumsi serat pangan penduduk Indonesia yaitu 10,5 gram perhari. Menurut WHO anjuran serat yang dapat dikonsumsi pada tubuh manusia yaitu 25-30 gram per hari. Kurangnya pemenuhan kebutuhan serat ini yang dapat meningkatkan inovasi bahan makanan seperti pangan fungsional khususnya pada tinggi serat (Widiany, 2016).

Upaya penanganan yang dapat dilakukan untuk pencegahan penyakit degeneratif adalah pemberian farmokologi dan non farmokologi. Salah satu terapi non farmokologi dapat dilakukan dengan pemberian bubuk coklat yang mengandung serat yang sangat diperlukan oleh tubuh untuk kesehatan (Arisanty. dkk, 2019). Bubuk coklat merupakan bungkil atau ampas biji coklat alternatif yang dibuat dengan menghilangkan sebagian besar lemaknya hingga tersisa 18%-23%. Pada bubuk cokelat mengandung serat lebih tinggi dari pada beras merah dan kacang-kacangan. Kandungan gizi serat pada bubuk coklat dalam 100 gram yaitu 32,6 gram (Kemenkes, 2019). Nilai IG pada makanan yang memakai bahan dasar cokelat adalah 43 sehingga aman dikonsumsi oleh penderita diabetes karena mempunyai laju pelepasan glukosa yang sangat lambat (Mulato dan Suharyanto, 2014). Indonesia memiliki potensi baik dari segi luas lahan dan produksi bubuk kakao. Hal tersebut dapat dilihat selama kurun waktu 22 tahun, luas lahan areal tanaman kakao Indonesia mengalami peningkatan sebesar 8,56% per tahunnya diikuti dengan peningkatan yang terjadi pada produksi biji kakao sebesar 5,6% per

tahunnya. Peningkatan pada produksi memiliki peranan penting untuk ketersediaan bahan baku dalam pengolahan kakao (Mawar M, Dkk, 2020)

Salah satu makanan berbasis tepung-tepungan yang menjadi makanan pokok diberbagai negara berbentuk produk roti yang cukup digemari masyarakat adalah *churros*. *Churros* adalah makanan milenial yang berasal dari spanyol dan termasuk pada makanan kue basah. Berdasarkan statistik Konsumsi Pangan (2018) Di Indonesia konsumsi kue basah mencapai 23% rata-rata gabungan selama 2014-2018. Pembuatan *churros* mirip seperti donat dengan komposisi bahan utama yaitu tepung terigu. *Churros* berbentuk panjang dan pada pembuatannya dicetak dengan cetakan berbentuk bintang persegi lima. *Churros* biasanya dibuat dengan cara digoreng sehingga akan didapatkan tekstur yang sedikit crispy tetapi empuk atau lembut didalam. *Churros* di Indonesia masih jarang dikenal dimasyarakat karena kurangnya variasi produk yang diproduksi atau dijual. Pada era globalisasi saat ini, produk milenial *churros* dapat menambah sisi kesukaan visual, tekstur, dan aroma karena adanya bubuk coklat. Produk *churros* dipilih sebagai alternatif makanan selingan yang diberikan 2-3 kali sehari sebesar 10-15% dari kebutuhan total kalori (Fauzia, 2016).

Berdasarkan uraian di atas, peneliti akan melakukan penelitian dengan studi pembuatan *churros* dengan substitusi bubuk coklat sebagai makanan selingan tinggi serat. Peneliti terdorong untuk mengembangkan bahan pangan menjadi suatu jajanan yang tinggi serat, bermanfaat bagi kesehatan, dan mudah dikonsumsi.

1.2 Rumusan Masalah

1. Bagaimana sifat organoleptik *churros* setelah dilakukan substitusi bubuk coklat?
2. Bagaimana hasil analisis kandungan serat *churros* dengan substitusi bubuk coklat?
3. Bagaimana formula terbaik pada pembuatan *churros* dengan substitusi bubuk coklat?

4. Bagaimana komposisi zat gizi produk *churros* dengan substitusi bubuk coklat pada perlakuan terbaik dan dibandingkan dengan SNI?
5. Bagaimana takaran saji dan informasi nilai gizi produk *churros* dengan substitusi bubuk coklat?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis kandungan serat pada *churros* substitusi bubuk coklat sebagai makanan selingan tinggi serat

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Menganalisis uji organoleptik pada *churros* dengan substitusi bubuk coklat pada setiap perlakuan
2. Menganalisis kandungan serat pada *churros* dengan substitusi bubuk coklat
3. Menganalisis formula terbaik untuk pembuatan pada *churros* dengan substitusi bubuk coklat
4. Menganalisis komposisi gizi pada *churros* dengan substitusi bubuk coklat pada perlakuan terbaik dan dibandingkan dengan SNI
5. Menganalisis takaran saji dan informasi nilai gizi produk *churros* dengan substitusi bubuk coklat

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan kemampuan peneliti tentang pengembangan produk makananan fungsional yang bernilai gizi tinggi dan dapat digunakan sebagai salah satu makanan selingan tinggi serat

1.4.2 Bagi Masyarakat

Sebagai sarana informasi bagi masyarakat tentang pengembangan *churros* substitusi bubuk coklat sebagai makanan selingan tinggi serat.

1.4.3 Bagi Politeknik Negeri Jember

Sebagai referensi tentang pengembangan *churros* substitusi bubuk coklat sebagai seligan tinggi serat.