

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masyarakat Indonesia saat ini merupakan salah satu yang memiliki potensi besar mengalami perubahan perilaku rendah konsumsi serat buah dan sayur yang membahayakan dan mengakibatkan beberapa dampak diantaranya mulai menurun imunitas atau kekebalan tubuh. Banyak penelitian menunjukkan bahwa konsumsi buah dan sayur masyarakat belum mencukupi kebutuhan tubuh yang sesuai rekomendasi, sehingga menimbulkan penyakit degeneratif. Hal itu meningkat setiap tahunnya secara signifikan. Tercatat banyak negara berkembang maupun maju yang telah mengalami peningkatan prevalensi penyakit degeneratif hingga 2-4 kali lipat (Ermona *and* Wirjatmadi, 2018).

Berdasarkan Hasil Riset Kesehatan Dasar (2018), penyakit degeneratif merupakan penyakit tidak menular yang menjadi penyebab kematian di Indonesia mengalami peningkatan dari tahun 2013. Prevalensi penyakit hipertensi di Indonesia dari 25,8% menjadi 34,1%, obesitas dari 14,8% menjadi 21,8%, stroke dari 7% menjadi 10,9%, kanker dari 1,4% menjadi 1,8, ginjal kronis dari 2% menjadi 3,8% dan data Jawa Timur penyakit degeneratif mulai dari obesitas menjadi 25,8%, stroke menjadi 21,8, kanker menjadi 1,5% serta ginjal kronis 19,8 (Riskesdas, 2018). WHO menganjurkan masyarakat untuk mengonsumsi buah dan sayur lebih dari 400 gram atau sebanyak 95.5 % ≥ 5 porsi setiap orang perhari, sedangkan Pedoman Gizi Seimbang (PGS) pada Indonesia secara spesifik menganjurkan konsumsi buah dan sayur 300-400 gram per hari bagi anak balita dan anak usia sekolah, 400-600 gram per hari bagi remaja dan orang dewasa. Rekomendasi *World Health Organization* (2019) dalam asupan serat per hari adalah 25-30 gram.

Menurut Angka Kecukupan Gizi (2018), kebutuhan serat berdasarkan kelompok umur dan jenis kelamin pada anak-anak usia >1 tahun sebesar >16 gram/hari. Pada laki-laki dewasa usia 19-49 tahun, kebutuhan seratnya sebesar 38 gram/hari. Pada perempuan dewasa usia 19-29 tahun, kebutuhan seratnya sebesar 32 gram/hari. Pada lansia usia >80 tahun sebesar 20-22 gram/hari.

Buah-buahan dan sayuran mengandung banyak zat gizi yaitu seperti vitamin, mineral, zat besi, fosfor, kalsium, kalium, serat dan yang lainnya. Kandungan yang sering kita jumpai adalah kandungan serat makanan atau serat pangan. Serat makanan atau serat pangan merupakan komponen yang terdapat pada tanaman yang susah tercerna secara enzimatis menjadi bagian-bagian yang dapat diserap disaluran pencernaan (Aphrodita, 2015). Serat pangan, dikenal juga sebagai serat diet atau dietary fiber, merupakan bagian dari tumbuhan yang dapat dikonsumsi yang tersusun dari karbohidrat dan memiliki sifat resistan terhadap proses pencernaan dan penyerapan di usus halus manusia serta mengalami fermentasi sebagian atau keseluruhan di usus besar. Jadi serat pangan merupakan bagian dari bahan pangan yang tidak dapat dihidrolisis oleh enzim-enzim pencernaan (Santoso, 2011).

Serat pangan merupakan komponen bahan makanan yang berasal dari tanaman dan tidak dapat diserap oleh tubuh tetapi dapat mengikat racun, kolesterol, dan lemak berlebih yang ada di dalam tubuh sehingga dapat menghindarkan tubuh dari berkembangnya sumber penyakit. Serat pangan dengan berdasarkan kelarutannya terbagi menjadi dua yaitu serat pangan tidak larut dan yang terlarut. Didasarkan pada fungsinya terdapat polisakarida struktural sisa dari dinding sel tumbuhan meliputi diantaranya hemiselulosa, selulosa, sedangkan pada non-polisakarida struktural yang sebagian terdiri lignin, oligosakarida, pektin, gum, dan lapisan lilin yang tidak dapat dicerna oleh enzim pencernaan manusia (Widyaningsih, dkk., 2017).

Serat pangan, dikenal juga sebagai serat diet atau *dietary fiber*, terdapat pada tumbuhan yang terdapat sifat resistan pada proses pencernaan dan penyerapan pada usus halus bahwa dikatakan serat pangan adalah bagian dari bahan pangan yang tidak dapat dihidrolisis oleh enzim - enzim pencernaan maka memiliki beberapa manfaat untuk kesehatan antara lain, hipertensi, mengontrol berat badan berlebih, kegemukan, obesitas, stroke, mencegah kanker, ginjal kronik dan mengurangi tingkat kolesterol dan penyakit kardiovaskuler seperti jantung koroner (Sunarti, 2018).

Penggunaan jamur tiram sebagai bahan tambahan di dalam pembuatan bakso dikarenakan memiliki sifat yang menyerupai daging sapi yang sesuai standar saat di olah. Kandungan protein dan serat cukup tinggi dengan asam amino essensial yang relatif lengkap yang baik untuk tubuh serta lemak dalam jamur tiram merupakan asam lemak tidak jenuh. Pemanfaatan olahan dari jamur tiram (*Pleurotus ostreatus*) saat ini cukup populer dan banyak diminati masyarakat di dunia. Selain lezat rasanya jamur tiram juga penuh dengan kandungan nutrisi tinggi protein dan rendah lemak. Setiap 100 g jamur kering mengandung 7.8-17.72 g protein, 1-2.3 g lemak, 5.6-8.7 g serat kasar, Ca 21 mg, Fe 32 mg, thiamin 0.21 mg, riboflavin 7.09 mg, dan 57.6-81.8 g karbohidrat, dengan 328-367 kcal energi (Sinaga, 2020)

Bakso merupakan produk yang banyak digemari setiap orang dan biasa dibuat dari daging hewan ternak seperti sapi, ayam yang dicampur pati dan bumbu-bumbu, dengan dan tanpa penambahan bahan pangan lainnya, serta bahan tambahan pangan yang diizinkan, yang berbentuk bulat atau bentuk lainnya yang dimatangkan (SNI 01-3818-2014). Selain tingginya kandungan lemak pada daging menjadikan sebagian masyarakat menghindari produk olahan daging karena dapat memicu timbulnya penyakit degeneratif. Penelitian bakso daging substitusi dengan jamur tiram diharapkan dapat memberikan variasi makanan fungsional dengan kandungan sumber serat yang ada dalam kehidupan sehari-hari sehingga konsumen memperoleh alternatif dalam pengolahan bakso. Penambahan jamur tiram tersebut bisa ditujukan untuk menambah serat dan cita rasa sehingga dapat menambah nilai fungsional produk bakso yang diharapkan dapat menambah jumlah kandungan kadar serat kebutuhan serta memperbaiki kandungan gizi dari bakso.

1.2 Rumusan Masalah

1. Bagaimana serat dan kandungan gizi pada pembuatan bakso substitusi jamur tiram?
2. Bagaimana daya kekenyalan pada pembuatan bakso substitusi jamur tiram?

3. Bagaimana sifat organoleptik uji mutu hedonik dan hedonik pada pembuatan bakso substitusi jamur tiram ?
4. Bagaimana perlakuan terbaik pada pembuatan bakso substitusi jamur tiram?
5. Bagaimana perbandingan komposisi gizi dari perlakuan terbaik pada pembuatan bakso substitusi jamur tiram dengan SNI bakso daging kombinasi?
6. Bagaimana takaran saji pada pembuatan bakso substitusi jamur tiram sesuai dengan kebutuhan serat per hari ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengkaji pembuatan bakso dengan substitusi jamur tiram sebagai makanan alternatif sumber serat.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui serat dan kandungan gizi pada pembuatan bakso substitusi jamur tiram?
2. Mengetahui daya kekenyalan pada pembuatan bakso substitusi jamur tiram?
3. Mengetahui sifat organoleptik uji mutu hedonik dan hedonik pada pembuatan bakso substitusi jamur tiram ?
4. Mengetahui perlakuan terbaik pada pembuatan bakso substitusi jamur tiram?
5. Mengetahui perbandingan komposisi gizi dari perlakuan terbaik pada pembuatan bakso substitusi jamur tiram dengan SNI bakso daging kombinasi?
6. Menentukan takaran saji pada bakso substitusi jamur tiram sesuai kebutuhan serat per hari.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Praktis :

Hasil pada penelitian ini diharapkan menambah pengalaman dan pengetahuan dalam bidang gizi pangan, memperluas wawasan mengenai pemanfaatan pangan lokal dalam rangka meningkatkan mutu sumber serat.

1.4.2 Manfaat Teoritis :

1. Bagi Bidang Gizi

Sebagai tambahan informasi dalam bidang gizi pangan dan kesehatan khususnya ahli gizi mengenai pengembangan produk makanan fungsional dengan baik sebagai alternatif makanan sumber serat.

2. Bagi Masyarakat

Produk dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bahwa bakso dapat digunakan sebagai makanan sumber serat serta memberikan pengetahuan terhadap masyarakat tentang pemanfaatan pangan lokal yang bermanfaat bagi kesehatan.

3. Bagi Instansi Pendidikan

Dapat dimanfaatkan untuk dijadikan referensi penelitian baru yang berhubungan dengan jenis makanan atau minuman yang mengandung serat cukup.