

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masalah kesehatan saat ini telah bergeser dari penyakit infeksi ke penyakit degeneratif. Penyakit degeneratif yang sering terjadi adalah penyakit jantung, hiperkolesterolemia, diabetes melitus, konstipasi, kanker kolon, *obesitas* dan lain-lain. Penyakit degeneratif termasuk penyakit tidak menular yang meningkat cepat di negara-negara berkembang seperti di Indonesia. Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO) tahun 2011, kematian akibat penyakit tidak menular sekitar 60%. Berdasarkan Riskesdas 2007, angka kematian penyakit tidak menular meningkat dari 41,7% pada tahun 1995 menjadi 59,5% pada tahun 2010 dan akan terus meningkat dari tahun ke tahun. Salah satu penyebab dari keadaan tersebut adalah perubahan gaya hidup (*life style*).

Berdasarkan Riskesdas 2007, prevalensi faktor risiko penyakit tidak menular yang utama sebesar 93,6% akibat kurang mengonsumsi buah dan sayur, 48,2% akibat kurang aktivitas fisik, dan 23,7% akibat merokok (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, 2012). Buah dan sayur termasuk bahan makanan yang mengandung tinggi serat. Hal ini menunjukkan bahwa banyak masyarakat yang belum menyadari pentingnya serat dalam sayur dan buah bagi kesehatan tubuh. Berbagai penelitian menunjukkan serat pangan sangat bermanfaat bagi kesehatan, pencegahan penyakit, dan komponen penting dalam terapi gizi. Serat membantu mempercepat sisa-sisa makanan melalui saluran pencernaan untuk diekskresikan keluar. Serat makanan memberikan manfaat secara fisiologi yaitu sebagai kontrol kolesterol darah dan kontrol glukosa darah, dapat mengurangi risiko kanker kolon dan juga membantu mengurangi terjadinya obesitas dan penyakit jantung (Santoso, 2011).

Berdasarkan hasil riset Puslitbang Gizi Depkes RI tahun 2001, rata-rata konsumsi serat penduduk Indonesia adalah 10,5 gr per hari. Angka ini menunjukkan bahwa penduduk Indonesia baru memenuhi kebutuhannya sekitar 1/3 dari kebutuhan ideal rata-rata 25-30 gr setiap hari (Kusharto, 2006 dalam Hintono, 2012). *United State Food Dietary Analysis* (US FDA)

menganjurkan *Total Dietary Fiber* 25 gr/2000 kalori atau 30 gr/2500 kalori. *The American Cancer Society*, *The American Heart Association* dan *The American Diabetic Association* menyarankan 25-35 gr/hari dari berbagai bahan makanan. Konsensus nasional pengelolaan diabetes di Indonesia menyarankan 25 g/hari bagi orang yang berisiko menderita diabetes. PERKI (Perhimpunan Kardiologi Indonesia) 2001 menyarankan 25-30 g/hari untuk kesehatan jantung dan pembuluh darah. Serat dapat diperoleh dari sumber alami seperti sereal, kacang-kacangan, sayur, dan buah maupun dari produk pangan olahan.

Jantung pisang merupakan bagian dari tanaman pisang yang dikenal dimasyarakat dan belum banyak dimanfaatkan bahkan hanya menjadi limbah dari tanaman pisang. Hal ini diperlukan inovasi baru untuk mengolah jantung pisang tersebut menjadi makanan bernilai ekonomis dan bergizi tinggi yang disukai masyarakat. Jantung pisang kepok memiliki kandungan serat pangan yang bermanfaat bagi kesehatan yaitu serat pangan total sebesar 75,3 gr. Kandungan serat jantung pisang kepok terdiri dari 5,3 gr serat larut air dan 70 gr serat tidak larut air. Jantung pisang juga memiliki kandungan gizi yang cukup tinggi yaitu protein 1,26 gr, lemak 0,35 gr, karbohidrat 8,31 gr, kalsium 60 mg, besi 0,4 mg, fosfor 50 mg, vitamin A 140 Si, vitamin B 0,06 mg, vitamin C 9 mg (Robbi, dkk., 2008).

Bakso merupakan salah satu produk olahan yang disukai beragam kelompok usia. Bakso dihasilkan dengan mencampur daging, garam, merica, bawang, dan tepung tapioka menjadi adonan yang kemudian dibentuk menjadi bola-bola seukuran bola ping-pong sebelum dimasak dalam air mendidih (Purnomo dan Rahardyan, 2008). Bakso merupakan produk olahan daging yang sering diasosiasikan sebagai makanan miskin serat, karena yang beredar dipasaran pada umumnya mengandung tinggi lemak dan kolesterol. Oleh karena itu perlu adanya penambahan bahan makanan yang mengandung serat dalam produk olahan daging untuk memenuhi kebutuhan serat sesuai anjuran. Hasil penelitian Titi Rahayu (1990) dalam Khomsan (2014) menunjukkan bahwa serat makanan dalam sayuran yang dimasak justru meningkat dibandingkan sayuran mentah. Dalam penelitian tersebut disimpulkan bahwa sayuran yang direbus dengan air menghasilkan kadar

serat makanan paling tinggi (6,40%), disusul sayuran kukus (6,24%), sayuran masak santan (5,98%), dan sayuran mentah (5,97%). Jantung pisang memiliki struktur serat yang hampir mirip dengan struktur serat daging sehingga dapat dimanfaatkan dalam produk olahan daging (Aspiatun, 2004 dalam Wattimena, dkk., 2013). Penelitian Abadiyah (2009) menyimpulkan semakin tinggi penambahan jantung pisang kepek dalam pembuatan dendeng ikan mas maka kadar serat yang dihasilkan akan semakin tinggi.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk mengembangkan varian menu yang disukai masyarakat dan memiliki nilai gizi tinggi terutama kandungan serat yaitu pembuatan bakso berbasis jantung pisang kepek yang dapat dijadikan alternatif makanan diet tinggi serat.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah bagaimanakah karakteristik dan kandungan gizi terutama serat pada bakso berbasis jantung pisang kepek sebagai alternatif makanan diet tinggi serat?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui karakteristik dan kandungan gizi terutama serat pada bakso berbasis jantung pisang kepek sebagai alternatif makanan diet tinggi serat.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1 Menganalisa sifat organoleptik yang terdiri dari uji hedonik dan uji mutu hedonik pada bakso berbasis jantung pisang kepek
- 2 Menganalisa nilai kandungan gizi (serat, protein, lemak) pada bakso berbasis jantung pisang kepek
- 3 Mengetahui hasil perlakuan terbaik dengan indeks efektivitas pada bakso berbasis jantung pisang kepek sebagai alternatif makanan diet tinggi serat.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Bidang Gizi

Sebagai tambahan informasi bagi ahli gizi bahwa jantung pisang mempunyai kandungan gizi tinggi terutama serat yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh dan dapat diolah menjadi menu terapi diet tinggi serat.

1.4.2 Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai tambahan informasi ilmiah tentang jantung pisang sebagai alternatif pengobatan dan sebagai tambahan informasi bagi peneliti selanjutnya untuk meneliti variabel yang lain kaitannya dengan diet.

1.4.3 Bagi Masyarakat

Sebagai tambahan informasi bagi masyarakat bahwa jantung pisang bermanfaat bagi kesehatan tubuh sehingga dapat meminimalisir terjadinya berbagai penyakit.

1.4.4 Bagi Peneliti

Sebagai tambahan pengalaman secara langsung dalam mengadakan sebuah penelitian dan sebagai tambahan pengetahuan untuk memberikan alternatif baru tentang makanan untuk diet tinggi serat.