

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pesatnya perkembangan era globalisasi dengan disertai meningkatnya pendapatan perkapita dapat menyebabkan perubahan gaya hidup masyarakat khususnya di kota besar, mulai dari memiliki pola makan yang tidak sehat hingga kurangnya melakukan aktivitas fisik. Salah satu kebiasaan masyarakat saat ini lebih memilih makanan cepat saji yang praktis dan tidak memakan waktu yang lama untuk memesan. Banyaknya mengonsumsi makanan cepat saji yang bersumber dari hewani tanpa diimbangi dengan konsumsi makanan berserat tinggi akan berdampak buruk pada kesehatan diantaranya yaitu konstipasi, resiko obesitas, penyakit degeneratif, gangguan sistem pencernaan, dan meningkatnya kadar kolesterol (Juniar, 2013). Menurut Riset Kesehatan Dasar (2018), prevalensi penduduk Indonesia yang menderita obesitas yaitu sebanyak 21,8 persen, diabetes melitus 10,9 persen, dan penyakit jantung 1,5 persen.

Serat merupakan komponen bahan makanan yang berasal dari tanaman dan tidak dapat diserap oleh tubuh tetapi dapat mengikat racun, kolesterol, dan lemak berlebih yang ada didalam tubuh sehingga dapat menghindarkan tubuh dari berkembangnya sumber penyakit. Secara fisiologis, serat bermanfaat untuk mengurangi kegemukan, mengontrol kadar gula dalam darah, mencegah terjadinya gangguan saluran pencernaan, mencegah kanker usus besar, dan mengurangi tingkat kolesterol dalam tubuh (Santoso, 2011). Menurut data Riskesdas tahun 2018 sebanyak 95.5 % penduduk Indonesia yang berusia 5 tahun tingkat konsumsi sayur dan buah kurang. Hal tersebut sangat jauh dibawah kecukupan yang dianjurkan. Rekomendasi asupan serat per hari menurut *World Health Organization* (WHO) yaitu sebanyak 25 gram. Menurut Angka Kecukupan Gizi (2018), rekomendasi konsumsi serat perhari untuk penduduk Indonesia adalah 25-30 gram.

Mie merupakan salah satu alternatif pengganti makanan pokok yang terbuat dari olahan tepung dan telah dikenal oleh masyarakat (Devi, 2014). Cara pengolahan yang mudah dan praktis membuat mi menjadi makanan pokok kedua terbanyak setelah nasi yang dikonsumsi oleh masyarakat Indonesia (Risti, 2013). Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 sebanyak 3,8 persen penduduk Indonesia mengonsumsi mie basah lebih dari 1 kali per hari. Prevalensi rata-rata konsumsi mie basah lebih dari 1 kali per hari oleh penduduk Jawa Timur yaitu sebanyak 2,3 persen.

Mie basah adalah salah satu jenis olahan pangan yang terbuat dari tepung terigu dan telah mengalami beberapa proses seperti proses pencampuran, pengadukan, pencetakan lembaran, pembuatan untaian, dan pemotongan dengan bentuk khas mie. Berdasarkan proses pemasakannya, mie basah diklasifikasikan menjadi dua jenis yaitu mie basah mentah dan mie basah matang. Mie basah mentah yaitu mie yang belum mengalami proses pemasakan sedangkan mie basah matang merupakan mie yang sudah mengalami proses pemasakan (BSN, 2015). Menurut PERSAGI (2008), mie basah memiliki kandungan karbohidrat yang tinggi dan serat yang rendah. Penambahan serat pada mie basah dapat dilakukan guna memenuhi kebutuhan asupan serat dalam satu hari. Salah satu caranya yaitu dengan menambahkan bahan lain yang mengandung serat tinggi. Salah satu bahan yang mengandung serat tinggi adalah beras hitam.

Beras hitam (*Oryza Sativa L. Indica*) merupakan salah satu jenis beras varietas lokal yang terdapat di Indonesia. Tepung beras hitam memiliki kandungan air 11,3 persen, abu 1,06 persen, protein 1,08 persen, lemak 8,54 persen, karbohidrat 78,2 persen, dan serat 18,19 persen (Data Primer, 2019). Penambahan tepung beras hitam pada mie basah menyebabkan tekstur mie menjadi kurang kenyal. Kandungan protein yang rendah pada tepung beras hitam diduga sebagai penyebab tekstur mie basah menjadi tidak kenyal. Hal tersebut disebabkan karena protein diperlukan dalam proses pembentukan gel (Komariah, 2005). Oleh sebab itu, diperlukan bahan makanan lainnya yang memiliki kadar protein tinggi, salah satunya adalah jamur tiram putih.

Jamur tiram putih (*Pleurotus Ostreatus*) merupakan salah satu jenis jamur yang mengandung nilai gizi tinggi dan telah dikenal oleh masyarakat luas. Jamur tiram mengandung berbagai senyawa bioaktif yang bermanfaat bagi tubuh manusia (Deepalakshmi, 2014). Jamur tiram memiliki kandungan protein 27 gram, lemak 1,6 gram, karbohidrat 58 gram (Astawan, 2008). Menurut Muchtadi (2012), jamur tiram memiliki kandungan serat sebesar 8 – 11,5 persen. Berdasarkan data primer, diketahui bahwa tepung jamur tiram putih memiliki kandungan serat sebesar 8,19 gram. Selain baik untuk pencernaan, kandungan serat pada jamur tiram yang tinggi juga cocok untuk seseorang yang menjalani diet (Alex, 2011). Selain mengandung protein yang cukup tinggi, jamur tiram juga mengandung senyawa pektin yang dapat membuat tekstur mie basah menjadi lebih kenyal (Khomariah, 2005). Menurut Winarno (2002), pektin merupakan senyawa yang dapat membentuk dispersi koloidal dalam air panas sehingga akan membentuk gel yang kenyal ketika didinginkan.

Berdasarkan hal diatas, maka perlu dilakukan penelitian tentang pembuatan mie basah dengan substitusi tepung beras hitam dan tepung jamur tiram putih sebagai makanan tinggi serat.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah :

1. Bagaimanakah sifat mutu hedonik (rasa, aroma, tekstur, warna), dan hedonik (suka dan tidak suka) dengan substitusi tepung beras hitam dan tepung jamur tiram putih sebagai makanan tinggi serat?
2. Bagaimanakah substitusi terbaik untuk mendapatkan mie basah dari tepung beras hitam dan tepung jamur tiram putih dengan kandungan serat yang tinggi?
3. Berapakah takaran saji mie basah substitusi tepung beras hitam tepung jamur tiram putih dan yang tepat untuk memenuhi kebutuhan serat per hari?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis sifat mutu mie basah dengan substitusi tepung beras hitam dan tepung jamur tiram putih sebagai makanan tinggi serat.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Menganalisis pengaruh substitusi tepung beras hitam dan tepung jamur tiram putih terhadap kandungan serat mie basah.
2. Menganalisis pengaruh substitusi tepung beras hitam dan tepung jamur tiram putih terhadap daya elastisitas mie basah.
3. Menganalisis pengaruh substitusi tepung beras hitam dan tepung jamur tiram putih terhadap sifat organoleptik mie basah.
4. Menganalisis substitusi tepung beras hitam dan tepung jamur tiram putih terbaik pada pembuatan mie basah sebagai makanan tinggi serat.
5. Membandingkan mutu mie basah dengan substitusi tepung beras hitam dan tepung jamur tiram putih dengan SNI.
6. Menganalisis takaran saji mie basah dengan substitusi tepung beras hitam dan tepung jamur tiram putih sebagai makanan tinggi serat.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat bagi peneliti :

Peneliti dapat mengembangkan ilmu pengetahuannya dengan menghasilkan produk baru dengan formulasi yang tepat dalam pembuatan mie basah dengan substitusi tepung beras hitam dan tepung jamur tiram putih sebagai makanan tinggi serat.

1.4.2 Manfaat bagi pembaca :

Dapat dijadikan sarana informasi kepada masyarakat mengenai pembuatan mie basah dengan substitusi tepung beras hitam dan tepung jamur tiram putih sebagai makanan tinggi serat.

1.4.3 Manfaat bagi institusi :

Mendapat tambahan koleksi penelitian yang bisa dijadikan sumber informasi untuk bahan pertimbangan pada penelitian berikutnya.