

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Serat pangan adalah suatu bagian dari tumbuhan yang dikonsumsi serta tersusun dari karbohidrat yang memiliki sifat resistan terhadap proses pencernaan dan penyerapan di usus halus manusia kemudian mengalami fermentasi sebagian atau keseluruhan di usus besar (Santoso, 2011). Menurut Herminingsih (2010) manfaat serat pangan bagi kesehatan yaitu untuk mengontrol berat badan atau kegemukan (obesitas), penanggulangan penyakit diabetes, mencegah gangguan gastrointestinal, mencegah kanker kolon, serta mengurangi tingkat kolesterol dan penyakit kardiovaskuler. Menurut Angka Kecukupan Gizi (2018) kebutuhan serat seseorang yaitu antara 11 hingga 37 gram per hari sesuai dengan usia dan jenis kelamin.

Efek dari kurangnya mengkonsumsi serat bagi kesehatan yaitu dapat menganggu sistem pencernaan, hingga penyakit degeneratif. Riset Kesehatan Dasar, 2018 menunjukkan bahwa prevalensi penyakit jantung sebesar 1,5 persen dan obesitas sebesar 21,8 persen. Tingginya angka prevalensi penyakit diatas salah satunya disebabkan karena kurangnya mengkonsumsi buah dan sayur. Prevalensi kurangnya konsumsi buah dan sayur pada penduduk umur lebih dari 5 tahun meningkat dari tahun 2013 sebesar 93,5 persen menjadi 95,5 persen pada tahun 2018 (Kemenkes, 2018).

Sayur – sayuran dan buah – buahan merupakan sumber serat pangan yang sangat mudah ditemui dalam bahan makanan. Salah satu buah yang mengandung serat tinggi yaitu jambu biji merah. Jambu biji merah merupakan salah satu jenis buah yang banyak dihasilkan di Indonesia, berbuah sepanjang tahun namun memiliki harga jual yang relatif rendah (Fachruddin, 2008). Kandungan serat yang dimiliki buah jambu biji merah sebesar 5,6 gram per 100 gram, lebih tinggi dibanding kandungan serat buah jeruk, pear, dan pisang. Buah jambu biji merah mengandung pektin sebesar 5 – 8 persen.

Buah jambu biji memiliki dua warna daging buah yang berbeda, yaitu berwarna putih dan merah. Kandungan gizi yang terdapat pada buah jambu biji daging putih dan daging merah juga berbeda, jambu biji daging merah memiliki kandungan gizi yang lebih komplit dengan kandungan vitamin C lebih tinggi (Ramayulis, 2013). Warna merah pada jambu menunjukkan bahwa jambu biji merah mengandung vitamin A lebih tinggi dibandingkan jambu biji putih (Suwarto, 2010). Kandungan asam askorbat (vitamin C) dan fenol pada jambu biji merah cukup tinggi yaitu 112 mg/g dan 163,3 mg GAE/g (Thuaytong, 2011).

Kulit buah naga merupakan limbah yang masih jarang dimanfaatkan. Menurut Saati (2011), kulit buah naga berjumlah 30 – 35% dari berat buahnya seringkali hanya dibuang sebagai sampah, sehingga berpotensi untuk dikembangkan menjadi produk olahan. Berdasarkan data primer kandungan serat pada kulit buah naga cukup tinggi, yaitu sebesar 19,55 gram per 100 gram. Herawati (2013) menyatakan bahwa kulit buah naga merah memiliki kandungan betasanin 186,90 mg per 100 gram berat kering dan aktivitas antioksidan sebesar 53,71 persen. Menurut Nazzarudin (2011) kulit buah naga merah memiliki pektin yang cukup tinggi yaitu sebesar 20,10 persen. Pemanfaatan kulit buah naga merah dan jambu biji merah yang mengandung pektin dapat diolah menjadi berbagai macam olahan pangan, salah satunya yaitu selai.

Selai merupakan bahan dengan konsisten gel atau semi gel yang terbuat dari buah segar yang direbus dengan gula, pektin, dan asam (Muresan dkk, 2014). Selai lembaran merupakan selai yang proses pembuatannya sama dengan selai oles namun pengemasannya dengan cara dicetak menjadi bentuk lembaran dan dipotong persegi sesuai bentuk roti. Menurut Latifah (2012), selai lembaran mempunyai kenampakan lebih plastis, tidak lengket, serat kompak. Kelebihan selai lembaran dibanding selai oles yaitu selai lembaran merupakan produk olahan yang inovatif serta cara penyajiannya yang praktis dibanding selai oles.

Berdasarkan hal diatas, maka perlu dilakukan penelitian tentang pembuatan selai lembaran buah jambu biji merah dengan penambahan kulit buah naga merah sebagai makanan selingan tinggi serat.

1.2 Rumusan Masalah

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

1. Bagaimana sifat mutu selai lembaran jambu biji merah dan kulit buah naga merah sebagai makanan selingan tinggi serat?
2. Berapakah takaran saji selai lembaran jambu biji merah dan kulit buah naga merah yang tepat sebagai makanan selingan tinggi serat?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis sifat mutu selai lembaran buah jambu biji merah dan kulit buah naga merah sebagai makanan selingan tinggi serat.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Menganalisis pengaruh jambu biji merah dan kulit buah naga merah terhadap kandungan serat selai lembaran.
2. Menganalisis pengaruh jambu biji merah dan kulit buah naga merah terhadap tekstur selai lembaran.
3. Menganalisis pengaruh jambu biji merah dan kulit buah naga merah terhadap pH selai lembaran.
4. Menganalisis pengaruh jambu biji merah dan kulit buah naga merah terhadap total padatan terlarut selai lembaran.
5. Menganalisis pengaruh jambu biji merah dan kulit buah naga merah terhadap sifat organoleptik selai lembaran.
6. Menganalisis perlakuan terbaik selai lembaran buah jambu biji merah dan kulit buah naga merah
7. Menganalisis takaran saji selai lembaran buah jambu biji merah dan kulit buah naga merah.

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 selai lembaran buah jambu biji merah dan buah naga merah sebagai makanan selingan tinggi serat.

1.4.2 Manfaat bagi institusi:

Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai pengembangan ilmu pengetahuan di bidang kesehatan, serta dapat dijadikan sebagai kajian dan bacaan untuk bahan pertimbangan kegiatan penelitian selanjutnya.

1.4.3 Manfaat bagi masyarakat:

Hasil penelitian diharap dapat dijadikan sebagai sarana informasi kepada masyarakat mengenai pembuatan selai lembaran buah jambu biji merah dan kulit buah naga merah sebagai makanan selingan tinggi serat.