

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hasil penelitian Riset Kesehatan Dasar menunjukkan masih banyak penduduk Indonesia yang tidak cukup mengonsumsi sayuran dan buah-buahan sebagai sumber serat. Hal ini dibuktikan dengan hasil data Riskesdas Nasional Tahun 2018, bahwa proporsi penduduk usia ≥ 5 tahun kurang konsumsi sayur dan buah sebesar 95,4%. Hasil ini tidak tampak berbeda dengan hasil Riskesdas tahun 2013, yaitu sebesar 93,5% penduduk Indonesia kurang konsumsi sayur dan buah. Pada penelitian yang dilakukan oleh Haryanto (2012) konsumsi serat anak di Pulau Jawa yang berusia 7 – 9 tahun memiliki rata-rata 5,7 g dan usia 10 – 12 tahun sebesar 6,02 g. anjuran konsumsi serat per hari menurut WHO (World Health Organization) sebesar 25- 30 gram/hari.

Konsumsi sayur dan buah yang kurang menunjukkan kurangnya konsumsi serat pangan, dimana dapat menimbulkan berbagai penyakit degeneratif seperti hipertensi, jantung koroner, hiperkolesterolemia, dan obesitas (Kemenkes RI, 2018). Serat makanan memiliki fungsi penting yang tidak bisa diganti oleh zat lain karena dapat membantu mencegah terjadinya penyakit sembelit, wasir, overweight, kanker kolon, serta mencegah penyakit degeneratif seperti jantung koroner, hipertensi, diabetes melitus, hiperkolesterol dan stroke (hermaningsih, 2010). Makanan yang kaya serat, memberikan efek kenyang dan mudah dicerna oleh tubuh, sehingga tidak akan tersimpan dalam tubuh, seperti halnya kolesterol. Kebiasaan makan makanan yang rendah serat dan tinggi lemak dalam makanan yang kita konsumsi sehari-hari dapat menyebabkan tingginya kolesterol dalam darah dan dapat terjadi aterosklerosis yang merupakan awal dari penyakit hipertensi. (Nugrahaeni, 2018).

Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) Tahun 2019, kebutuhan serat berdasarkan kelompok umur dan jenis kelamin, yaitu pada anak-anak usia >1 tahun sebesar 19 gram/hari. Pada laki-laki dewasa (19-29 tahun), kebutuhan seratnya sebesar 37 gram/hari. Pada perempuan dewasa (19-29 tahun), kebutuhan seratnya sebesar 32 gram/hari. Pada lansia usia >80 tahun sebesar 20 gram/hari.

Berdasarkan WHO (World Health Organization) anjuran asupan sehari sebesar 25-30 gram. Edamame sebagai komoditas ekspor unggulan Jember yang juga dikonsumsi nasional dan lokal, jumlahnya melimpah saat musim panen (Kurniasanti *dkk.*, 2014). Edamame juga dikenal sebagai makanan kaya serat, pada 100 gram edamame segar mengandung 6 gram serat (USDA, 2013), hal ini lebih tinggi dibanding dengan kacang-kacangan lainnya seperti kacang kedelai yang hanya mengandung serat sebanyak 3,20 gram dalam 100 gram kacang kedelai, dan kacang hijau mengandung serat sebanyak 1,50 gram dalam 100 gram kacang hijau. Selain memiliki kandungan serat yang tinggi edamame juga mengandung energi sebesar 121 Kkal, protein sebesar 11,9gram, lemak sebesar 5,2 gram, dan karbohidrat sebesar 8,91 gram dalam 100 gram kedelai edamame (USDA, 2013). Edamame merupakan pangan yang sangat potensial untuk diolah, tetapi edamame segar memiliki kekurangan pada daya simpan yang rendah, sehingga perlu diberi perlakuan pengawetan agar penggunaannya lebih efisien dan tahan lama.

Tidak banyak cara pengawetan edamame, yang banyak dilakukan masyarakat pada saat ini hanya dengan metode frozen atau pembekuan edamame, metode lain daripada frozen yaitu mengubah edamame menjadi tepung. Keunggulan edamame kering adalah memiliki masa simpan lebih panjang tanpa bahan pengawet. Kelebihan lain Edamame yang sudah diolah menjadi tepung sendiri memiliki nutrisi yang lebih tinggi dari kondisi segarnya (Jiang, 2020). dalam 100 gram tepung edamame mengandung energi sebesar 471,93 Kkal, protein sebesar 38,07gram, karbohidrat sebesar 21,87 gram dan serat sebesar 26,34 gram (Alvianka dalam Rizki, 2021). Edamame merupakan salah satu pangan fungsional yang sangat potensial, karena mengandung beberapa komponen bioaktif di dalamnya (Aliyah, 2018). Pada penelitian Kurniawan *dkk.*, 2020 mengatakan dalam penelitiannya pada pembuatan snack bar tepung edamame dan tepung kacang hijau dengan penambahan flakes talas, apabila semakin banyak rasio tepung edamame akan meningkatkan kandungan serat pangan. Selain meningkatkan kandungan serat pangan, menurut penelitian Rizki (2021) pada

produk minuman flakes susu sereal dengan penambahan tepung edamame terbanyak memiliki warna yang paling disukai.

Orang Indonesia menyukai makanan yang serba praktis dan juga mudah diolah, tidak perlu menunggu lama, hal ini ditandai dengan data statistik konsumsi pangan Indonesia pada kue basah yang meningkat sebanyak 3,5 % dari tahun 2016-2020 (BPS, 2020). Maka dari itu, pengolahan lebih lanjut dari edamame menjadi tepung edamame yang selanjutnya akan di substitusi dengan tepung terigu menjadi makanan selingan yaitu *pancake*. *Pancake* adalah salah satu makanan yang sudah dikenal banyak orang. Selain rasanya yang manis, kudapan ini juga dikenal karena bentuknya yang bulat dan sering disajikan sebagai menu makanan modern. *Pancake* juga dikenal sebagai salah satu jenis kue dengan tekstur yang lembut dan berserat, Tekstur serat *pancake* ini ditandai dengan munculnya pori-pori pada permukaan *pancake* (Cahyaningsiwi, 2018).

Dari berbagai data dan informasi yang telah disampaikan sebelumnya, maka dipandang perlu untuk melakukan penelitian mengenai perlakuan terbaik *pancake* dengan Substitusi tepung edamame sebagai makanan selingan sumber serat. *Pancake* dengan substitusi tepung edamame ini diharapkan mampu membantu mengatasi konsumsi serat di Indonesia.

1.2 Rumusan Masalah

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

1. Bagaimana kandungan serat pada *pancake* substitusi tepung edamame ?
2. Bagaimana sifat organoleptik *pancake* dengan substitusi tepung edamame sebagai makanan selingan sumber serat ?
3. Bagaimana formulasi terbaik pada *pancake* substitusi tepung edamame sebagai camilan sumber serat ?
4. Bagaimana takaran saji/porsi dan informasi nilai gizi yang terdapat pada *pancake* dengan substitusi tepung edamame sebagai camilan sumber serat.

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis sifat mutu *pancake* dengan substitusi tepung edamame sebagai selingan sumber serat.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui pengaruh substitusi tepung edamame terhadap kandungan serat dari produk olahan *pancake*.
2. Menganalisis sifat organoleptik (teksture, warna, aroma dan rasa) pada produk *pancake* substitusi tepung edamame sebagai camilan sumber serat
3. Menganalisis perlakuan terbaik pada produk *pancake* dengan substitusi tepung edamame sebagai camilan sumber serat.
4. Menganalisis takaran saji/porsi dan informasi nilai gizi yang terdapat pada *pancake* dengan substitusi tepung edamame sebagai camilan sumber serat.

1.4 Manfaat

1. Manfaat bagi Peneliti :

Penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan peneliti dan pengalaman peneliti dan penambahan informasi mengenai pembuatan *pancake* dengan substitusi tepung edamame sebagai makanan selingan sumber serat.

2. Manfaat bagi Institusi Kesehatan :

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

3. Manfaat bagi Ahli Gizi :

Dapat dijadikan informasi tambahan bagi ahli gizi dalam pembuatan produk makanan yang sehat bahwa tepung edamame digunakan sebagai selingan sumber serat.

4. Manfaat bagi masyarakat

Dapat diberikan informasi kepada masyarakat bahwa tepung edamame dapat diolah salah satunya yaitu menjadi makanan selingan *pancake* sebagai selingan sumber serat