

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan jaman yang telah maju ini membawa banyak dampak perubahan gaya hidup seseorang yaitu pola makan yang tidak sehat. Junaidi dan Noviyanda (2016) dalam penelitiannya menyebutkan telah terjadinya perubahan pola makan yang utamanya di kota-kota besar yaitu makanan tradisional dikota besar bergeser ke pola makan berat dalam bentuk cepat saji (*junk food*). Makanan cepat saji merupakan makanan yang telah identik dengan tingginya kalori dan serat rendah (Septiana, dkk. 2017). Perubahan pada pola makan disebabkan karena kebiasaan makan seseorang dan kurangnya mengonsumsi buah dan sayur (Gustiara, 2012).

Prevalensi mengenai kurangnya mengonsumsi buah dan sayur untuk anak usia diatas 10 tahun yaitu 70,3 % (Kemenkes, 2015). Kebutuhan konsumsi serat bagi tubuh sebanyak 25 - 30 gram per hari, sedangkan warga negara Indonesia sebagian besar hanya mengonsumsi 10,5 gram per hari (Puslitbang Depkes, 2013). Kebutuhan serat menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 75 Tahun 2013 tentang Angka Kecukupan Gizi yang untuk anak usia 1 sampai 9 tahun yaitu 16-26 gram/hari, orang dewasa usia 19 - 49 tahun adalah 38 gram/hari untuk laki-laki dan 30 - 32 g/hari untuk perempuan, orang dewasa usia 50-64 tahun adalah 33 gram/hari untuk laki-laki dan 28 gram/hari untuk perempuan, usia 65-80 tahun adalah 27 gram/hari untuk laki-laki dan 22 gram/hari untuk perempuan, usia diatas 80 ke atas yaitu 22 gram.hari untuk laki-laki dan 20 gram/hari untuk perempuan. Berdasarkan data tersebut dapat diketahui bahwa di Indonesia masih rendah dalam penggunaan makanan yang berserat serta masyarakat di Indonesia belum mengetahui pentingnya pola hidup sehat dengan mengonsumsi serat yang cukup. Untuk mencukupi kebutuhan serat dapat diperoleh dari penggunaan buah dan sayur , ubi-ubian, labu kuning dan lain sebagainya.

Serat merupakan komponen atau bagian makanan yang asalnya dari tanaman dan enzim-enzim dalam pencernaan manusia yang tidak dapat menghidrolisisnya namun masih dapat dihidrolisis oleh asam atau basa. Serat termasuk dalam karbohidrat yang tidak dapat dicerna dan diserap oleh sistem pencernaan manusia normal (Haliza, dkk. 2012). Serat pangan banyak ditemukan pada sayur dan buah-buahan.

Konsumsi serat pangan apabila sesuai dengan kebutuhan yaitu memiliki manfaat yaitu dapat menurunkan berat badan, mencegah terjadinya sembelit dan pencegahan berbagai penyakit degeneratif seperti diabetes, kolesterol tinggi, stroke, penyakit jantung koroner, obesitas, serta gangguan pencernaan seperti susah buang air besar, wasir dan kanker kolon (Sunarti, 2017).

Sumber serat dapat diperoleh dari sayur-sayuran, buah-buahan, kacang-kacangan, sereal, biji-bijian, dan umbi-umbian. Salah satu sumber serat dari buah-buahan yaitu labu kuning. Labu Kuning (*Cucurbita moshata*) merupakan salah satu bahan pangan yang memiliki kandungan gizi yang cukup lengkap termasuk kandungan serat. 100 gram kandungan serat labu kuning sebesar 2,25 gram (Kristiani, 2016). Data Badan Pusat Statistik dalam Hayati (2006), menunjukkan hasil rata-rata produksi labu kuning seluruh Indonesia berkisar antara 20-21 ton per hektar. Hal ini menunjukkan produksi labu kuning yang cukup tinggi (Santoso dkk. 2013). Pemanfaatan labu kuning oleh masyarakat kebanyakan masih rendah dan penyajiannya dalam bentuk buah utuh (Trijani, dkk. 2013). Sebagian besar pemanfaatan labu kuning hanya untuk pembuatan dodol, kolak dan lainnya. Labu kuning memiliki kadar air yang cukup tinggi dan daya simpan yang tidak tahan lama jika buah sudah dibelah atau dalam kondisi cacat. Namun hal ini dapat diatasi dengan cara mengolah labu kuning menjadi tepung (Thenir, 2017). 100 gram kandungan serat pada tepung labu kuning sebesar 25 gram (Kiranda dan Kurnia, 2016). Berdasarkan angka produksi labu kuning yang cukup tinggi, maka perlu adanya inovasi baru dari olahan labu kuning dalam bentuk lainnya, salah satunya adalah bolu kukus (Kadarwati, 2015).

Bolu kukus adalah makanan yang tidak sedikit digemari oleh masyarakat luas karena rasanya yang manis dan bentuknya yang beragam (Kadarwati, 2015).

Bolu kukus telah sejak lama dikenal di kalangan masyarakat sebagai jajanan yang mengenyangkan dan juga dapat bertahan lebih dari satu hari tanpa bahan pengawet. Pada pembuatan bolu kukus relatif sangat mudah, bahan mudah didapatkan dan menggunakan peralatan yang mudah (Sufi, 2009). Pada umumnya bolu kukus masih menggunakan bahan dasar tepung terigu. Meningkatkan kandungan gizi pada bolu kukus, perlu adanya inovasi dalam pembuatan bolu kukus yaitu dengan substitusi tepung labu kuning untuk meningkatkan kandungan serat pada bolu kukus. Berdasarkan penjelasan tersebut, diperlukan adanya penelitian lebih lanjut mengenai pembuatan bolu kukus dengan substitusi tepung labu kuning sebagai alternatif makanan selingan tinggi serat dimana untuk memenuhi kebutuhan serat bagi semua kalangan seperti anak kecil dan orang dewasa.

1.2 Rumusan Masalah

- 1.2.1 Bagaimana kandungan serat pada bolu kukus dengan substitusi labu kuning ?
- 1.2.2 Bagaimana sifat mutu organoleptik (warna, tekstur, aroma, dan rasa) pada bolu kukus dengan substitusi tepung labu kuning ?
- 1.2.3 Bagaimana uji fisik (daya kembang) pada bolu kukus dengan substitusi tepung labu kuning ?
- 1.2.4 Bagaimana perlakuan terbaik pada bolu kukus dengan substitusi tepung labu kuning ?
- 1.2.5 Bagaimana takaran saji yang terdapat pada bolu kukus dengan substitusi tepung labu kuning ?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah menganalisis kandungan serat pada bolu kukus dengan substitusi tepung labu kuning.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui kandungan serat pada bolu kukus dengan substitusi tepung labu kuning
- b. Mengetahui sifat mutu organoleptik (warna, tekstur, aroma, rasa dan daya kembang) pada bolu kukus dengan substitusi tepung labu kuning
- c. Mengetahui uji fisik (daya kembang) pada bolu kukus dengan substitusi tepung labu kuning.
- d. Mengetahui perlakuan terbaik pada bolu kukus dengan substitusi tepung labu kuning.
- e. Mengetahui takaran saji yang terdapat pada bolu kukus dengan substitusi tepung labu kuning.

1.3 Manfaat

Manfaat penelitian ini adalah untuk memaparkan kegunaan hasil penelitian yang akan dicapai, baik bagi peneliti, lembaga kampus maupun masyarakat umum. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan memberikan manfaat yaitu sebagai berikut :

1. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan menambah alternatif agar memilih tepung yang kaya akan serat sebagai makanan olahan tinggi serat serta di harapkan juga dapat sebagai referensi penelitian selanjutnya mengenai kajian pembuatan bolu kukus berbahan dasar tepung labu kuning sebagai makanan tinggi serat.

2. Bagi Masyarakat Umum

Dengan adanya penelitian ini, sebagai sarana informasi kepada masyarakat luas tentang kajian pembuatan bolu kukus berbahan dasar tepung labu kuning sebagai makanan tinggi serat.

3. Bagi Peneliti

Untuk menambah wawasan dan memberikan pengetahuan dalam melaksanakan penelitian tentang kajian pembuatan bolu kukus berbahan dasar tepung labu kuning sebagai makanan tinggi serat.