

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Permasalahan kesehatan yang terjadi saat ini semakin berkembang. Masalah ini bisa dilihat dengan munculnya penyakit tidak menular yang mampu menggeser keberadaan penyakit infeksi. Penyakit tidak menular (PTM) menjadi penyebab utama kematian secara global. Data dari *World Health Organization* (WHO) tahun 2010 menunjukkan bahwa dari 57 juta kematian yang terjadi di dunia pada tahun 2008, sebanyak 36 juta atau hampir dua pertiganya disebabkan oleh penyakit tidak menular (PTM).

Hasil Riskesdas tahun (2013) menunjukkan tingginya prevalensi penyakit tidak menular di Indonesia, seperti hipertensi (31,7 %), penyakit jantung (7,2%), stroke (8,3%), diabetes melitus (1,1%) dan diabetes melitus di perkotaan (5,7%), asma (3,5%), penyakit sendi (30,3%), kanker/tumor (4,3%), dan cedera lalu lintas darat (25,9%).

Dari data diatas faktor utama yang menyebabkan prevelensi penyakit tidak menular di Indonesia yaitu masih kurangnya komsumsi sayur dan buah setiap harinya. Mengonsumsi sayur dan buah merupakan salah satu syarat dalam memenuhi menu gizi seimbang. Sayur dan buah merupakan makanan penting yang harus selalu dikonsumsi setiap kali makan tidak hanya bagi orang dewasa, sebagai salah satu hal penting untuk mewujudkan gizi seimbang. Mengonsumsi sayur dan buah sangat penting untuk dikonsumsi sejak usia anak-anak. Mengonsumsi tinggi sayur dan buah baik untuk melindungi kesehatan tubuh termasuk dalam menjaga berat badan (Mitchell, 2012).

Serat pangan mempunyai peranan penting bagi tubuh secara ideal kecukupan serat makanan yang dianjurkan menurut Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi (2012) untuk remaja laki-laki usia 13-15 tahun sebanyak 35 g/hari dan usia 16-18 tahun 37 g/hari, untuk remaja perempuan usia 13-18 tahun sebanyak 30 g/hari. Namun, Riskesdas 2013 menyatakan 93,6% penduduk berumur ≥ 10 tahun termasuk remaja (usia 13-18 tahun) kurang dalam mengonsumsi serat

(sayur dan buah). Rata-rata konsumsi serat di Indonesia secara umum masih rendah sekitar 10,5 g/hari. Dewasa ini kurangnya konsumsi serat menjadi faktor yang dapat menyebabkan *overweight*.

World Health Organization (WHO) menganjurkan asupan serat yang baik adalah 25-30 gram per hari. *Dietary Reference Intake* (DRI) serat berdasarkan *National Academy of Sciences* mengemukakan konsumsi serat yang baik adalah 19-38 gram per hari sesuai dengan umur masing-masing konsumen. Sehingga konsumsi sayur dan buah harus seimbang karena merupakan salah satu bagian penting dalam mewujudkan Gizi Seimbang. Kemudian angka kebutuhan serat menurut *United State Food Dietary Analysis* (US FDA) menyatakan anjuran untuk total dietary fiber adalah 25 gram atau 30 gram per hari.

Salah satu sumber serat yaitu rebung yang memiliki kandungan serat pangan yaitu 9,10 gram/100 gram, serta komposisi lainnya seperti protein 2,50 gram dan lemak 0,20 gram. Rebung adalah tunas muda dari pohon bambu yang tumbuh dari akar pohon bambu. Rebung tumbuh dibagian pangkal rumpun bambu dan biasanya dipenuhi oleh glugut (rambut bambu) yang gatal (Handoko,2003).

Bakso adalah jenis makanan yang berupa bola-bola yang terbuat dari daging dantepung. Makanan ini biasanya disajikan dengan kuah dan mie. Mayoritas masyarakat Indonesia suka mengkomsumsi bakso hampir untuk semua kalangan usia. Selama ini bakso dibuat dengan daging sapi yang banyak mengandung protein dan lemak namunkandungan serat pangan pada bakso tergolong sangat rendah karena sumber serat pangan hanya terdapat pada bahan pangan nabati. Serat pada bakso masih sangat rendah dan serat berfungsi untuk mencegah terjadinya berbagai penyakit (Agus dkk., 2015).

Berdasarkan uraian diatas melihat dari permasalahan. Perlu dilakukan penelitian pembuatan bakso dengan substitusi rebung (*Gigantochloa nigrociliata*) sebagai makanan fungsional yang dapat dijadikan sebagai salah satu diet sumber serat.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dari penelitian ini adalah bagaimana takaran saji, karakteristik dan nilai mutu terutama serat pada bakso dengan substitusi rebung ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum :

Mengetahui karakteristik bakso dengan substitusi rebung sebagai salah satu makanan fungsional diet sumber serat.

1.3.2 Tujuan khusus :

- a. Mengetahui pengaruh substitusi rebung terhadap kadar serat bakso
- b. Mengetahui pengaruh substitusi rebung terhadap kekenyalan bakso
- c. Mengetahui pengaruh substitusi rebung terhadap sifat organoleptik bakso
- d. Mengetahui perlakuan terbaik bakso yang di substitusi dengan rebung
- e. Membandingkan bakso rebung dengan substitusi rebung dengan syarat mutu bakso menurut SNI 3818:2014
- f. Mengetahui takaran saji bakso dengan substitusi rebung

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Bidang Gizi

Sebagai tambahan informasi di bidang kesehatan khususnya ahli gizi bahwa rebung mempunyai kandungan serat yang tinggi dan dapat substitusikan pada bakso untuk dijadikan makanan fungsional untuk diet tinggi serat.

1.4.2 Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai tambahan informasi bahwa rebung dapat dijadikan sebagai makanan fungsional yang disubstitusikan pada bakso dan sebagai sumber informasi untuk peneliti selanjutnya.

1.4.3 Bagi Masyarakat

Sebagai tambahan informasi bahwa rebung dapat diolah dan menghasilkan suatu produk baru salah satunya yakni bakso.

1.4.4 Bagi Peneliti

Sebagai tambahan ilmu baru (*New Knowledge*) bagi peneliti baik dari pengetahuan maupun pengalaman yang didapat selama proses penelian.