

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Perubahan gaya hidup modern pada masyarakat merupakan salah satu faktor dari peningkatan angka kejadian hipertensi di Indonesia. Hipertensi adalah salah satu isu kesehatan masyarakat yang sangat penting, mengingat penyakit ini merupakan faktor utama pada jantung koroner, gagal jantung, dan stroke. Hipertensi adalah keadaan tekanan darah sistolik ≥ 140 mmHg dan tekanan darah diastolik ≥ 90 mmHg. Angka risiko kejadian hipertensi terus meningkat tajam dan di prediksi pada tahun 2025 sekitar 1,5 miliar orang akan hidup dengan hipertensi (WHO, 2013). Masyarakat cenderung menyukai makanan yang instan dan memiliki kandungan natrium yang tinggi. Asupan makanan dengan lemak dan natrium yang tinggi serta rendahnya asupan kalium dapat meningkatkan tekanan darah (Ayundasari & Agatha, 2022). Berdasarkan hasil data Riskesdas 2018 bahwa prevalensi hipertensi penduduk Indonesia umur ≥ 18 tahun adalah 34,1%. Terdapat peningkatan signifikan dibandingkan data Riskesdas 2013 yang hanya 25,8%, yang artinya dari tahun 2013 sampai 2018 prevalensi penderita hipertensi meningkat sebanyak 8,3% (Riskesdas, 2018).

Salah satu cara untuk mengurangi risiko penyakit hipertensi adalah dengan mengubah pola hidup, seperti menjaga gaya hidup sehat melalui kegiatan olahraga teratur dan mengonsumsi makanan yang sehat yang mengandung kalium. Penanganan hipertensi dapat dilakukan dengan cara farmakologi dan non farmakologi, intervensi non farmakologi merupakan intervensi yang efisien dan mudah dilakukan (Ainurrafi, et al., 2019). Salah satu tindakan non-farmakologis yang bisa diambil adalah mengubah perilaku menjadi lebih sehat dan mengadopsi pola makan diet DASH (*Dietary Approach to Stop Hypertension*). Pola diet DASH ini menekankan pada konsumsi rendah natrium, tinggi kalsium, magnesium, serat, dan kalium (Luthfiana et al., 2019).

Kalium merupakan senyawa kimia yang berperan dalam memelihara fungsi normal otot, jantung, dan sistem saraf. Kalium berfungsi mengurangi volume darah akhirnya tekanan darah menurun(Yulianti et al., 2019). Salah satu makanan yang mengandung kalium adalah buah pisang. Pernyataan ini dibuktikan oleh hasil penelitian yang menyatakan buah pisang mengandung kalium(Sutria & Insani, 2017).

Pisang merupakan salah satu jenis buah yang mudah didapatkan dan mengandung zat gizi yang dapat digunakan sebagai pengatur kestabilan tekanan darah. Jenis pisang yang disarankan untuk dikonsumsi dengan kadar kalium yang sesuai dengan kebutuhan tubuh manusia adalah pisang ambon. Pernyataan ini didukung oleh hasil penelitian yang menyatakan bahwa kadar kalium pada pisang ambon cukup tinggi dan hampir tidak mengandung natrium (Manurung et al., 2022), begitu juga dengan kulit pisang ambon yang memiliki kadar kalium cukup tinggi

Kulit pisang ambon biasanya hanya sebagai limbah akan tetapi kulit pisang ternyata dapat dimanfaatkan sebagai olahan makanan untuk upaya memenuhi kebutuhan kalium manusia. Kulit pisang dapat diolah sebagai bahan pembuatan yoghurt (Ago et al., 2014), tepung(Cahyani et al., 2019), dan lain-lain. Kandungan mineral yang terdapat pada kulit pisang berupa kalsium, posfor, besi, dan kalium. Berdasarkan penelitian Taslim et al.,2021 kadar kalium pada daging buah pisang ambon adalah 359,19 mg/100 g, sedangkan kadar kalium pada kulit pisang ambon 882,38 mg/100 g. Hal ini menunjukkan bahwa kulit pisang ambon juga dapat dimanfaatkan sebagai alternatif untuk mencegah dan mengontrol hipertensi(Taslim et al., 2021). Namun terdapat kekurangan dari kulit pisang ambon yaitu warna yang kurang dan kandungan kalium yang kurang, sehingga perlu ditambahkan ubi jalar ungu untuk memperbaiki warna dan kalium pada pembuatan produk.

Ubi jalar ungu salah satu bahan makanan yang mengandung tinggi kalium. Kandungan kalium pada 100 gram ubi ungu adalah 475 mg. Ubi jalar ungu juga memiliki manfaat lain yaitu dapat memberikan warna yang menarik pada makanan. Ubi jalar ungu mengandung antosianin, sebuah pigmen alami yang termasuk dalam kategori senyawa flavonoid. Pigmen ini memiliki peran

penting dalam pembentukan warna merah hingga biru pada berbagai jenis bunga, buah, dan daun. Antosianin yang terkandung dalam ubi jalar ungu berperan juga dalam mencegah jantung coroner, kanker, dan penyakit degeneratif seperti hipertensi (Jokopriyambodo et al., 2020). Satu metode untuk mengatur tekanan darah adalah dengan membuat makanan selingan sumber kalium yang berupa puding.

Puding merupakan sebuah jenis makanan yang terbuat dari pati yang diolah melalui proses merebus. Hasil dari proses ini adalah gel dengan tekstur yang lembut. Bahan dasar pati yang digunakan dalam puding dapat berupa agar-agar, gum arab, rumput laut karagenan, dan lain-lain, serta tepung-tepungan atau hasil olahan seperti roti, cake, dan lain-lain. Puding biasanya disajikan sebagai hidangan penutup atau makanan pencuci mulut pada akhir sebuah jamuan makan. Kelezatan puding sangat diminati karena rasanya yang manis dan teksturnya yang lembut (Darmawan et al., 2014).

Pada penelitian sebelumnya telah meneliti kandungan gizi puding kulit pisang akan tetapi belum ada yang meneliti kandungan kalium pada puding kulit pisang. Puding banyak diminati disemua kalangan diharapkan produk puding ini mengandung kalium yang dapat menurunkan serta mengontrol tekanan darah dalam tubuh. Oleh sebab itu, peneliti ingin menganalisis produk puding kulit pisang ambon dan ubi jalar ungu yang dapat bermanfaat sebagai alternatif makanan selingan mengandung kalium.

1.2. Rumusan Masalah

1. Bagaimana kadar kalium pada setiap perlakuan puding dengan formulasi kulit pisang ambon dan ubi jalar ungu?
2. Bagaimana tingkat sineresis puding kulit pisang ambon dan ubi jalar ungu pada semua perlakuan?
3. Bagaimana karakteristik organoleptik puding dari kulit pisang ambon dan ubi jalar ungu?
4. Bagaimana perlakuan terbaik puding dengan formulasi kulit pisang ambon dan ubi jalar ungu?
5. Bagaimana komposisi zat gizi puding kulit pisang ambon dan ubi jalar ungu pada perlakuan terbaik?

6. Bagaimanakah informasi nilai gizi puding formulasi kulit pisang ambon dan ubi jalar ungu sebagai makanan selingan mengandung kalium ?

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah mengkaji Formulasi Puding Ambon Kulit Pisang dan Ubi Jalar Ungu Sebagai Makanan Selingan Mengandung Kalium.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui kadar kalium pada setiap perlakuan dari kulit pisang ambon dan ubi jalar ungu sebagai makanan selingan mengandung kalium
2. Mengetahui perbedaan tingkat sineresis puding kulit pisang ambon dan ubi jalar ungu pada semua perlakuan
3. Mengetahui karakteristik organoleptik puding formulasi kulit pisang ambon dan ubi jalar ungu.
4. Mengetahui formulasi terbaik puding dari kulit pisang ambon dan ubi jalar ungu sebagai makanan selingan mengandung kalium
5. Menganalisis komposisi zat gizi pada perlakuan terbaik terhadap puding kulit pisang ambon dan ubi jalar ungu.
6. Menentukan informasi nilai gizi puding formulasi kulit pisang ambon dan ubi jalar ungu sebagai makanan selingan mengandung kalium

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini dapat menjadi sumber informasi yang berguna untuk pertimbangan dalam penelitian lanjutan. Selain itu, dapat menjadi referensi bagi mahasiswa atau pihak lain yang tertarik dalam bidang gizi, menunjukkan bahwa puding yang terbuat dari kulit pisang dan ubi jalar ungu dapat menjadi pilihan makanan selingan yang sehat

1.4.2 Manfaat Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan pengalaman baru bagi peneliti tentang manfaat puding puding kulit pisang dan ubi jalar ungu sebagai alternatif makanan selingan mengandung kalium.

1.4.3 Manfaat Bagi Masyarakat

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai sarana informasi bahwa puding kulit pisang dan ubi jalar ungu dapat digunakan sebagai makanan selingan mengandung kalium.