

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hasil laporan Riset Kesehatan Dasar Kementerian Kesehatan RI menunjukkan bahwa masih ada banyak penduduk Indonesia yang belum mencukupi asupan serat dari sayuran dan buah-buahan. Hal ini terungkap dalam hasil laporan Riskesdas tahun 2018, yang menunjukkan bahwa sekitar 95,5% penduduk usia ≥ 5 tahun memiliki kekurangan asupan sayuran dan buah. Temuan ini sejalan dengan hasil Riskesdas tahun 2013 yang menunjukkan bahwa 93,5% penduduk Indonesia menghadapi kekurangan serupa. Masyarakat yang sibuk dan memiliki beban kerja tinggi cenderung mengandalkan makanan cepat saji, yang pada akhirnya mengarah pada pola makan tinggi gula, tinggi lemak, rendah serat, dan rendah zat gizi mikro.

Menurut Kementerian Kesehatan RI pada tahun 2018, konsumsi yang kurang dari sayur dan buah menandakan kekurangan asupan serat pangan, yang dapat berujung pada berbagai penyakit degeneratif seperti hipertensi, jantung koroner, obesitas, dan hiperkolesterolemia. Penyakit degeneratif ini merupakan penyakit kronis yang dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang, termasuk atherosclerosis, jantung koroner, hipertensi, diabetes mellitus, dan kanker kolon (Galuh & Syahrul, 2018). Hasil dari Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 juga menunjukkan bahwa prevalensi penyakit jantung pada tahun tersebut adalah 1,6% di perkotaan dan 1,3% di pedesaan. Prevalensi hipertensi naik dari 25,8% pada tahun 2013 menjadi 34,1% pada tahun 2018. Sementara prevalensi diabetes mellitus juga mengalami kenaikan dari 1,8% pada tahun 2013 menjadi 1,9% pada tahun 2018.

Kekurangan asupan serat pangan juga dapat menyebabkan massa feses berkurang dan sulit untuk buang air besar sehingga menyebabkan konstipasi (Claudina *et al.*, 2018). Di Indonesia sendiri konstipasi terjadi di berbagai kelompok umur dan berbagai wilayah. Menurut penelitian Azzahra *et al.* (2023) sebesar 41,2% diantara mahasiswa remaja akhir usia 20 tahun mengalami konstipasi. Pada penelitian Mulyani *et al.* (2019) didapatkan bahwa prevalensi kejadian konstipasi

pada dewasa usia 45-65 tahun di Kota Banda Aceh sebesar 66,7%. Kejadian konstipasi pada lansia menunjukkan sebesar 44,1% responden lansia usia 60-85 tahun di Kabupaten Jombang tidak mengonsumsi serat dan mengalami konstipasi (Romli & Wulandari, 2020). Selain itu konstipasi juga dapat terjadi pada ibu hamil, dari data 715 ibu hamil sebesar 17,8% mengalami konstipasi di Kabupaten Banyuwangi (Asih, 2022).

Perubahan pola hidup sebagai strategi pencegahan terhadap penyakit degeneratif dan masalah konstipasi penting dilakukan baik melalui pendekatan farmakologi maupun non-farmakologi. Salah satu bentuk terapi non-farmakologi adalah terapi nutrisi yang melibatkan peningkatan asupan serat pangan. Konsumsi serat pangan memiliki manfaat signifikan, termasuk sebagai prebiotik, pengendali kadar glukosa darah untuk mengontrol obesitas dan kegemukan, serta menurunkan kadar kolesterol dalam darah (Fairudz & Nisa, 2016). Namun, secara umum, rata-rata konsumsi serat di kalangan masyarakat Indonesia masih rendah, kira-kira sekitar 10,5 gram per hari. Menurut Angka Kecukupan Gizi 2019, kebutuhan serat harian bagi perempuan usia 19-29 tahun adalah 27-32 gram/hari dan bagi laki-laki usia 19-29 tahun adalah 28-37 gram/hari, sementara Acuan Label Gizi 2016 merekomendasikan 30 gram/hari untuk kalangan umum. WHO (World Health Organization) juga menyarankan asupan harian sekitar 25-30 gram.

Serat pangan dapat dibagi menjadi dua jenis, yaitu serat pangan yang larut dalam air dan yang tidak larut. Serat pangan yang larut dalam air mampu mengikat lemak di usus halus, mengikat garam empedu atau produk akhir kolesterol, dan kemudian dikeluarkan melalui feses, sehingga dapat menurunkan kadar kolesterol dalam darah (Fairudz & Nisa, 2016). Sementara serat pangan yang tidak larut dapat mempercepat waktu transit di usus besar, menghasilkan feses yang lebih lunak karena tidak larut dalam air, dan mencegah terjadinya konstipasi (Janah *et al.*, 2020).

Salah satu cara untuk memenuhi kebutuhan serat adalah dengan menggunakan berbagai alternatif, salah satunya adalah dengan memanfaatkan ampas kelapa. Ampas kelapa adalah sisa dari proses pembuatan santan yang biasanya hanya dimanfaatkan sebagai pakan ternak (Novita *et al.*, 2020). Meskipun

awalnya dianggap sebagai limbah, ampas kelapa memiliki potensi besar untuk dimanfaatkan secara efektif. Meskipun belum banyak diungkapkan, pemanfaatan ampas kelapa sebagai bahan pangan atau pengganti makanan yang sehat menjadi salah satu opsi yang menjanjikan dan berharga secara ekonomis (Panjaitan, 2021).

Ampas kelapa memiliki kandungan protein yang cukup tinggi, tidak mengandung gluten, dan memiliki kadar karbohidrat yang rendah untuk dicerna (Rosida *et al.*, 2014). Salah satu keunggulan utamanya adalah kandungan serat pangan yang sangat tinggi. Kandungan galaktomanan dalam ampas kelapa berfungsi sebagai sumber serat pangan, yang bermanfaat bagi kesehatan pencernaan (Rosida *et al.*, 2014). Ampas kelapa memiliki kandungan serat pangan yang jauh lebih tinggi daripada sumber serat lainnya seperti tepung gandum, singkong, kentang, atau beras.

Untuk mengoptimalkan nilai gizinya, ampas kelapa dapat diolah menjadi tepung, yang kemudian dapat digunakan sebagai bahan baku atau pengganti dalam berbagai produk pangan seperti *cookies*, roti, brownies, nugget, dan lainnya. Tepung ampas kelapa dapat menggantikan sebagian dari tepung terigu dalam pembuatan *cookies* tanpa mempengaruhi hasil akhir, karena *cookies* tidak memerlukan tepung terigu dengan kandungan gluten yang tinggi. Salah satu jenis *cookies* yang populer adalah *butter cookies*, yang biasanya berbentuk bulat atau kotak, berwarna kuning keemasan, dan memiliki aroma khas butter. Meskipun sejauh ini *butter cookies* sering dianggap kurang sehat karena tingginya kandungan lemak dan energi, peningkatan nilai gizi dapat dilakukan dengan menambahkan atau mengganti beberapa bahan pangan tertentu, sehingga *butter cookies* dapat menjadi alternatif makanan yang lebih sehat bagi masyarakat. Dengan demikian, *butter cookies* dapat menjadi pilihan yang bermanfaat dalam memenuhi kebutuhan gizi sehari-hari.

Berdasarkan uraian diatas, maka dilakukan inovasi pengembangan produk makanan selingan berupa *butter cookies* yang berbahan dasar tepung ampas kelapa untuk menambah nilai gizi serat pangan. Produk *butter cookies* tersebut diharapkan dapat diterima oleh masyarakat khususnya dalam mencukupi kebutuhan serat untuk

mencegah konstipasi dan dapat menjadi alternatif makanan selingan sumber serat pangan untuk mencegah penyakit degeneratif lainnya.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka terdapat rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Apakah terdapat perbedaan kandungan serat pangan pada *butter cookies* yang disubstitusi tepung ampas kelapa?
2. Bagaimana sifat organoleptik (uji hedonik dan uji mutu hedonik) pada *butter cookies* yang disubstitusi tepung ampas kelapa?
3. Bagaimana hasil perlakuan terbaik pada *butter cookies* yang disubstitusi tepung ampas kelapa?
4. Bagaimana komposisi gizi yang terkandung dalam perlakuan terbaik dari *butter cookies*?
5. Bagaimana perbandingan syarat mutu *butter cookies* substitusi tepung ampas kelapa yang sesuai dengan standar SNI *cookies* 2973 – 2018?
6. Bagaimana takaran saji dan informasi nilai gizi *butter cookies* substitusi tepung ampas kelapa sebagai makanan selingan sumber serat?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis kualitas dan kandungan gizi *butter cookies* substitusi tepung ampas kelapa sebagai makanan selingan sumber serat.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui perbedaan kandungan serat pangan *butter cookies* yang disubstitusi tepung ampas kelapa.
- b. Mengetahui sifat organoleptik (uji hedonik dan uji mutu hedonik) pada *butter cookies* yang disubstitusi tepung ampas kelapa.
- c. Menentukan hasil perlakuan terbaik pada *butter cookies* substitusi tepung ampas kelapa.
- d. Menganalisis komposisi gizi *butter cookies* substitusi tepung ampas kelapa hasil perlakuan terbaik.

- e. Membandingkan syarat mutu *butter cookies* dengan SNI *cookies* 2973 – 2018.
- f. Menentukan takaran saji dan informasi nilai gizi *butter cookies* substitusi tepung ampas kelapa.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan peneliti dapat menambah ilmu pengetahuan dengan mengembangkan produk pangan fungsional dengan formulasi yang tepat pada *butter cookies* substitusi tepung ampas kelapa sebagai makanan selingan sumber serat.

1.4.2 Manfaat bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai tambahan informasi mengenai pembuatan *butter cookies* substitusi tepung ampas kelapa sebagai makanan selingan sumber serat.

1.4.3 Manfaat bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan ajar baru dalam pengembangan produk dan sebagai tambahan informasi untuk bahan pertimbangan pada penelitian berikutnya.