

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan zaman yang telah cepat berpengaruh pada pola konsumsi makanan masyarakat. Kegemaran mengonsumsi makanan cepat saji telah menjadi budaya hingga saat ini. Hal ini disebabkan karena minimnya pemahaman dan kesadaran mengenai pentingnya mengatur pola makan yang baik. Pola makan masyarakat sering kali tidak sesuai dengan prinsip gizi seimbang, sehingga dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan dan gizi. Mengonsumsi makanan cepat saji dapat menyebabkan masalah seperti obesitas dan peningkatan radikal bebas yang akhirnya dapat menyebabkan penyakit degeneratif. Kondisi ini merupakan dampak dari pola makan yang tidak seimbang, yang ditandai dengan tingginya asupan lemak jenuh dan gula, serta rendahnya konsumsi serat. Padahal, serat yang terdapat dalam makanan berperan positif terhadap metabolisme tubuh manusia. Memenuhi kebutuhan serat yang cukup dapat membuat konsistensi feses lunak, meningkatkan volume feses, dan memperlancar proses pembuangan feses. Konsumsi serat yang baik adalah serat alami, yang didapat dari buah – buahan dan sayuran, karena serat alami tidak mengandung zat kimia yang dapat mengiritasi lambung atau usus.

Berdasarkan data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa 95,5% masyarakat Indonesia kurang mengonsumsi serat. Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 juga menunjukkan sekitar 96,7% masyarakat kurang mengonsumsi serat. Hal ini bertolak belakang dengan anjuran WHO yaitu 400 gram (5 porsi) buah dan sayur per hari untuk semua kelompok umur. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menganjurkan konsumsi asupan serat yang baik adalah 25 – 30 gram per hari. Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) tahun 2019, kebutuhan serat bergantung pada kelompok umur dan jenis kelamin, yaitu untuk anak diatas 1 tahun sebanyak 19 gram/hari, laki – laki dewasa (19 – 29 tahun) sebanyak 37 gram/hari, perempuan dewasa (19 – 29 tahun) sebanyak 32 gram/hari, serta untuk lansia usia 80 tahun ke atas sebanyak 20 gram/hari (Kemenkes RI, 2019).

Indonesia adalah negara beriklim tropis yang menghasilkan berbagai jenis buah dan sayuran sebagai sumber serat makanan. Hasil pertanian di Indonesia yang merupakan salah satu bahan makanan kaya serat adalah ampas kelapa. Ampas kelapa merupakan hasil limbah yang terbentuk saat pembuatan santan untuk pengolahan makanan di rumah tangga. Namun, pemanfaatan ampas kelapa di Indonesia belum maksimal. Hal ini terlihat dari kebiasaan masyarakat yang cenderung membuang ampas kelapa begitu saja dalam kehidupan sehari – hari atau hanya memanfaatkannya sebagai pakan hewan ternak. Padahal jika dibandingkan dengan sumber serat lainnya seperti gandum, singkong, kentang, beras dan lainnya, ampas kelapa mempunyai kandungan serat yang lebih tinggi. Dalam 100 gram ampas kelapa mengandung 4,11% protein, 30,58% serat, 15,89% lemak dan 74,69% karbohidrat (Gunawan & Fertiasari, 2023). Ampas kelapa sangat baik untuk dikonsumsi karena memiliki kandungan serat yang tinggi dan lemak yang rendah, sehingga sangat sesuai untuk orang yang obesitas dan beresiko mengalami kolesterol serta penyakit jantung koroner.

Untuk menambah nilai dari bahan baku itu, diperlukan penganekaragaman berbagai jenis produk olahan. Salah satu cara untuk memanfaatkan ampas kelapa yaitu dengan membuat tepung ampas kelapa. Tepung ampas kelapa adalah tepung yang dibuat secara langsung dari hasil samping ampas kelapa (Azis & Akolo, 2018). Pengolahan ampas kelapa melalui proses penggilingan menjadi tepung dapat meningkatkan umur simpan produk, karena proses ini mampu menurunkan kadar air secara signifikan. Penggunaan tepung ampas kelapa dapat membantu mendaur ulang limbah industri kelapa sehingga lebih ramah lingkungan. Tepung ampas kelapa memiliki kandungan gizi per 100 gram yaitu energi 354 kkal, protein 16,98 gr, lemak 42,27 gr, karbohidrat 43,55 gr dan serat 33,02 gr (Herlina et al., 2020).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Aisyari, (2022) menunjukkan bahwa semakin banyak penambahan tepung ampas kelapa dalam pembuatan *cookies* di setiap perlakuan, maka semakin tinggi kandungan serat pangan yang terkandung. Penelitian yang sama juga dilakukan oleh Wirandanu G.A, (2024) menunjukkan semakin banyak proporsi penambahan tepung ampas kelapa maka semakin tinggi

kandungan serat pangan pada *butter cookies* yang dihasilkan. Penelitian lain yang dilakukan oleh Pungusulena et al., (2023) juga menunjukkan semakin adanya kecenderungan meningkatnya kandungan serat pangan bolu dengan semakin besarnya substitusi tepung ampas kelapa karena tepung ampas kelapa memiliki kandungan serat pangan yang tinggi.

Salah satu modifikasi produk yang dapat dilakukan yaitu *egg drop cookies*. *Egg drop cookies* adalah salah satu jenis *cookies* yang sering ditemui dan sangat disukai, terutama oleh anak – anak. Kue kering memiliki daya simpan yang lebih lama dibandingkan kue basah karena kadar airnya lebih rendah dibandingkan dengan kue basah. Kue ini dinamakan *egg drop cookies* karena menggunakan telur sebagai bahan utama dalam proses pembuatannya dan adonannya biasanya dicetak menggunakan sendok teh lalu dijatuhkan ke loyang. Namun untuk mempermudah proses pembuatan, adonan sering kali dimasukkan ke dalam *papping bag* (plastik segitiga) lalu dijatuhkan ke loyang dengan ukuran seragam. Kue *egg drop cookies* memiliki tekstur yang renyah, cita rasa manis, warna kuning kecoklatan, serta bentuk tegak menyerupai setengah lingkaran. Proses pembuatan *egg drop cookies* tergolong sederhana karena tidak memerlukan tingkat konsentrasi yang tinggi selama pengolahannya. Menurut SNI *Cookies* 2973:2022, *cookies* merupakan salah satu jenis biskuit yang terbuat dari adonan lunak, renyah dan bila dipatahkan penampangnya tampak bertekstur kurang padat (BSN (Badan Standarisasi Nasional), 2022). Penggunaan tepung ampas kelapa diharapkan dapat meningkatkan kadar serat dan nilai gizi dalam produk *egg drop cookies*. Pemanfaatan tepung lokal sebagai pengganti tepung terigu diharapkan dapat mengurangi ketergantungan masyarakat terhadap penggunaan tepung terigu dan meningkatkan potensi pangan lokal yang tersedia di Indonesia (Waisnawi et al., 2019).

Suatu produk pangan olahan dapat dikategorikan sebagai sumber serat apabila mengandung minimal 3 gram per 100 gram pangan olahan dalam bentuk padat atau 1,5 gram serat per 100 kkal untuk produk dalam bentuk cair. Sedangkan dapat diklasifikasikan sebagai tinggi serat apabila mengandung 6 gram

per 100 gram pangan olahan dalam bentuk padat dan 3 gram per 100 kkal untuk produk dalam bentuk cair (BPOM, 2022).

Berdasarkan uraian di atas, maka perlu dilakukan penelitian terkait formulasi *egg drop cookies* tepung ampas kelapa sebagai makanan selingan sumber serat.

1.2 Rumusan Masalah

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

1. Bagaimana kandungan serat pangan pada *egg drop cookies* substitusi tepung ampas kelapa?
2. Bagaimana sifat organoleptik (warna, aroma, rasa, tekstur) pada *egg drop cookies* substitusi tepung ampas kelapa sebagai makanan selingan sumber serat?
3. Apakah formulasi *egg drop cookies* substitusi tepung ampas kelapa dapat di klaim sebagai makanan selingan sumber serat berdasarkan peraturan BPOM Nomor 1 Tahun 2022?
4. Bagaimana perlakuan terbaik pada *egg drop cookies* substitusi tepung ampas kelapa sebagai makanan selingan sumber serat?
5. Bagaimana komposisi zat gizi pada perlakuan terbaik *egg drop cookies* substitusi tepung ampas kelapa sebagai makanan selingan sumber serat?
6. Apakah komposisi zat gizi dan sifat organoleptik perlakuan terbaik *egg drop cookies* substitusi tepung ampas kelapa sesuai dengan SNI *Cookies* 2973:2022?
7. Bagaimana informasi nilai gizi yang terdapat pada *egg drop cookies* substitusi tepung ampas kelapa sebagai makanan selingan sumber serat?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis karakteristik kandungan gizi kimia dan organoleptik pada *egg drop cookies* substitusi tepung ampas kelapa sebagai makanan selingan sumber serat.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Menganalisis karakteristik perbedaan kandungan serat pangan pada *egg drop cookies* substitusi tepung ampas kelapa.
2. Menganalisis karakteristik sifat organoleptik pada *egg drop cookies* substitusi tepung ampas kelapa sebagai makanan selingan sumber serat.
3. Membandingkan formulasi *egg drop cookies* substitusi tepung ampas kelapa dengan syarat klaim sumber serat berdasarkan peraturan BPOM Nomor 1 Tahun 2022.
4. Mengetahui perlakuan terbaik *egg drop cookies* substitusi tepung ampas kelapa sebagai makanan selingan sumber serat.
5. Mengetahui komposisi zat gizi pada perlakuan terbaik *egg drop cookies* substitusi tepung ampas kelapa sebagai makanan selingan sumber serat.
6. Membandingkan komposisi zat gizi dan sifat organoleptik perlakuan terbaik *egg drop cookies* substitusi tepung ampas kelapa dengan SNI *Cookies* 2973:2022.
7. Mengetahui informasi nilai gizi yang terdapat pada *egg drop cookies* substitusi tepung ampas kelapa sebagai makanan selingan sumber serat.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan peneliti dan inovasi pengembangan produk makanan *egg drop cookies* substitusi tepung ampas kelapa sebagai makanan selingan sumber serat.

1.4.2 Bagi Masyarakat

Dapat menambah sarana informasi bagi masyarakat tentang pengembangan *egg drop cookies* substitusi tepung ampas kelapa sebagai makanan selingan sumber serat.

1.4.3 Bagi Institusi

Dapat menambah sumber referensi tentang pengembangan *egg drop cookies* substitusi tepung ampas kelapa sebagai makanan selingan sumber serat.