

## **BAB 1. PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Penduduk di Indonesia melakukan perubahan pola konsumsi yang menyebabkan berkurangnya konsumsi sayur dan buah hampir di semua provinsi yang ada di Indonesia. Konsumsi sayur dan buah yang kurang juga menunjukkan kurangnya konsumsi serat pangan. Keadaan tersebut diikuti dengan terjadinya perubahan pola penyakit penyebab mortalitas dan morbiditas di kalangan masyarakat, ditandai dengan perubahan pola penyakit infeksi menjadi penyakit degeneratif dan metabolik seperti hipertensi, jantung koroner, hiperkolesterolemia, dan obesitas. Serat pangan bermanfaat untuk kesehatan seperti dapat mengontrol berat badan atau kegemukan (obesitas), dapat menanggulangi penyakit diabetes, mengurangi tingkat kolesterol dan penyakit kardiovaskular, mencegah gangguan gastrointestinal, dan dapat mengatasi sembelit (Kemenkes RI, 2018).

Penduduk di Indonesia umumnya mengkonsumsi serat masih kurang. Menurut Riskesdas dari Kementerian Kesehatan pada tahun 2018 dan berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 masyarakat Indonesia kurang mengonsumsi serat mengalami peningkatan dari 95,5% menjadi 96,7%. Menurut Riskesdas dari Kementerian Kesehatan pada tahun 2018 penduduk berusia lebih dari 5 tahun di provinsi Jawa Timur yang tidak mengonsumsi serat sebanyak 8,6%, untuk yang kurang mengonsumsi serat sebanyak 85,3%, serta yang cukup mengonsumsi serat hanya sekitar 6,1%. Kebutuhan serat yang dianjurkan berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG, 2019) untuk anak-anak usia >1 tahun sebanyak 19 gr/hari, laki-laki dewasa (19-29 tahun) kebutuhan seratnya sebanyak 37 gr/hari, perempuan dewasa (19-29 tahun) kebutuhan seratnya sebanyak 32 gr/hari, serta untuk lansia >80 tahun kebutuhan seratnya sebanyak 20 gr/hari.

Berdasarkan pernyataan diatas maka diperlukan upaya untuk meningkatkan asupan serat pangan dengan cara memanfaatkan bahan pangan lokal. Salah satu bahan pangan lokal yang mengandung tinggi serat pangan adalah ampas kelapa. Ampas kelapa merupakan hasil dari pengrepesan santan (Septiani & Hiyannah, 2019). Pemanfaatan hasil samping ampas kelapa sebagai bahan substitusi

makanan sehat masih relatif rendah. Ampas kelapa sebagai hasil samping memiliki potensi untuk menunjang ketahanan pangan (Angelia, 2016). Keunggulan dari ampas kelapa yaitu terkait serat pangan pada ampas kelapa mampu mengontrol kadar glukosa dan berat badan. Selain itu, kandungan selulosa yang cukup tinggi pada serat pangan ampas kelapa berfungsi untuk proses fisiologi tubuh (Sardi et al., 2021). Dalam 100 g ampas kelapa mengandung protein 5,6%, serat pangan 31,6%, lemak 16,3%, karbohidrat 38,1%, kadar abu 2,6% dan kadar air 5,5% (Kristianto, L. K, 2023).

Pemanfaatan ampas kelapa akan lebih menguntungkan apabila dijadikan sebagai tepung ampas kelapa. Tepung ampas kelapa merupakan tepung yang diperoleh dengan cara menghaluskan ampas kelapa yang telah dikeringkan. Dijadikan tepung ampas kelapa sebab dapat memperpanjang umur simpan lebih lama karena proses penepungan yang dapat menurunkan kadar air pada ampas kelapa. Tepung ampas kelapa memiliki tekstur sedikit kasar jika dibandingkan dengan tepung terigu, selain itu tepung ampas kelapa memiliki aroma khas kelapa. Tepung ampas kelapa merupakan tepung bebas gluten dan memiliki kandungan serat pangan tinggi yang dapat meningkatkan kandungan serat pada produk dan memenuhi kebutuhan konsumsi serat pangan masyarakat (Purnama, 2023). Tepung ampas kelapa memiliki kandungan gizi per 100 g yaitu energi 354 kkal, protein 16,98%, lemak 42,27%, karbohidrat 43,55%, serat pangan 33,02%, kadar abu 0,61% dan kadar air 4,85% (Herlina et al., 2020). Kadar serat yang tinggi membuat tepung ampas kelapa berpotensi untuk diolah menjadi produk pangan. Mengonsumsi makanan tinggi serat akan memberikan efek kenyang yang lebih lama. Hal ini disebabkan karena makanan dengan kadar serat tinggi membutuhkan waktu cerna yang lebih lama (Sabilla & Murtini, 2020).

Pada penelitian Sabilla & Murtini, (2020) mengatakan dalam penelitiannya pada pemanfaatan tepung ampas kelapa dalam pembuatan *flakes cereal* (kajian proporsi tepung ampas kelapa : tepung beras) apabila tepung ampas kelapa yang semakin banyak maka kadar serat pangan pada *flakes cereal* akan meningkat.. Pada penelitian Anindya et al., (2023) mengatakan dalam penelitiannya pada proporsi tepung ampas kelapa dan tepung ubi jalar ungu terhadap karakteristik

fisik kimia dan organoleptik pie susu apabila semakin tinggi proporsi ampas kelapa pada pembuatan pie susu maka akan semakin tinggi kandungan serat pangannya. Pada penelitian Indrawan et al., (2018) mengatakan dalam penelitiannya pada pembuatan *snack bar* tinggi serat berbahan dasar tepung ampas kelapa dan tepung kedelai apabila semakin tinggi proporsi tepung ampas kelapa maka kadar serat pangan pada *snack bar* akan semakin meningkat.

Asupan serat dapat diberikan dalam pembuatan makanan selingan berupa nastar. Nastar merupakan jenis kue kering yang terbuat dari adonan yang bertekstur lunak serta terbuat dari tepung terigu, margarin, susu bubuk, gula halus dan telur. Nastar banyak digemari masyarakat karena rasanya yang nikmat dan bertahan lama. Nastar berbentuk bulat-bulat dan mempunyai diameter sekitar 2 cm. Perbedaan nastar dengan kue kering lainnya yaitu terdapat isian selai nanas didalam kue nastar. Isian pada nastar biasanya menggunakan selai nanas, tetapi seiring perkembangan zaman, nastar telah hadir dalam berbagai bentuk dan isi. Mulai dari bentuk bunga, gulungan nastar, daun, hingga variasi bentuk dan isi lainnya seperti coklat, kurma, apel, dan berbagai jenis buah lainnya (Pupe Selvia Deni, 2020). Bahan utama untuk membuat nastar adalah tepung terigu, tetapi penggunaan bahan ini semakin umum di Indonesia. Menggunakan tepung terigu dalam pembuatan nastar secara keseluruhan menyebabkan kandungan protein tinggi, tetapi seratnya rendah. Oleh karena itu, penting untuk mencari alternatif tepung terigu dengan bahan karbohidrat lain untuk mengurangi ketergantungan pada tepung terigu (Prayugo et al., 2022). Salah satu cara untuk menekan konsumsi tepung terigu yang terus meningkat adalah dengan memanfaatkan tepung ampas kelapa. Tepung ampas kelapa dapat dijadikan sebagai substitusi tepung terigu atau tepung lainnya dalam proses pembuatan makanan. Penggunaan tepung ampas kelapa akan meningkatkan rasa gurih, memberikan aroma khas, serta kaya akan serat (Septiani & Hiyannah, 2019).

Pada pembuatan produk makanan dikatakan sebagai sumber serat yang baik mengandung tidak kurang dari 3 g/100 g (dalam bentuk padat) atau 1,5 g/100 kkal (dalam bentuk cair). Dikatakan tinggi serat yang baik mengandung tidak kurang

dari 6 g/100 g (dalam bentuk padat) atau 3 g/100 kkal (dalam bentuk cair) (BPOM RI, 2022).

Berdasarkan uraian diatas, perlu dilakukan penelitian mengenai perlakuan terbaik nastar substitusi tepung ampas kelapa sebagai makanan selingan tinggi serat. Nastar substitusi tepung ampas kelapa ini mampu memberikan sumbangan positif bagi peningkatan asupan serat di Indonesia.

## **1.2 Rumusan Masalah**

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

1. Bagaimana perbedaan kandungan serat pangan pada nastar substitusi tepung ampas kelapa?
2. Bagaimana sifat organoleptik (warna, aroma, rasa, tekstur) pada nastar substitusi tepung ampas kelapa sebagai makanan selingan tinggi serat?
3. Apakah formulasi nastar substitusi tepung ampas kelapa dapat di klaim sebagai makanan selingan tinggi serat berdasarkan peraturan BPOM Nomor 1 Tahun 2022?
4. Bagaimana hasil perlakuan terbaik pada nastar substitusi tepung ampas kelapa sebagai makanan selingan tinggi serat?
5. Bagaimana komposisi zat gizi dan sifat organoleptik perlakuan terbaik nastar substitusi tepung ampas kelapa?
6. Bagaimana informasi nilai gizi yang terdapat pada nastar substitusi tepung ampas kelapa sebagai makanan selingan tinggi serat?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Menganalisis karakteristik kandungan gizi kimia dan organoleptik pada nastar substitusi tepung ampas kelapa sebagai makanan selingan tinggi serat.

### 1.3.2 Tujuan Khusus

1. Menganalisis karakteristik perbedaan kandungan serat pangan pada nastar substitusi tepung ampas kelapa.
2. Menganalisis karakteristik sifat organoleptik pada nastar substitusi tepung ampas kelapa sebagai makanan selingan tinggi serat.
3. Membandingkan formulasi nastar substitusi tepung ampas kelapa dengan syarat klaim tinggi serat berdasarkan peraturan BPOM Nomor 1 Tahun 2022.
4. Mengetahui hasil perlakuan terbaik pada nastar substitusi tepung ampas kelapa sebagai makanan selingan tinggi serat.
5. Mengetahui komposisi zat gizi dan sifat organoleptik perlakuan terbaik nastar substitusi tepung ampas kelapa.
6. Mengetahui informasi nilai gizi yang terdapat pada nastar substitusi tepung ampas kelapa sebagai makanan selingan tinggi serat.

## 1.4 Manfaat Penelitian

### 1.4.1 Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat meningkatkan wawasan peneliti serta mendorong inovasi produk makanan nastar substitusi tepung ampas kelapa sebagai makanan selingan tinggi serat.

### 1.3.3 Bagi Masyarakat

Dapat menambah media informasi untuk masyarakat mengenai inovasi nastar substitusi tepung ampas kelapa sebagai makanan selingan tinggi serat.

### 1.3.4 Bagi Institusi

Dapat menambah sumber referensi tentang pengembangan nastar substitusi tepung ampas kelapa sebagai makanan selingan tinggi serat.