

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Indonesia adalah negara tropis yang menghasilkan banyak buah dan sayur sebagai sumber serat. Oleh karena itu, kurangnya asupan serat orang Indonesia tidak disebabkan oleh kurangnya sumber daya makanan yang mengandung serat alami, tetapi oleh perubahan gaya hidup. (Arum W. Prita et al., 2021). Seiring dengan perkembangan zaman kecenderungan gaya hidup masyarakat menyukai hal-hal yang instan salah satunya makanan cepat saji dengan anggapan mereka jika dibandingkan dengan makanan tradisional Indonesia, makanan ini lebih kontemporer. Mereka pikir makanan tradisional Indonesia ketinggalan jaman dan tidak menguntungkan secara ekonomi. Makanan fast food biasanya memiliki banyak protein, garam, bumbu masak, pewarna, zat pengawet, dan kalori tinggi (terutama lemak dan gula sederhana). Mereka juga biasanya kurang serat. Obesitas dimulai jika ini dibiasakan. (Setyawati & Rimawati, 2016).

Obesitas dan kondisi yang menyertainya telah menjadi masalah kesehatan utama di seluruh dunia. Saat ini, obesitas menduduki peringkat kelima penyebab kematian paling umum di dunia. Menurut World Health Organization (WHO), obesitas adalah akumulasi lemak yang tidak normal atau berlebihan yang dapat mengganggu kesehatan dan disebabkan oleh ketidakseimbangan energi antara kalori yang dikonsumsi dan kalori yang dikeluarkan (Gufraan & Lubis, 2023). Menurut data (Riskesdas Kementerian Kesehatan RI, 2018) Obesitas (IMT/U) pada dewasa terus meningkat dari tahun 2007 dengan nilai 10.5%, 2013 14.8% dan pada 2018 mencapai 21.8 % sedangkan di Jawa Timur sendiri mendapatkan data sebesar 22.4 % pada kelompok umur dewasa.

Obesitas sendiri memiliki beberapa factor yang memengaruhi seperti faktor genetik yang memiliki hubungan antara gen dengan berbagai kasus obesitas, jika memiliki orang tua atau keluarga yang obesitas maka akan mendominasi anaknya untuk terdampak obesitas selain itu terdapat factor aktivitas fisik, aktivitas fisik sendiri

merupakan kegiatan yang membutuhkan energi cukup banyak yang menjadi suatu factor penting dalam menjaga keseimbangan energi pada tubuh sebab jika asupan dan aktivitas sepadan maka tidak akan ada penumpukan energi yang berlebih yang bisa menyebabkan obesitas dan factor selanjutnya adalah pola makan ketidak seimbangan antara asupan makanan secara berlebih sementara tidak diimbangi dengan pengeluaran energi yang seimbang akan membuat seseorang terdampak obesitas oleh sebab itu pada dasarnya dalam prinsip obesitas dapat dicegah melalui pengaturan pola konsumsi dan porsi seperti memebanyakan konsumsi buah dan sayur yang mengandung serat (Anggraini et al., 2022) sesuai dengan yang dikatakan dalam penelitian (Okfiani et al., 2022) Faktor resiko utama yang menyebabkan obesitas adalah faktor perilaku yaitu pola makan yang tidak sehat seperti konsumsi fast food terlalu sering ditambah dengan merokok, aktifitas fisik yang kurang dan konsumsi serat (buah dan sayur) tidak mencukupi.

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merekomendasikan agar setiap individu mengonsumsi setidaknya tiga hingga empat porsi sayur dan buah setiap hari (WHO, 2018). Hal serupa juga ditegaskan dalam Pedoman Gizi Seimbang (PGS), yang menyarankan konsumsi dua hingga tiga porsi buah dan sayur per hari. Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) tahun 2019, kebutuhan serat harian berbeda-beda sesuai usia dan jenis kelamin, yaitu anak usia 4–6 tahun memerlukan sekitar 19 gram per hari, laki-laki usia 19–29 tahun memerlukan 37 gram, perempuan usia 19–29 tahun memerlukan 32 gram, dan lansia berusia di atas 80 tahun membutuhkan sekitar 20 gram per hari.

Meskipun buah dan sayur merupakan sumber serat yang baik, konsumsi keduanya di Indonesia masih tergolong rendah. Data RISKESDAS tahun 2018 menunjukkan bahwa 95,4% anak-anak usia di atas 5 tahun hanya mengonsumsi serat sebanyak 10,5 gram per hari, jumlah yang masih jauh dari angka rekomendasi harian sebesar 29–37 gram.

Kandungan serat makanan atau serat pangan, juga disebut sebagai dietary fiber adalah bagian tumbuhan yang dapat dikonsumsi yang terdiri dari karbohidrat yang

tahan terhadap pencernaan dan penyerapan di usus halus manusia serta fermentasi sebagian atau keseluruhan di usus besar, sehingga serat pangan termasuk yang tidak dapat dihidrolisis oleh enzim pencernaan (Sardi et al., 2021). Serat pangan seringkali ditemukan dalam buah-buahan dan sayuran. Serat makanan bermanfaat untuk pencernaan dan kesehatan usus, serta dapat membantu mengontrol berat badan. Konsumsi buah-buahan dan sayuran yang kaya akan zat gizi ini penting untuk menjaga kesehatan tubuh. Serat pangan, yang sering disebut sebagai serat diet atau dietary fiber adalah bagian dari tanaman yang dapat dimakan dan terdiri dari jenis karbohidrat yang tidak sepenuhnya dicerna atau diserap oleh usus halus manusia. Serat ini memiliki sifat yang membuatnya sulit dihidrolisis, sehingga sebagian atau seluruhnya mengalami fermentasi di usus besar. Serat pangan juga memiliki beberapa manfaat kesehatan seperti mengontrol berat badan atau kegemukan (Ir. Agus Santoso, 2011). Serat pangan tidak hanya tersedia dalam sayur dan buah, tetapi juga terdapat pada bahan makanan lain seperti beras, umbi-umbi an serta kacang-kacangan salah satu jenis kacang – kacang yang memiliki tinggi kandungan serat yaitu kacang merah.

Kacang merah kering setiap 100 gram terkandung energi sebesar 369,35 kkal, protein 22,85 gram, lemak 2,4 gram, karbohidrat 64,15 gram, kalsium 502 miligram, fosfor 429 miligram, zat besi 10,2 miligram, serta serat sebanyak 4 gram. Kacang merah juga mudah dijumpai karena tersedia luas di pasar tradisional. Meskipun memiliki kandungan gizi yang tinggi, pemanfaatan kacang merah umumnya masih terbatas pada olahan seperti sup, rendang, dan bubur bayi. Namun, seiring perkembangan teknologi pangan, kacang merah mulai digunakan dalam inovasi produk sebagai bahan pangan fungsional untuk meningkatkan nilai gizi dan mutu produk. Salah satu bentuk pengolahannya yang telah dikenal masyarakat adalah dalam bentuk tepung, yang dinilai mampu meningkatkan nilai tambah dan daya guna kacang merah.

Studi menunjukkan bahwa tepung kacang merah memiliki kadar protein yang lebih tinggi daripada tepung terigu. Tepung kacang merah mengandung 346 kkal kalori, protein 23,1 gram, lemak 21,7 gram, dan karbohidrat 59,5 gram, serta kalsium 163 mg, fosfor 400 mg, dan besi 5,0 mg (Salsabila et al., 2023) tidak lebih jauh jika dibandingkan

dengan kandungan 100 gram daging ayam yaitu 298 kkal, protein 18,2 gram, lemak 25 gram dan tidak memiliki kandungan karbohidrat yang sangat cocok jika kita lihat dari kandungan gizi untuk dikombinasikan antara tepung kacang merah dengan daging ayam sebagai makanan untuk meningkatkan konsumsi asupan serat untuk dapat diterima oleh Masyarakat harus diolah agar menarik seperti halnya olahan dimsum yang sudah banyak dikenal sebagai salah satu pilihan selingan.

Dimsum adalah selingan asin yang biasanya dimasak dengan steaming dengan tepung terigu dan tepung sagu. Itu lembut saat dimakan dengan daging ayam atau ikan. Beberapa jenis Dim Sum yang rasanya gurih adalah siomay, hakau, lumpia, bakpao, dan wotie. Pao lain adalah roti isian daging yang dikukus bersama lumpia. Disebabkan rasanya yang enak dan kemudahan penyajiannya, dimsum sangat populer di Indonesia. (Rosida & Anggraeny, 2023).

Berdasarkan uraian diatas, peneliti akan melaksanakan penelitian studi pembuatan dim sum dengan penambahan tepung kacang merah yang memiliki kandungan gizi salah satunya serat pangan untuk mencegah obesitas. Menurut (Ir. Agus Santoso, 2011) Serat mencegah makan lebih banyak karena menarik air dan membuat lebih kenyang lebih lama. Serat kasar tinggi biasanya memiliki kalori dan lemak yang lebih rendah, yang dapat membantu mengurangi obesitas. Peneliti ingin mengubah makanan menjadi makanan yang praktis dan bermanfaat bagi kesehatan yang dapat memenuhi kebutuhan serat setiap hari.

1.2 Rumusan Masalah

1. Bagaimana kandungan serat pada pembuatan dimsum penambahan tepung kacang merah ?
2. Bagaimana sifat organoleptik uji mutu hedonik dan hedonik pada pembuatan dimsum penambahan tepung kacang merah ?
3. Bagaimana perlakuan terbaik dimsum penambahan tepung kacang merah ?
4. Bagaimana kandungan gizi dimsum penambahan tepung kacang merah?
5. Bagaimana perbandingan produk dimsum penambahan tepung kacang merah dengan SNI 7756:2020?
6. Apakah dimsum penambahan tepung kacang merah termasuk dalam klaim serat berdasarkan BPOM RI No 1 tahun 2022 ?
7. Bagaimana informasi nilai gizi dan takaran saji pada dimsum penambahan tepung kacang merah ?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum pada penelitian ini adalah untuk menganalisa *Dimsum* dengan penambahan tepung kacang merah sebagai makanan selingan sumber serat.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui kadar serat pada pembuatan dimsum penambahan tepung kacang merah.
2. Mengetahui sifat organoleptik uji mutu hedonik dan hedonik pada pembuatan dimsum penambahan tepung kacang merah.
3. Mengetahui perlakuan terbaik pada pembuatan dimsum penambahan tepung kacang merah.
4. Mengetahui nilai gizi pada dimsum penambahan tepung kacang merah.
5. Membandingkan mutu produk dimsum penambahan kacang merah dengan SNI 7756:2020.
6. Menentukan klasifikasi serat pangan berdasarkan BPOM RI 1 tahun 2022.

7. Menentukan informasi nilai gizi dan takaran saji pada dimsum penambahan kacang merah.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat memberikan tambahan wawasan, informasi serta pengetahuan mengenai alternatif makanan selingan tinggi serat serta pemanfaatan pangan lokal untuk meningkatkan mutu tinggi serat.

1.4.2 Manfaat Bagi Institusi

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai referensi untuk penelitian baru yang berhubungan dengan makanan selingan sumber serat.

1.4.3 Manfaat Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan oleh masyarakat untuk memilih bahan makanan yang memiliki kandungan serat cukup yang dapat digunakan dalam mencegah obesitas dengan mengonsumsi makanan selingan mengandung serat yang cukup.