

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Meningkatnya perubahan pola gaya hidup yang serba instan, dari *traditional lifestyle* menjadi *sedentary lifestyle* telah mengakibatkan masalah gizi di Indonesia semakin berkepanjangan. Gaya hidup sedentari merupakan gaya hidup manusia yang cenderung hanya menetap seperti duduk-duduk santai dengan pengeluaran energi yang lebih rendah (Inyang dan Stella, 2015). Selain itu, gaya hidup sedentari juga berdampak negatif terhadap pola konsumsi masyarakat Indonesia yang lebih memilih untuk mengkonsumsi makanan cepat saji yang cenderung tinggi lemak dan rendah serat (Rostania, 2013). Kurangnya konsumsi serat dari sayuran dan buah-buahan masyarakat Indonesia diketahui dari data Riskesdas (2013), yang menyatakan bahwa proporsi rata-rata nasional kurangnya konsumsi serat pada penduduk Indonesia usia ≥ 10 tahun mencapai 93,5%, dan hal ini tidak menunjukkan adanya perubahan jauh dari data sebelumnya yaitu pada Riskesdas (2007) sebesar 93,6%. Pada umumnya kecukupan serat yang dianjurkan sebanyak 30 gram/hari (BPOM, 2016).

Serat pangan atau dikenal juga sebagai *dietary fiber*, merupakan bagian dari tumbuhan yang dapat dikonsumsi dan tersusun dari karbohidrat yang memiliki sifat resistan terhadap proses pencernaan dan penyerapan di usus halus serta mengalami fermentasi sebagian atau keseluruhan di usus besar. Jadi serat pangan merupakan bagian dari bahan pangan yang tidak dapat dihidrolisis oleh enzim-enzim pencernaan. Sumber serat pangan yang mudah ditemukan dalam bahan makanan yaitu seperti sayur-sayuran serta buah-buahan (Santoso, 2011). Serat makanan memberikan manfaat secara fisiologis yaitu mengurangi resiko diabetes, kolesterol tinggi, stroke, penyakit jantung koroner, kegemukan, serta gangguan pencernaan seperti susah buang air besar, wasir dan kanker kolon. Apabila tubuh mengalami kekurangan konsumsi serat akan mengakibatkan sembelit, dehidrasi dan mengalami peningkatan berat badan. Tingkat konsumsi serat yang rendah dalam makanan dapat memicu timbulnya penyakit tidak menular atau yang biasa disebut sebagai penyakit degeneratif (Beck, 2011).

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah dan mengurangi masalah gizi tersebut adalah melalui peningkatan makanan fungsional. Winarti (2010), menyatakan bahwa makanan fungsional merupakan makanan selingan siap konsumsi baik secara alami maupun diproses, mengandung satu atau lebih senyawa yang memiliki fungsi fisiologis tertentu serta bermanfaat bagi kesehatan berdasarkan kajian-kajian ilmiah. Makanan fungsional ini sangat dibutuhkan untuk memenuhi kebutuhan serat.

Perubahan pola gaya hidup sedentari, berdampak pada kecenderungan masyarakat dalam memilih bahan makanan yang serba instan, seperti makanan yang bersifat *ready to cook* (siap untuk dimasak) dan juga *ready to eat* (siap untuk dimakan) contohnya seperti sosis, *fried chicken*, dll. Salah satu produk makanan *ready to cook* dalam bentuk beku yang saat ini sangat digemari di semua kalangan usia mulai dari anak-anak hingga orang tua adalah naget.

Naget merupakan olahan daging yang dihancurkan dan dicampur dengan bahan lain serta bumbu-bumbu, kemudian dicetak dan dikukus. Setelah itu dilapisi dengan tepung panir sebagai pelapis dalam menggoreng. Naget bisa dijadikan sebagai snack atau camilan sehari-hari karena sangat praktis dalam pengolahannya. Pada dasarnya, komposisi utama naget adalah daging ayam atau daging sapi. Naget daging ayam diketahui memiliki kandungan lemak yang sangat tinggi (18,82 g/100g) dan serat yang cukup rendah (0,9 g/100g) (Saragih, 2015). Oleh karena itu, perlu dilakukan penggantian bahan baku naget yang berasal dari bahan pangan nabati. Salah satu pangan nabati rendah lemak dan sumber protein pengganti daging, yang dapat dioptimalkan dalam pembuatan produk naget adalah jamur tiram.

Di Indonesia jenis jamur tiram yang sering dibudidayakan adalah jamur tiram putih (*Pleurotus ostreatus*). Selain karena harga jual yang ekonomis serta budidayanya yang relatif mudah dan murah, ternyata jamur tiram putih diketahui memiliki kandungan gizi yang sangat kompleks dibandingkan dengan komoditas sayuran lainnya (Yuliarti, 2017). Jamur tiram putih sangat digemari oleh kalangan masyarakat, karena memiliki rasa yang lezat serta teksturnya yang lembut dan kenyal, sehingga memiliki potensi sebagai pengganti daging (Saragih, 2015).

Sehingga untuk meningkatkan kandungan serat pada naget jamur tiram, maka diperlukan substitusi bahan pangan berupa tepung keluwih. Buah keluwih memiliki kandungan karbohidrat yang cukup tinggi, sehingga berpotensi untuk dikembangkan menjadi produk pangan yang berbasis karbohidrat seperti tepung.

Menurut penelitian yang telah dilakukan Aminah (2019), tepung keluwih muda diketahui memiliki kandungan serat tidak larut 9,36%, serat larut 1,98% dan serat total 11,43%. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan yang jauh dengan jumlah serat yang dihasilkan pada tepung keluwih yang sudah tua yaitu serat tidak larut 7,51%, serat larut 1,91%, dan serat total 9,42% (Data Primer, 2018). Menurut hasil uji proksimat, analisa komposisi gizi pada tepung keluwih muda yaitu air 9,29%, abu 4,87%, protein 9,88%, lemak 2,25% dan karbohidrat 73,71% (Data Primer, 2018). Di Indonesia pemanfaatan buah keluwih pada umumnya masih sangat sederhana, yaitu buah keluwih yang masih muda dimasak untuk dijadikan sayur sedangkan buah keluwih yang sudah tua diambil bijinya kemudian direbus dan dijadikan sebagai camilan. Pembuatan naget dengan berbahan dasar pangan nabati ini juga diharapkan dapat menjadi alternatif bagi seorang vegetarian agar dapat memenuhi kebutuhan gizinya. Asupan serat yang tercukupi dapat membantu melancarkan saluran pencernaan, selain itu juga membantu menurunkan berat badan dan rasa kenyang akan bertahan lebih lama.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti ingin meneliti jamur tiram putih dan tepung keluwih yang akan dijadikan sebuah produk pangan untuk menambahkan kadar serat naget yang belum pernah diteliti sebelumnya. Sehingga perlu dilakukan penelitian mengenai “Naget Jamur Tiram (*Pleurotus ostreatus*) dengan Substitusi Tepung Keluwih (*Artocarpus camansi*) Sebagai Makanan Fungsional Tinggi Serat”, yang diharapkan dapat diterima dan dapat memenuhi kecukupan serat masyarakat Indonesia.

1.2 Rumusan Masalah

1. Bagaimana pengaruh substitusi tepung keluwih terhadap kandungan serat dari naget jamur tiram?
2. Bagaimana pengaruh substitusi tepung keluwih terhadap sifat organoleptik (warna, rasa, aroma, dan tekstur) dari naget jamur tiram?
3. Bagaimana pengaruh substitusi tepung keluwih terhadap perlakuan terbaik dari naget jamur tiram?
4. Bagaimana pengaruh substitusi tepung keluwih terhadap kandungan gizi dari perlakuan terbaik naget jamur tiram?
5. Berapa ukuran pemorsian naget jamur tiram dengan substitusi tepung keluwih yang sesuai dengan kebutuhan serat?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui karakteristik dari naget jamur tiram dengan substitusi tepung keluwih sebagai makanan fungsional tinggi serat.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Menganalisis kandungan serat dari naget jamur tiram dengan substitusi tepung keluwih.
2. Menganalisis sifat organoleptik (warna, rasa, aroma, dan tekstur) dari naget jamur tiram dengan substitusi tepung keluwih.
3. Menentukan perlakuan terbaik dari naget jamur tiram dengan substitusi tepung keluwih.
4. Mengetahui kandungan gizi dari perlakuan terbaik naget jamur tiram dengan substitusi tepung keluwih.
5. Mengetahui pemorsian naget jamur tiram dengan substitusi tepung keluwih.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti

Peneliti dapat mengembangkan ilmu pengetahuannya dengan menghasilkan produk baru yaitu naget jamur tiram dengan substitusi tepung keluwih.

1.4.2 Manfaat Bagi Pembaca

Dapat dijadikan sumber informasi mengenai produk olahan naget jamur tiram yang memanfaatkan substitusi tepung keluwih dengan kandungan gizi yang cukup tinggi.

1.4.3 Manfaat Bagi Institusi

Hasil penelitian ini dapat dijadikan koleksi dan bahan informasi untuk dijadikan bahan pertimbangan selanjutnya.