

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masalah kesehatan di Indonesia saat ini telah bergeser dari penyakit infeksi ke penyakit degeneratif. Penyakit degeneratif yang sering terjadi adalah penyakit kardiovaskuler (penyakit jantung koroner, stroke), hiperkolesterolemia, diabetes mellitus, konstipasi, kanker kolon, *obesitas* (kegemukan) dan lain-lain. Sebagai negara berkembang, perkembangan penyakit degeneratif termasuk penyakit tidak menular sangat meningkat cepat di negara Indonesia. Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO) tahun 2013, kematian akibat penyakit tidak menular sekitar 63%. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (2007), angka kematian penyakit tidak menular meningkat dari 41,7% pada tahun 1995 menjadi 59,5% pada tahun 2010 dan akan terus meningkat dari tahun ke tahun. Dan berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (2013), angka kematian akibat penyakit tidak menular meningkat menjadi 67,5%. Salah satu penyebab dari keadaan tersebut adalah perubahan gaya hidup (*life style*) masyarakat yang buruk.

Berdasarkan Riskesdas 2007, prevalensi faktor risiko penyakit tidak menular yang utama sebesar 93,6% akibat kurang mengonsumsi buah dan sayur, 48,2% akibat kurang aktivitas fisik, dan 23,7% akibat merokok (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur, 2012). Buah dan sayur termasuk bahan makanan yang mengandung tinggi serat. Hal ini menunjukkan bahwa banyak masyarakat yang belum menyadari betapa pentingnya serat dalam sayur dan buah bagi kesehatan tubuh. Berbagai penelitian menunjukkan serat pangan sangat bermanfaat bagi kesehatan, pencegahan penyakit, dan komponen penting dalam terapi gizi. Serat membantu mempercepat sisa-sisa makanan melalui saluran pencernaan untuk diekskresikan keluar. Serat makanan memberikan manfaat secara fisiologi yaitu sebagai kontrol kolesterol darah dan kontrol glukosa darah, dapat mengurangi risiko kanker kolon dan juga membantu mengurangi terjadinya obesitas dan penyakit jantung (Santoso, 2011).

Merujuk pada hasil riset Puslitbang Gizi Depkes RI tahun 2001, yang rata-rata konsumsi serat penduduk Indonesia adalah 10,5 gr per hari. Angka ini

menunjukkan bahwa penduduk Indonesia baru memenuhi kebutuhan seratnya sekitar 1/3 dari kebutuhan ideal rata-rata 25-30 gr setiap harinya (Kusnanto, 2006). *United State Food Dietary Analysis* (US FDA) menganjurkan *Total Dietary Fiber* 25 gr/2000 kalori atau 30 gr/2500 kalori. *The American Cancer Society*, *The American Heart Association* dan *The American Diabetic Association* menyarankan 25-35 gr/hari dari berbagai bahan makanan. Konsensus nasional pengelolaan diabetes di Indonesia menyarankan 25 g/hari bagi orang yang berisiko menderita diabetes. PERKI (Perhimpunan Kardiologi Indonesia) 2001 menyarankan 25-30 g/hari untuk kesehatan jantung dan pembuluh darah. Serat dapat diperoleh dari sumber alami seperti sereal, kacang-kacangan, sayur, dan buah maupun dari produk pangan olahan.

Salah satu alternatif pemenuhan kebutuhan zat gizi serat dapat diperoleh melalui makanan. Salah satu makanan yang digemari oleh masyarakat adalah mie. Mie merupakan salah satu bentuk olahan pangan yang paling populer di Asia khususnya di Asia Timur dan Asia Tenggara yang berbahan dasar tepung terigu. Hal ini dikarenakan kemudahan dalam penyajian maupun jenis mie yang bervariasi menjadikan konsumen tidak bosan untuk mengkonsumsinya. Mie banyak mengandung karbohidrat, yang banyak menyumbang energi pada tubuh sehingga mie dapat dijadikan sebagai makanan alternatif pengganti nasi. Menurut Rini (2008) mutu mie biasanya ditentukan berdasarkan warna, kekenyalan dan kualitas masaknya. Untuk itu dalam membuat mie dengan kualitas baik dibutuhkan tepung terigu dengan kandungan protein antara 8-14%.

Kacang-kacangan telah lama dikenal sebagai sumber protein yang saling melengkapi dengan biji-bijian, seperti beras dan gandum. Komoditi ini juga ternyata potensial bagi sumber zat gizi lain, yaitu mineral, vitamin B, karbohidrat kompleks dan serat makanan. Karena kandungan seratnya tinggi, maka kacang-kacangan juga dapat dijadikan sumber serat. Kacang-kacangan memberikan sekitar 135 kkal per 100 gram bagian yang dapat dimakan. Mengonsumsi kacang-kacangan sebanyak 100 gram, maka jumlah itu akan mencukupi sekitar 20% kebutuhan protein dan 20% kebutuhan serat per hari (Koswara, 2012).

Kacang merah (*Phaseolus vulgaris* L) banyak terdapat di Indonesia, tetapi pemanfaatannya sebagai sumber makanan alternatif belum tergali, padahal nilai gizinya cukup tinggi (Laksmi, dkk, 2006). Kandungan karbohidrat kacang merah sebesar 61,2 g per 100 g berat kering, kadar protein sebesar 22,3 g per 100 g berat kering, kadar lemak sebesar 1,5 g per 100 g berat kering, dan kadar serat sebesar 26,3 g per 100 g berat kering, kalsium 502 mg, fosfor 429 mg, vitamin A 30 SI, besi 10,3 mg, dan thiamin 0,50 mg, serta niasin 2,2 mg. Proantosianidin pada kacang merah juga memiliki peran aktif dalam menurunkan kadar kolesterol. Keunggulan lain dari kacang merah yaitu aman untuk dikonsumsi oleh semua golongan masyarakat dari berbagai kelompok umur (Astawan, 2009).

Pengolahan kacang merah menjadi tepung kacang merah memiliki banyak manfaat, antara lain tepung kacang merah daya simpannya lama. Selain itu, tepung kacang merah lebih mudah dalam menyimpan, atau dapat diolah sebagai campuran makanan cepat saji. Tepung kacang merah juga dapat digunakan sebagai bahan baku pengganti tepung terigu atau digunakan secara bersamaan dengan tepung terigu.

Oleh karena itu perlu dilakukan inovasi dalam pembuatan makanan sebagai alternatif makanan tinggi serat dengan menggunakan kacang merah. Salah satu bentuk pengolahan kacang merah yaitu menjadi tepung dan ditambahkan ke dalam pembuatan mie basah sebagai makanan alternatif yang padat gizi, sehat, dan menarik. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk membuat mie basah dengan penambahan tepung kacang merah yang dapat dijadikan alternatif makanan tinggi serat.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah apakah mie basah berbasis tepung kacang merah dapat dijadikan alternatif makanan tinggi serat?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui karakteristik dan kandungan gizi mie basah berbasis tepung kacang merah sebagai alternatif makanan tinggi serat.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui kadar serat pada mie basah berbasis tepung kacang merah.
- b. Mengetahui sifat organoleptik pada mie basah berbasis tepung kacang merah.
- c. Mengetahui hasil perlakuan terbaik pada mie basah berbasis tepung kacang merah.
- d. Mengetahui komposisi gizi mie basah dengan perlakuan terbaik.
- e. Mengetahui pemorsian mie basah sebagai makanan tinggi serat.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Bidang Gizi

Sebagai tambahan informasi bagi ahli gizi bahwa kacang merah mempunyai kandungan gizi tinggi terutama serat yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh dan dapat diolah menjadi menu terapi diet tinggi serat.

1.4.2 Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai tambahan informasi ilmiah tentang kacang merah bagi peneliti selanjutnya untuk meneliti variabel yang lain kaitannya dengan makanan tinggi serat.

1.4.3 Bagi Masyarakat

Sebagai tambahan informasi bagi masyarakat bahwa kacang merah bermanfaat bagi kesehatan tubuh sehingga dapat meminimalisir terjadinya berbagai penyakit.