

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Obesitas dan kegemukan telah menjadi masalah kesehatan dan gizi masyarakat dunia, baik di negara maju maupun di negara berkembang. Menurut data dari WHO prevalensi obesitas di Negara maju dan Negara berkembang telah meningkat tiga kali lipat. Obesitas telah dinyatakan sebagai salah satu dari sepuluh masalah kesehatan utama di dunia dan kelima teratas di Negara berkembang seperti di indonesia. Kegemukan atau obesitas merupakan kondisi ketidaknormalan atau kelebihan lemak yang terakumulasi dalam jaringan adipose. Obesitas merupakan salah satu faktor resiko penyakit degeneratif, seperti penyakit kardiovaskuler, diabetes militus, beberapa jenis kanker dan yang lainnya (Makaryani, 2013). Salah satu parameter yang digunakan untuk menentukan seseorang dewasa obesitas atau tidak adalah dengan menggunakan ukuran IMT (indeks massa tubuh). Departemen Kesehatan RI, (2002). telah menetapkan nilai IMT $> 25,0$ dikategorikan kelebihan berat badan tingkat berat (obesitas).

Berdasarkan data Riskesdas, (2013). prevalensi obesitas pada penduduk laki laki di Indonesia mencapai 19,7%, lebih tinggi dari tahun 2007 (13,9%) dan tahun 2010 (7,8%). Sementara obesitas yang terjadi pada penduduk wanita di Indonesia mencapai 32,9% naik 18,1% dari tahun 2007 (13,9%) dan 17,5% dari tahun 2010 (15,5%). Faktor utama penyebab obesitas adalah aktivitas fisik yang kurang, perubahan gaya hidup, serta pola makan yang salah diantaranya pola makan tinggi lemak dan rendah serat. Perubahan gaya hidup membuat masyarakat menyukai makanan cepat saji (*fast food*) yang minim nilai gizi, tinggi lemak dan sedikit mengandung serat.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa asupan rata-rata energi dari lemak di Indonesia adalah 29,1% (Hardinsyah, 2011 dalam Juniar, 2013). Hasil penelitian Departemen Kesehatan tahun 2008 menunjukkan bahwa asupan serat rata-rata penduduk Indonesia sekitar 10,7 gram per hari. Angka tersebut jauh di bawah angka kecukupan yang dianjurkan. *Dietary Guidelines for American* menganjurkan untuk mengkonsumsi makanan yang mengandung serat dalam

jumlah tepat (20-35 g/hari), (Depkes, 2008). PERKI (Perhimpunan Kardiologi Indonesia) 2001 menyarankan 25-30 g/hari untuk kesehatan jantung dan pembuluh darah. Hal ini berarti bahwa asupan serat penduduk Indonesia hanya sekitar sepertiga dari yang dianjurkan

Peran serat terhadap obesitas diantaranya menunda pengosongan lambung, mengurangi rasa lapar, dan dapat mengurangi terjadinya overweight. Kecukupan asupan serat kini dianjurkan semakin tinggi, mengingat banyak manfaat yang menguntungkan untuk kesehatan tubuh, *adequate intake* (AI) untuk serat makanan sebagai acuan untuk menjaga kesehatan seluruh pencernaan dan kesehatan bagi orang dewasa adalah 20-30 g/hari. Serat dapat diperoleh dari sumber alami seperti cerealia, kacang-kacangan, sayur, dan buah maupun dari produk pangan olahan (Fransisca, 2004 dalam Makaryani, 2013).

Nugget merupakan salah satu produk makanan siap saji yang digemari masyarakat, dapat dikonsumsi sebagai lauk pauk atau camilan. Nugget terbuat dari olahan daging beku yang melalui proses penggilingan dengan penambahan bumbu serta dicampur dengan bahan pengikat kemudian dicetak menjadi bentuk tertentu, yang selanjutnya dilumuri dengan tepung roti. Bahan baku yang biasa digunakan adalah daging sapi, ayam, ikan, dan lain – lain. Produk olahan yang berasal dari bahan hewani biasanya mengandung tinggi lemak dan rendah serat. Oleh karena itu perlunya dilakukan penggantian bahan baku nugget dengan bahan baku yang rendah lemak serta tinggi serat yaitu *Daging tiruan dan jerami nangka* (Nurmalia, 2011).

Daging tiruan adalah produk yang dibuat dari protein nabati yang dibuat dari bahan baku bukan daging, tetapi sesuai atau mirip benar dengan sifat-sifat daging asli. Daging tiruan tidak memiliki kolesterol dan kandungan asam lemak jenuhnya rendah sehingga dapat dikonsumsi oleh orang yang tidak dapat mengkonsumsi daging karena faktor penyakit. Daging tiruan juga dapat dikonsumsi bagi pecinta vegetarian karena berasal dari bahan nabati. Selain dilihat dari nilai gizinya, daging tiruan mempunya beberapa keistimewaan lain yaitu lebih homogen, lebih awet dan harganya murah. Sumber sumber protein yang bisa digunakan sebagai bahan baku dalam pembuatan daging tiruan adalah jenis

kacang kacangan dan biji bijian seperti kedelai, kacang merah jagung dan lain lain (Nuraidah, 2013).

Jerami nangka merupakan bagian terbesar ke dua setelah daging yang jumlahnya cukup banyak. Jerami nangka sebagian besar tersusun dari air yaitu kurang lebih 75 persen dan selebihnya bahan kering tersusun terutama dari karbohidrat berupa glukosa, fruktosa, sukrosa, pati, serat, pektin dan lainnya. Dilihat dari kandungan gizi yang ada, jerami nangka memiliki potensi yang besar untuk dimanfaatkan. Jerami nangka memiliki kandungan serat pangan yang bermanfaat bagi kesehatan yaitu serat pangan total sebesar 75,58 % yang terdiri dari serat tidak larut air 69,71 %, dan serat larut 6,87 %. Jerami nangka yang melimpah dan cukup murah merupakan limbah dari buah nangka yang tumbuh cukup banyak di Indonesia. Inilah yang menjadi keunggulan jerami nangka dari bahan baku lainnya yang merupakan upaya pemanfaatan limbah yang terbuang (Isniharani, 2009).

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pada pembuatan nugget dari daging tiruan dengan substitusi jerami nangka sehingga dapat dijadikan sebagai makanan diet tinggi serat untuk penderita *obesitas*.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah bagaimakah karakteristik dan kandungan gizi terutama serat pada nugget dari daging tiruan dengan substitusi jerami nangka sebagai makanan diet tinggi serat untuk penderita *obesitas*?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui karakteristik dan kandungan gizi terutama serat dan protein pada *nugget* dari daging tiruan dengan substitusi jerami nangka sebagai makanan diet tinggi serat untuk penderita *obesitas*.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1 Mengetahui perbedaan nilai kandungan serat dan protein pada nugget dari daging tiruan dengan substitusi jerami nangka.
- 2 Mengetahui perbedaan sifat organoleptik uji hedonik dan uji mutu hedonik pada nugget dari daging tiruan dengan substitusi jerami nangka.
- 3 Mengetahui hasil perlakuan terbaik dengan indeks efektivitas pada nugget dari daging tiruan dengan substitusi jerami nangka.
- 4 Mengetahui komposisi zat gizi (protein, lemak, karbohidrat, air, dan abu) dari perlakuan terbaik nugget dari daging tiruan dengan substitusi jerami nangka.
- 5 Menganalisa hasil perlakuan terbaik nugget dari daging tiruan dengan substitusi jerami nangka sebagai maknanan diet tinggi serat untuk penderita *obesitas*.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Memberikan informasi kepada masyarakat tentang pembuatan *nugget* dari daging tiruan dengan substitusi jerami nangka sebagai makanan diet tinggi serat.
2. Dapat mengetahui formulasi yang tepat dalam pembuatan *nugget* dari daging tiruan dengan substitusi jerami nangka sebagai makanan diet tinggi serat.
3. Penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu acuan dalam penatalaksanaan diet tinggi serat.