

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pola konsumsi pangan di Indonesia saat ini telah mengalami perubahan, dimana masyarakat tidak terlalu memperhatikan kandungan zat gizi dalam makanan yang dikonsumsi. Aneka jenis makanan yang mudah dan praktis diperoleh, memudahkan masyarakat memilih variasi makanan sesuai dengan selera, meskipun kandungan gizinya tidak seimbang. Asupan zat gizi yang tidak seimbang dan kurangnya aktivitas fisik mengakibatkan kondisi kesehatan yang buruk. Konsumsi makanan tinggi energi, lemak dan garam, tetapi rendah serat menyebabkan obesitas yang akhirnya dapat meningkatkan resiko terjadinya penyakit degeneratif (Rahmah, 2017).

Menurut Handajani dkk., (2010), penyebab utama penyakit degeneratif adalah pola hidup dan pola makan yang salah. Beberapa penyakit degeneratif terus meningkat setiap tahunnya. Data KEMENKES RI (2013), menunjukkan prevalensi penyakit degeneratif seperti diabetes mellitus di Indonesia sebesar 2,1%. Prevalensi hipertensi yang juga meningkat dari tahun 2007 hingga 2013 mencapai 9,5%. Selain itu, prevalensi stroke menunjukkan kenaikan di tahun 2013 yaitu 12,1 per mil. Peningkatan prevalensi obesitas juga terjadi dari tahun 2007 hingga 2013 yang mencapai angka 26,6%.

Dari permasalahan perubahan pola konsumsi pangan yang tidak seimbang di Indonesia, maka dalam hal ini peran makanan fungsional sangat dibutuhkan untuk mempebaiki pola konsumsi pangan, memenuhi kebutuhan serat dan mencegah resiko terjadinya penyakit degeneratif. Menurut Winarti (2010), 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 limiah. Makanan fungsional memiliki karakteristik sensori berupa warna, tekstur dan rasa yang dapat diterima masyarakat. Komponen pangan fungsional terdiri dari beberapa kelompok, antara lain vitamin, mineral, gula alkohol, asam

lemak jenuh, peptida dan protein tertentu, asam amino, serat pangan, prebiotik, probiotik, kolin, lesitin, inositol, karnitin dan skualen, isoflavon, fitosterol dan fitostanol, polifenol serta komponen fungsional yang lainnya (BPOM, 2005).

Serat merupakan bagian penting dalam bahan pangan nabati terutama untuk keseimbangan fungsi pencernaan tubuh, absorbsi pada usus halus manusia dan mengalami fermentasi pada usus besar (Howlett dkk., 2010). WHO merekomendasikan kecukupan serat adalah 25 gram per hari, namun di berbagai negara asupan serat masih kurang. Survei Nasional tahun 2011 menunjukkan bahwa rata-rata penduduk Indonesia hanya mengkonsumsi serat sebanyak 10,5 gram per hari (Saputra dkk., 2013). Angka ini hanya mencapai setengah dari kebutuhan serat yang dianjurkan. Manfaat serat pangan diketahui dapat mengontrol kegemukan, menurunkan tekanan darah, mengurangi tingkat kolesterol dan penanggulangan diabetes. Studi penelitian lain menunjukkan rendahnya kejadian sindrom metabolik juga berkaitan dengan asupan serat yang tinggi (Santoso, 2011).

Kacang komak polong (*Lablab purpureus* (L.) Sweet) merupakan kacang-kacangan lokal sumber pangan yang banyak dijadikan alternatif pengganti kacang kedelai. Pemanfaatan kacang komak polong dapat dimasak secara langsung atau difermentasi menjadi tempe. Kandungan gizi kacang komak polong dalam 100 gram kacang komak polong segar mengandung 99 kalori, 3,3 gram protein, 21,2 gram karbohidrat serta rendah lemak yaitu 0,1 gram (DKPI, 2017). Kacang komak polong memiliki kandungan serat pangan yang cukup tinggi dibandingkan dengan jenis kacang tanah, kacang kedelai, kacang hijau dan kacang tunggak yaitu sebesar 10,3 gram, sehingga memungkinkan kacang komak polong menjadi alternatif makanan sumber serat yang cukup potensial (DKPI, 2017).

Naget adalah produk makanan beku yang telah mengalami pemanasan (*precooked*) hingga setengah matang kemudian dibekukan. Naget merupakan alternatif makanan yang praktis dihidangkan karena hanya memerlukan waktu 1 menit untuk proses penggorengan pada suhu 150°C (Ginting, 2015). Naget ikan lele merupakan inovasi produk olahan baru dimana naget dengan dengan bahan baku ikan lele masih belum banyak dijumpai (Tumion, 2017). Pengembangan

ikan lele sebagai bahan baku produk olahan naget dikarenakan protein ikan lele tidak kalah tinggi dengan ayam terutama untuk membantu meningkatkan nilai ekonomis produk. Ikan lele (*Clarias gariepinus*) merupakan salah satu komoditas perikanan air tawar yang kaya akan protein dan asam amino esensial. Ikan lele kaya akan omega-3, asam amino lisin dan leusin yang berfungsi untuk menjaga keseimbangan nitrogen, pembentukan protein otot, pertumbuhan dan perbaikan jaringan serta baik untuk pertumbuhan dan perkembangan anak (Yuniarti dkk., 2012). Kandungan gizi ikan lele meliputi protein (17,7%), lemak (4,8%), mineral (1,2%) dan air (76%) (Astawan, 2013). Untuk meningkatkan kandungan gizi naget ikan lele, maka dilakukan penambahan dengan kacang komak polong yang tinggi serat, namun tetap memperhatikan kandungan gizi ikan lele. Penambahan kacang komak polong pada naget ikan lele dimaksudkan untuk memenuhi kecukupan serat yang tidak terdapat pada bahan pangan hewani.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka dilakukan penelitian mengenai “Naget Ikan Lele dengan Penambahan Kacang Komak Polong (*Lablab purpureus* (L.) Sweet) sebagai Makanan Fungsional Sumber Serat”.

1.1 Rumusan Masalah

Bagaimana karakteristik dari naget lele dengan penambahan kacang komak polong sebagai makanan fungsional sumber serat ?

1.2 Tujuan Penelitian

1.2.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui karakteristik naget ikan lele dengan penambahan kacang komak polong dapat dijadikan makanan fungsional sumber serat.

1.2.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui kandungan serat naget ikan lele dengan penambahan kacang komak polong.
2. Untuk mengetahui sifat organoleptik naget ikan lele dengan penambahan kacang komak polong sebagai makanan fungsional sumber serat.

3. Untuk mengetahui perlakuan terbaik pada pembuatan naget ikan lele dengan penambahan kacang komak polong sebagai makanan fungsional sumber serat.
4. Untuk mengetahui kesesuaian kandungan gizi naget ikan lele dengan penambahan kacang komak polong sebagai makanan fungsional sumber serat pada hasil penelitian dengan syarat mutu Standar Nasional Indonesia (SNI).
5. Untuk mengetahui pemrosian naget ikan lele dengan penambahan kacang komak polong.

1.3 Manfaat Penelitian

1.3.1 Manfaat Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memberi informasi dan pengetahuan baru tentang pengembangan produk makanan fungsional sumber serat yaitu naget ikan lele dengan penambahan kacang komak polong.

1.3.2 Manfaat Bagi Pembaca

Dapat dijadikan sumber informasi mengenai produk olahan naget memanfaatkan penambahan kacang komak polong dengan kandungan gizi yang cukup tinggi.

1.3.3 Manfaat Bagi Institusi

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sumber informasi dan bacaan untuk penelitian selanjutnya.