

BAB 1. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kemajuan zaman yang semakin pesat telah berdampak pada perubahan gaya hidup masyarakat Indonesia, mulai dari pola makan yang tidak sehat sampai kurangnya aktivitas fisik. Salah satu kebiasaan yang sering terjadi di masyarakat adalah mengonsumsi jajanan dan camilan yang tinggi lemak dan rendah serat namun tidak diimbangi dengan aktivitas yang cukup. Kebiasaan ini terutama terjadi pada masyarakat yang tinggal di perkotaan. Mereka lebih memilih untuk mengonsumsi makanan yang cepat dan praktis, seperti makanan cepat saji yang sebagian besar merupakan pangan hewani. Seringnya mengonsumsi sumber pangan hewani yang tidak diimbangi dengan pangan nabati membuat asupan serat seseorang menjadi rendah. Hal ini dapat menyebabkan timbulnya berbagai penyakit degeneratif misalnya penyakit diabetes mellitus, penyakit jantung koroner, kolesterol, dan hipertensi (Kandou, 2009 dalam Setyowati, 2014).

Oleh karena itu, masyarakat harus mulai memperbaiki pola hidupnya dan mulai belajar memilah dan memilih makanan yang dimakan, agar status gizi mereka terjaga pada angka yang normal yaitu dengan penerapan diet rendah energi tinggi serat. Syarat diet rendah energi tinggi serat adalah, 1). Tinggi serat 30 – 50 gr/hari cukup vitamin dan mineral. Pada diet ini, diharuskan membatasi makan padat energi, kue – kue yang mengandung karbohidrat sederhana dan gorengan. Dan diajurkan memilih makanan tinggi serat misalnya beras merah, buah sayur dan roti *whole wheat*. Manfaat diet tinggi serat adalah 1). Mempertahankan status gizi sesuai umur, jenis kelamin dan kebutuhan fisik, 2). Mencapai IMT (index massa tubuh) normal 18,5 – 25 kg/m² dan 3). Mengatur pengurangan energi sehingga terjadi penurunan berat badan yang signifikan ½ - 1 kg/minggu. (Almatsier, 2010)

Tetapi hal demikian akan sulit dilakukan oleh masyarakat terutama bagi remaja putri yang memiliki kecenderungan atau kebiasaan ngemil, hal tersebut menyebabkan prevalensi penderita obesitas remaja putri lebih tinggi dibanding laki-laki. Untuk itu perlu dibuat suatu terobosan alternatif makanan selingan yang sehat dan sesuai dengan kebutuhan yaitu biskuit rendah energi dan tinggi serat dari kacang merah dan bekatul jagung. Produk biskuit dipilih karena mudah diterima oleh semua kalangan, lebih mudah dibawa kemana mana dan tidak terlalu mengenyangkan selain itu lebih ekonomis. Sehingga biskuit sangat cocok untuk dijadikan salah satu alternatif selingan.

Kacang merah (*Vigna Angularis*) merupakan sumber serat, dimana setiap 20 gr kacang merah kering menyediakan serat sekitar 4 gr , yang terdiri atas serat larut dan juga serat tidak larut (Almatsier, 2010). Serat larut bermanfaat menurunkan gula darah,karena serat larut dapat menurunkan respon glikemik pangan secara bermakna. Selain itu kacang merah merupakan salah satu sumber karbohidrat, protein nabati, serat, mineral seperti zat besi, dan juga vitamin seperti vitamin B, seng, kalsium dan magnesium (Astawan, 2009).

Menurut Setyowati (2014), bekatul jagung mempunyai keunggulannya memiliki kadar serat yang tinggi (9,80%). Bahan tersebut dapat dimanfaatkan untuk beberapa proses perbaikan gizi dimana salah satunya adalah untuk pembuatan biskuit. Biskuit bekatul jagung lebih dikhususkan untuk remaja putri obesitas karena keberadaan serat yang tinggi tersebut dapat menjaga dan meningkatkan fungsi saluran cerna serta dapat menjaga kesehatan tubuh, terutama dalam upaya menghindari penyakit degeneratif, seperti obesitas, penyakit diabetes militus,penyakit jantung koroner, kolesterol dan hipertensi

Berdasar paparan diatas, maka perlu dibuat alternatif makanan yang tinggi serat dan rendah energi dari kacang merah dan bekatul jagung sebagai alternatif makanan selingan.

1.1 Rumusan masalah

1. Apakah kacang merah dan bekatul jagung dapat di gunakan senagai alternatif makanan selinagan tinggi serat untuk remaja putri obesitas?

1.2 Tujuan

1. Tujuan umum

Melakukan kajian terhadap pembuatan biskuit tinggi serat dari kacang merah dan bekatul jagung sebagai alternatif makanan selingan bagi remaja putri obesitas

2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui kandungan serat dalam produk biskuit kacang merah bekatul.
- b. Mengetahui daya terima melalui uji hedonik dan mutu hedonik biskuit kacang merah bekatul jagung.
- c. Mengetahui formulasi atau perlakuan terbaik dari formulasi yang telah dibuat.
- d. Menganalisis komposisi zat gizi produk biskuit kacang merah bekatul jagung.
- e. Menganalisis jumlah biskuit yang dapat dikonsumsi dalam sehari.oleh remaja putri obesitas

1.3 Manfaat

1. Manfaat bagi peneliti

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan keilmuan terkait bidang yang diteliti.

2. Manfaat bagi masyarakat

Diharapkan hasil penelitian dapat memeberi informasi tentang manfaat kacang merah dan bekatul jagung sebagai alternatif pangan yang tinggi serat. Dan diharapkan hasil penelitian dapat diterima sebagai alternatif makanan selingan tinggi serat

3. Manfaat bagi Politeknik Negeri Jember

Sebagai referensi daftar pustaka dan acuan bagi penelitian selanjutnya.