

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Prevalensi konsumsi sayur dan buah di Indonesia pada tahun 2007 sebesar 93,6% dan pada tahun 2013 sebesar 93,5% yang menunjukkan tidak ada peningkatan konsumsi sayur dan buah (Kemenkes RI, 2013). Konsumsi sayur dan buah yang kurang menunjukkan kurangnya konsumsi serat pangan, dimana dapat menimbulkan penyakit diabetes mellitus, divertikulosis, dan gangguan pencernaan (Sunarti, 2017). Prevalensi *diabetes mellitus* meningkat dari 1,1% pada tahun 2007 menjadi 2,1% pada tahun 2013 (Kemenkes RI, 2013). Prevalensi *diabetes mellitus* terus menerus meningkat selama 30 tahun terakhir.

Salah satu alternatif yang dapat dikonsumsi yaitu makanan tinggi serat. Serat pangan memiliki fungsi yang sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan dan pencegahan berbagai penyakit degeneratif seperti diabetes, kolesterol tinggi, stroke, penyakit jantung koroner, obesitas, serta gangguan pencernaan seperti susah buang air besar, wasir dan kanker kolon (Sunarti, 2017).

Serat pangan atau *dietary fiber* adalah bagian yang tidak dapat dicerna dari bahan pangan (bahan pangan nabati) yang melalui sistem pencernaan dan dapat menyerap air sehingga memudahkan defekasi (buang air besar). Serat pangan tersusun dari polisakarida non-pati seperti selulosa dan berbagai komponen tumbuhan seperti dekstrin, inulin, malam, kitin, pectin, beta-glukan, dan oligosakarida (Mann dan Cummings, 2009).

Kebutuhan konsumsi serat bagi tubuh sebanyak 25 - 30 gram per hari, sedangkan warga negara Indonesia sebagian besar hanya mengonsumsi 10,5 gram per hari (Puslitbang Depkes, 2013). Konsumsi serat yang dianjurkan untuk usia lansia ≥ 60 tahun yaitu 10 - 13 gram per hari, untuk usia dewasa 20 - 40 tahun konsumsi serat yang dianjurkan 25 - 30 gram per hari, sedangkan untuk anak diatas dua tahun cukup dengan mengonsumsi serat 5 gram perhari dan

ditingkatkan dengan bertambahnya usia yaitu dengan menambahkan jumlah usianya (*American Dietetic Association, 2010*).

Produk yang dibuat yaitu abon. Abon merupakan salah satu produk pangan yang cukup populer dan disukai oleh berbagai kalangan sebagai pengganti lauk hewani dan nabati karena dapat langsung dikonsumsi serta masa simpannya yang lebih awet. Kandungan gizi abon tergantung dari bahan baku yang digunakan, umumnya sumber gizi yang cukup baik karena terbuat dari daging atau ikan. Abon dibuat dengan penambahan bahan-bahan laina dan bumbu-bumbu agar memberikan cita rasa menarik (Purnomo, 2012).

Dalam SNI 01-3707-1995 disebutkan abon adalah suatu jenis makanan kering berbentuk khas, dibuat dari daging, direbus disayat-sayat, dibumbui, digoreng, dan dipres. Pembuatan abon merupakan salah satu cara pengeringan dalam pengolahan bahan pangan yang bertujuan untuk memperpanjang masa simpan, memperkecil volume dan berat bahan.

Abon yang ada saat ini umumnya berbahan baku dari daging sapi dan daging ayam. Abon sapi maupun abon ayam memiliki rasa yang dominan manis, bau yang khas dan daya simpan yang relatif lama dibandingkan bahan dasar yang sebelum diolah. Bahan yang dipilih untuk membuat abon yaitu daging ayam. Abon ayam memiliki protein yang tinggi yaitu 18 gram per 100 gram bahan dan lemak yaitu 10,6 gram per 100 gram bahan. Kandungan serat abon ayam masih belum ada yang meneliti, namun pada SNI 01-3707-1995 abon serat kasar maksimal 1% b/b.

Pemenuhan untuk kebutuhan serat pada abon dapat ditambahkan dari sayur-sayuran dan buah-buahan. Salah satu kandungan serat yang tinggi yaitu pada bunga pisang atau lebih dikenal jantung pisang.

Jantung pisang adalah bunga yang dihasilkan oleh pokok pisang (*Musa ssp*) yaitu sejenis tumbuhan dari keluarga *Musaceae* yang berfungsi untuk menghasilkan buah pisang. Jantung pisang dapat diolah menjadi berbagai produk, seperti nugget jantung pisang, abon jantung pisang, dan dendeng jantung pisang (Panji, 2012).

Jantung pisang merupakan salah satu dari tanaman pisang yang masih kurang pemanfaatannya. Bahan makanan yang memerlukan proses sebelum dikonsumsi seperti pengupasan, pencucian, dan pemasakan sekarang semakin ditinggalkan. Keberadaan jantung pisang yang semakin terlupakan perlu dilihat dari berbagai kandungan salah satunya serat pangan pada jantung pisang kapok adalah 18,44 gram per 100 gram jantung pisang, kadar serat tidak larut pada jantung pisang kepok adalah 16,94 gram per 100 gram jantung pisang, dan kadar serat larut jantung pisang kepok adalah 1,54 gram per 100 gram jantung pisang (Achu *et al.*, 2015). Kandungan serat pangan pada jantung pisang kepok lebih tinggi yaitu 18,44 gram per 100 gram jantung pisang dibandingkan dengan kandungan serat pangan pada buah kluwih yaitu 8,2% per 100 gram buah kluwih (Sukatiningih, 2005) dan kandungan serat pangan pada jamur tiram yaitu 9,87% per 100 gram jamur tiram (Kurniasih, 2011).

Riset menunjukkan jantung pisang diawetkan sebagai sayur dehidrasi dengan hasil kadar serat dari berat kering pada jantung pisang segar 17,41 gram per 100 gram bahan. Riset tersebut bertujuan untuk menentukan ketebalan yang paling tepat dan hasil produk yang menarik setelah pengolahan (Wickramarachchi, 2005). Jenis jantung pisang yang digunakan untuk substitusi pada abon ayam yaitu jantung pisang kepok. Jantung pisang kepok dipilih untuk substitusi abon dikarenakan karakteristik serat dari jantung pisang yang hampir sama dengan serat daging ayam, rasa jantung pisang kepok hambar hingga gurih dan warna dari jantung pisang yang sesuai dengan produk olahan untuk pembuatan abon ayam (Putro dan Rosita, 2006).

Jenis jantung pisang perlu diperhatikan dalam pembuatan pangan atau makanan karena setiap jenis jantung pisang memiliki rasa yang berbeda-beda dan kadar air yang berbeda. Pisang jenis *Plantain*, seperti pisang kepok mempunyai kadar air yang dikandungnya lebih sedikit yaitu 66,4% per 10 gram dan rasa jantung pisang kapok yaitu gurih, sedangkan pisang-pisang golongan *Acuminata* mengandung air 75,7% per 100 gram (Khumaira, 2014).

Oleh karena itu perlu dilakukan inovasi dalam pembuatan makanan alternatif tinggi serat dengan menambahkan jantung pisang pada pembuatan

abon ayam. Jantung pisang memiliki kandungan serat yang tinggi untuk memberikan perasaan kenyang yang lebih lama. Salah satu bentuk pengolahan jantung pisang yaitu menjadi abon ayam dengan substitusi jantung pisang sebagai makanan alternatif yang padat gizi, sehat, dan menarik.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka rumusan masalah dari penelitian ini:

1. Bagaimana kandungan serat pada abon ayam dengan substitusi jantung pisang kepok sebagai makanan alternatif tinggi serat?
2. Bagaimana sifat organoleptik (warna, rasa, aroma, dan tekstur) yang terdiri dari uji mutu hedonic dan uji hedonic pada abon ayam dengan substitusi jantung pisang kepok sebagai makanan alternatif tinggi serat?
3. Berapa proporsi dari daging ayam dan jantung pisang kepok pada abon yang paling disukai panelis?
4. Bagaimana komposisi gizi dan perbandingan mutu dari abon ayam dengan substitusi jantung pisang kepok dengan SNI 01-3707-1995?
5. Berapa ukuran pemorsian abon ayam dengan substitusi jantung pisang kepok yang sesuai dengan kebutuhan serat?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengkaji abon ayam yang disubstitusi jantung pisang sebagai makanan alternatif tinggi serat.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui pengaruh kadar serat abon ayam yang disubstitusi jantung pisang.
2. Menguji sifat organoleptik abon ayam yang disubstitusi jantung pisang.
3. Menentukan perlakuan terbaik abon ayam yang disubstitusi jantung pisang.
4. Menganalisis komposisi gizi abon ayam yang disubstitusi jantung pisang.

5. Menbandingkan kualitas abon ayam yang disusbstitusi jantung pisang dengan SNI abon.
6. Menentukan takaran saji dan jumlah sajian perkemasan abon ayam yang disubstitusi jantung pisang untuk kebutuhan orang dewasa.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Bidang Gizi

Sebagai tambahan informasi bagi ahli gizi bahwa abon ayam yang disubstitusi jantung pisang memiliki komposisi gizi yang cukup baik sebagai makanan tinggi serat.

1.4.2 Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai tambahan informasi ilmiah tentang abon ayam yang disubstitusi jantung pisang memiliki komposisi serat yang tinggi.

1.4.3 Bagi Masyarakat

Sebagai tambahan informasi bagi masyarakat bahwa abon ayam yang disubstitusi jantung pisang memiliki komposisi gizi yang lengkap dan dapat menambah keanekaragaman pangan yaitu memperoleh pangan yang berkualitas tinggi.

1.4.4 Bagi Peneliti

Sebagai tambahan pengalaman dalam membuat produk dan meneliti secara langsung komposisi zat gizi dari produk yang dibuat, dan juga sebagai tambahan pengetahuan bagi peneliti untuk memberikan pemanfaatan alternatif baru tentang makanan tinggi serat.