

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Cencil**

##### **1. Definisi dan karakteristik cencil**

Cencil adalah jajanan tradisional asli Indonesia, cencil merupakan salah satu jajanan yang dimiliki Indonesia. Hal yang membuat menarik dari cencil itu sendiri adalah terbuat dari tepung tapioka dengan perpaduan rasa yang manis dan legit dengan rasa yang gurih. Menurut (Kristina, 2017) cara pembuatan cencil adalah dengan mencampurkan tepung tapioka dengan air hangat kemudian diaduk hingga kalis dan gulung hingga terbentuk lonjong. Sementara itu didihkan air dan masukkan adonan yang sudah dibuat, tunggu hingga muncul ke permukaan lalu angkat. Setelah itu membuat topingnya, cairkan gula merah sampai mendidih, kemudian parut kelapa dan setelah itu cencil dapat disajikan.



Gambar 1. Jajanan Cencil

Sumber : *Astri Anjarwati, 2020*

Cencil adalah kue basah khas Indonesia yang enak, lembut dan kenyal, bentuk seukuran jari kelingking dan memiliki berbagai macam warna dengan taburan gula merah dan parutan kelapa di atasnya (Sirait, 2018).

##### **2. Cara pengolahan cencil**

Pembuatan cencil sangat sederhana yaitu mencampur bahan, menyiapkan adonan dan memasak. Beberapa bahan yang digunakan dalam pembuatan cencil

yaitu tepung tapioka, gula pasir, gula merah, kelapa parut. Bahan-bahan dalam satu resep 150 gr tepung tapioka, 10 gr gula pasir, 100 ml air, 5 gr gula merah, 15 gr kelapa parut dan 5 gr garam. Cara pembuatan yaitu pertama campurkan tepung tapioka dengan air panas. Uleni hingga kalis, ambil sebagian adonan dan gulung memanjang, rebus hingga naik ke atas. Kemudian angkat masukkan kedalam air dingin setelah itu masukkan kedalam kukusan selama 10 menit, rebus air dalam panci, lelehkan gula dengan sedikit air panas dan rebus sampai mengental.

### **3. Kerusakan dan Daya Simpan Ceniil**

Pada dasarnya kue basah sangat tidak berbahaya karena menggunakan bahan alami. Dengan bahan sintetis, pewarna buatan, dan pemanis, aftertaste menjadi pahit setelah rasa manisnya keluar, dan warna kue menjadi lebih terlihat. Ketika kue basah dirusak oleh mikroorganisme, biasanya rasanya tidak menyenangkan dan secara otomatis menjijikkan. Kerusakan yang dialami yaitu perubahan rasa dan aroma. Umur simpan kue basah hanya satu hari (Hakiki, 2019).

## **B. Bahan Pembuatan Ceniil**

### **1. Tepung tapioka**

Tepung tapioka umumnya berbentuk butiran pati dan banyak terdapat pada sel umbi singkong yang kaya akan karbohidrat rendah amilopektin dan tinggi amilopektin. Secara umum, masyarakat Indonesia identifikasi dua jenis tapioka: Tapioka mentah masih mengandung gumpalan dan butiran singkong mentah, sedangkan tapioka halus merupakan hasil pengolahan lebih lanjut dan tidak mengandung gumpalan. Keunggulan sebagai pengental, pengental dan kemampuan mengembang yang tinggi dibandingkan dengan jenis lainnya. Tepung tapioka diperoleh dari pati singkong yaitu dengan cara memeras parutan umbi dan

dikeringkan dalam oven pada suhu 60°C bisa juga dengan cara dijemur atau dikeringkan secara buatan (Jayanti, 2017).

## **2. Gula pasir**

Gula adalah karbohidrat sederhana merupakan sumber utama energi dan utilitas. Biasanya dijual sebagai kristal sukrosa padat. Digunakan untuk memermanis makanan. Monosakarida, seperti glukosa menyimpan energi untuk sel. Memberikan efek melunakkan gluten sehingga dengan penambahan gula memberikan efek mengempukkan (Tanjung, 2018).

## **3. Gula merah**

Gula merah salah satu bahan dari nira seperti kelapa dan aren. Memiliki kelebihan seperti warna kecoklatan, serta mempunyai indeks glikemik lebih rendah dibandingkan gula pasir. Gula merah dibuat dari air sadapan kelapa. Ini sering disebut sebagai gula jawa. Teksturnya silindris dan berwarna coklat. Biasanya digunakan untuk memermanis makanan (Nawansih, 2017).

## **4. Kelapa parut**

Kelapa parut kering hasil dari daging kelapa putih yang diparut melalui proses. Kelapa Kering adalah produk kelapa yang diproses dalam bentuk butiran kecil yang terbuat dari kelapa segar berkualitas tinggi, menghasilkan kualitas terbaik dalam warna putih bersih. Kelapa parut kering adalah kelapa parut segar dan daging kelapa kering (Nursono, 2017).

## **5. Garam**

Garam merupakan bahan baku yang strategis karena tidak hanya menjadi kebutuhan pokok manusia, tetapi juga digunakan sebagai bahan baku industri. Garam adalah salah satu kebutuhan pokok yang melengkapi kebutuhan sumber

elektrolit bagi tubuh manusia. Menambahkan yodium ke garam memiliki efek positif pada kesehatan. Garam adalah sumber natrium dan klorida, yang keduanya diperlukan untuk metabolisme tubuh (Astutik, 2017).

### **C. Tanaman Wortel**

#### **1. Kandungan gizi wortel**

Wortel kaya akan protein, karbohidrat, lemak, serat, beta-karoten (provitamin A), vitamin B, vitamin C, glutathione. Kandungan gizi 100 gram wortel mengandung 3.600 mg vitamin A dan 6,00 mg vitamin C. Vitamin A terbentuk dari provitamin A yang sangat penting untuk kesehatan tubuh terutama kesehatan mata, serta mendukung proses reproduksi dan darah. Provitamin A yang paling efektif adalah karoten (Agustini, 2017).

#### **2. Manfaat wortel**

Berdasarkan komposisi zat gizi yang terkandung dalam wortel, masing-masing bermanfaat bagi tubuh manusia. Wortel memiliki keunggulan karena mengandung vitamin A dalam jumlah besar. Hal ini sangat membantu dalam menjaga kesehatan mata dan menjaga kondisi yang optimal. Semua pigmen pada mata berasal dari protein vitamin A. Nutrisi wortel berupa betakaroten bekerja melawan radikal bebas yang seringkali menyebabkan penyakit seperti kanker dan membantu dalam mengurangi risiko kanker prostat pada pria (Lidyawati, 2017).

#### **3. Jenis-jenis wortel**

Menurut (Solikha, 2016) wortel dibedakan berdasarkan panjang umbinya, yaitu :

- Wortel berumbi pendek. Wortel jenis ini memiliki umbi bulat dengan panjang sekitar 5-6 cm, seperti bola golf, dan bentuk persegi panjang seperti silinder

seukuran jari dengan panjang sekitar 10-15 cm. Wortel ini lebih cepat matang, warnanya kuning kemerahan, kulitnya halus, rasanya agak manis, dan rasanya enak.

- Wortel dengan umbi berukuran sedang tumbuh sekitar 1.520 cm. Ada tiga bentuk wortel jenis ini. Wortel umbi berukuran sedang sangat ideal untuk dibudidayakan sebagai tanaman hortikultura. Warnanya kuning menarik, kulitnya ringan, rasanya kering dan agak manis. Beberapa jenis wortel umbi berukuran sedang : Imperator (kerucut), Chantenay (tumpul), Nantes (silinder memanjang).
- Umbi wortel panjang, umbinya sedang (sekitar 20-30 cm), dan bentuk umbinya mengerucut. Spesies ini tidak cocok sebagai tanaman kebun. Wortel ini membutuhkan struktur tanah yang dalam dan gembur serta paparan sinar matahari penuh.

#### **D. Tepung Wortel**

##### **1. Definisi tepung wortel**

Tepung wortel merupakan produk digunakan memperpanjang umur simpan dan pengangkutan, serta dapat dengan mudah diolah menjadi 10 produk lainnya sebagai sumber provitamin A dan pewarna makanan.



Gambar 2. Tepung Wortel

Sumber : *Suparti, 2016*

Produksi tepung wortel meningkatkan variasi penggunaan wortel dan menjadikannya sumber provitamin A, pewarna makanan dan memiliki umur simpan yang lebih lama, lebih mudah diangkut, dan lebih mudah digunakan setelahnya. (Y. Singal, 2018).

## 2. Kandungan Gizi Pada Tepung Wortel

Kandungan zat gizi tepung wortel 100 gram dapat dilihat pada Tabel 1.

**Tabel 1. Kandungan Zat Gizi Tepung Wortel 100 Gram**

<b>Kandungan Zat Gizi</b>	<b>Satuan</b>	<b>Jumlah</b>
Kalori	kkal	42
Protein	g	1.2
Lemak	g	0.3
Karbohidrat	g	9.3
Vitamin A	SI	12.000

**Sumber :** (Utami, 2018)

## E. Provitamin A

### 1. Definisi vitamin A

Vitamin A yaitu nutrisi esensial larut lemak yang tersimpan di hati, tubuh tidak bisa memproduksinya, sehingga diambil dari luar, efektif untuk penglihatan dan daya tahan tubuh dengan penyakit. Vitamin A berperan dalam fungsi biologis tubuh, yaitu perkembangan embrionik, penglihatan, dan fungsi otak. Penelitian dari berbagai penelitian menegaskan vitamin A merupakan nutrisi penting bagi manusia, karena nutrisi ini sangat penting dan nutrisinya sebagian besar tidak mencukupi atau bahkan rendah. (Idris, 2011).

### 2. Fungsi vitamin A

Vitamin A merupakan salah satu zat gizi yang sangat penting bagi tubuh manusia, termasuk untuk anak-anak di bawah usia lima tahun. Fungsi diferensiasi

sel dan fungsi sistem kekebalan tubuh. Permukaan tubuh di dalam dan luar ditutupi dengan sel epitel. Dinding tabung dilapisi dengan lapisan lendir, melindungi lambung dari cairan lambung jika terjadi infeksi. (Lidyawati, 2017).

### **3. Sumber vitamin A**

Sumber vitamin A makanan kebanyakan orang adalah dari sumber tumbuhan dan hewani, yang terlalu bervariasi untuk kebutuhan manusia. Lebih dari dua pertiga asupan vitamin A dari sumber makanan hewani seperti vitamin A. Sumber vitamin A terdapat pada makanan seperti hati dan telur. Sumber terkaya vitamin A yaitu minyak ikan, ditemukan pada ikan air tawar (Agustini, 2017).

### **F. Serat**

Serat kasar adalah senyawa yang tidak dapat dihidrolisa oleh asam atau alkali. Dalam penilaian mutu bahan pangan, serat kasar sangat penting karena dapat digunakan sebagai penentu nilai gizi pangan tersebut. Indeks kandungan serat makanan suatu makanan adalah serat kasar.

Serat memegang peranan penting gizi karena dapat mencegah penyerapan zat lemak, protein dan karbohidrat. Makanan rendah serat dapat menyerap hampir semua nutrisi dari tubuh. Saat makanan ini tinggi serat, orang mengunyah lebih lama, sehingga seratnya bisa meningkatkan rasa kenyang. Ada beberapa penyakit yang bisa dicegah serat antara lain perut, sembelit, penyakit usus, diabetes, obesitas, kolesterol dan penyakit arteri koroner, kanker dan sistem kekebalan tubuh. Banyaknya manfaat serat makanan menjadikan serat kasar penting untuk meningkatkan asupan makanan (Korompot, 2018).

## **G. Organoleptik**

Uji organoleptik adalah pengujian bahan makanan berdasarkan kesukaan dan keinginan produk. Pengujian ini juga dikenal sebagai pengujian sensorik. Sensasi yang digunakan tes sensorik adalah visual/mata, penciuman/hidung, rasa/lidah, dan taktil/tangan. Kemampuan sensorik tersebut merupakan kesan-kesan yang merepresentasikan evaluasi suatu produk yang kemudian diuji sesuai dengan sensor atau stimulus yang diterimanya.(Gusnadi, 2021).