

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Undang-Undang No. 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan mengamanatkan upaya perbaikan gizi untuk menaikkan mutu gizi baik perorangan maupun masyarakat. Salah satu upaya perbaikan gizi adalah dengan memperbaiki pola konsumsi pangan. Pangan merupakan sumber gizi yang dapat memenuhi kebutuhan gizi manusia. Makanan merupakan elemen penting dalam mempengaruhi kesehatan manusia. Zat gizi dalam makanan memegang peranan penting dalam tubuh manusia untuk proses pertumbuhan dan perkembangan manusia. Kebutuhan gizi makanan tersebut harus dipenuhi dengan prinsip gizi seimbang. Gizi Seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Peraturan Menteri Kesehatan No 41, 2014).

Pemenuhan gizi seimbang setiap hari diperoleh mulai dari sarapan, mengonsumsi selingan, dan pemenuhannya juga melalui makan siang dan makan malam. Camilan adalah porsi kecil makanan yang dikonsumsi diantara waktu makan utama. Biasanya dikonsumsi antara waktu setelah sarapan dan sebelum makan siang dan pada sore hari setelah makan siang dan sebelum makan malam. Banyak manfaat yang bisa diperoleh jika membiasakan diri mengonsumsi selingan, diantaranya dapat menyumbangkan energi atau nutrisi yang kurang dari makanan

utama, mengontrol rasa lapar, dan meningkatkan kinerja otak. (Badan POM RI, 2013).

Salah satu makanan selingan atau biasa disebut snack yaitu *Snack bar*. *Snack bar* merupakan makanan yang padat dan kompak yang dibuat menggunakan formulasi bahan tepung dan *ingredient* lainnya. Pembuatan *Snack bar* untuk meningkatkan nilai protein, lemak, dan karbohidratnya dapat menggunakan kacang-kacangan dan sereal dan dapat pula ditambahkan buah-buahan untuk meningkatkan kandungan serat pangannya dan bahan tersebut memberi rasa kenyang lebih lama. (Shofwah et al., 2018).

Serat termasuk jenis karbohidrat kompleks yang juga memiliki peran penting dalam menyehatkan usus pencernaan dan, menurunkan resiko penyakit tidak menular (*non communicable disease*) seperti kelebihan berat badan, menurunkan kadar total kolesterol dalam darah (Shofwah et al., 2018). Angka Kecukupan Serat per orang per hari yaitu bayi dan anak usia 9 tahun yaitu 0 – 29 g/hari, laki – laki dengan kelompok umur 10 – 80+ tahun yaitu sekitar 22 – 37 g/hari, dan perempuan dengan kelompok umur 10 – 80+ tahun yaitu sebesar 20 – 32 g/hari, dengan penambahan sekitar 3 – 4 g/hari untuk ibu hamil, dan 5 – 6 g/hari untuk ibu menyusui (Peraturan Menteri Kesehatan No. 28, 2019).

Selain dari buah dan sayur, sumber serat lainnya juga terdapat dalam bahan pangan selain buah dan sayur, contoh saja tepung – tepungan seperti tepung ampas tahu dan tepung yang dibuat dari ubi ungu. Dalam penelitian yang dilaksanakan oleh (Fanny et al., 2021) yang mensubstitusikan tepung ampas tahu pada produk *snack bar* yang dibuat, hasil yang didapat yaitu serat pada *snack bar* dengan penambahan tepung ampas tahu konsentrasi 25% yaitu 22,89 gram/100 gram

sampel dan 4,58 gram per bar. *Snack bar* yang direkomendasikan sebagai pangan jajanan sehat tinggi serat adalah *snack bar* yang dibuat dari persentase tepung ampas tahu 20% dengan perbandingan tepung ubi jalar ungu dan tepung maizena 1:2 yang merupakan *snack bar* dengan skor kesukaan 4,31 pada atribut keseluruhan yang berarti netral, mengandung kadar antosianin total sebesar 1,97 mg/ 100 g dan kadar serat pangan total 13,87% (Rachmayani, 2017).

Namun hasil penelitian yang dilakukan oleh (Rachmayani, 2017) dijelaskan bahwa penggunaan tepung ampas tahu yang semakin banyak menyebabkan daya terima *Snack bar* semakin kurang disukai. Maka dengan latar belakang masalah diatas, penulis akan melakukan penelitian dengan mengganti tepung ampas tahu dengan tepung kacang hijau. Kacang hijau merupakan salah satu jenis kacang-kacangan yang bergizi tinggi. Kacang hijau tinggi akan serat 7,5 g, rendah lemak jenuh 1,5 g per 100 gr BDD (Tabel Komposisi Pangan Indonesia, 2017). Manfaat kacang hijau cukup banyak karena terdapat berbagai zat gizi yang terkandung dalam kacang hijau yaitu sebagai sistem kekebalan tubuh, metabolisme, jantung dan organ tubuh lainnya, pertumbuhan sel, perlindungan terhadap radikal bebas dan penyakit lainnya. Selain itu kacang hijau memiliki serat yang tinggi (7,5 g) per 100g BDD daripada buah-buahan dan sayuran (Fathonah et al., 2018). Penggantian tepung ampas tahu menjadi tepung kacang hijau bertujuan agar *snack bar* yang dibuat dapat disukai dan bisa menjadi alternatif sumber serat yang mudah didapat, dibuat, dan diminati berbagai kalangan.

## **B. Ruang Lingkup Pengamatan**

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan diatas, maka ruang lingkup dalam pengamatan ini yaitu substitusi tepung ubi ungu dan tepung kacang hijau terhadap mutu organoleptik *snack bar*.

## **C. Tujuan Pengamatan**

### 1. Tujuan Umum

Mengetahui konsentrasi yang paling baik dalam pembuatan *snack bar* dengan penambahan tepung kacang hijau dan tepung ubi ungu.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Menguji mutu secara organoleptik *snack bar* meliputi rasa, aroma, warna dan tekstur berdasarkan hasil substitusi tepung ubi ungu dan tepung kacang hijau.
- b. Menganalisis kandungan zat gizi *snack bar* meliputi energi, protein, lemak, karbohidrat, dan serat dari hasil substitusi tepung ubi ungu dan tepung kacang hijau.

## **D. Manfaat Pengamatan**

### 1. Manfaat Praktis

Hasil pengamatan ini diharapkan bermanfaat dan memberikan informasi kepada masyarakat, serta dapat digunakan sebagai referensi pengembangan ilmu gizi, khususnya tentang teknologi pangan.

### 2. Manfaat Teoritis

#### a. Bagi Institusi Pendidikan

Manfaat pengamatan ini bagi institusi yaitu diharapkan dapat memberikan tambahan keustakaan karya tulis ilmiah yang bermanfaat.

b. Bagi Peneliti

Pengamatan ini akan menjadi landasan bagi peneliti lain mengenai teknologi pangan, khususnya dalam pengolahan tepung dari ubi ungu dan kacang hijau.

c. Bagi Masyarakat

Pengamatan ini diharapkan dapat memberi informasi kepada masyarakat tentang teknologi pangan khususnya penggunaan ubi ungu dan kacang hijau yang selanjutnya diharapkan dapat diterapkan sehingga masyarakat mampu mengolah sendiri makanan kaya gizi dengan bahan tersebut.