

# BAB I

## PENDAHULUAN

### I.1 Latar Belakang

Obesitas adalah masalah kesehatan global yang masih terus meningkat. Bahkan peningkatan prevalensi obesitas mencapai tiga kali lipat baik negara maju maupun negara berkembang. Berdasarkan data *World Health Organisation* (WHO) (2016), prevalensi obesitas pada penduduk dewasa ( $\geq 18$  tahun) dengan Indeks Massa Tubuh (IMT)  $\geq 31$  sebesar 13,1%. Pada pria sebesar 11,1% dan pada wanita sebesar 15,1% (WHO, 2016). Prevalensi obesitas pada penduduk dewasa di Indonesia menurut WHO (2016) sebesar 6,9% (WHO, 2016).

Di Indonesia, prevalensi obesitas juga masih terus mengalami peningkatan. Bahkan Indonesia sendiri menduduki peringkat kelima teratas prevalensi obesitas di antara negara berkembang (Pujiati, 2010). Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa tingkat obesitas orang dewasa ( $>18$  tahun) adalah 21,8% (IMT  $\geq 27$ ) (Kementerian Kesehatan, 2018).

Obesitas disebabkan oleh beberapa faktor terutama pola makan. Makan makanan tinggi gula, tinggi lemak, dan kekurangan serat adalah diet yang tidak tepat (Burhan *et al.*, 2013). Risiko obesitas meningkat seiring dengan peningkatan asupan gula dan lemak serta kurangnya asupan serat. Analisis survei konsumsi makanan pribadi membuktikan hal ini, menunjukkan bahwa orang Indonesia mengonsumsi 53,1% makanan manis dan 40,7% makanan berlemak. Mengenai konsumsi serat yang rendah, terlihat jelas dari konsumsi sayur dan buah yang tidak mencukupi yaitu 93,5% (Kementerian Kesehatan, 2013). Meskipun dimungkinkan untuk mengurangi obesitas dengan makan makanan yang kaya serat pangan tak larut. Serat pangan tak larut mengandung rendah kalori, gula dan lemak (Santoso, 2011). Serat dapat membantu menurunkan atau mencegah kenaikan berat badan (Fairbakns *et al.*, 2010). Selain itu, serat larut air (*soluble fiber*) dapat mencegah terjadinya obesitas dengan mengontrol berat badan melalui rasa kenyang lebih lama. Hal ini, dapat mencegah konsumsi makanan lebih banyak (Tjokrokusumo, 2015).

Serat dalam saluran pencernaan dapat menahan air dan membentuk cairan kental. Ini akan membuat waktu pencernaan serat di perut lebih lama, sehingga menciptakan rasa kenyang dan menghindari makan berlebihan (Tjokrokusumo, 2015). Selain dari sayur dan buah, serat dapat diperoleh dari hasil samping pangan yang sebenarnya masih dapat dimanfaatkan karena banyak mengandung komponen penting salah satunya adalah kulit pisang.

Kulit pisang kepok banyak mengandung kandungan gizi, terutama serat pangan total 43,2-49,7% (Dinastutie *et al.*, 2015). Selain itu, mengandung karbohidrat sebanyak 25,35% (Proverawati *et al.*, 2019). Adanya kandungan karbohidrat atau pati pada kulit pisang berpotensi untuk dimanfaatkan dalam berbagai macam olahan diantaranya diolah menjadi bahan baku makanan dalam bentuk tepung. Tepung kulit pisang memiliki kesamaan dengan tepung tapioka berupa bau yang normal dan pati yang tinggi. Djunaedi (2006) menunjukkan bahwa tepung kulit pisang kepok memiliki karakteristik bau normal dan kandungan karbohidrat sebesar 82,59% (Djunaedi, 2006). Tepung tapioka memiliki syarat mutu bau normal (BSN, 2014) dan memiliki kandungan karbohidrat 88,2% (Soemarno, 2007). Tepung kulit pisang dapat diolah menjadi produk pangan, seperti bakso sapi. Tepung kulit pisang pada bakso berfungsi sebagai *filler* (bahan pengisi) dan pengikat.

Bakso merupakan makanan favorit banyak orang di Indonesia. Bakso yang banyak dijual cenderung mengandung protein, tinggi lemak namun rendah serat. Oleh karena itu, konsumen yang sedang menurunkan berat badan tidak dapat mengkonsumsinya (Hutagalung, 2018). Berdasarkan uraian dalam penjelasan di atas, maka perlunya penelitian guna menganalisis pengaruh substitusi tepung kulit pisang terhadap kandungan gizi (karbohidrat, protein, lemak), serat pangan dan daya terima pada bakso daging.

## **I.2 Rumusan Masalah**

Dibandingkan tahun 2013, prevalensi obesitas pada penduduk dewasa Indonesia ( $\geq 18$  tahun) mengalami peningkatan pada tahun 2018. Hal ini disebabkan karena mengonsumsi makanan yang tinggi gula, lemak, dan rendah serat. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk meningkatkan asupan serat pada pasien obesitas. Salah satu bahan makanan sumber serat yang dapat dimanfaatkan yaitu kulit pisang kepok. Kulit pisang dapat dijadikan sebagai tepung kulit pisang yang dapat diolah menjadi suatu produk makanan, seperti bakso sapi. Pada penelitian ini dibuat bakso sapi dengan substitusi tepung kulit pisang.

Pembuatan produk makanan berupa bakso daging dengan tepung kulit pisang sebagai makanan tinggi serat bagi penderita obesitas belum pernah dilakukan sebelumnya. Produk bakso ini diharapkan memiliki kandungan gizi (karbohidrat, protein dan lemak), serat pangan dan daya terima yang baik, serta dapat dijadikan sebagai makanan alternatif bagi penderita obesitas. Dari indentifikasi masalah tersebut, maka penulis tertarik untuk menganalisis pengaruh substitusi tepung tapioka dengan tepung kulit pisang kepok terhadap kandungan gizi (karbohidrat, protein dan lemak), serat pangan dan daya terima bakso daging.

## **I.3 Tujuan Penelitian**

### **I.3.1 Tujuan Umum**

Tujuan umum dari penelitian ini, yaitu menganalisis pengaruh substitusi tepung tapioka dengan tepung kulit pisang kepok terhadap kandungan gizi, serat pangan dan daya terima pada bakso daging.

### **I.3.2 Tujuan Khusus**

Tujuan khusus dari penelitian ini diantaranya:

- a. Menganalisis pengaruh substitusi tepung tapioka dengan tepung kulit pisang kepok terhadap kandungan gizi bakso daging.
- b. Menganalisis pengaruh substitusi tepung tapioka dengan tepung kulit pisang kepok terhadap serat pangan bakso daging.
- c. Menganalisis pengaruh substitusi tepung tapioka dengan tepung kulit pisang kepok terhadap daya terima secara organoleptik bakso daging.

- d. Menentukan formulasi terpilih bakso daging substitusi tepung tapioka dengan kulit pisang kepok.

## **I.4 Manfaat Penelitian**

### **I.4.1 Bagi Penulis**

Manfaat penelitian bagi peneliti adalah bertambahnya wawasan, pengalaman dan pengetahuan peneliti serta melatih kemampuan dengan melakukan formulasi produk bakso daging substitusi tepung tapioka dengan tepung kulit pisang kepok. Selain itu, peneliti dapat mengetahui cara pembuatan bakso daging dengan tepung kulit pisang kepok dan peneliti juga dapat mengetahui kandungan gizi, serat pangan dan daya terima pada produk. Produk bakso sapi ini juga dapat dijadikan alternatif sebagai makanan bagi penderita obesitas.

### **I.4.2 Bagi Masyarakat**

Manfaat bagi masyarakat adalah menambah informasi dan pengetahuan mengenai manfaat dari kulit pisang kepok. Selain itu, masyarakat dapat mengetahui bahwa produk berupa bakso daging substitusi tepung tapioka dengan tepung kulit pisang kepok memiliki kandungan gizi dan serat pangan yang baik bagi kesehatan. Masyarakat juga mengetahui produk bakso daging sebagai alternatif makanan bagi penderita obesitas.

### **I.4.3 Bagi Ilmu Pengetahuan**

Manfaat bagi ilmu pengetahuan adalah bertambahnya ilmu pengetahuan di bidang gizi pangan terkait pembuatan bakso daging dengan substitusi tepung kulit pisang kepok. Manfaat lainnya yaitu penelitian ini dapat dijadikan pustaka acuan untuk penelitian selanjutnya. Selain itu, dapat dilakukan penelitian lebih lanjut terhadap produk.