

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Indonesia dihadapi oleh masalah kesehatan yang dipengaruhi perubahan pola makan ataupun hidup, faktor lingkungan, aktivitas fisik, dan faktor stress. Perubahan-perubahan tersebut mendorong peningkatan kejadian penyakit degeneratif. Penyakit degeneratif dapat mempengaruhi kualitas hidup seseorang karena dari satu penyakit akan memungkinkan timbulnya penyakit yang lainnya. Pola hidup di kota mendorong adanya perubahan menjadi pola makan barat terutama *fast food* yang mengandung lemak tinggi serta rendah serat. Salah satu contoh penyakit degeneratif yaitu obesitas. Berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar Prevalensi obesitas dewasa >18 tahun mengalami peningkatan yang signifikan, yaitu sebesar 10,5% di 2007 menjadi 14,8% pada tahun 2013 kemudian 21,8% di 2018 (Kemenkes RI, 2018).

Obesitas yang merupakan penyakit kompleks ditandai dengan penumpukan lemak pada jaringan adiposa (Safitri and Rahayu, 2020). Upaya pencegahan ataupun penurunan faktor risiko terjadinya obesitas yaitu dengan menerapkan pola makan yang benar serta memperhatikan konsumsi makanan dengan serat tinggi. Serat mampu mengatur berat badan baik dengan jalur intrinsik, hormon, serta kolonik. Mekanisme tersebut membuat penurunan asupan makanan karena sifatnya mengenyangkan, serta oksidasi lemak akan meningkat (Ikatan Dokter Anak Indonesia, 2014). Bahan makanan dengan kadar serat pangan yang tinggi yaitu kulit pisang.

Kulit pisang yang merupakan bahan sampingan memiliki potensi untuk dijadikan bahan pangan karena zat gizi dan seratnya yang tinggi. Kulit pisang dengan kandungan karbohidrat dan serat tinggi yaitu pisang kepok. Karbohidrat yang terkandung dalam kulit pisang tersebut dapat dimanfaatkan menjadi olahan tepung. Jenis serat yang pada kulit pisang kepok yaitu pektin yang merupakan kelompok dari serat larut berkisar 10,10%-11,93% (Septiani and Srimati, 2021). Kulit pisang kepok dalam bentuk tepung memiliki kandungan serat total 32,72%

(Aryani, Mu'awanah and Widyantara, 2018). Dalam beberapa penelitian, tepung kulit pisang berfungsi sebagai bahan pangan pembuatan produk makanan seperti mie, kue, *cookies*, dan juga dapat digunakan pada produk seperti bakso.

Bakso merupakan makanan yang digemari masyarakat Indonesia. Makanan olahan ini dapat ditemui dengan mudah. Cara pengolahan makanan dengan cara direbus akan mengurangi konsumsi lemak. Salah satu makanan olahan tersebut adalah bakso. Selain daging sapi, ikan juga biasa dipakai untuk bahan baku pembuatan bakso. Pilihan ikan untuk dijadikan bakso yaitu ikan lele. Produksi ikan lele mengalami kenaikan dari yang semula yaitu tahun 2017 sebesar 841,75 ribu ton, lalu di tahun 2018 sebesar 1,81 juta ton (114,82%) (Kementerian Kelautan dan Perikanan, 2018). Ikan lele saat ini masuk dalam komoditas unggulan perikanan karena budidayanya yang mudah dan harganya yang terjangkau. Tidak semua masyarakat Indonesia yang mau mengonsumsi ikan lele dan menganggap ikan lele kurang menarik. Umumnya, ikan lele hanya diolah menjadi ikan goreng, di kukus atau di sayur (Rahayu, Piranti and Sihwaningrum, 2019). Kandungan gizi ikan lele, terutama protein memiliki manfaat bagi kesehatan. Protein yang terkandung sangat perlu pada pertumbuhan anak, menjaga nitrogen agar seimbang, perbaikan jaringan, merombak serta membentuk protein otot (Ubaidillah and Hersulistyorini, 2010). Selain protein, asam lemak tak jenuh juga terkandung dalam ikan lele. Pengolahan ikan lele dalam bakso ini memiliki tujuan untuk meningkatkan konsumsi ikan lele. Dalam penelitian kali ini, peneliti bertujuan untuk membuat olahan ikan dalam bentuk bakso dengan penambahan tepung kulit pisang kepok sebagai upaya pencegahan obesitas.

I.2 Rumusan Masalah

Menurut latar belakang, disimpulkan bahwa kurangnya konsumsi serat dapat meningkatkan risiko terjadinya obesitas. Pemilihan makanan dengan kadar serat pangan yang tinggi disarankan untuk membantu mengurangi dan mencegah kejadian obesitas. Bahan makanan dengan kadar serat tinggi ialah kulit pisang kepok. Kulit pisang kepok dalam bentuk tepung menjadi pilihan alternatif tambahan pada proses membuat bakso. Rumusan masalah penelitian ini yaitu:

- a. Bagaimana pengaruh penambahan tepung kulit pisang kepok terhadap kandungan zat gizi pada bakso ikan lele?
- b. Bagaimana pengaruh penambahan tepung kulit pisang kepok terhadap kadar serat pangan pada bakso ikan lele?
- c. Bagaimana pengaruh penambahan tepung kulit pisang kepok terhadap daya terima berdasarkan uji organoleptik pada bakso ikan lele?

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh penambahan tepung kulit pisang kepok terhadap kandungan gizi, serat pangan, dan organoleptik bakso ikan lele.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui kandungan gizi bakso ikan lele dengan penambahan tepung kulit pisang kepok.
- b. Mengetahui kadar serat pangan bakso ikan lele dengan penambahan tepung kulit pisang kepok.
- c. Menganalisis daya terima dari segi organoleptik pada bakso ikan lele dengan dengan penambahan tepung kulit pisang kepok.
- d. Menentukan formula terpilih penambahan tepung kulit pisang kepok pada bakso ikan lele.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan informasi dan pengetahuan kepada responden terkait pengembangan produk bakso yang merupakan pangan lokal yang memiliki nilai gizi. Selain itu, menyediakan alternatif makanan yang tinggi serat pangan.

I.4.2 Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai pengetahuan kepada masyarakat mengenai pemanfaatan kulit pisang kepok sebagai bahan makanan

tambahan dengan serat tinggi dalam pembuatan bakso ikan lele. Selain itu diharapkan dapat meningkatkan penggunaan dan nilai ekonomi kulit pisang kepok serta meningkatkan konsumsi ikan lele. Produk juga dapat bermanfaat sebagai alternatif pangan yang dapat menjadi upaya pencegahan obesitas.

I.4.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

Penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi bagi akademisi mengenai pemanfaatan kulit pisang kepok yang dijadikan tepung sebagai bahan tambahan dalam pembuatan bakso ikan lele sebagai makanan tinggi serat pangan. Selain itu dapat menjadi bahan pembelajaran dan menambah ilmu pengetahuan dari hasil penelitian yang didapat.