

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **I.1 Latar Belakang**

Saat ini masalah gizi pada usia remaja ini muncul dikarenakan perilaku gizi yang salah, yaitu ketidakseimbangan antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan sesuai kebutuhan tubuh. Salah satu masalah gizi pada remaja adalah gizi lebih yaitu ditandai dengan berat badan yang relatif cukup berlebihan bila dibandingkan dengan usia atau tinggi badan remaja pada umumnya, sebagai akibat terjadinya penimbunan lemak yang berlebihan dalam jaringan lemak tubuh (Hariyani, 2011). Hasil data survei pada tahun 2007 didapatkan bahwa 28% masyarakat Indonesia mengkonsumsi junkfood minimal satu minggu sekali, diantaranya mengkonsumsi pada saat makan siang (Dwi, 2012). Hasil penelitian menunjukkan bahwa masyarakat yang mengkonsumsi junkfood semakin meningkat, sehingga mengakibatkan terjadinya kegemukan.

Berdasarkan hasil data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) prevalensi gemuk pada remaja umur 13-15 tahun di Indonesia sebesar 10,8%, terdiri dari 8,3% gemuk dan 2,5% sangat gemuk (obesitas). Pada masa ini terjadi kecepatan pertumbuhan dan perkembangan fisik, mental, emosional serta sosial (Soetjningsih, 2010). Obesitas mempunyai resiko kematian dua kali lebih besar dibandingkan orang dengan berat badan rata-rata. Pada masa remaja obesitas dapat menyebabkan beberapa penyakit degeneratif, meliputi gangguan metabolisme glukosa, resistensi insulin, diabetes tipe 2, hipertensi, displidemia, steatosis hepatic, gangguan gastrointestinal, dan obstruksi pernafasan pada waktu tidur. Obesitas pada remaja usia 13-15 tahun yang sedang mengalami pertumbuhan juga dapat menurunkan tingkat kecerdasan, menurunkan kreatifitas dan cenderung malas untuk belajar (Merryana, 2012).

Obesitas dapat dicegah dengan makanan tinggi serat. Selain itu serat sebagai pencegahan dan penatalaksana berbagai jenis penyakit degeneratif (Sunita, 2009).

Hasil penelitian menunjukkan tingkat konsumsi pangan nabati di Indonesia hanya sekitar 58% dan sebagian besar adalah pangan nabati untuk pemenuhan gizinya namun masih belum termanfaatkan dengan baik (Susenas, 2003).

Salah satu contoh pangan tinggi serat yang konsumsi masih rendah adalah biji jali. Biji jali sekarang telah tersebar ke berbagai penjuru dunia (Wunwisa, 2012). Beberapa varietas yang memiliki biji dapat dimakan dan dijadikan sumber karbohidrat dan serat yang digunakan sebagai obat. Penelitian obat modern mengungkapkan bahwa biji jali mengandung anti-proliferasi, anti kanker dan anti alergi (Chang, 2003). Kandungan serat pada biji jali per 100 gram yaitu sekitar 12,294 (Tabel Komposisi Pangan Indonesia, 2008). Kandungan gizi lainnya pada tepung biji jali yaitu, karbohidrat, fosfor, kadar proteinnya sekitar 11%, sekitar 150 kali lipat dari pada kadar protein jagung dan beras (Kuncoro dan Saribi, 2000, hlm.48).

Biji jali dapat dijadikan sebagai tepung dalam pembuatan produk makanan gizi yaitu cookies, roti tawar, mie, susu skim, pie, kue, biskuit dan olahan yang belum dimanfaatkan seperti sosis. Inovasi sosis merupakan jenis snack yang cukup digemari dan bisa dijadikan sebagai produk sosis yang kaya akan nilai gizi. Sosis merupakan makanan yang digemari dan cukup populer di kalangan masyarakat sebagai sumber pangan yang praktis, bergensi dan dapat dikonsumsi semua kalangan karena teksturnya yang empuk dan kenyal. Sosis diciptakan untuk mempermudah seseorang dalam mengonsumsi produk olahan makanan. Masyarakat yang mengonsumsi sosis rata-rata naik pertahun sekitar 4,46% (Anggraeni, 2014, hlm.215). Penggunaan biji jali pada produk sosis nabati diharapkan mampu meningkatkan keanekaragaman produk olahan pangan dan dapat meningkatkan minat masyarakat terhadap olahan sosis nabati. Oleh karena itu pada penelitian ini peneliti tertarik untuk mengembangkan sosis tinggi serat yang berasal dari biji jali sehingga konsumsi biji jali meningkat. Selain itu dengan adanya produk ini mampu mengatasi masalah obesitas di Indonesia.

## **I.2 Rumusan Masalah**

Masalah gizi pada usia remaja ini muncul dikarenakan perilaku gizi yang salah, yaitu ketidakseimbangan antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan sesuai kebutuhan tubuh. Hal ini mengindikasikan bahwa konsumen yang memakan makanan junkfood semakin meningkat setiap tahunnya. Berdasarkan hasil data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) prevalensi gemuk pada remaja umur 13-15 tahun di Indonesia sebesar 10,8%, terdiri dari 8,3% gemuk dan 2,5% sangat gemuk (obesitas). Hasil penelitian menunjukkan tingkat konsumsi pangan nabati di Indonesia hanya sekitar 58% dan sebagian besar adalah pangan nabati untuk pemenuhan gizinya namun masih belum dimanfaatkan dengan baik (Susenas, 2003).

Produk olahan pangan baik pangan nabati maupun hewani sekarang beredar luas di pasaran. Salah satunya makanan cepat saji kaya serat yang bersumber dari bahan pangan nabati yaitu sosis. Sosis yang kaya serat bisa terdapat dari kandungan sosis berbahan dasar tepung biji jali. Inovasi sosis merupakan jenis snack yang cukup digemari dan bisa dijadikan sebagai produk sosis yang kaya akan nilai gizi, serta inovasi ini juga untuk mendukung pangan mandiri bagi masyarakat di Indonesia.

## **I.3 Tujuan Penelitian**

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

Tujuan umum pada penelitian ini adalah mengembangkan sosis tinggi serat dengan substitusi tepung biji jali.

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

Tujuan khusus pada penelitian ini adalah untuk :

- a. Mempelajari cara pembuatan tepung biji jali.
- b. Menganalisa kandungan gizi tepung biji jali.
- c. Membuat formulasi dari bahan dasar biji jali.
- d. Menganalisis mutu organoleptik sosis.
- e. Menganalisis kandungan gizi sosis.

#### **I.4 Manfaat**

Manfaat dari penelitian ini antara lain adalah dapat memberikan informasi tentang kandungan gizi sosis tinggi serat berbahan dasar tepung biji jali. Selain itu, diharapkan sosis ini dapat dijadikan salah satu upaya mengurangi masalah obesitas.

##### **I.4.1 Manfaat Untuk Mahasiswa**

Menambah pengetahuan mengenai pemanfaatan biji jali sebagai komoditi pangan mandiri tinggi serealialia.

##### **I.4.2 Manfaat Untuk Masyarakat**

Mengenalkan keanekaragaman makanan yang tinggi protein dan tinggi serat melalui pemanfaatan biji jali yang dibuat menjadi tepung. Sehingga bisa menjadi komoditi pangan mandiri tinggi serealialia bagi masyarakat.

##### **I.4.3 Manfaat Untuk Pendidikan**

Memberikan masukan dan pengetahuan sebagai bahan pembelajaran dari hasil penelitian sosis dengan substitusi tepung biji jali.

