

BAB I

PENDAHULUAN

I.1.Latar Belakang

Seiring dengan perkembangan zaman dan teknologi banyaknya cara cepat dan mudah dalam melakukan berbagai hal. Perkembangan teknologi yang semakin pesat ini memberikan kemudahan dalam berbagai aspek. Menurut Soekirman yang dikutip oleh Aritonang (2003, hlm.12), menjelaskan bahwa terdapatnya hubungan yang erat antara tingginya pertumbuhan ekonomi di daerah perkotaan dengan pola konsumsi pangan yang berubah dan peningkatan penyakit degeneratif. Kehidupan yang modern serta berbagai bentuk kemajuan dan kemudahan teknologi membuat seseorang menjadi lebih mudah dalam melakukan sesuatu. Kurangnya aktivitas fisik dan pola konsumsi yang salah salah satu dampak dari modernisasi. Pola konsumsi masyarakat saat ini yaitu tidak seimbang antara konsumsi karbohidrat, lemak, protein, dan serat. Sebagian besar penduduk Indonesia memiliki konsumsi serat yang rendah, yaitu sebanyak 80% penduduk Indonesia mengkonsumsi serat 15 gr/orang/hari, sedangkan konsumsi serat yang baik berkisar 25 gr/hari (Soerjodibroto 2004, hlm. 24).

Data Riskesdas tahun 2013 menunjukkan 14.8% orang dewasa di Indonesia yang berumur diatas 18 tahun yang mengalami obesitas, lebih tinggi nilainya dibandingkan dengan tahun 2010 (11.7%). Prevalensi obesitas wanita dewasa di Indonesia pada tahun 2013 sebesar 32.9%, lebih tinggi (13.9%) dari tahun 2007 dan (15.5%) dari tahun 2010. Prevalensi obesitas pada laki-laki dewasa di Indonesia pada tahun 2013 sebesar 19.7%, lebih tinggi (13.9%) dari tahun 2007 dan (7.8%) tahun 2010 (Balitbangkes Depkes 2013). Obesitas merupakan suatu kondisi yang terjadi akibat ketidaknormalan atau kelebihan akumulasi lemak dalam jaringan adipose (WHO 2000). Meningkatnya prevalensi obesitas pada laki-laki maupun wanita dapat berisiko meningkatkan berbagai penyakit degeneratif seperti peningkatan risiko sindroma metabolik, penyakit kardiovaskuler, diabetes tipe 2, hipertensi, batu empedu, aterosklerosis,

sertagangguan fungsi pulmonal (Wolfsoon 2005, Paliliang 2010, Makaryani 2013).

Salah satu faktor terjadinya obesitas yaitu perubahan pola hidup masyarakat yang mulai beralih menjadi lebih modern dengan aktivitas fisik yang kurang dan pola konsumsi tinggi energi seperti karbohidrat, tinggi lemak, dan protein akan tetapi rendah serat (Hadi 2004, Almatsier 2009, Hanley *et al* 2002). Salah satu manfaat dari serat yaitu dapat mengontrol berat badan sehingga dapat mengurangi resiko dari kegemukan dan obesitas (Winarti 2010, hlm.49, Kharismawati 2010). Makanan yang mengandung serat yang relatif tinggi yang akan memberi rasa kenyang sehingga menurunkan konsumsi makanan. Makanan yang kandungan seratnya kasar tinggi biasanya mengandung rendah kalori, kadar gula dan rendah lemak yang dapat membantu mengurangi terjadinya obesitas (Santoso 2011, hlm. 39).

Pada masyarakat Indonesia sumber karbohidrat dan energi yang didapat dari sereal seperti nasi. Di lain pihak terdapat pangan lokal tinggi protein dan tinggi serat yang belum cukup dikembangkan yaitu biji jali. Biji jali merupakan sejenis sereal yang kandungan didalam nya terdapat tinggi serat, tinggi protein, tinggi kalsium, tinggi B1, dan tinggi akan fosfor (Andi 2002 dalam Siswanti 2014, hlm.24). Jali merupakan jenis sereal yang belum dimanfaatkan secara optimal di Indonesia, padahal tanaman ini sangat mudah ditanam, mudah beradaptasi dan tahan terhadap penyakit (Syahputri 2015, hlm. 33). Potensi tanaman biji jali cukup besar dan harganya yang relatif terjangkau, membuat hasil olahan biji jali dapat dimanfaatkan sebagai alternatif pangan yaitu sebagai bahan pembuat bubur, tape, dan bahan kue-kue yang menggunakan tepung jali sebagai bahan campuran (composit flavour). Selain itu tanaman jali juga dapat dimanfaatkan sebagai bahan kerajinan atau cinderamata dan makanan berkasiat obat (herbal medicine). Di daerah Temanggung jali dibudidayakan oleh petan terutama di daerah pegunungan. Namun, dalam pengolahannya biji jali masih diolah secara terbatas yang biasanya hanya difungsikan untuk menghindari bencana longsor (Purwanto 2013, hlm. 45). Tanaman ini juga jarang digunakan sebagai sumber bahan makanan, sebagian besar biji jali dimanfaatkan dalam produksi kerajinan tangan, tanaman sela atau tanaman pagar. Sedangkan banyak manfaat yang bisa diperoleh

dari biji jali jika dikembangkan dalam produksi bahan pangan (Kunia 2012, hlm.19).

Kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai biji jali menyebabkan kurangnya pemanfaatan biji jali menjadi bahan makanan. Peneliti menggunakan biji jali bertujuan untuk meningkatkan penggunaan pangan lokal Indonesia sehingga mengurangi dampak impor. Walaupun harga biji jali yang tidak murah yang dikarenakan kurangnya pemanfaatan biji jali yang secara optimal. Pada 100 gr jali mengandung, 9.1-23.0 g protein, dan 0.3-8.4 g serat (Rick Burnette 2012, page.11). Walaupun statusnya tanaman minor, biji jali merupakan bijian bernutrisi yang mengandung serat dan protein lebih tinggi daripada beras dan gandum. Pada hasil uji kimia yang dilakukan oleh peneliti (Mulyawati 2015, hlm 15), tepung biji jali memiliki kandungan serat 12,29% dan protein 12,99%. Apabila biji jali dijadikan tepung dan diolah menjadi makanan strukturnya akan menjadi berpasir karena struktur biji jali yang keras yang mengandung matriks pati dan tidak adanya protein pembentuk glutennya.

Sekarang ini biji jali hanya digunakan sebagai pengganti nasi saja, sedangkan banyaknya inovasi baru yang dapat dilakukan dengan bahan baku biji jali ini contohnya seperti snack bar. *Snack bar* dipilih karena mudah dibuat dan dikreasikan dengan berbagai macam bahan dan merupakan olahan makanan yang dapat mudah dibawa dan dikonsumsi dimana saja. Kebutuhan masyarakat yang meningkat membuat kita membutuhkan inovasi baru dengan cara membuat olahan *snack bar* yang membuat masyarakat mengefisienkan waktunya yang sempit oleh pekerjaannya dan dapat pula terpenuhi kebutuhan asupannya dengan makanan sehat dan sesuai dengan kebutuhan.

I.2. Rumusan Masalah

Dari tahun ketahun masalah kesehatan di Indonesia mengalami peningkatan salah satu yang terjadi yaitu obesitas. Prevalensi obesitas wanita dewasa di Indonesia pada tahun 2013 sebesar 32.9% lebih tinggi dari tahun 2007 sebesar 13.9% dan pada tahun 2010 sebesar 15.5%. Prevalensi obesitas pada laki-laki dewasa di Indonesia pada tahun 2013 sebesar 19.7%, lebih tinggi dari tahun 2007 sebesar 13.9% dan pada tahun 2010 sebesar 7.8% (Balitbangkes Depkes 2013).

Obesitas terjadi akibat banyaknya faktor yaitu genetik, pola konsumsi, gaya hidup, pola asuhan, lingkungan, dan sosial ekonomi. Namun, penyebab yang utama dikalangan masyarakat indonesia yaitu gaya hidup dan pola konsumsi. Obesitas berdampak pada berbagai penyakit degeneratif seperti peningkatan risiko sindroma metabolik, penyakit kardiovaskuler, diabetes tipe 2, hipertensi, batu empedu, aterosklerosis, serta gangguan fungsi pulmonal (Wolfsoon 2005, hlm. 16).

Biji jali merupakan pangan sereal yang tinggi akan serat. Namun pemanfaatannya masih rendah, sehingga daya terima dan pemanfaatannya akan meningkat apabila dikembangkan menjadi inovasi baru dari biji jali yaitu dengan membuat makanan berupa snack bar. Kandungan serat yang tinggi dalam snack bar membuat peneliti ingin membuat inovasi yang baru dengan pengembangan produk yaitu snack bar sebagai makanan alternatif tinggi serat.

I.3. Tujuan

I.3.1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini yaitu, untuk mendapatkan formula snack bar yang tinggi serat dengan menggunakan bahan dasar biji jali.

I.3.2. Tujuan Khusus

Tujuan Khusus dari penelitian ini yaitu untuk :

- a. Mempelajari cara pembuatan tepung biji jali
- b. Menganalisis kandungan gizi tepung biji jali
- c. Menganalisis rendaman dan densitas kamba tepung biji jali
- d. Membuat formula snack bar dengan bahan dasar tepung biji jali
- e. Menganalisis mutu organoleptik snack bar biji jali
- f. Menganalisis kandungan gizi snack bar biji jali

I.4. Manfaat

I.4.1. Manfaat Untuk Mahasiswa

Menambah pengetahuan mengenai biji jali dan produk tinggi serat serta formulasi *snack bar* dari biji jali.

I.4.2. Manfaat Untuk Masyarakat

Mengenalkan aneka ragam makanan yang tinggi serat melalui pemanfaatan biji jali yang menghasilkan produk tinggi serat dan meningkatnya manfaat biji jali.

I.4.3. Manfaat Untuk Pendidik

Memberikan masukan dan pengetahuan sebagai bahan pembelajaran dari hasil penelitian snack bar biji jali dan menambah kekayaan intelektual tentang pemanfaatan biji jali.

