

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Obesitas serta obesitas sentral di Indonesia telah menjadi masalah yang utama kesehatan sejak adanya isu “*double burden of disease*” telah mempengaruhi populasi Indonesia. (Harbuwono *et al.*, 2018). Prevalensi obesitas pada orang dewasa pada tahun 2007 sebesar 10,3% (Kemenkes, 2007). Pada tahun 2013, prevalensi obesitas dewasa tersebut meningkat sebesar 14,8% (Kemenkes, 2013). Prevalensi pada tahun 2018 sebesar 21,8%, menunjukkan bahwa prevalensi dari obesitas pada kategori dewasa yang semakin meningkat dalam tiga periode Riskesdas (Kemenkes, 2018). Prevalensi obesitas sentral pada remaja juga meningkat dalam tiga periode Riskesdas yakni 2007 sebesar 18,8% (Kemenkes, 2007), dan pada tahun 2013 prevalensi tersebut sebesar 26,6% (Kemenkes, 2013) dan pada tahun 2018 sebesar 31,0% (Kemenkes, 2018).

Obesitas berdampak negatif terhadap kesehatan, obesitas dapat mengakibatkan macam-macam penyakit degeneratif contohnya penyakit diabetes mellitus, kanker, stroke dan penyakit lain. (Mamarimbing, Rattu dan Tumurang, 2016). Perilaku makan tidak baik merupakan satu faktor penyebab obesitas. Berbagai faktor mempengaruhi pola makan seseorang terhadap obesitas yaitu kuantitas makanan, porsi makan, kepadatan energi dari makanan yang dimakan, frekuensi makan dan jenis makanan juga mempengaruhi (Raudha, 2017). Zat gizi makro terdiri dari karbohidrat, lemak, protein yang berfungsi menyumbang kalori dan makanan yang mengandung kalori tinggi terbukti menjadi salah satu penyebab dari obesitas (Kandinasti dan Farapti, 2018).

Sumber serat mudah ditemukan dalam bahan makanan, makanan bersumber serat yaitu terdapat pada sayuran serta buah-buahan. Serat larut air atau *soluble fiber*, seperti pektin dan beberapa hemiselulosa memiliki kemampuan yang dapat menahan air dan dapat membentuk cairan kental yang berada dalam saluran pencernaan. Hal tersebut membuktikan bahwa makanan yang kaya akan serat, waktu untuk dicern didalam lambung lebih lama, lalu serat akan menarik air dan rasa kenyang akan terasa lebih lama, lalu mencegah seseorang untuk mengonsumsi

makanan berlebih. Kandungan serat kasar yang tinggi yang berada dalam makanan biasanya memiliki kalori yang rendah, lemak rendah dan juga kadar gula yang rendah, hal tersebut bisa membantu mencegah obesitas (Santoso, 2011). Indonesia mempunyai potensi dari ketersediaan pangan yang cukup besar sebagai sumber karbohidrat. Selain beras yang merupakan sumber karbohidrat, ada juga bahan pangan lainnya yaitu jenis umbi seperti ubi jalar (Firgianti dan Sunyoto, 2018). Alternatif mengurangi ketergantungan pada terigu upaya yang diberlakukan adalah usaha diversifikasi pangan dengan bahan pangan lokal yang banyak diproduksi di Indonesia salah satunya seperti ubi jalar (Jaya, 2013). Indonesia memproduksi ubi jalar sebesar 152,00 ku/ha pada tahun 2014 dan meningkat ditahun 2015 sebesar 5,61% yaitu 160,52 ku/ha (Badan Pusat Statistik, 2015).

Salah satu cara untuk mencegah penggunaan pewarna sintesis pada pengolahan produk makanan yaitu dengan menggunakan ubi jalar sebagai pewarna alami (M Noer, Wijaya dan Kadirman, 2018). Varietas ubi jalar diantaranya adalah pembeda dari warnanya seperti berwarna putih dan terdapat juga yang berwarna kuning dan warna ungu (Anayuka, 2016). Warna pekat yang ada pada ubi jalar ungu yaitu dari daging umbinya sehingga hal tersebut menarik perhatian. Pigmen antosianin yang terdapat dalam kulit maupun daging umbi ubi jalar ungu tersebut yang menyebabkan warnanya menjadi warna ungu. (Samber, Semangun dan Prasetyo, 2012). Ubi jalar ungu memiliki kandungan serat pangan karena hal tersebut sehingga dapat dikatakan sebagai pangan fungsional bermanfaat bagi pencernaan manusia dan indeks glikemik yang terdapat didalamnya juga rendah (Ginting *et al.*, 2011). Zat gizi yang terdapat dalam gandum ataupun beras tidak jauh berbeda dengan zat gizi yang ada pada ubi jalar ungu sehingga hal tersebut dapat menjadi pertimbangan dalam diversifikasi pangan (Monica, Giriwono dan Rimbawan, 2017).

Seiring bertambahnya jumlah penduduk serta peningkatan kesadaran masyarakat Indonesia mengenai penting akan gizi maka komoditas hortikultura dari kelompok buah cukup diperhitungkan salah satunya adalah tanaman pisang. Karena mempunyai kandungan gizi baik yaitu memiliki vitamin, mineral dan karbohidrat. Selain hal tersebut pisang memiliki keunggulan lainnya yaitu rasanya yang lezat,

mudah dikonsumsi dan harga yang relatif lebih murah (Yanti, Bayu dan Setiado, 2015).

Pisang merupakan sumber serat pangan yang berpotensi dalam menjaga kesehatan, dan pisang terdapat pati resisten yang termasuk ke dalam kelompok serat pangan (Musita, 2012). Peran dari serat dalam kejadian obesitas dan *overweight* yaitu dapat menunda pengosongan lambung lebih lama, sehingga rasa lapar tidak sering terjadi, dan pencernaan menjadi lancar (Makaryani, 2013). Buah pisang memiliki waktu pematangan yang cepat hal tersebut dapat mengakibatkan banya dari buah pisang yang tidak dapat dimanfaatkan secara maksimal (Valentine, Sutedja dan Marsono, 2015). Masyarakat Indonesia banyak mengonsumsi buah pisang salah satu jenis yang banyak dikonsumsi yaitu pisang kepok. Kandungan pati berasal dari pisang kepok cukup tinggi yaitu sekitar 61-73% (Rusdiana dan Syauqy, 2015).

Pemanfaatan pangan fungsional menjadi gaya hidup masyarakat modern yang ada saat ini, selain gizi pada makanan juga memperoleh bahan senyawa aktif yang secara tidak langsung ikut dikonsumsi (Kusumayanti, Triaji dan Bagus, 2018). Produk pangan fungsional yang biasa dikonsumsi saat sarapan berpotensi untuk dikembangkan. Produk pangan yang dikembangkan atau dimodifikasi semakin banyak seiring dengan perkembangan ilmu teknologi (Anayuka, 2016). Salah satu jenis produk olahan makanan berbahan dasar tepung biji-bijian adalah produk sereal. Jenis sereal yang diolah dengan bentuk serpihan disebut dengan *Flakes* dan langsung dapat dikonsumsi umumnya *flakes* dikonsumsi dengan penambahan susu (Susanti, Loebis dan Meilidayani, 2017).

Sereal merupakan jenis produk makanan olahan yang biasa dikonsumsi dengan susu pada saat sarapan dan dapat dikonsumsi secara langsung. *Flakes* di Indonesia sudah banyak beredar akan tetapi masih berbahan dasar jagung ataupun gandum, namun *flakes* dengan bahan dasar umbi-umbian belum umum dikembangkan. Oleh karena itu peneliti ingin mengembangkan dan meneliti produk *flakes* berbasis bahan pangan lokal dengan ubi jalar ungu dan juga pisang kepok yang memiliki manfaat kandungan gizi baik serta tinggi akan serat pangan yang ditujukan untuk masyarakat umum.

I.2 Rumusan Masalah

Prevalensi obesitas dan obesitas sentral pada orang dewasa maupun remaja semakin meningkat dalam tiga periode Riskesdas. Obesitas dan obesitas sentral dapat berdampak negatif terhadap kesehatan, karena obesitas dapat berakibat berbagai macam penyakit degeneratif. Untuk mencegah obesitas dapat dilakukan dengan penurunan berat badan dan pengendalian keseimbangan energi melalui pengaturan pola konsumsi dengan mengoptimalkan konsumsi makanan bersumber serat. Antosianin ada pada kandungan ubi jalar ungu bisa berpotensi menjadi antioksidan, karbohidrat kompleks, rendah lemak dan serat yang tinggi pada pisang dapat berpotensi untuk memperlambat dari pengosongan lambung sehingga mencegah obesitas selain itu, pisang kepok merupakan jenis dari pisang yang memiliki kandungan serat pangan serta memiliki kadar pati yang tinggi. Kadar pati dalam pisang yang tinggi tersebut bagus untuk menjadikan tepung pisang kepok. Untuk itu substitusi ubi jalar ungu dan pisang kepok dalam pengembangan produk *flakes* sebagai alternatif pangan fungsional yang tinggi serat untuk mencegah obesitas.

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Bertujuan untuk menganalisis pengaruh substitusi ubi jalar ungu dan pisang kepok terhadap sifat organoleptik dan serat pangan *flakes* sebagai alternatif pangan fungsional pencegah obesitas.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Menganalisis pengaruh substitusi ubi jalar ungu dan pisang kepok terhadap sifat organoleptik (uji hedonik) *flakes*
- b. Menganalisis pengaruh substitusi ubi ungu dan pisang kepok terhadap serat pangan *flakes*
- c. Menentukan formula terpilih *flakes* dengan substitusi ubi jalar ungu dan pisang kepok
- d. Mengetahui kandungan gizi formula terpilih *flakes* dengan substitusi ubi jalar ungu dan pisang kepok

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Bagi Responden

Bagi responden memberikan inovasi pengembangan produk makanan berbahan pangan lokal. Meningkatkan pengetahuan bagi responden dalam pengembangan produk *flakes* dengan substitusi ubi jalar ungu dan pisang kepok. Selain itu, menyediakan alternatif makanan yang tinggi serat.

I.4.2 Bagi Masyarakat/Institusi/Instansi

Bermanfaat sebagai informasi mengenai pembuatan *flakes* dengan substitusi ubi jalar ungu dan pisang kepok. Selain itu, sebagai informasi kepada masyarakat mengenai alternatif makanan berbahan pangan lokal. Serta manfaat dan substitusi ubi jalar ungu dan pisang kepok terhadap zat gizi yang terkandung terutama serat pangan pada *flakes*.

I.4.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

Menambah informasi bagi akademisi mengenai pemanfaatan ubi jalar ungu dan pisang kepok yang disubstitusikan ke dalam *flakes* sebagai pangan fungsional yang tinggi serat. Selain itu, diharapkan menjadi referensi ilmu yang dapat berguna bagi ilmu pengetahuan kedepannya sebagai bahan pembelajaran serta mendapatkan informasi yang berguna dengan hasil penelitian yang dihasilkan.