

# BAB I

## PENDAHULUAN

### I.1 Latar Belakang

Masa globalisasi merubah gaya hidup manusia menjadi lebih modern yang berdampak pada berkembangnya zaman serta pesatnya kemajuan teknologi, yang dapat mengubah gaya hidup menjadi lebih konsumtif. Remaja adalah saat individu beralih dari masa kanak-kanak yang menuju dewasa muda di antara usia 12 – 21 tahun. Pada masa remaja terjadi perubahan kognitif, fisiologis serta psikologis dan terjadi percepatan pertumbuhan (*growth spurt*) (Stang, 2008). Perubahan yang terjadi ini memiliki hubungan langsung terhadap pola makan dan kebutuhan gizi yang dapat memengaruhi status gizi. Perubahan pada remaja dapat memengaruhi kebiasaan pola hidup para remaja yang lebih memilih untuk mengonsumsi *fast food*. Makanan *fast food* umumnya mengandung tinggi energi, natrium, lemak, gula dan rendah serat (Mardiyati, 2017). Peningkatan kebutuhan gizi, pola makan dan perubahan gaya hidup yang di alami remaja menyebabkan remaja rentan terhadap defisiensi gizi salah satunya defisiensi serat. Defisiensi serat dapat menyebabkan banyak berbagai macam penyakit seperti konstipasi, kanker kolon dan peningkatan kadar kolesterol yang dapat menyebabkan penyakit jantung koroner, obesitas serta stroke.

Berdasarkan data Riskesdas 2013 terdapat 93,5% masyarakat Indonesia yang berusia > 10 tahun kurang mengonsumsi sayur dan buah (Riskesdas, 2013). Namun tidak ada peningkatan yang signifikan pada Riskesdas 2018 yaitu sebesar 95,5% (Riskesdas, 2018). Buah dan sayur mengandung manfaat yang sangat baik untuk tubuh. Buah dan sayur merupakan sumber serat terbaik yang memiliki manfaat bagi kesehatan tubuh seperti melancarkan saluran cerna sehingga dapat mencegah kanker kolon, berperan sebagai probiotik, menurunkan kadar glukosa darah, mengontrol kolesterol darah dan mencegah kegemukan (Kusharto, 2006). Apabila konsumsi serat kurang dapat mengakibatkan sembelit, dehidrasi dan peningkatan berat badan (Ira, 2018). Pada penelitian yang dilakukan Setyawati

dan Rimawati (2016) menunjukkan bahwa remaja masih kurang dalam mengonsumsi serat dan sebagian besar remaja mengalami overweight. Penelitian Syafira (2014), tentang konsumsi serat siswa SMP Muhammadiyah Kartasura menunjukkan bahwa 73,7% subjek memiliki asupan serat kurang dan asupan serat yang baik hanya 26,3%. Menurut penelitian Baiti (2015) hubungan pengetahuan dan tingkat konsumsi serat dengan status gizi remaja putri di SMK Surakarta yang menunjukkan bahwa rata-rata tingkat konsumsi serat yang diperoleh dari 67 orang siswi kelas XI adalah 7,72gr/hari, hal ini dikategorikan sebagai konsumsi serat kurang sedangkan hasil penelitian Makaryani (2013) menunjukkan hubungan konsumsi serat dengan kejadian overweight pada remaja putri rata-rata konsumsi serat remaja masih rendah yaitu sekitar 10,1 gr/hari. Menurut tabel Angka Kecukupan Gizi kecukupan serat remaja usia 13-15 tahun adalah 29 gram per hari untuk perempuan dan 34 gram perhari untuk laki-laki.

Labu kuning adalah pangan yang masuk dalam kelompok sayuran. Kandungan gizi yang dimiliki labu kuning juga cocok untuk dibuat tepung. Menurut data Badan Pusat Statistik hasil rata-rata produksi labu kuning di Indonesia adalah 200.000 – 210.000 ton per tahun. Namun, konsumsi labu kuning di Indonesia masih sangat rendah yaitu 5 kg/kapita/tahun (BPS, 2006). Labu kuning memiliki nilai gizi yang tinggi seperti kandungan serat 2,7gr per 100 gram (Kemenkes RI, 2018). Umumnya labu kuning diolah menjadi sayuran atau sebagai bahan dasar kolak dan kue tradisional. Salah satu penyebabnya adalah keterbatasan pengetahuan masyarakat akan manfaat komoditas pangan tersebut. Pada penelitian Ripi (2011) yang meneliti pembuatan tepung dan analisis kandungan gizi tepung labu kuning didapati rendemen tepung labu kuning 10,49% dengan kadar karbohidrat 14,22%, kadar protein 10,12%, kadar lemak 4,87%, kadar serat 10,28%, kadar air 11,88%, dan kadar abu 7,73%. Dengan kandungan gizi yang cukup tinggi maka tepung labu kuning dapat digunakan sebagai bahan tambahan dalam industri makanan untuk mengurangi penggunaan tepung terigu.

*Cookies* merupakan makanan olahan yang terbuat dari tepung. *Cookies* merupakan makanan yang digemari oleh berbagai kalangan masyarakat. Rata-rata konsumsi kue kering oleh masyarakat di Indonesia sebanyak 0,4kg/kapita/tahun.

*Cookies* merupakan kudapan yang manis, berukuran kecil dan mengandung kadar air yang rendah. *Cookies* bisa dijadikan salah satu alternatif kudapan yang sehat dan praktis (Suarni, 2009). Umumnya *cookies* yang beredar di pasaran tinggi energi dan gula yang berbasis tepung terigu yang pada umumnya mengandung rendah serat oleh karena itu perlu diciptakan suatu produk *cookies* yang bergizi dan sumber serat.

## **I.2 Rumusan Masalah**

Masa remaja adalah masa transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Pada masa remaja kebutuhan zat gizi meningkat. Sedangkan kebiasaan dan pola makan remaja yang tidak teratur dapat menimbulkan banyak masalah dalam tubuh. Masalah penting yang terjadi pada remaja adalah rendahnya konsumsi serat. Hal ini di dukung oleh penelitian Baiti (2015) yang menunjukkan bahwa rata-rata tingkat konsumsi serat yang di peroleh dari 67 orang siswi kelas XI adalah 7,72gr/hari, hal ini dikategorikan sebagai konsumsi serat kurang. Upaya pencegahan kurang asupan serat dapat dilakukan salah satunya adalah dengan meningkatkan konsumsi makanan sumber serat. Labu kuning merupakan sumber pangan yang mengandung serat. Olahan tepung labu kuning dalam produk cookies diharapkan dapat menjadi makanan sumber serat bagi remaja. Berdasarkan pembahasan tersebut maka peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana pengaruh substitusi tepung labu kuning dalam pembuatan cookies terhadap daya terima secara organoleptik serta kandungan serat produk?

## **I.3 Tujuan Penelitian**

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

Menganalisis pengaruh substitusi tepung labu kuning terhadap sifat organoleptik dan kadar serat *cookies* sebagai kudapan untuk remaja 13 – 15 tahun.

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

- a. Menentukan formula substitusi tepung labu kuning terhadap *cookies*
- b. Menganalisis pengaruh substitusi tepung labu kuning terhadap sifat organoleptik uji hedonik *cookies*

- c. Menganalisis pengaruh substitusi tepung labu kuning terhadap kandungan serat pangan cookies
- d. Menentukan formula terpilih dan takaran saji pada *cookies* substitusi tepung labu kuning
- e. Mengetahui kandungan gizi (karbohidrat, protein, lemak, kadar air dan kadar abu) formula terpilih

## **I.4 Manfaat Penelitian**

### **I.4.1 Bagi Peneliti**

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan mengenai penelitian yang dilakukan. Peneliti mendapatkan pengalaman dalam pengembangan pemanfaatan labu kuning. Peneliti dapat lebih berinovasi dalam menciptakan pangan alternatif sumber serat.

### **I.4.2 Bagi Responden**

Pada penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan serta informasi dalam inovasi pengembangan produk pangan sumber serat untuk remaja. Memberikan pengetahuan yang lebih bagi responden dalam pengembangan produk *cookies*. Menyediakan alternatif makanan tinggi serat.

### **I.4.3 Bagi Masyarakat**

Dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai pengetahuan mengenai pemanfaatan lebih lanjut labu kuning. Meningkatkan asupan serat pada masyarakat dengan mengonsumsi *cookies*. Dapat menjadi alternatif makanan fungsional untuk kebutuhan remaja.

### **I.4.4 Bagi Perguruan Tinggi**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi dan pengetahuan baru mengenai penambahan tepung labu kuning sebagai bahan dasar pembuatan *cookies* alternatif pangan sumber serat. Diharapkan juga dapat menjadi referensi ilmu yang bermanfaat sebagai pembelajaran dan dapat menambah pengetahuan dari hasil penelitian.