

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Obesitas atau kelebihan berat badan merupakan penumpukan lemak yang berlebihan akibat ketidak seimbangan asupan energi (*energy intake*) dengan energi yang digunakan (*energy expenditure*) dalam waktu lama yang memberi efek buruk pada kesehatan. Sulistyowati (2017) mengatakan bahwa beberapa mekanisme fisiologis berperan penting dalam tubuh setiap individu untuk menjaga keseimbangan antara asupan energi dengan keseluruhan energi yang digunakan dan untuk menjaga berat badan stabil. Fryar, *et al* (2018) mengatakan bahwa obesitas sering dijumpai dari berbagai usia mulai dari kelompok usia balita, anak-anak, remaja dan dewasa, bisa terjadi pada laki-laki maupun perempuan.

Prevalensi obesitas di Indonesia mengalami peningkatan setiap tahunnya, Riskesdas 2007 sebesar 10,5%, sedangkan Riskesdas 2013 sebesar 14,8% dan mengalami peningkatan berdasarkan Riskesdas 2018 yaitu sebesar 21,8%. Prevalensi obesitas di Jawa Barat berdasarkan hasil Riskesdas 2018 yaitu sekitar 23%. Data tersebut merepresentasikan kondisi gizi remaja di Indonesia harus diperbaiki karena angka obesitas yang meningkat akan berpengaruh menimbulkan penyakit, seperti penyakit diabetes, jantung, hipertensi dan penyakit lainnya. WHO memperkirakan bahwa penduduk yang akan menderita obesitas tahun 2030 sebesar 58%.

Faktor penyebab obesitas diketahui karena adanya faktor genetik, kebiasaan olahraga yang kurang atau tidak pernah olahraga, aktivitas sedentari seperti bermain handphone, menonton televisi dalam keadaan berbaring atau duduk. Asupan zat gizi makro seperti protein, karbohidrat dan lemak yang berlebihan sehingga menghasilkan energi yang tinggi, kebiasaan sarapan yang kurang baik, jajan yang tidak serta frekuensi makanan yang berlebih. Remaja sering membuat pilihannya sendiri, pilihan yang dibuat rata-rata kurang tepat, sehingga secara tidak langsung menyebabkan masalah gizi.

Serat pangan (*dietary fiber*) merupakan jenis karbohidrat kompleks yang tidak dapat dipecah menjadi molekul gula oleh tubuh dan memiliki banyak manfaat seperti memberikan energi pada tubuh walaupun serat lebih rendah kalori. Anik (2010) mengatakan serat pangan memiliki manfaat diantaranya dapat mengontrol berat badan atau kegemukan, penanggulangan penyakit diabetes, mencegah gangguan gastrointestinal, mencegah kanker kolon, mengurangi tingkat kolesterol. Salah satu bahan pangan yang mengandung serat cukup tinggi diantaranya yaitu ubi jalar ungu dan kacang merah.

Ubi jalar ungu (*Ipomoea batatas L*) merupakan sumber karbohidrat yang baik dan juga berperan sebagai sumber serat pangan dan sumber beta karoten. Mengandung karbohidrat, protein, lemak, kalsium, fosfor, besi, vitamin A, vitamin C, vitamin B1 dan pigmen antosianin yang lebih tinggi dibanding varietas lain. Fairbanks, *et al* (2010) mengatakan serat dapat membantu menurunkan berat badan atau mencegah penambahan berat badan,

terutama melalui rasa kenyang. Mulyadi (2014) menyatakan ubi jalar ungu diproses menjadi tepung supaya daya simpannya lebih lama.

Kacang Merah (*Phaseolus vulgaris* L) merupakan salah satu kacang lokal Indonesia yang mengandung serat cukup tinggi. Kasno (2006) menyatakan bahwa pengolahan kacang merah menjadi tepung merupakan salah satu alternatif untuk memperpanjang masa simpan kacang merah dan memberikan peluang aplikasi yang lebih luas. Tepung kacang merah dapat digunakan sebagai bahan baku pada pembuatan berbagai produk makanan seperti flakes (Rakhmawati et al., 2014), *cookies* (Sandra et al., 2015), *snack bar* (Linda et al., 2017).

Gula stevia berasal dari ekstrak daun stevia (*Stevia rebaudiana* B) yang merupakan salah satu bahan pemanis alami rendah kalori yang berasal dari tumbuhan. Ratnani dan Anggraeni (2005) mengatakan rasa manis yang ditimbulkan berasal dari glikosida dalam bentuk steviosida. Tingkat kemanisan pada gula stevia yaitu sebesar 200-300 kali kemanisan dari gula tebu atau gula sukrosa, gula stevia ini berkalori rendah, tidak mengganggu rasa pada minuman sirup, tidak berbahaya atau bersifat non karsinogenik.

Pemilihan tepung ubi ungu dan tepung kacang merah dilakukan karena kandungan serat yang dimiliki tinggi, sehingga bahan makanan ini dapat dimanfaatkan untuk masyarakat luas terutama bagi penderita obesitas. Tepung ubi jalar ungu memiliki kandungan serat sekitar 12,9 gr per 100 gr, sedangkan tepung kacang merah memiliki kandungan serat sekitar 4 gr per 100 gr. Winarti (2010) menyatakan tingkat konsumsi serat masyarakat Indonesia tergolong

masih rendah, yaitu sebesar 10,5 gram/orang/hari, masih setengah dari anjuran WHO yaitu 20-35 gram/hari. Oleh karena itu, peningkatan asupan serat perlu dilakukan. Salah satunya dengan cara menambahkan bahan kaya serat pada suatu produk. Selain itu gula stevia dipilih sebagai pengganti gula pasir karena rendah kalori.

Camilan atau makanan ringan adalah makanan yang bukan merupakan menu utama (makan pagi, makan siang atau makan malam) berfungsi untuk menghilangkan rasa lapar seseorang sementara waktu dan memberi sedikit pasokan tenaga ke tubuh. Camilan terdiri dari dua macam, yaitu kue kering, makanan ringan tahan lama karena dalam kondisi kering seperti keripik, rengginang dan lain-lain. Kedua kacang basah, makanan ringan yang hanya dapat bertahan satu hingga dua hari saja seperti kue lapis, kue cubit, kue pukis, kue pancong, siomay, lumpia dan kue basah lainnya.

Salah satu camilan yang terkenal di masyarakat adalah kue cubit. Kue cubit merupakan salah satu kue tradisional di Indonesia yang cukup digemari oleh masyarakat. Alam (2019) menyatakan bahwa kue cubit adalah makanan yang adonan utamanya menggunakan campuran susu dan tepung terigu. Kue cubit memiliki tekstur yang lembut dan memiliki berbagai macam warna dan varian rasa. Kue cubit dapat dimodifikasi dengan menambahkan tepung ubi jalar ungu dan tepung kacang merah yang dapat meningkatkan nilai serat serta gula stevia yang dapat mengurangi kalori pada kue cubit.

Utari Nurmala (2020) melakukan penelitian tentang Penggunaan Tepung Ubi Jalar Putih pada Pembuatan Kue cubit, Hasil uji organoleptik dengan 3 kali ulangan menunjukkan bahwa kualitas volume penggunaan

tepung ubi jalar putih pada pembuatan kue cubit adalah volume mengembang, kualitas bentuk penggunaan tepung ubi jalar putih pada pembuatan kue cubit adalah bentuk rapih, kualitas warna kuning kecoklatan, aroma harum, tekstur lembut, dan rasa manis. Ayu Febrianti (2021) melakukan penelitian tentang pengembangan kue pukis tepung kacang merah dan ubi ungu sebagai *snack* dengan hasil terbaik yaitu formulasi F2 dengan perbandingan 100 gr : 100 gr : 80 gr antara tepung terigu, tepung kacang merah dan ubi ungu dengan serat 2,99% per 100 gram, setara dengan 2,99 gram. Kandungan serat tersebut sudah baik.

Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik melakukan penelitian tentang pembuatan kue cubit dengan penambahan tepung ubi jalar ungu, tepung kacang merah dan gula stevia sebagai alternatif strategi pangan dalam penanganan masalah gizi yang ada, terutama sebagai camilan tinggi serat untuk obesitas.

B. Rumusan Masalah

Obesitas merupakan penumpukan lemak yang berlebihan akibat ketidak seimbangan asupan energi (*energy intake*) dengan energi yang digunakan (*energy expenditure*) dalam waktu lama. Salah satu cara untuk mengatasi obesitas yaitu dengan mengonsumsi makanan yang kaya akan serat. Bahan makanan yang mengandung serat cukup tinggi yaitu tepung ubi jalar ungu dan tepung kacang merah. Salah satu alternatif untuk menggunakan tepung ubi jalar ungu dan tepung kacang merah yaitu dengan cara di buat kue cubit. Pertanyaan penelitiannya adalah “Bagaimana penilaian panelis terhadap sifat organoleptik dan estimasi kandungan gizi serta serat pada kue cubit tepung

ubi jalar ungu, tepung kacang merah dan gula stevia sebagai camilan tinggi serat untuk obesitas?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hasil penilaian organoleptik panelis terhadap formulasi kue cubit tepung ubi jalar ungu, tepung kacang merah dengan gula stevia dan estimasi kandungan gizi terutama serat pada kue cubit tepung ubi jalar ungu, tepung kacang merah dan gula stevia.

2. Tujuan Khusus

- a. Menilai organoleptik (warna, rasa, aroma, tekstur dan keseluruhan) yang dihasilkan dari kue cubit tepung ubi jalar ungu, tepung kacang merah dan gula stevia.
- b. Menghitung estimasi kandungan gizi (energi, protein, lemak dan karbohidrat) serta serat pada kue cubit tepung ubi jalar ungu, tepung kacang merah dan gula stevia.

D. Manfaat Penelitian

1. Peneliti

- a. Menambah pengetahuan tentang pemanfaatan tepung ubi jalar ungu, tepung kacang merah dan gula stevia menjadi produk kue cubit yang bermanfaat untuk pembahasan penelitian selanjutnya.
- b. Mengetahui daya terima produk kue cubit tepung ubi jalar ungu, tepung kacang merah dan gula stevia.

- c. Mengetahui estimasi kandungan gizi dan serat produk kue cubit berbahan tepung ubi jalar ungu, tepung kacang merah dan gula stevia

2. Prodi Gizi Cirebon

Menambah perbendaharaan perpustakaan di Kampus Program Studi D III Gizi Cirebon serta menjadi referensi atau acuan untuk penelitian selanjutnya khususnya dalam bidang teknologi pangan.

3. Masyarakat

- a. Memberikan alternatif pilihan camilan sehat berserat untuk mencegah obesitas dan untuk dikonsumsi penderita obesitas dan masyarakat lainnya.
- b. Memberikan informasi dan pengetahuan mengenai variasi produk kue cubit yang beredar di masyarakat dan produk kue cubit tepung ubi jalar ungu, tepung kacang merah dan gula stevia yang dihasilkan.