

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masalah obesitas dan kelebihan berat badan bukan sesuatu hal yang baru didengar di kalangan masyarakat Indonesia bahkan di dunia. Kelebihan berat badan atau obesitas merupakan kondisi dimana terjadinya penumpukan lemak secara berlebihan di dalam tubuh. Kondisi ini disebabkan oleh asupan energi yang masuk lebih besar dari pada asupan energi yang dikeluarkan, sehingga hal ini yang memicu terjadinya penumpukan lemak dalam jumlah yang berlebih (Angely, Nugroho and Agustina, 2021). Obesitas sering terjadi di berbagai kelompok usia mulai dari balita, anak-anak, remaja dan dewasa (Harna *et al.*, 2021).

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan peningkatan prevalensi remaja obesitas di Indonesia mencapai 31,0% pada remaja berusia ≥ 15 tahun. Prevalensi remaja obesitas di Indonesia mengalami peningkatan dibandingkan tahun 2013, prevalensi remaja obesitas berusia ≥ 15 tahun meningkat sebanyak 4,4% (Kementerian Kesehatan RI, 2013). Dalam Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, prevalensi obesitas pada remaja berusia ≥ 15 tahun di Jawa Barat sebanyak 32,0% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Faktor penyebab obesitas pada anak usia remaja dapat terjadi karena adanya faktor genetik, faktor ekonomi, kurangnya aktivitas fisik, frekuensi konsumsi *fast food*, pola makan yang tidak seimbang, kurangnya pengetahuan tentang gizi, dan bahkan karena tidak adanya kebiasaan sarapan di pagi hari. Remaja sering membuat pilihannya sendiri, pilihan yang dibuat rata-rata kurang tepat, sehingga secara tidak langsung menyebabkan masalah gizi. Masalah kesehatan yang dihasilkan karena obesitas ini bervariasi, dan lebih parahnya adalah penyakit jantung yang menyebabkan kematian mendadak. Obesitas juga dapat menyebabkan menjadi Penyakit Tidak Menular (PTM) seperti penyakit diabetes mellitus, hipertensi, kardiovaskuler, dan lain-lain (Hanum, 2023).

Upaya yang dapat dilakukan untuk menekan angka obesitas di Indonesia diantaranya yaitu dengan mengonsumsi makanan rendah kalori dan tinggi serat. Tujuan utama dari manajemen obesitas adalah untuk menurunkan sekitar 5% sampai 10% dari berat badan selama enam bulan pertama. Penanganan obesitas berfokus pada perubahan gaya hidup yang meliputi perubahan pola makan, peningkatan aktivitas fisik, dan perilaku. Obesitas disebabkan oleh perilaku makan yang buruk, maka manajemen pasien berfokus pada intervensi diet, yaitu untuk mengurangi asupan kalori (Fauziah, Dicky Santosa and Purwitasari, 2022). Ranakusuma (1990) menjelaskan, bahwa serat makanan juga membantu mengurangi asupan kalori. Diet seimbang rendah kalori disertai diet tinggi serat berguna sebagai strategi menghadapi obesitas (Kusharto, 2007).

Upaya pencegahan dan penanganan obesitas sendiri dapat melalui pembuatan alternatif makanan ringan (*snack*) yang mengandung kalori rendah dan serat tinggi. Salah satunya dengan menggunakan oatmeal yang memiliki kandungan serat tinggi. Oatmeal mengandung 10,6 gr serat dan kalori sebesar 389 kkal per 100 gr. Serat ini membantu mengontrol berat badan, mencegah obesitas, diabetes, kanker kolon dan penyakit gastrointestinal. Serat juga dapat mengurangi tingkat kolesterol dalam darah, sehingga mencegah penyakit kardiovaskular (Santoso, 2011). Pembuatan *cookies* dengan oatmeal dapat memperoleh kalori lebih terkontrol sesuai dengan kebutuhan kalori untuk selingan makan pagi atau sore pada pasien diet rendah kalori (Utami, Hamidah and Lastariwati, 2021). Pembuatan brownies dengan penambahan tepung oatmeal juga dapat memenuhi asupan serat perhari (Mas'ud and Fitri, 2021). Selain oatmeal, tepung ubi jalar kuning juga memiliki kadar serat yang relatif tinggi. Tepung ubi jalar kuning mengandung 5,56 gr serat dan kalori sebesar 114 kkal per 100 gr. Pembuatan bolu lapis kojo dengan penambahan tepung ubi jalar kuning dapat membantu mengurangi terjadinya obesitas. Tepung ubi jalar kuning adalah makanan tinggi serat kasar dengan kalori, kadar gula dan lemak yang rendah (RA. Febi, Eliza, Hana Yuniarti, Sriwiyanti, 2021). Tingkat kerenyahan biskuit dengan substitusi tepung ubi jalar kuning dipengaruhi oleh kandungan serat pada tepung ubi jalar kuning. Semakin tinggi tingkat substitusi tepung ubi jalar kuning maka semakin rendah nilai kerenyahan biskuit (Jagat, 2017).

Biskuit (*crackers*) merupakan salah satu jenis makanan ringan yang cukup terkenal disemua tingkat sosial masyarakat. Biskuit umumnya dikonsumsi sebagai makanan selingan di samping makanan pokok. Menurut SNI 2973 Tahun 2011, biskuit merupakan produk makanan kering yang dibuat dengan cara memanggang adonan yang terbuat dari tepung terigu atau substitusi, minyak atau lemak dengan atau tanpa penambahan bahan pangan lain dan bahan tambahan pangan yang diizinkan. Biskuit terbuat dari adonan yang lunak, renyah bila dipatahkan, bertekstur padat dan ada juga yang tipis (Gigiringi, Nurali and Ludong, 2022).

Hasil penelitian Przystawski *et al.*, (2011) menyebutkan bahwa remaja putri sangat menyukai makanan cemilan dan mengonsumsinya setiap hari disamping mengonsumsi makanan utama (Rahman, 2016). Sebanyak 49% remaja di Indonesia menyebutkan biskuit merupakan preferensi snack yang dikonsumsi, hal ini membuktikan bahwa biskuit disukai oleh kalangan remaja (Hendra *et al.*, 2019). Berdasarkan uraian diatas peneliti berupaya untuk membuat produk biskuit sebagai alternatif *snack* untuk remaja yang mengalami obesitas. Oatmeal dan tepung ubi jalar kuning dipilih sebagai bahan baku utama dalam pembuatan produk biskuit rendah kalori dan tinggi serat sebagai alternatif strategi pangan dalam penanganan masalah gizi yang ada, terutama sebagai alternatif *snack* untuk remaja yang mengalami obesitas.

B. Rumusan Masalah

Obesitas merupakan penumpukan lemak yang berlebihan akibat ketidak seimbangan asupan energi dan energi yang dikeluarkan dalam waktu lama. Meningkatnya prevalensi obesitas pada remaja dalam 5 tahun terakhir, menunjukkan bahwa obesitas dapat menjadi masalah serius bagi kelompok ini. Konsumsi zat gizi makro secara berlebihan menjadi salah satu faktor penyebab terjadinya obesitas. Hal ini dapat menyebabkan penyakit jantung, hipertensi, kardiovaskular dan diabetes mellitus. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah dan menanggulangi obesitas yaitu dengan mengonsumsi serta memodifikasi pangan alternatif yang rendah kalori dan tinggi serat. Oatmeal dan tepung ubi jalar kuning merupakan bahan pangan sumber serat tinggi.

Berdasarkan uraian diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana karakteristik organoleptik biskuit oatmeal dan tepung ubi jalar kuning sebagai alternatif *snack* bagi remaja obesitas?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui karakteristik organoleptik biskuit oatmeal dan tepung ubi jalar kuning.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tingkat kesukaan warna, aroma, rasa, tekstur dan keseluruhan biskuit oatmeal dan tepung ubi jalar kuning.

- b. Mengetahui formula terbaik biskuit oatmeal dan tepung ubi jalar kuning dengan dilakukan uji organoleptik (warna, aroma, rasa, tekstur dan keseluruhan).
- c. Mengetahui kontribusi zat gizi biskuit oatmeal dan tepung ubi jalar kuning terhadap angka kecukupan gizi remaja.

D. Manfaat Penelitian

1. Peneliti

Menambah pengetahuan mengenai pemanfaatan oatmeal dan tepung ubi jalar kuning serta menjadi pengalaman cara menuangkan ilmu yang didapat dengan belajar menulis ilmiah bidang teknologi pangan dan gizi.

2. Institusi Pendidikan

Menambah perbendaharaan perpustakaan di Program Studi DIII Gizi Cirebon seta menjadi referensi atau acuan untuk penelitian selanjutnya.

3. Masyarakat

Menambah informasi mengenai pemanfaatan pangan khususnya oatmeal dan tepung ubi jalar kuning yang dapat dimodifikasi dengan kandungan gizi yang bermanfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan, serta sebagai alternatif *snack* untuk remaja obesitas.