

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Menurut *World Health Organization* (WHO) 27,6% populasi di dunia atau sebanyak 985 juta orang menderita hipertensi. dengan perbandingan pada pria 50,64% dan pada wanita 49,36%. Dari 985 juta orang yang menderita hipertensi 34,15% terdapat di negara maju, dan 65,85% sisanya terdapat di negara berkembang (Febrianti, 2020). Berdasarkan data Kemenkes 2018 prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 31,7% pada usia 18 tahun keatas. Dari jumlah tersebut, 66% diantaranya mengakibatkan penyakit jantung dan pembuluh darah, dan 60% penderita hipertensi mengalami stroke (Fadhilah, Rohita and Milah, 2020).

Upaya untuk mengurangi kejadian hipertensi ataupun komplikasi yang terjadi akibat hipertensi perlu dilakukan modifikasi gaya hidup seperti mengatur pola makan dengan cara membatasi asupan garam, lemak, alkohol, berhenti merokok, dan mengontrol berat badan dengan melakukan aktivitas fisik, istirahat dan tidur yang cukup (Hidayati, 2018).

Asupan kalium yang cukup dapat menurunkan resiko terjadinya tekanan darah tinggi. hal ini terjadi karena Kalium berperan dalam menjaga keseimbangan cairan tubuh dan mengatur tekanan darah. Kalium berfungsi sebagai diuretika yaitu membuang kelebihan garam terutama natrium dan air melalui urin (Noviyanti, 2020). Anjuran konsumsi Kalium berdasarkan Angka Kecukupan Gizi untuk laki-laki dan perempuan pada

kelompok umur 19 – 49 tahun sebanyak 4.700 mg/ hari. Penelitian mengenai pemanfaatan kalium pada pisang dapat menurunkan tekanan darah sistolik sebesar 17,8 mmHg (Desira *et al.*, 2019).

Buah yang mengandung cukup tinggi kalium salah satunya yaitu buah pisang raja dan strawberry. Pisang adalah salah satu sumber mineral alami terutama kalium. (Noviyanti, 2020). Dalam 100 gram pisang raja mengandung kalium sebanyak 582,2 Mg (TKPI, 2020). Selain pisang raja, buah strawberry juga memiliki kandungan kalium yang tinggi. Dalam 100 gram strawberry memiliki kandungan kalium sebesar 153 Mg (TKPI, 2020). Mengonsumsi buah pisang dan strawberry dapat menambah asupan kalium yang dibutuhkan tubuh. Buah pisang dan strawberry juga cenderung disukai banyak orang. Namun ada beberapa orang yang tidak menyukai memakan buah secara langsung dan lebih menyukai memakan buah yang sudah diolah.

Buah Pisang raja dan strawberry dapat diolah sebagai jenis makanan basah dalam bentuk pudding. karena puding cenderung disukai banyak orang, pengolahan pisang raja dan strawberry menjadi puding juga akan dapat menambah asupan serat, karena puding merupakan salah satu bentuk olahan dari rumput laut yang tinggi serat (Desira *et al.*, 2019). Pengembangan pengolahan pisang raja menjadi puding dengan mengkombinasikan dengan buah strawberry belum pernah dilakukan dan dikembangkan. Pengolahan pisang raja dan strawberry menjadi puding dilakukan karena puding merupakan salah satu pilihan camilan yang kaya serat yang dapat memperlancar saluran pencernaan.

Berdasarkan uraian diatas, maka dilakukan penelitian dengan tujuan untuk mengetahui formulasi puding berbahan dasar pisang raja dan strawberry yang paling disukai dari segi organoleptik dan estimasi kandungan gizi sebagai snack bagi penderita hipertensi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan data Kemenkes 2018 angka prevalensi hipertensi di Indonesia masih cukup tinggi. salah satu upaya untuk menurunkan tekanan darah tinggi yaitu dengan mencukupi asupan kalium per hari. Pembuatan puding pisang raja dan strawberry dapat dijadikan salah satu alternatif jajanan yang dapat menambah asupan kalium yang dibutuhkan tubuh. Berdasarkan data dan teori yang telah disampaikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “bagaimana penilaian organoleptik dan estimasi kandungan gizi puding berbahan dasar pisang raja dan strawberry sebagai salah satu pilihan camilan bagi penderita hipertensi ?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui formulasi puding berbahan dasar pisang raja dan strawberry yang paling disukai dari segi organoleptik dan estimasi kandungan gizi sebagai salah satu pilihan camilan bagi penderita hipertensi.

2. Tujuan Khusus

a. Mengetahui formulasi terpilih melalui penilaian organoleptik berdasarkan parameter aroma pada produk puding

- b. Mengetahui formulasi terpilih melalui penilaian organoleptik berdasarkan parameter rasa pada produk puding
- c. Mengetahui formulasi terpilih melalui penilaian organoleptik berdasarkan parameter warna pada produk puding
- d. Mengetahui formulasi terpilih melalui penilaian organoleptik berdasarkan parameter tekstur pada produk puding
- e. Mengetahui formulasi terpilih melalui penilaian organoleptik berdasarkan parameter keseluruhan pada produk puding
- f. Mengetahui estimasi nilai gizi produk puding berbahan pisang raja dan strawberry sebagai salah satu pilihan camilan untuk penderita hipertensi.
- g. Mengetahui nilai kontribusi gizi pada produk puding berbahan pisang raja dan strawberry sebagai salah satu pilihan camilan untuk penderita hipertensi.

D. Manfaat Penelitian

1. Masyarakat

Sebagai salah satu pilihan resep jajanan sehat untuk pendrita hipertensi yang berbahan dasar pisang raja dan strawberry.

2. Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu literatur tambahan di perpustakaan Poltekkes Kemenkes Tasikmallaya Prodi DIII Gizi Cirebon terkait pengembangan produk pangan fungsional.

3. Penulis

Peneliti dapat membuat formulasi buah pisang raja dan strawberry yang dijadikan produk olahan puding sebagai salah satu jajanan untuk penderita hipertensi. Hasil penelitian diharapkan menjadi pemanfaatan teknologi pangan khususnya dalam pembuatan olahan puding.