

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masyarakat Indonesia masih memiliki masalah kesehatan diantaranya penyakit tidak menular (PTM) (Masitha *et al.*, 2021). Pada umumnya, penyakit tidak menular berjalan lambat dan memerlukan waktu yang tidak sebentar untuk berkembang. diantaranya adalah diabetes melitus tipe 2, penyakit jantung, stroke, kanker. (Masitha *et al.*, 2021). Beberapa faktor risiko yang menyebabkan PTM adalah kurangnya aktivitas fisik secara teratur, merokok dan menghirup asap rokok orang lain, penggunaan alkohol yang berlebihan serta konsumsi makanan ini menunjukkan sifat yang tidak menyehatkan, seperti makanan siap saji. Makanan siap saji memiliki kandungan gizi secara tingginya kadar protein, energi (kalori), lipid (lemak), dan natrium (garam), sekaligus rendahnya kadar serat pangan (Nur Hasanah & Tanziha, 2023).

Berdasarkan Riskesdas 2018 angka konsumsi serat penduduk Indonesia masih sangat kurang. Proporsi konsumsi serat masyarakat Indonesia kurang dari 5 porsi perhari, sebanyak 95,5%. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merekomendasikan asupan serat yang optimal untuk orang dewasa adalah 25-30 gram per hari. Akan tetapi, data menunjukkan bahwa rata-rata konsumsi serat penduduk Indonesia baru mencapai 10,5 gram per hari. Hal ini mengindikasikan bahwa konsumsi serat masyarakat Indonesia masih secara signifikan di bawah standar yang direkomendasikan oleh WHO.(Putri *et al.*, 2022).

Asupan makanan yang mengandung serat dapat membantu memperbaiki disfungsi endotel, mengurangi gangguan metabolisme lipid, antihipertensi, menekan fungsi trombosit, menghambat trombosis dan menghambat peradangan (Micha *et al.*, 2017). melihat begitu besarnya manfaat serat untuk menjaga kesehatan tubuh, setiap orang perlu memperhatikan jumlah serat yang mereka konsumsi sehari-hari. Kandungan serat tidak hanya terdapat pada sayuran dan buah saja melainkan semua bahan pangan memiliki kandungan serat salah satunya kacang-kacangan seperti kacang hijau dan kacang tanah (Saputri *et al.*, 2022).

Sebagai salah satu jenis polong-polongan, kacang hijau (*Vigna radiata*) memiliki keunggulan gizi yang signifikan. Kacang hijau merupakan sumber protein nabati tertinggi ketiga setelah kedelai dan kacang tanah (Ratnasari, Rahmawati, *et al.*, 2021). Berdasarkan data komposisi pangan, dalam 100 gram kacang hijau terkandung nutrisi yang lengkap, meliputi 22,9 gram protein, 1,5 gram lemak, 56,8 gram karbohidrat, dan 7,5 gram serat (Kemenkes RI, 2020). Protein dan serat yang dimiliki kacang hijau yang memiliki manfaat untuk memperlancar saluran cerna, meningkatkan daya tahan tubuh, mengurangi risiko diabetes dan mencegah PJK (Ratnasari, Rahmawati, *et al.*, 2021)

Kacang tanah adalah pangan lokal Indonesia yang memiliki nilai ekonomis cukup besar karena kandungan gizi yang tinggi terutama protein dan lemak tak jenuh (Sari *et al.*, 2024). Kandungan yang terdapat pada kacang tanah per 100 gram sebanyak 25 g protein, 43 g lemak, 8,5 g serat (Lustiani *et al.*, 2024). Kacang tanah tinggi akan asam lemak tidak jenuh yang dapat membantu menurunkan kolesterol darah dan berfungsi untuk menurunkan risiko penyakit jantung (Setiawati & Lhatifah, 2023).

Pisang memiliki kandungan gizi yang lengkap serta Kelebihan lainnya adalah ketersediaannya yang melimpah dengan harga yang relatif ekonomis. (Hendra *et al.*, 2024). Kandungan gizi pisang raja segar per 100 gram adalah energi 120 kal, protein 1,2 gr, lemak 0,2 gr, karbohidrat 31,8 gr, serat 5,3 gr (Kemenkes RI, 2020). Kandungan yang dimiliki pisang dapat merangsang pertumbuhan bakteri baik di saluran pencernaan dan membantu menekan rasa lapar (Sari, Nurwati dan Febrinasari, 2024).

Salah satu inovasi dalam pengolahan kacang-kacangan sebagai pangan potensial adalah *food bar*. *Food bar* umumnya Mengandung berbagai macam bahan kering, mencakup sereal, jenis kacang-kacangan, serta buah-buahan yang telah dikeringkan, kemudian dicampur atau digabungkan dengan menggunakan blender atau bahan pengikat. (Puspita *et al.*, 2021). *Food bar* memiliki bentuk padat dan menyatu dengan perekat lainnya, tekstur yang sedikit basah, mengandung gula, coklat atau madu yang bisa dijadikan sebagai sumber energi dan siap untuk dikonsumsi (Puspita *et al.*, 2021).

Berdasarkan penjabaran tersebut, penulis memiliki ketertarikan untuk

melaksanakan kegiatan penelitian mengenai *Food Bar*; tepung Kacang hijau, kacang tanah dan pisang raja Sebagai Pangan Potensial Sumber Serat berdasarkan kandungan gizi dan sifat organoleptik.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang di atas maka peneliti akan mengembangkan *food bar* kacang hijau kacang tanah dan pisang raja sebagai pangan potensial sumber serat . Dengan demikian, rumusan masalah yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah Bagaimana Sifat Organoleptik Dan Kandungan Gizi *Food Bar* Tepung Kacang Hijau, Kacang Tanah Dan Pisang Raja Sebagai Pangan Potensial Sumber Serat

C. Tujuan

1. Tujuan umum

Mengetahui bagaimana sifat organoleptik warna, aroma, rasa, tekstur dan kandungan gizi produk *food bar* tepung kacang hijau, kacang tanah dan pisang raja sebagai pangan potensial sumber serat.

2. Tujuan khusus

- a) Mengetahui tingkat kesukaan warna *food bar* tepung kacang hijau, kacang tanah dan pisang raja
- b) Mengetahui tingkat kesukaan aroma *food bar* tepung kacang hijau, kacang tanah dan pisang raja
- c) Mengetahui tingkat kesukaan rasa *food bar* tepung kacang hijau, kacang tanah dan pisang raja
- d) Mengetahui tingkat kesukaan tekstur *food bar* tepung kacang hijau, kacang tanah dan pisang raja
- e) Mengetahui kandungan energi *food bar* tepung kacang hijau, kacang tanah dan pisang raja
- f) Mengetahui kandungan protein *food bar* tepung kacang hijau, kacang tanah dan pisang raja
- g) Mengetahui kandungan lemak *food bar* tepung kacang hijau, kacang tanah dan pisang raja
- h) Mengetahui kandungan karbohidrat *food bar* tepung kacang hijau, kacang tanah dan pisang raja

- i) Mengetahui kandungan serat pada *food bar* tepung kacang hijau, kacang tanah dan pisang raja
- j) Mengetahui kadar air *food bar* tepung kacang hijau, kacang tanah dan pisang raja
- k) Mengetahui harga pokok produksi dan harga jual *food bar* tepung kacang hijau, kacang tanah dan pisang raja

D. Manfaat

1. Bagi penulis

Melalui penelitian ini, harapannya dapat memberikan dan memperkaya pengetahuan dan pemahaman penulis, khususnya dalam mengaplikasikan ilmu gizi dan ilmu teknologi pangan. Ini berkaitan erat dengan bagaimana sifat-sifat makanan (seperti rasa, aroma, tekstur) dan kandungan gizi dapat dianalisis dan diterapkan *food bar* kacang hijau dan kacang tanah sebagai pangan potensial sumber serat

2. Bagi institusi

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya ilmu pengetahuan dan bermanfaat bagi akademika di Jurusan Gizi, khususnya Program Studi D3 Gizi Tasikmalaya, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya. Hasil penelitian ini dapat dijadikan pembandingan untuk studi serupa atau sebagai dasar bagi penelitian di masa mendatang agar informasi yang diberikan, terutama dalam bidang teknologi pangan dan gizi, menjadi lebih lengkap dan akurat.

3. Bagi masyarakat

diharapkan pada Penelitian ini dapat menyediakan informasi terkait pengembangan *food bar* dalam konteks teknologi pangan dan gizi pada proses pembuatan *food bar* tepung kacang hijau kacang tanah dan pisang raja sebagai pangan potensial sumber serat.