BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Hipertensi adalah kondisi di mana individu mengalami peningkatan tekanan darah melebihi batas normal. Seseorang dianggap mengalami peningkatan tekanan darah jika tekanan darah sistolik mencapai 130 mmHg atau lebih, serta tekanan darah diastolik mencapai 80 mmHg atau lebih (Unger *et al.*, 2020).

Hasil dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023, yang sebelumnya disebut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), mengindikasikan bahwa tingkat kejadian penyakit hipertensi dalam kelompok usia di atas 18 tahun cukup tinggi, yakni mencapai 30,8% (Kemenkes RI, 2024).

Salah satu penyebab yang dapat berkontribusi pada munculnya hipertensi adalah kurangnya konsumsi magnesium, kalsium, dan kalium. Kandungan kalium dapat menurunkan tekanan darah dengan cara mengurangi kadar natrium dalam urine. Kadar kalsium dalam darah juga berperan penting dalam pengaturan tekanan darah, dengan membantu kontraksi otot-otot di dinding pembuluh darah serta memberikan sinyal untuk melepaskan hormon-hormon. Konsumsi magnesium dan kalsium juga dapat berpengaruh terhadap tekanan darah, tetapi efeknya akan lebih terlihat jika keduanya dikonsumsi secara bersamaan (Purnamasari *et al.*, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Hanura, (2021) mencatat bahwa pengeluaran kalium per 1 gram dapat mengurangi tekanan darah sistolik sebanyak 1,08 mmHg. Selain mengadopsi pola makan rendah natrium dan meningkatkan asupan kalium, individu dengan hipertensi juga disarankan untuk mengonsumsi makanan yang kaya akan antosianin. Antosianin memiliki fungsi dalam menghambat Enzim Pengubah Angiotensin (ACE). ACE adalah enzim yang berfungsi untuk mengkonversi angiotensin I menjadi angiotensin II, sehingga dengan keberadaan antosianin, angiotensin II tidak dapat dibuat (Hanura *et al.*, 2021).

Tepung kacang kedelai dapat menjadi bahan tambahan untuk memperkaya nilai gizi. Kacang kedelai digunakan karena sebagai sumber

Protein (asam amino) serta lemak nabati. Data Tabel Komposisi Pangan Indonesia (TKPI), menunjukkan 100 g tepung kacang kedelai mengandung energi 347 kalori, protein 35,9 g, lemak 20,6 g, karbohidrat 29,9 g, kalsium 195, fosfor 544 mg, besi 8,4 mg, natrium 52 mg, dan kalium 2522,6 mg. Kandungan serat dalam tepung kacang kedelai cukup tinggi yaitu 5,8 gram per 100 gram bahan. Tepung ubi jalar ungu secara alami mengandung Kalori 354 kkal, Protein 2.8 gr, Lemak 0.6 gr, Karbohidrat 84.4 gr, Kalium 940 mg dalam 100gr (Kemenkes RI, 2020).

Tepung kacang kedelai dan tepung ubi ungu sebagai bahan utama dalam pembuatan puding karena sumber kalium sehingga dapat dijadikan sebagai camilan pencegah hipertensi. Puding adalah makanan penutup yang dikenal memiliki tekstur halus dan rasa manis, sehingga banyak orang menyukainya. Selain itu, puding juga termasuk dalam kategori makanan instan yang mudah diolah. Makanan instan adalah bahan makanan yang telah dimodifikasi atau disajikan dalam bentuk konsentrat. Penyajian makanan instan cukup dilakukan dengan menambahkan air, baik panas maupun dingin, sehingga bisa langsung dinikmati. Puding biasanya disajikan sebagai hidangan penutup atau sering disebut sebagai pencuci mulut (Apridamayanti, et.al, 2022).

Adapun penelitian Rufaidah (2024) yang meneliti Pengaruh Pemberian puding Moterasaki (*Ipomea batatas* L) Terhadap Tekanan Darah pada Wanita Menopause dengan Hipertensi di Wilayah Kp. Dayeuh Kecamatan Cileungsi Kabupaten Bogor. Hasil analisis menunjukkan bahwa ada perbedaan selisih rata-rata tekanan darah yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol terhadap kedua tekanan darah. Artinya, ada pengaruh pemberian puding Moetasaki (*Ipomoea batatas* (L.) terhadap tekanan darah sistolik dan diastolik pada wanita menopause dengan hipertensi di wilayah Kp. Dayeuh Kecamatan Cileungsi Kabupaten Bogor.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk membuat inovasi camilan berupa puding dengan bahan baku tepung kacang kedelai dan tepung ubi ungu. Peneliti berharap melalui penelitian ini dapat diketahui uji organoleptik (warna, aroma, tekstur, rasa) dan kandungan zat gizi mikro (kalium) puding dengan penambahan ubi ungu dan tepung kacang kedelai

sebagai camilan sumber kalium penurun tekanan darah.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan paparan dalam latar belakang di atas maka penulis dapat merumuskan masalah penelitian “Bagaimana Gambaran Sifat Organoleptik dan Kandungan Gizi Puding Tepung Kacang Kedelai (*Glycine max l*) dan Tepung Ubi Ungu (*Ipomea batatas l*) Sebagai Alternatif Camilan Bagi Penderita Hipertensi?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum:

Untuk mengetahui bagaimana gambaran sifat organoleptik dan kandungan gizi puding serta hasil penambahan tepung kacang kedelai (*Glycine max l*) dan tepung ubi ungu (*Ipomea batatas l*) dalam pembuatan alternatif camilan bagi penderita hipertensi.

2. Tujuan Khusus:

- a. Mengetahui gambaran kesukaan terhadap warna puding dengan penambahan tepung kacang kedelai (*Glycine max l*) dan tepung ubi ungu (*Ipomea batatas l*)
- b. Mengetahui gambaran kesukaan terhadap aroma puding dengan penambahan tepung kacang kedelai (*Glycine max l*) dan tepung ubi ungu (*Ipomea batatas l*)
- c. Mengetahui gambaran kesukaan terhadap rasa puding dengan penambahan tepung kacang kedelai (*Glycine max l*) dan tepung ubi ungu (*Ipomea batatas l*)
- d. Mengetahui gambaran kesukaan terhadap tekstur puding dengan penambahan tepung kacang kedelai (*Glycine max l*) dan tepung ubi ungu (*Ipomea batatas l*)
- e. Mengetahui gambaran kandungan energi puding dengan penambahan tepung kacang kedelai (*Glycine max l*) dan dan tepung ubi ungu (*Ipomea batatas l*)

- f. Mengetahui gambaran kandungan protein puding dengan penambahan tepung kacang kedelai (*Glycine max l*) dan dan tepung ubi ungu (*Ipomea batatas l*)
- g. Mengetahui gambaran kandungan lemak puding dengan penambahan tepung kacang kedelai (*Glycine max l*) dan dan tepung ubi ungu (*Ipomea batatas l*)
- h. Mengetahui gambaran kandungan karbohidrat puding dengan penambahan tepung kacang kedelai (*Glycine max l*) dan dan tepung ubi ungu (*Ipomea batatas l*)
- i. Mengetahui gambaran kandungan kalium puding dengan penambahan tepung kacang kedelai (*Glycine max l*) dan dan tepung ubi ungu (*Ipomea batatas l*)
- j. Menentukan harga pokok produksi dan harga jual puding dengan penambahan tepung kacang kedelai (*Glycine max l*) dan tepung ubi ungu (*Ipomea batatas l*)

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti ;
 - a. Menambah wawasan dan pengetahuan mengenai bahan pangan fungsional yang berpotensi menurunkan tekanan darah.
 - b. Memberikan kontribusi ilmiah dalam pengembangan produk pangan yang dapat digunakan sebagai terapi pendamping dalam pengelolaan hipertensi.
2. Bagi Institusi:
 - a. Memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang pangan fungsional dan kesehatan.
 - b. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi literatur dan bahan bacaan bagi peneliti yang lain

3. Bagi Masyarakat:
 - a. Menyediakan alternatif pangan sehat yang dapat membantu menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi.
 - b. Meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya konsumsi pangan fungsional dalam pengelolaan kesehatan.
 - c. Memberikan opsi makanan yang lezat dan bermanfaat bagi kesehatan, terutama bagi mereka yang menderita hipertensi.