

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja adalah kondisi peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa. Pada masa ini para remaja mengalami perubahan fisik seperti penambahan tinggi badan hingga 25 cm, perubahan bentuk tubuh dan masa menstruasi, bagi remaja putri, daya tarik seksualitas merupakan faktor yang kuat dan berpengaruh dalam kehidupannya. Remaja termasuk kelompok yang rentan mengalami masalah gizi seperti gizi kurang maupun gizi lebih. Seiring dengan peningkatan populasi remaja di Indonesia, masalah gizi remaja perlu mendapatkan perhatian khusus karena berpengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta dampaknya pada masalah gizi dewasa. (Febriyantty, 2015)

Saat ini di Indonesia prevalensi kurus pada usia remaja usia 13-15 tahun sebesar 11,1% dan prevalensi gemuk sebesar 10,8% . Pada remaja usia 16-18 tahun prevalensi kurus sebesar 9,4% dan prevalensi gemuk sebesar 7,3% (Riskesdas, 2008). Penelitian yang dilakukan oleh Haq (2014) juga menunjukkan bahwa dalam sehari sebagian besar remaja putri 67,8% memiliki frekuensi makan kurang dari 3 kali. Ketidakseimbangan konsumsi dan kebutuhan zat gizi pada dasarnya berawal dari pemahaman yang keliru dan perilaku gizi yang salah sehingga dapat menimbulkan masalah gizi pada remaja.

Negara berkembang umumnya mempunyai masalah gizi kurang, dimana 80% energi makanan yang dikonsumsi oleh masyarakat berasal dari

karbohidrat. Di Indonesia, masalah gizi yang sedang dihadapi adalah masalah gizi kurang. Namun, mulai bermunculan masalah gizi lebih secara bersamaan (*double burden*). Masalah yang lebih besar lagi yaitu masalah gizi pada kelompok usia tertentu seperti remaja yang jika dibiarkan akan berlanjut ke generasi berikutnya. Umumnya kelompok usia remaja, merupakan periode rentan gizi karena peningkatan pertumbuhan fisik dan perkembangan yang pesat. Selain itu pada remaja dibutuhkan energi yang cukup untuk melakukan aktivitas fisik yang beragam. Pola asupan yang buruk akan berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan yang tidak optimal, serta lebih rentan terhadap penyakit-penyakit kronis seperti penyakit kardiovaskular, kanker, dan osteoporosis dimasa dewasa. (Khomsan, 2004)

Dinas Kesehatan Jawa Barat (2006) dalam Setiawan (2006) menyatakan bahwa permasalahan asupan gizi salah satunya yaitu kekurangan protein. Kekurangan protein yang menjadi salah satu penyebab buruknya status gizi penduduk Indonesia, hingga saat ini masih menjadi masalah yang cukup merisaukan.

Remaja dengan gizi kurang disebabkan karena kuantitas dan kualitas konsumsi pangan yang tidak terpenuhi. Khusus untuk remaja (13-18 tahun), kuantitas dan kualitas *snack* ikut berperan pada status gizi (Ihwan dkk, 2011). Makanan sehari remaja sebaiknya terdiri atas tiga kali makanan lengkap (utama) dan dua kali *snack* di antara waktu makan. *Snack* yang dikonsumsi harus merupakan sumber yang baik dan mengandung semua zat gizi yang diperlukan. Kenyataan yang terjadi saat ini, banyak *snack* yang dikonsumsi oleh remaja belum memberikan asupan gizi yang cukup. Banyaknya produk

snack yang beredar juga menjadi kendala dalam memilih makanan yang bergizi bagi remaja, karena produk *snack* tersebut menggunakan pengawet, pewarna dan penyedap rasa. Namun pada kenyataannya produk-produk tersebutlah yang banyak dipilih dan digemari oleh anak remaja. Oleh karena itu, perlu dikembangkan produk *snack* yang bergizi dengan memanfaatkan potensi bahan pangan lokal.

Indonesia memiliki banyak jenis bahan pangan lokal yang dapat digunakan untuk menunjang pembuatan *snack*. Bahan pangan lokal tidak hanya tersedia dalam jumlah besar tetapi juga memiliki nilai produktifitas yang tinggi dan kandungan gizi yang baik. Jenis-jenis komoditi pangan lokal misalnya umbi-umbian, serealia (biji-bijian) dan legum (kacang-kacangan). Salah satu contoh komoditi pangan lokal yang dapat dikembangkan adalah kedelai.

Kedelai merupakan bahan pangan sumber protein nabati utama yang murah dan mudah didapat masyarakat, kedelai mengandung banyak zat gizi. Selain kandungan gizi, kedelai juga memiliki kelebihan yaitu adanya kandungan polifenol yang sangat penting bagi kesehatan tubuh manusia. Salah satu fungsi polifenol adalah sebagai antioksidan yang berguna untuk mencegah kerusakan sel yang disebabkan oleh radikal bebas (Rahayu, 2018).

Salah satu produk kedelai yang mempunyai daya tahan simpan yang lama adalah mengolahnya menjadi tepung kedelai. Dalam 100 gram tepung kedelai mengandung energi sebesar 381 kkal, protein 40,4 gram, lemak 16,7

gram, karbohidrat 24,9 gram. Selain itu di dalam tepung kedelai juga mengandung vitamin A, vitamin B1, dan vitamin C (Cahyadi, W., 2007).

Tepung kedelai cukup banyak digunakan sebagai bahan makanan campuran (BMC) dalam formulasi suatu bentuk makanan seperti roti, cake, donat, kue kering dan produk olahan lainnya. Tepung kedelai dapat dimanfaatkan sebagai bahan baku pembuatan kue putri salju. Kue putri salju merupakan kue kering yang diolah dari adonan tepung terigu serta tepung maizena, mentega dan kuning telur yang kemudian ditaburi dengan gula halus. Dinamakan kue kering putri salju karena butiran gula halusnya nampak menyerupai butiran salju (Kristinemia, 2015).

Salah satu penelitian yang menggunakan tepung kedelai sebagai peaplikasian penelitiannya yaitu penelitian Linda Florenta *et al* (2019) tentang karakteristik kue putri salju modifikasi tepung beras merah dan tepung kedelai, didapatkan hasil formula terpilih yang disukai dari parameter warna, aroma dan rasa yaitu dengan rasio tepung beras merah : tepung kedelai (4 : 2) serta penambahan kacang mete 250 gram menghasilkan kue putri salju terbaik dengan kadar air 5,11%,

Berdasarkan peluang dari penggunaan bahan baku tepung kedelai, maka akan dilakukan penelitian yang berjudul “Penilaian Organoleptik dan Estimasi Kandungan Gizi Kue Putri Salju Modifikasi Tepung Kedelai (*Glycine max L*) Sebagai *Snack* Sumber Protein Untuk Remaja”.

B. Rumusan Masalah

Kekurangan protein menjadi salah satu penyebab buruknya status gizi remaja Indonesia, hingga saat ini masih menjadi masalah yang cukup merisaukan. Saat ini di Indonesia memiliki prevalensi status gizi kurang pada remaja usia 13-15 tahun sebesar 8,7% (Kemenkes RI, 2018). Salah satu upaya mencegah masalah tersebut adalah meningkatkan asupan makanan berupa snack dengan bahan pangan lokal, salah satunya adalah tepung kedelai. Kandungan protein dalam 100 gram tepung kedelai yaitu 40,4 gram merupakan alternatif dalam mencegah kekurangan protein. Kenyataan yang terjadi saat ini, banyak *snack* yang dikonsumsi oleh remaja belum memberikan asupan protein yang cukup. Oleh karena itu, upaya yang dilakukan yaitu dengan memodifikasi pangan pembuatan snack kue putri salju yang terbuat dari tepung kedelai yang bergizi dan kaya akan protein. Berdasarkan uraian diatas maka dapat diajukan pertanyaan penelitian, bagaimana penilaian organoleptik dan estimasi kandungan gizi pada “kue putri salju” dengan bahan dasar utama tepung kedelai?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui penilaian organoleptik dan estimasi kandungan gizi pada “kue putri salju” dengan penambahan tepung kedelai.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui penilaian organoleptik pada “kue putri salju” dengan penambahan tepung kedelai meliputi parameter warna, aroma, rasa, tekstur dan keseluruhan.
- b. Mengetahui estimasi kandungan gizi (energi, protein, lemak, dan karbohidrat) “kue putri salju” dengan penambahan tepung kedelai.
- c. Mengetahui kontribusi gizi terhadap kecukupan gizi remaja.

D. Manfaat Penelitian

1. Peneliti

Menambah wawasan pengetahuan mengenai pangan fungsional dan menjadi pengalaman cara menuangkan ilmu yang didapat dengan belajar menulis ilmiah bidang teknologi pangan dan gizi.

2. Masyarakat

Menambah informasi mengenai pemanfaatan pangan khususnya tepung kedelai yang dapat dimodifikasi dan terdapat kandungan gizi yang bermanfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan remaja.

3. Institusi Pendidikan

Dapat menambah perbendaharaan perpustakaan di Program Studi DIII Gizi Cirebon serta menjadi referensi atau acuan untuk penelitian selanjutnya.