

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Gizi dalam olahraga merupakan bagian penting dalam performa atlet. Gizi yang baik akan membuat tubuh mampu melakukan aktivitas yang baik. Gizi yang baik akan menyediakan energi yang cukup untuk melakukan berbagai gerakan olahraga (Azzahra et al., 2020)

Gizi yang tepat merupakan dasar utama bagi penampilan prima seorang atlet pada saat bertanding (Arimbi et al., 2018). Gizi olahraga meningkatkan kinerja saat latihan maupun bertanding dengan mengurangi kelelahan dan risiko penyakit dan cedera; itu juga memungkinkan atlet untuk mengoptimalkan latihan dan pulih lebih cepat. Nutrisi yang tepat akan menyeimbangkan asupan energi dengan pengeluaran energi. Hal ini sangat penting untuk mencegah defisit atau kelebihan energi. Defisit energi dapat menyebabkan perawakan pendek, pubertas tertunda, disfungsi menstruasi, kehilangan massa otot dan meningkatnya kerentanan terhadap kelelahan, cedera atau penyakit. Sedangkan kelebihan energi menyebabkan kelebihan berat badan dan obesitas (Zahra & Muhlisin, 2020).

Kebutuhan gizi atlet dapat dipenuhi dari makanan tambahan berupa snack bar. Pemilihan snack bar didasari pada padatnya latihan dan pertandingan atlet. Rata-rata cabang olahraga atlet bertanding lebih dari satu kali dalam satu hari. Bentuk snack bar yang ringkas dan ringan diharapkan dapat memenuhi kebutuhan energi selama berlatih dan bertanding dengan mudah (IJOCE, 2020).

Tepung kedelai merupakan tepung yang berbahan baku kedelai murni. Proses pembuatannya dimulai dengan perendaman dan pengupasan kulit biji, pengeringan biji, dan penggilingan. Tepung kedelai secara umum merupakan partikel-partikel kedelai berukuran kecil. Tepung kedelai memiliki banyak manfaat dan mengandung nutrisi tinggi serta baik untuk kesehatan. Tepung kedelai sudah banyak diproduksi di pasaran, namun pemanfaatannya belum maksimal, karena tidak banyak makanan dengan resep asli yang menggunakan tepung kedelai sebagai bahan dasar pembuatannya (Engin, 2002). Pemanfaatan tepung kacang kedelai sebagai bahan baku makanan masih sangat terbatas, oleh karena itu juga pada penelitian ini dilakukan pengembangan produk berbahan baku tepung kacang kedelai.

Penambahan pisang pada formulasi dilakukan karena buah pisang dengan mudah dapat ditemukan di semua pelosok negeri. Buah pisang juga memiliki kandungan gizi yang cukup baik terutama sebagai sumber kalium. Selain mineral buah pisang juga mengandung beberapa jenis vitamin, misalnya vitamin C, B kompleks dan serotonin yang berfungsi sebagai neurotransmitter (Badan Pengolahan dan Pemasaran Hasil Holtikultura, 2004). Pisang ambon dipilih karena merupakan jenis pisang yang memiliki rasa manis dan aroma yang kuat (Sulusi Prabawati, 2008).

Berdasarkan analisis permasalahan diatas maka penulis merasa perlu melakukan penelitian dengan judul “ Penilaian Organoleptik *Snack Bar* Tepung Kacang Kedelai dan Pisang Ambon Sebagai Snack Sehat Penambah Nutrisi Untuk Atlet”. Sehingga dengan adanya penelitian ini

diharapkan tepung kacang kedelai dapat menjadi alternatif makanan atlet yang kaya akan gizi dan memiliki nilai ekonomis pangan lebih baik.

B. Rumusan Masalah

Atlet membutuhkan asupan energi yang lebih besar dari orang biasa. Seorang atlet dengan simpanan glikogen rendah memiliki jarak tempuh pendek dan kemampuan *sprint* yang lambat dari pada atlet dengan simpanan glikogen normal. Upaya optimalisasi kinerja alat guna menunjang prestasinya diperlukan asupan gizi yang cukup.

Pengembangan produk berupa *snack bar* tepung kacang kedelai tinggi kalori, Karbohidrat, serta serat merupakan salah satu alternatif untuk penambahan kebutuhan energi bagi atlet dengan memodifikasi *snack bar* tepung kacang kedelai dengan pisang ambon. Pertanyaan Penelitiannya adalah “Bagaimanakah penilaian organoleptik *snack bar* tepung kacang kedelai dan pisang ambon sebagai snack sehat penambah nutrisi untuk atlet ?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui penilaian organoleptik dari *snack bar* tepung kacang kedelai dan pisang ambon sebagai snack sehat penambah nutrisi atlet.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui penilaian organoleptik dari *snack bar* tepung kacang kedelai dan pisang ambon dari segi aroma, rasa, warna dan tekstur.
- b. Mengetahui kandungan gizi *snack bar* tepung kacang kedelai dan pisang ambon.

D. Manfaat Penelitian

1. Peneliti

Peneliti dapat memperoleh pengalaman dalam membuat produk pangan serta hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan wawasan peneliti tentang sifat organoleptik khususnya pada produk dari *snack bar* Tepung Kacang Kedelai dengan Pisang Ambon.

2. Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai bahan bacaan dan bahan referensi untuk penelitian selanjutnya khususnya dibidang pangan.

3. Atlet

Dengan dibuatnya *Snack Bar* ini diharapkan dapat menjadi alternatif pangan untuk atlet dalam memenuhi kebutuhan gizinya.

4. Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi, wawasan serta inspirasi kepada masyarakat mengenai bahan pangan tepung kacang kedelai dan pisang ambon yang memiliki banyak kandungan gizi serta bernilai ekonomis.