

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masalah gizi yang disebabkan oleh pola makan yang tidak sehat disebut obesitas. Kegemukan adalah hasil dari tidak seimbangnya energi antara jumlah kalori yang dikonsumsi dan jumlah energi yang dibutuhkan, dengan konsumsi lemak besar dari kebutuhan energi yang menyebabkan penumpukan lemak di dalam tubuh. Obesitas bisa terjadi pada anak-anak, remaja maupun orang dewasa (Harleni, 2018).

Obesitas pada remaja harus diperhatikan. Berapa berat badan seorang remaja menunjukkan risiko terkena obesitas atau penyakit di kemudian hari. Remaja yang kelebihan berat badan pada masa remaja 20 kali lipat lebih memungkinkan mengalami obesitas dibandingkan remaja saat mereka masih kecil. Mereka juga lebih cenderung menjadi gemuk saat dewasa (Nuzula *et al.*, 2021).

Menurut data World Health Organization (WHO) tahun 2016, sebanyak 650 juta orang di seluruh dunia mengalami obesitas. Dengan prevalensi obesitas untuk usia dewasa sebesar 13% dan 39% orang dengan berat badan lebih atau *overweight*. Menurut data Riskesdas tahun 2018 prevalensi obesitas di energi adalah 21,8%, di Jawa Barat 18,6%, gemuk sebesar 10,7% dan obesitas sebesar 7,8% (Riset Kesehatan Dasar, 2018). Jumlah remaja diatas 18 tahun di Tasikmalaya sebesar 13,7% menurut Dinas Kesehatan Kota Tasikmalaya 2019.

Genetika adalah komponen yang berkontribusi pada perkembangan obesitas. Para ilmuwan telah lama diamati bahwa anak-anak dengan obesitas sering berasal dari keluarga dengan orang tua yang obesitas. Jika salah satu orang tuanya obesitas 40 hingga 50% anaknya berisiko mengalami obesitas dan jika kedua orang tuanya obesitas, 80% anaknya juga berisiko mengalami obesitas. Hasil menunjukkan hubungan antara obesitas orangtua dan obesitas remaja (Onesiforus Gozali & Ratna Saraswati, 2017).

Menurut (Putri & Faridah, 2023) kata Jepang mochi adalah asal dari *mochi*. Campuran kacang tanah sangrai dan gula pasir dimasukkan ke dalam mochi, ditaburi dengan tepung maizena dan kemudian dikemas dalam keranjang,

itulah sebabnya di namai “kue keranjang”. Keunggulannya *mochi* yaitu rasanya yang enak dan teksturnya yang kenyal membuatnya tidak mahal dan mudah di variasikan. Pada awalnya, *mochi* tersedia dalam dua jenis, yang tanpa isi dan yang diisi dengan campuran kacang.

Sejak lama ketan hitam (*Oryza sativa glutinosa* L) dan tepung terigu telah digunakan sebagai bahan membuat kue. Tepung terigu memiliki kandungan nutrisi yang sama dengan tepung ketan hitam. Kandungan karbohidratnya adalah 78% dengan amilosa sebesar 1% dan amilopektin sebesar 99% (Rahim *et al.*, 2021)

Karena ketan hitam tidak mengalami transformasi sehingga kandungan seratnya tinggi. Karena beras ketan memiliki banyak manfaat, beras ketan hitam mungkin menjadi makanan yang bermanfaat. Pangan fungsional dapat berupa makanan atau minuman yang dikonsumsi secara teratur (bukan dalam kapsul) yang mengandung bioaktif dan nutrisi yang dapat membantu atau menyembuhkan penyakit. (Adiari *et al.*, 2017).

Yoghurt adalah produk susu yang difermentasi dengan ragi aktif yang menghasilkan kultur *Lactobacillus* dan *Streptococcus thermophilus* untuk menghasilkan asam laktat selama proses fermentasi. Bentuk asam laktat akan menurunkan pH campuran. Yoghurt memiliki banyak manfaat kesehatan, seperti mengontrol kadar kolesterol dalam darah, melancarkan saluran pencernaan, membantu meningkatkan pertumbuhan, bertindak sebagai antikanker, membantu orang yang tidak toleran laktosa, dan antidiare. Seratus gram yoghurt mengandung 4,9 gram karbohidrat, 3,9 gram protein, dan 3,4 gram lemak. (Supriyanti *et al.*, 2018).

Kacang merah (*Phaseolus vulgaris* L.) adalah salah satu jenis buncis dengan kandungan serat paling tinggi, dengan kadar seratnya 26,3 gram per 100 gram. Kacang merah juga mengandung asam amino (arginin, alanin, leusin), protein (faseolin, faseolin, dan konfaseolin), alkaloid, karbohidrat, lemak, vitamin A, vitamin B1, vitamin B2, niacin, vitamin C, kalsium, fosfor, besi, mangan, tembaga, natrium, serat, phytohemagglutinin (PHA), stigmaster (Lindawati *et al.*, 2020).

Berdasarkan pernyataan diatas, maka perlu adanya penelitian tentang “Sifat Organoleptik dan Nilai Gizi Mochi Ketan Hitam dengan Puree dan Yoghurt Kacang Merah Garut Untuk Mencegah Kegemukan Pada Remaja”.

B. Rumusan Masalah

“Berdasarkan latar belakang tersebut, perlu dikembangkan produk” mochi ketan hitam dengan puree dan yoghurt kacang merah garut untuk mencegah kegemukan “pada remaja. Maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah” “Bagaimana Sifat Organoleptik dan Nilai Gizi Mochi Ketan Hitam dengan Puree dan Yoghurt Kacang Merah Garut Untuk Mencegah Kegemukan Pada Remaja?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menentukan sifat organoleptik (warna, aroma, rasa, dan tekstur) dan nilai gizi mochi ketan hitam dengan puree dan yoghurt kacang merah garut untuk mencegah kegemukan pada remaja.

2. Tujuan Khusus

Menentukan tingkat kesukaan terhadap warna mochi ketan hitam dengan puree dan yoghurt kacang merah untuk mencegah kegemukan pada remaja.

- a. Menentukan tingkat kesukaan terhadap aroma mochi ketan hitam dengan puree dan yoghurt kacang merah untuk mencegah kegemukan pada remaja.
- b. Menentukan tingkat kesukaan terhadap rasa mochi ketan hitam dengan puree dan yoghurt kacang merah untuk mencegah kegemukan pada remaja.
- c. Menentukan tingkat kesukaan terhadap tekstur mochi ketan hitam dengan puree dan yoghurt kacang merah untuk mencegah kegemukan pada remaja.
- d. Menentukan kandungan energi mochi ketan hitam dengan puree dan yoghurt kacang merah untuk mencegah kegemukan pada remaja.
- e. Menentukan kandungan karbohidrat mochi ketan hitam dengan puree dan yoghurt kacang merah untuk mencegah kegemukan pada remaja.

- f. Menentukan kandungan lemak mochi ketan hitam dengan puree dan yoghurt kacang merah untuk mencegah kegemukan pada remaja.
- g. Menentukan kandungan protein mochi ketan hitam dengan puree dan yoghurt kacang merah untuk mencegah kegemukan pada remaja.
- h. Menentukan kandungan Serat mochi ketan hitam dengan puree dan yoghurt kacang merah untuk mencegah kegemukan pada remaja.
- i. Menentukan harga pokok produksi dan harga jual mochi ketan hitam dengan puree dan yoghurt kacang merah untuk mencegah kegemukan pada remaja.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Penulis Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan penulis terutama dalam penerapan Ilmu Teknologi Pangan dan Gizi. Selain itu, penelitian ini dapat memberikan pengalaman bagi peneliti dalam pengembangan produk pangan lokal.
2. Bagi Institusi Penelitian ini dapat menambahkan kepustakaan yang bisa dimanfaatkan khususnya oleh civitas akademika Prodi D III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya sebagai bahan referensi untuk penelitian selanjutnya terutama dibidang Teknologi Pangan dan Gizi.
3. Bagi Masyarakat Penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai inovasi baru Teknologi Pangan dan Gizi yakni pengembangan produk mochi ketan hitam dengan puree dan yoghurt kacang merah untuk mencegah kegemukan pada remaja.