

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Salah satu masalah kesehatan yang ditemui di negara berkembang yakni obesitas. Sekitar 2,8 juta orang meninggal per tahun karena komplikasi yang berkaitan dengan kelebihan berat badan atau obesitas (Pugliese et al., 2022). Obesitas merupakan penumpukan lemak yang berlebihan akibat ketidakseimbangan asupan energi dengan energi yang digunakan dalam jangka waktu yang lama. Beberapa mekanisme fisiologis berperan penting dalam tubuh individu untuk menjaga keseimbangan antara asupan energi dengan keseluruhan energi yang digunakan dan untuk menjaga berat badan normal (Kemenkes RI, 2017).

World Health Organization mengatakan bahwa obesitas sebagai epidemic global karena meningkat tiga kali lipat sejak tahun 1975. Pada tahun 2016 lebih dari 1,9 miliar orang dewasa dengan usai 18 tahun ke atas mengalami kelebihan berat badan. Lebih dari 340 juta anak-anak dan remaja usia 5-19 tahun mengalami kelebihan berat badan atau obesitas pada tahun 2016 (WHO., 2021) Data Riskesdas pada tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi berat badan lebih dan obesitas sebesar 16,0% pada remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun (Riskesdas., 2018). Kejadian prevalensi gemuk dan obesitas di Jawa Barat sebanyak 16,9 % (Riskesdas, 2018). Sebanyak 10 kabupaten/kota

dengan prevalensi berat badan berlebih diatas rata-rata Jawa barat, salah satunya adalah kota Cirebon (26,4%) (Risksdas, 2013)

Faktor penyebab obesitas pada remaja bersifat multifaktorial. Peningkatan konsumsi makanan cepat saji, rendahnya aktivitas fisik, faktor genetik, pengaruh iklan, faktor psikologis, status sosial ekonomi, program diet, usia, dan jenis kelamin merupakan faktor-faktor yang berkontribusi pada perubahan keseimbangan energi dan berujung pada kejadian obesitas (Kurdanti et al., 2015). Beberapa faktor yang menyebabkan seseorang menderita kelebihan berat badan atau bahkan kegemukan yaitu faktor genetik, faktor psikologis, pola hidup yang kurang tepat, kebiasaan makan yang salah, kurang melakukan aktivitas fisik, dan faktor pemicu lainnya. Kebiasaan makan yang salah diantaranya makan berlebihan, makan terburu-buru, menghindari makan pagi, waktu makan tidak teratur serta kebiasaan mengemil makanan ringan. Sedangkan faktor pemicu yang lain misalnya kecepatan metabolisme basal, enzim, hormon, serta penggunaan obat-obatan (Purwati & Rahayuningsih, 2002).

Akibat peningkatan obesitas pada remaja tentunya akan meningkatkan risiko penyakit degeneratif dimasa dewasa. Tidak adanya penanganan obesitas yang jelas pada tingkat remaja awal juga akan menjadi masalah kesehatan yang serius dikemudian hari. Masalah kesehatan yang dihasilkan karena obesitas ini bervariasi, dan lebih parahny adalah dapat menyebabkan penyakit jantung yang menyebabkan kematian mendadak. Adanya peningkatan status gizi dapat menyebabkan obesitas dapat berkembang menjadi Penyakit Tidak Menular (PTM)

seperti penyakit kardiovaskuler, diabetes mellitus, hipertensi, dan lain-lain (Mu' & Hanum, t.t, 2023).

Salah satu upaya pemerintah dalam penanggulangan masalah obesitas adalah Gerakan Nusantara Tekan Angka Obesitas (GENTAS). GENTAS ditujukan kepada masyarakat untuk peningkatan kepedulian dan peran serta dalam pencapaian berat badan ideal. Gerakan Nusantara Tekan Angka Obesitas (GENTAS) bertujuan menekan laju angka obesitas (Kemenkes R1, 2017)

Kegemaran masyarakat Indonesia mengonsumsi camilan yang tinggi kalori namun rendah zat gizi salah satunya gorengan (Saputra et al., 2014.). Kebiasaan konsumsi gorengan sebagai camilan yang dirasa praktis dapat menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi status gizi dan mengganggu kesehatan individu dan masyarakat (Depkes, 2014). Oleh karena itu, dibutuhkan suatu inovasi pangan dalam melengkapi kebutuhan yang semakin meningkat dengan mempertimbangkan segi kesehatan dan kepraktisan berupa camilan sehat (Indrawati et al., 2022).

Gaya hidup yang sehat menjadikan penduduk Indonesia menjadi lebih tertarik dengan camilan sehat yang praktis contohnya *Snack bar*. Makanan selingan siap saji padat gizi berbentuk bar seperti *Snack bar* bersifat efisien sehingga lebih mudah dan praktis. Pada umumnya *Snack bar* masih dikenal sebagai camilan sehat dengan harga yang mahal. *Snack bar* yang baik memiliki kriteria lengket kenyal pada bagian dalam serta daya patah yang menggambarkan tingkat kerenyahan produk (Hayyin & Bahar, 2023) .

Bahan pembuatan *Snack bars* terdiri bahan kering dan bahan basah. Bahan kering meliputi, Oatmeal, mix nuts, mix fruit (granola) dan biji wijen. Bahan basah meliputi madu, minyak canola/butter. Produk *Snack bar* telah banyak dikembangkan dengan penggunaan atau penambahan bahan baku. (Indrawati et al., 2022)

Makanan yang memiliki kandungan serat mempunyai kemampuan menahan air dan dapat membentuk cairan kental dalam saluran pencernaan. Sehingga makanan kaya akan serat, waktu dicerna lebih lama dalam lambung, kemudian serat akan menarik air dan memberi rasa kenyang lebih lama sehingga mencegah untuk mengkonsumsi makanan lebih banyak (Beck, 2011).

Buah *Strawberry* pada *Snack bar* bertujuan untuk meningkatkan kandungan antioksidan. *Strawberry* merupakan buah yang banyak dibudidayakan di daerah subtropik. Buah *Strawberry* memiliki kandungan vitamin c 58,8mg; gula 4,9g; dan serat 2 g. Selain mempunyai kandungan gizi yang tinggi buah stroberi juga mengandung ellagic acid, yang merupakan antitoksin, antiradikal bebas, antikarsinogenik dan antimutagen (Poincelot, 2004)

Penambahan kismis (*Vitis vinifera L.*) sebagai isian *Snack bar* dapat memberi tekstur dan cita rasa asam manis, serta meningkatkan nilai gizi suatu produk pangan. Black raisin mengandung 299 kkal, 3,30 g protein, 79,32 g karbohidrat, 62 g kalsium, 1,79 mg zat besi, 4,5 g serat. serta beragam vitamin dan mineral lainnya (U.S. Department of Agriculture, 2018).

Berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti tertarik untuk mengangkatnya kedalam penelitian dengan judul “ Formulasi *Snack bar Strawberry (Fragaria x Ananassa)* dan Kismis (*Vitis vinifera L*) Sebagai Camilan Sehat Bagi Remaja Obesitas”

B. Rumusan Masalah

Obesitas dapat dicegah dengan mengonsumsi makanan yang berserat seperti *Strawberry* dengan kandungan kandungan serat sebesar 2 gram per 100 gram dan kismis mengandung serat sebesar 4.5 gram per 100 gram. *Snack bar* adalah termasuk camilan sehat yang padat gizi *Snack bar* bersifat efisien sehingga lebih mudah dan praktis.

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka peneliti ini membuat formulasi *Snack bar Strawberry* bagi remaja obesitas Sehingga yang menjadi pertanyaan peneliti adalah “Bagaimana Penilaian Organoleptik Formulasi *Snack bar Strawberry (Fragaria x Ananassa)* dan Kismis (*Vitis vinifera L*) Sebagai Camilan Sehat Bagi Remaja Obesitas?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui Penilaian Organoleptik Formulasi dari *Snack bar Strawberry (Fragaria x Ananassa)* dan Kismis (*Vitis vinifera L*) Sebagai Camilan Sehat Bagi Remaja Obesitas

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui formulasi terbaik dari produk *Snack bar Strawberry* (*Fragaria x Ananassa*) dan Kismis (*Vitis vinifera L*)
- b. Mengetahui penilaian organoleptik pada *Snack bar Strawberry* (*Fragaria x Ananassa*) dan Kismis (*Vitis vinifera L*)

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Dapat melakukan proses pembuatan produk pangan berupa *Snack bar Strawberry* dan kismis. Hasil penelitian diharapkan mampu menambah pengetahuan dan menjadi salah satu inovasi produk pangan dari *Strawberry* dan kismis

2. Bagi Masyarakat

Sebagai sumber informasi kepada masyarakat bahwa *Snack bar Strawberry* dan kismis dapat menjadi produk pangan yang dimanfaatkan sebagai salah satu sumber zat gizi.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Menambah pembedaharaan perpustakaan di Program Studi DIII Gizi Cirebon, serta dapat menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya.