

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Zat gizi yang baik didapatkan dari pangan yang sehat yakni dalam arti pangan yang mengandung zat-zat gizi yang diperlukan oleh tubuh manusia. Tetapi dengan adanya kebiasaan yang terjadi dimasyarakat seiring dengan pergeseran zaman yang menyebabkan adanya perubahan pola makan yang diterapkan dari yang alami menjadi modern. Gaya hidup manusia yang terjadi saat ini mengabaikan aspek kesehatan, seperti pola makan tinggi gula dan garam serta rutinitas yang tidak sehat. Hal ini menjadi faktor utama berkembangnya berbagai penyakit degeneratif di masyarakat, salah satunya diabetes (Arikha, 2019). Menurut WHO, Indonesia memiliki 8,4 juta penderita diabetes, menjadikannya salah satu dari 10 negara dengan jumlah penderita diabetes tertinggi keempat di dunia. Estimasi kasus diabetes melitus di Kota Medan Tahun 2022 berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Medan yang dipublikasikan pada tanggal 14 September 2022 menunjukkan angka sebesar 19.356 kasus untuk jenis kelamin laki-laki dan 20.343 kasus untuk jenis kelamin perempuan.

Diabetes melitus itu sendiri merupakan penyakit yang termasuk ke dalam suatu kelompok penyakit metabolik yang ditandai dengan adanya kadar glukosa yang terlampau tinggi yang terjadi akibat adanya kelainan sekresi insulin, kerja insulin, ataupun keduanya. Penyakit diabetes melitus ini sangat erat kaitannya dengan asupan makanan. Upaya pencegahan diabetes yang dapat diterapkan dalam upaya membantu mengendalikan kadar glukosa darah yakni dengan cara

mengonsumsi makanan tinggi serat yang dimana dapat menghambat proses pemecahan karbohidrat serta mengontrol kenaikan kadar glukosa darah dengan mekanisme penyerapan air dan pengikatan glukosa (Santoso, 2011) serta adanya pemilihan makanan dengan nilai indeks glikemik rendah (<55) untuk menurunkan laju penyerapan glukosa dan menekan sekresi hormon insulin pankreas sehingga tidak terjadinya lonjakan kadar gula darah (Istiqomah dan Ristanti, 2015).

Bahan makanan dengan indeks glikemik rendah dan rendah gula diantaranya ubi jalar ungu (Siagian, 2004; Gropper et al., 2009) dan kacang tanah dengan indeks glikemik rendah yakni 29-45 (Astawan, 2014). Kandungan lain yang terdapat pada ubi jalar ungu adalah gula pereduksi, gula pereduksi bergabung dengan asam amino membentuk senyawa yang mudah menguap sehingga mengurangi jumlah protein dalam makanan (Muchtadi, 2010), oleh karena itu untuk meningkatkan kandungan protein pada *cookies* harus ditambahkan bahan pangan berupa kacang-kacangan, salah satunya kacang tanah. Selain itu, kacang tanah sendiri memiliki nilai ekonomis yang tinggi dan berperan penting dalam memenuhi kebutuhan pangan kacang-kacangan di Indonesia (Cibro, 2008).

Pada penelitian ini menerapkan pembatasan penggunaan gula dikarenakan konsumsi gula yang berlebihan merupakan faktor risiko Diabetes Melitus yang dimana kesukaan pada rasa manis telah dimulai sejak awal kehidupan berlangsung. Hal tersebut, dapat menjelaskan mengapa sebagai pemberi rasa manis pada jumlah konsumsi gula di tengah kehidupan masyarakat cukup tinggi (Paglia, 2019). Risiko terkena diabetes disebabkan oleh kebiasaan konsumsi gula yang berlebihan pada masyarakat Indonesia yang perlu diperbaiki dan dibenahi (Amiroh, 2021). Para

peneliti telah menemukan cara alternatif untuk mengurangi asupan gula, yaitu menggunakan stevia sebagai pengganti gula, terutama bagi penderita diabetes. Pemanis stevia berasal dari daun *Stevia Rebaudiana Bertoni*, yang mengandung pemanis alami tanpa kalori sehingga dinyatakan sebagai pemanis tanpa kalori, tanpa efek samping yang serius, dan tanpa bahan kimia tambahan (Garnier L., 2010).

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan daya jual dan nilai jual *cookies* dengan memanfaatkan bahan lokal untuk pembuatan *cookies* seperti ubi jalar ungu, kacang tanah dan stevia yang layak dikonsumsi oleh penderita diabetes. Pemanfaatan ubi jalar ungu dan kacang tanah sebagai bahan alternatif pembuatan *cookies* sebagai alternatif camilan bagi penderita diabetes dan mengetahui kandungan gizi yang dikandungnya melalui uji analisis proksimat meliputi kadar air, abu, protein, lemak, karbohidrat, serat, dan gula total.

Berdasarkan SNI 01-2973-2011, pengertian *cookies* yakni salah satu jenis makanan yang terbuat dari adonan lunak yang relative renyah serta berkadar lemak yang tinggi dan bertekstur padat. Berdasarkan Badan Pusat Statistik (BPS) rerata jumlah konsumsi dan pengeluaran perkapita seminggu menurut kelompok makanan dan minuman di kota Medan pada produksi kue kering pada tahun 2021 mencapai angka 1.532 yang dimana makanan yang berupa *cookies* merupakan salah satu jenis makanan ringan yang digemari masyarakat dan sudah dikenal oleh banyak orang, baik dari kalangan anak-anak, usia remaja maupun dewasa, yang tinggal di daerah pedesaan maupun perkotaan (Mutmainna, 2013).

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah maka dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian ini, sebagai berikut :

1. Adanya kebiasaan masyarakat yang diakibatkan dari adanya perubahan pola makan yang alami menjadi modern dengan mengabaikan sisi kesehatan.
2. Kurangnya kesadaran masyarakat akan pentingnya pembatasan penggunaan gula berlebih yang merupakan faktor resiko Diabetes Melitus.
3. Kurangnya pemanfaatan bahan pangan lokal seperti ubi jalar ungu dan kacang tanah sebagai bahan pembuatan *cookies* dengan indeks glikemik pangan rendah yang aman untuk penderita diabetes melitus.
4. Belum menyebar luasnya penggunaan bahan pemanis alami stevia nol kalori di kalangan masyarakat.

1.3 Pembatasan Masalah

Agar penelitian ini dapat terlaksanakan lebih mendalam dan fokus, maka penulis membatasi variabel dalam penelitian ini adalah :

1. Uji organoleptik dibatasi dengan 30 orang panelis yang diantaranya 20 orang mahasiswa gizi dan 10 orang mahasiswa boga berdasarkan parameter bentuk, warna, aroma, rasa dan tekstur *cookies*.

2. Adanya analisis kandungan gizi pada *cookies* yang paling diminati panelis melalui uji proksimat yang meliputi uji kadar air, abu, protein, lemak, karbohidrat, serat kasar, dan gula total untuk mengetahui kadar gula yang terdapat pada *cookies*.
3. *Cookies* substitusi tepung ubi jalar ungu dan kacang tanah pada pembuatan *cookies* menggunakan 3 perlakuan dengan persentase yakni 30%, 40% dan 50%.

1.4 Perumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah yang diterapkan pada penelitian ini maka dapat dirumuskan permasalahan penelitian sebagai berikut :

1. Bagaimana cara pembuatan *cookies* substitusi tepung ubi jalar ungu, kacang tanah, dan stevia ?
2. Bagaimana hasil uji organoleptik *cookies* substitusi tepung ubi jalar ungu, kacang tanah dan stevia dengan persentase substitusi 30%, 40% dan 50% ?
3. Bagaimana kandungan gizi *cookies* substitusi tepung ubi jalar ungu, kacang tanah dan stevia melalui uji proksimat meliputi kadar air, abu, protein, lemak, karbohidrat, serat kasar, serta gula total ?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan dengan perumusan permasalahan yang dikemukakan diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk :

1. Untuk mengetahui proses pengolahan pembuatan *cookies* substitusi tepung ubi jalar ungu, kacang tanah dan stevia dengan berbeda perlakuan yakni 30% ,40% , dan 50% .
2. Untuk mengetahui hasil uji organoleptik berdasarkan tingkat kesukaan panelis dari segi bentuk, warna, aroma, rasa dan tekstur terhadap *cookies* substitusi tepung ubi jalar ungu, kacang tanah dan stevia.
3. Untuk mengetahui nilai gizi melalui uji proksimat meliputi kadar air, abu, protein, lemak, karbohidrat, serat kasar, serta gula total pada *cookies* substitusi tepung ubi jalar ungu, kacang tanah, dan stevia yang paling diminati panelis.

1.6 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan sebagai sarana informasi kepada masyarakat mengenai pangan fungsional yakni dengan salah satunya pemanfaatan ubi jalar ungu, kacang tanah, dan pemanis stevia yang dapat dijadikan sebagai bahan pembuatan *cookies* sebagai kudapan ataupun selingan untuk penderita diabetes melitus dengan mengetahui kandungan gizi yang terdapat pada *cookies*.