BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Berbagai penelitian yang telah dilakukan para ahli kesehatan semakin menguak adanya kaitan yang erat antara asupan serat dengan kesehatan. Makanan kaya serat terbukti menurunkan jumlah kolesterol dalam darah, menurunkan kadar gula dalam darah, membantu mengurangi resiko kanker, mencegah penyakit wasir, dan dapat membantu mencegah timbulnya serangan jantung koroner[1].

Terdapat hubungan antara masalah gizi dengan asupan serat. Salah satu masalah gizi yaitu kanker kolon memiliki hubungan erat dengan asupan serat. Hubungan kanker kolon dengan kekurangan serat makanan diduga karena terjadinya perubahan pada susunan mikroorganisme dalam saluran cerna. Mikroorganisme yang terbentuk menguntungkan pembentukan karsinogen yang berpengaruh terhadap terjadinya kanker[2].

Rata-rata tingkat konsumsi serat penduduk Indonesia secara umum yaitu sebesar 10.5 gram/orang/hari, baru mencapai sekitar separuh dari kecukupan serat yang dianjurkan. Kecukupan serat untuk orang dewasa berkisar antara 20-35 gram/hari[3]. Dalam memenuhi kecukupan serat bagi orang dewasa, dibutuhkan makanan kaya serat. Selain makanan sumber serat, perlu produk pangan alternatif kaya serat yang dapat menjadi alternatif untuk memenuhi asupan serat agar sesuai dengan kebutuhan.

Produk selai lembaran buah naga merah, wortel, dan sawi hijau diharapkan dapat menjadi produk alternatf kaya serat. Selai lembaran merupakan jenis selai yang berbeda pada selai oles. Selai yang beredar di pasaran berupa selai oles kemasan dengan cara penyajian yang kurang praktis. Oleh karena itu, pembuatan selai lembaran merupakan modifikasi selai oles menjadi lembaran kompak, plastis, dan tidak lengket[4].

Berdasarkan produk selai oles yang beredar di pasaran yang kurang praktis, peneliti membuat produk selai lembaran yaitu selai yang berbentuk lembaran. Selai lembaran ini lebih menarik dari segi tekstur karena berupa lembaran dan bisa dimakan langsung, tidak perlu dioles kembali.

Pilar pertama program Indonesia Sehat adalah upaya mengubah pola pikir masyarakat agar memiliki paradigma sehat. Tahun ini, GERMAS(Gerakan Masyarakat Hidup Sehat) berfokus pada tiga aktifitas utama, yaitu: memeriksa kesehatan secara rutin, melakukan aktivitas fisik, dan mengkonsumsi sayur dan buah[5]. Berdasakan fokus utama pada GERMAS yaitu konsumsi sayur dan buah, maka produk ini dibuat dengan bahan utama sayur dan buah sebagai bahan utama produk penelitian ini.

Berdasarkan rata-rata konsumsi kelompok buah dan olahnya per orang per hari menurut kelompok umur 19-55 tahun, rata-rata kelompok umur tersebut mengkonsumsi buah dan olahannya sebanyak 64,5 gram per orang per hari. Berdasarkan rata-rata konsumsi kelompok sayur dan olahnya per orang per hari menurut kelompok umur 19-55 tahun, rata-rata kelompok umur tersebut mengkonsumsi sayur dan olahannya sebanyak 63,7 gram per orang per hari.

Pada kenyataannya di masyarakat, konsumsi sayur dan buah masih kurang dikarenakan berbagai faktor. Keinginan untuk makan makanan praktis dan enak seringkali menjadikan berkurangnya waktu untuk makan buah dan sayur yang sebenarnya jauh lebih sehat dan bermanfaat bagi kesehatan tubuh[6].

Kandungan serat pada buah naga merah yang mencapai 0.7-0.9 gram per 100 gram dapat membantu menurunkan kadar kolesterol dalam tubuh[7]. Kandungan serat pada wortel yang mencapai 1,0 gram per 100 gram. Selain itu kandungan serat pada sayuran sawi hijau yaitu 2,5 gram per 100 gram[8].

Oleh karena itu, dipilih buah naga merah sebagai bahan utama produk selai lembaran yang tinggi serat, sayuran umbi yaitu wortel sebagai bahan campuran produk, sayuran sawi hijau sebagai bahan campuran, buah jeruk lemon dan agar-agar sebagai bahan tambahan sumber serat yang akan menambah kandungan serat pada produk ini.

Mengenai bahan utama dan bahan campuran dalam produk selai lembaran, hasil penelitian menurut Ghavinda Shailla Nidya Putri, dkk (2017) memaparkan bahwa bahan utama selai tersebut yaitu buah naga merah dan bahan campurannya yaitu wortel yang berpengaruh terhadap tekstur. Pada penelitian ini, dipilih tiga bahan dalam pembuatan selai lembaran. Bahan utama produk terdiri dari buah dan sayur yang dapat mempengaruhi tekstur, warna, dan total serat pada produk tersebut. Selain itu, selai lembaran yang dibuat oleh peneliti menggunakan tepung agar dan karagenan untuk menghasilkan tekstur berupa lembaran yang maksimal.

1.2 Rumusan Masalah

Adakah pengaruh formulasi buah naga merah,sawi hijau, dan wortel terhadap sifat organoleptik produk selai lembaran dan kadar serat.

1.3 Tujuan

1.3.1.Tujuan Umum

Mengetahui formulasi produk selai lembaran buah naga merah, sawi hijau, wortel dan sifat organoleptiknya.

1.3.2.Tujuan Khusus

1. Mendapatkan formulasi produk selai lembaran yang sesuai.
2. Mendapatkan data kesukaan panelis terhadap selai lembaran dari segi rasa, aroma, warna, dan tekstur.
3. Menganalisa kadar serat yang terdapat pada produk Selai Lembaran.

1.4 Ruang Lingkup Penelitian

1. Formulasi Selai Lembaran dengan Buah Naga Merah sebagai bahan utama, sayuran wortel dan sawi hijau sebagai bahan campuran. Serta gula, air jeruk lemon, tepung agar-agar, dan karagenan sebagai bahan tambahan.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Bagi Peneliti

Penelitian ini bermanfaat sebagai pengembangan keilmuan dan menambah wawasan mengenai Produk Selai Lembaran Buah Naga Merah, wortel, sawi hijau sebagai alternatif sumber serat pada orang dewasa.

1.5.2 Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini bermanfaat sebagai referensi baru bagi institusi Jurusan Gizi, untuk menambah informasi khususnya bagi mahasiswa yang fokus pada penelitian sejenis.