

BAB 1 PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Banyak orang sering melewatkan sarapan pada pagi hari dengan berbagai alasan, antara lain karena takut terlambat untuk pergi ke kantor atau sekolah, anggapan bahwa sarapan tidak penting, dan menganggap bahwa melewatkan sarapan merupakan salah satu cara untuk menurunkan berat badan. Sebenarnya sarapan itu sangat penting, alasannya karena saat tidur selama sekitar delapan jam, tubuh tidak mendapat asupan makanan sedangkan tubuh masih melakukan aktivitas (misalnya bernapas dan pemeliharaan jaringan tubuh), akibatnya kadar glukosa darah menurun, sementara pada pagi hari, aktivitas mulai berjalan seperti bekerja atau bersekolah (Moehji, 2009). Semua aktivitas tersebut membutuhkan energi yang dapat diperoleh dari sarapan pagi. Sarapan pagi juga terbukti memberikan manfaat bagi anak usia sekolah karena dapat meningkatkan konsentrasi belajar dan memudahkan penyerapan materi pelajaran di sekolah (Saidin, 1991 dalam Nofitasari *dkk.*, 2009).

Perubahan gaya hidup yang menuntut semua serba cepat dan praktis, tidak terkecuali makanan. Banyak orang melewatkan sarapan karena tidak sempat menyiapkan sarapan, sehingga permintaan akan sereal sarapan yang praktis dan bergizi semakin meningkat. Salah satu jenis sereal sarapan siap saji yang beredar di pasar saat ini adalah berbentuk *flakes* (Tribelhorn, 1991). *Flakes* dianggap praktis, karena tidak perlu dimasak terlebih dahulu, tetapi cukup dengan menambahkan susu. *Flakes* yang banyak dipasarkan berasal dari

gandum atau jagung (*cornflakes*) yang harganya masih belum terjangkau oleh semua kalangan, biasanya hanya dikonsumsi pada kalangan menengah ke atas (Pangestuti, 2004). Oleh karena itu, perlu adanya alternatif bahan baku pengganti yang lebih murah dan banyak tersedia.

Umbi-umbian merupakan produk pangan lokal yang merupakan salah satu sumber energi. Umbi-umbian memiliki tingkat ketersediaan yang tinggi, karena dalam proses penanamannya tidak terpengaruh perubahan musim. Salah satu jenis umbi-umbian yang banyak diproduksi di Indonesia adalah ubi jalar. Di Indonesia, produktivitas ubi jalar merupakan yang tertinggi kedua dibanding umbi-umbi lain, yang mencapai angka 105 kuintal/ha pada tahun 2006 (Departemen Pertanian, 2007 dalam Setyaningtyas, 2008). Ubi jalar memiliki berbagai jenis, yaitu ubi jalar putih, ubi jalar ungu, dan ubi jalar kuning. Ubi jalar dipilih karena ubi jalar merupakan salah satu makanan tinggi energi. Kandungan karbohidrat ubi jalar menduduki peringkat keempat setelah padi, jagung dan ubi kayu. Ubi jalar juga mengandung vitamin A (betakaroten), vitamin C, thiamin (vitamin B1), dan riboflavin (vitamin B2). Sedangkan mineral yang terkandung dalam ubi jalar adalah zat besi (Fe), fosfor, kalsium dan natrium. Kandungan gizi lainnya yang terdapat dalam ubi jalar adalah protein, lemak, serat kasar, kalori dan abu (Juanda dan Cahyono, 2000).

Di Indonesia, pemanfaatan ubi jalar masih belum optimal. Upaya peningkatan nilai guna ubi jalar dapat dilakukan antara lain dengan pengolahan menjadi tepung. Tepung ubi jalar ini dapat dikembangkan menjadi berbagai produk makanan, antara lain mie, french fries, *sweet potato flakes* (SPF), produk bakery, nasi, jus, es krim dan produk-produk lainnya dari ubi jalar (Kalsum, 2008). Menurut Antarlina (1994) dalam Zuraida dan Supriati (2001), tepung ubi

jalar mempunyai kadar protein yang rendah yaitu sebesar 3,11%. Peningkatan kadar protein tepung ubi jalar dalam pembuatan *flakes*, dapat dilakukan dengan substitusi dengan tepung yang mempunyai kadar protein lebih tinggi.

Salah satu bahan makanan yang memiliki kandungan protein yang tinggi adalah tempe. Tempe adalah makanan tradisional yang telah lama dikenal dan dikonsumsi oleh masyarakat Indonesia. Tempe berasal dari fermentasi kedelai dengan kapang *Rhizopus sp.* Tempe merupakan bahan makanan yang cocok dijadikan sebagai sumber protein, karena kandungannya yang mencapai 42,20 per 100 g bahan (Karyadi, 1985 dalam Bakara, 1996). Pengolahan lanjut dari tempe menjadi tepung tempe, ternyata dapat meningkatkan kandungan protein menjadi 48,00 (Mardiah, 1992). Peningkatan kadar protein ini terjadi karena penurunan kadar air yang mengakibatkan peningkatan jumlah padatan per satuan berat atau peningkatan nilai gizi per satuan berat (Pudjirahaju *dkk.*, 2008).

Oleh karena itu, kombinasi antara tepung ubi jalar dan tepung tempe diharapkan dapat menjadi alternatif bahan dasar dalam pembuatan *flakes* sebagai sereal sarapan yang kaya energi dan protein.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada perbedaan terhadap mutu gizi, mutu organoleptik dan mutu fisik pada *flakes* berbahan dasar tepung ubi jalar dan tepung tempe pada berbagai komposisi?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui perbedaan mutu gizi, mutu organoleptik dan mutu fisik pada *flakes* berbahan dasar tepung ubi jalar dan tepung tempe pada berbagai komposisi.

1.3.2 Tujuan Khusus

1.3.2.1 Mengetahui perbedaan kandungan karbohidrat, protein, lemak dan energi pada *flakes* berbahan dasar tepung ubi jalar dan tepung tempe pada berbagai komposisi.

1.3.2.2 Mengetahui perbedaan tingkat kesukaan terhadap rasa, aroma, warna dan tekstur pada *flakes* berbahan dasar tepung ubi jalar dan tepung tempe pada berbagai komposisi.

1.3.2.3 Mengetahui perbedaan tingkat kekerasan (mutu fisik) pada *flakes* berbahan dasar tepung ubi jalar dan tepung tempe pada berbagai komposisi.

1.3.2.4 Mengetahui taraf perlakuan terbaik pada *flakes* berbahan dasar tepung ubi jalar dan tepung tempe.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Akademis

Memberikan sumbangan ilmu pengetahuan khususnya di bidang pangan dan gizi, yaitu informasi baru mengenai alternatif makanan untuk sarapan yang tinggi energi dan protein berbasis pangan lokal.

1.4.2 Manfaat praktis

1. Meningkatkan nilai guna ubi jalar dan tempe yang selama ini belum optimal dengan pengolahan menjadi tepung.
2. Penganekaragaman pangan dengan pembuatan produk *flakes* berbahan dasar tepung ubi jalar dan tepung tempe sebagai sereal sarapan yang tinggi energi dan protein.

