

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dewasa ini, perkembangan zaman menuntut perubahan gaya hidup masyarakat termasuk dalam hal pola makan sehari-hari. Makanan yang tersedia di masyarakat beraneka ragam. Namun, makanan tersebut beresiko tinggi terhadap kesehatan misal padat energi lemak tinggi terutama lemak jenuh dan miskin serat yang dapat berdampak pada masalah gizi lebih dan berkembang menjadi obesitas. Hal ini dapat meningkatkan resiko kejadian penyakit degeneratif, seperti seperti kardiovaskuler, hipertensi, kanker dan diabetes melitus (WHO, 2003).

Obesitas dari segi kesehatan merupakan salah satu penyakit malnutrisi sebagai akibat dari makanan sehari-hari yang mengandung energi melebihi kebutuhan tubuh dan aktivitas fisik. Sehingga terjadi ketidakseimbangan antara pemasukan dan pemakaian energi. Energi yang masuk secara berlebihan tidak digunakan oleh tubuh dan disimpan dalam jaringan adiposa dalam bentuk lemak. Perlu adanya pola makan yang menurunkan asupan energi serta peningkatan penggunaan energi. Kemudian terjadi keseimbangan energi negatif dan terjadi penurunan berat badan (Barasi, 2007). Dalam pengaturan pola makan tersebut dipilih bahan makanan untuk sumber karbohidrat dipilih yang kompleks, protein hewani yang rendah lemak, serta sayuran dan buah-buahan yang tinggi serat (Almatsier, 2005).



Diet rendah energi adalah diet dengan mengurangi asupan energi dengan kandungan energinya di bawah kebutuhan normal, cukup vitamin dan mineral, serta banyak mengandung serat sehingga sering dipilih sebagai diet yang dapat menurunkan berat badan (Almatsier, 2005). Sebagai salah satu upaya penurunan asupan energi melalui makanan dengan mengurangi penggunaan sumber lemak dan hanya menggunakan lemak yang berasal dari bahan baku saja. Diharapkan melalui makanan ini selain dapat memenuhi kebutuhan akan gizi juga dapat memberikan dampak positif bagi kesehatan. Terutama dapat menjadi alternatif pilihan *snack* dalam diet menurunkan berat badan.

Beraneka ragam *snack* dapat ditemui di Indonesia, misal *cookies*. *Cookies* merupakan salah satu jenis produk pangan kering yang sangat digemari dan sering dikonsumsi dengan tingkat konsumsi 0,40/kg/kapita/tahun, memiliki masa simpan yang lama dan praktis serta mengandung lemak tinggi (SNI,1992).Tingginya kandungan lemak yang ada pada *cookies* (sekitar 40-80% dari berat tepung). Kandungan lemak memiliki peranan penting dalam karakteristik *cookies*, terutama dalam hal rasa dan tekstur (Amandasari, 2009). Namun, dapat menjadi resiko terjadinya obesitas jika dikonsumsi dalam jumlah berlebihan.

Berbagai penelitian telah dilakukan mensubstitusi tepung terigu dengan bahan lokal. Pemanfaatan bahan-bahan lokal tersebut selain memiliki manfaat untuk kesehatan juga sejalan dengan program diversifikasi pangan mewujudkan ketahanan pangan Indonesia (Suarni, 2009). *Cookies* yang digunakan terbuat dari campuran tepung beras hitam dan tepung jagung yang dilakukan penambahan lesitin kedelai.

Diketahui bahwa jenis pangan seperti biji-bijian memiliki banyak manfaat bagi kesehatan. Penggunaan beras hitam saat ini belum populer di masyarakat Indonesia. Namun, beras hitam kaya akan manfaat terhadap kesehatan. Dari beberapa penelitian yang dilakukan, beras hitam ini memiliki kandungan serat dan antioksidan yang tinggi (Suardi,2009). Selain itu kadar protein dan lemak beras hitam paling tinggi dibandingkan dengan beras merah dan beras putih (Harini et al, 2012). Hal ini menjadi salah satu keunggulan dari beras hitam selain dapat dimanfaatkan sebagai pengganti tepung terigu pada pembuatan *cookies*. Saat ini bahan makanan untuk pembuatan *cookies* dapat menggunakan jenis beras untuk menggantikan tepung terigu, karena memiliki sifat yang hampir sama dengan tepung terigu (Hui, 2006).

Kombinasi beras hitam dan tepung jagung ini dilakukan untuk memperbaiki tekstur *cookies* yang mudah patah (Rifa et al,2012). Olahan kue kering atau *cookies* tidak memerlukan pengembangan volume seperti kue basah dan roti, tetapi harus renyah,tidak cepat menyerap air, tidak keras dan tidak mudah hancur. Sifat-sifat tersebut sesuai dengan sifat fisikokimia dan fungsional tepung jagung. Pati tepung jagung mampu memperkuat struktur adonan *cookies* (Suarni,2009).

Substitusi lesitin kedelai memiliki fungsi sebagai pengemulsi sehingga dapat digunakan untuk memperbaiki tekstur *cookies* (Hartomo,1993). Mengurangi penggunaan lemak pada *cookies* sebagai upaya mengurangi asupan energi dan lemak berlebih.

Penelitian ini difokuskan pengaruh substitusi lesitin kedelai pada *cookies* terhadap kadar lemak dan mutu organoleptik. Diharapkan

cookies dapat menjadi alternatif pilihan *snack* fungsional yang sehat bagi masyarakat dengan kandungan lemak rendah sebagai alternatif diet rendah energi yang aman untuk dikonsumsi.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh substitusi lesitin kedelai terhadap kadar lemak dan mutu organoleptik *cookies* sebagai alternatif *snack* untuk diet rendah energi?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh substitusi lesitin kedelai terhadap kadar lemak dan mutu organoleptik *cookies* sebagai alternatif *snack* untuk diet rendah energi.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui kadar lemak pada *cookies* tanpa substitusi lesitin.
2. Mengetahui kadar lemak pada *cookies* dengan substitusi lesitin dengan beberapa konsentrasi.
3. Mengetahui mutu organoleptik dari *cookies*.
4. Mengetahui konsentrasi substitusi lesitin yang tepat dari segi kadar lemak dan mutu organoleptik pada *cookies*.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Ilmu Pengetahuan

1. Informasi yang dihasilkan dapat menambah khasanah ilmu pengetahuan
2. Hasil penelitian ini diharapkan dapat mengetahui manfaat lesitin kedelai sebagai emulsifier untuk mengurangi penggunaan lemak pada *cookies*.

1.4.2 Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperoleh alternative *snack* yang sehat dengan kandungan lemak rendah sebagai alternatif diet rendah energi yang aman untuk dikonsumsi .

