

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Tingginya pemakaian tepung terigu telah mengarah kepada ketergantungan masyarakat terhadap tepung terigu karena setiap tahunnya mengalami peningkatan, dan indonesia menjadi salah satu pengimport gandum yang cukup besar sebanyak 11,43 juta ton (Badan Pusat Statistik, 2017). Upaya pengadaan pangan alternatif diperlukan untuk menekan pemakaian tepung terigu di indonesia, program peanekaragaman pangan dapat dilakukan sebagai salah satu cara untuk memanfaatkan pangan lokal salah satunya dari buah sukun, buah sukun merupakan buah yang mudah ditemui (Wahyu, 2012).

Sukun di Indonesia sangat beragam yaitu sukun emprit, sukun putih, sukun mentega dan sukun menir, sukun gundul dan sukun kuning. Berdasarkan penelitian Adinugraha dan Noor (2012) dalam 100 gram sukun mengandung serat sebesar 1,76 gram dan vitamin C sebanyak 11,85mg. Sedangkan kandungan gizi dalam tepung terigu menurut TKPI 2017 yaitu memiliki kandungan serat per 100 gram yaitu 0,3 gram dan tidak memiliki kandungan vitamin C. Dibandingkan dengan tepung terigu, buah sukun memiliki kandungan gizi yang lebih baik yaitu dengan terdapat

kandungan serat dan vitamin C. Tepung sukun memiliki banyak kandungan kalium dan pospor dibandingkan dengan tepung lainnya, tepung sukun juga memiliki kandungan indeks glikemik yang rendah yaitu sebesar 23 – 60 (Marsono, dkk, 2002).

Indeks glikemik pangan yaitu efek dari suatu makan terhadap kadar gula darah, makanan yang memiliki indeks glikemik rendah membantu orang untuk mengendalikan rasa lapar dan juga kadar gula darah. (Siagian, 2004). Pengaturan pola makan dan pemilihan pangan (karbohidrat) yang tidak menaikkan kadar glukosa secara drastis merupakan salah satu upaya untuk menjaga kadar gula darah pada taraf normal, makan yang memiliki indeks glikemik rendah membantu orang untuk mengendalikan rasa lapar, nafsu makan, dan kadar gula darah. Indeks glikemik membantu orang yang berusaha menurunkan berat badan dengan cara memilih makanan yang cepat mengenyangkan dan tahan lama. (Rimbawan dan Albiner, 20004). *Cookies* dan *muffin* merupakan kue atau camilan yang dioalah melalui proses pemanggangan yang terbuat dari tepung terigu, telur, gula, lemak, semua bahan dijadikan satu dan disebut sebuah adonan, yang memiliki kadar lemak yang tinggi, memiliki tekstur yang padat, dan juga memiliki indeks glikemik yang tinggi yaitu sebesar 70 (Faidah dan Estiasih, 2009).

*Cookies* dan *muffin* berbahan dasar tepung terigu, selain memiliki kandungan karbohidrat yang tinggi, tepung terigu juga memiliki kandungan indeks glikemik yang cukup tinggi yaitu 70, jika di bandingkan dengan tepung sukun yang

memiliki kandungan indeks glikemik 23 – 60, tepung sukun memiliki kandungan indeks glikemik yang relative rendah, karena itu di perlukan peralihan penggunaan tepung terigu sebagai bahan utama untuk pembuatan cookies dan muffin, dengan memanfaatkan bahan karbohidrat lainya untuk mengngantikan tepung terigu salah satunya adalah tepung sukun atau buah sukun, selain karena buah sukun mudah dijumpai di Indonesia *cookies* juga tidak memerlukan tepung yang tinggi protein (Gayati, 2014). *Muffin* hanya memerlukan tepung yang berprotein sedang yaitu sebesar 9% - 11% (Hanani, 2015). Sehingga tepung sukun dapat menjadi salah satu alternatif untuk mengganti sebagian untuk pembuatan *cookies dan muffin* .

Menurut Sinulingga (2005) tepung sukun tidak memiliki kandungan gluten sehingga dapat dicampurkan dengan tepung lain, menurut Djaafar dan Rahayu, (2005) tingkat substitusi tepung sukun pada pembuatan kue kering 75% dan untuk olahan roti hanya mencapai 50% karena pada pembuatan roti memerlukan protein gluten yang ada di dalam tepung terigu. Nilai indeks glikemik sukun termasuk dalam golongan sedang menurut penelitian Oboh, dkk (2015) sukun segar memiliki nilai indeks glikemik 64,50, sedangkan sukun kukus memiliki kandungan indeks glikemik sebesar 89, sukun goreng 82, sukun rebus 85 yang termasuk dalam golongan indeksa glikemik tinggi. (Rakhmawati FKR, Rimbawan. 2011)

Dari uraian diatas mendorong peneliti untuk membuat *cookies dan muffin* dengan menggunakan substitusi atau penganti sebagian saja tepung sukun dan

melihat indeks glikemik *cookies* dan *muffin* tersebut mengingat sukun memiliki kadar serat yang tinggi.

## **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini bagaimana indeks glikemik *Cookies* dan *Muffin* dengan substitusi sukun (*Artocarpus communis*) ?

## **C. Tujuan**

### **1. Tujuan umum**

Menganalisis kadar indeks glikemik *Cookies* dan *Muffin* dengan substitusi sukun

### **2. Tujuan khusus**

- a. Mendeskripsikan tingkat kesukaan formula cookies tepung sukun
- b. Mendeskripsikan tingkat kesukaan formula *Muffin sukun* tepung sukun
- c. Menganalisis perbedaan tingkat kesukaan pada ketiga formulasi cookies tepung sukun
- d. Menganalisis perbedaan tingkat kesukaan pada ketiga formulasi *Muffin* sukun
- e. Mendeskripsikan indeks glikemik tiga formulasi *Cookies* sukun
- f. Mendeskripsikan indeks glikemik tiga formulasi *Muffin* sukun

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Bagi Peneliti**

Menentukan formulasi yang tepat dalam pengolahan *cookies* dan *muffin* dengan substitusi tepung sukun

## **2. Bagi Instansi**

Meberikan informasi beragam olahan sukun sebagai bahan pangan fungsional

## **3. Bagi masyarakat**

Memberikan informasi kepada masyarakat beberapa olahan sukun dan indeks glikemik *Cookies* dan *Muffin* yang di substitusi tepung sukun