

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Buah sukun (*Artocarpus commmunis* Forst) merupakan komoditas pertanian yang dapat memenuhi kebutuhan manusia dalam kehidupan sehari - hari. Tanaman ini dibudidayakan oleh masyarakat Indonesia bahkan di beberapa negara di kawasan Pasifik seperti Fiji, Tahiti, Kepulauan Samoa, dan Hawaii. Buah sukun telah dimanfaatkan sebagai makanan pokok tradisional. Budidaya tanaman buah sukun dimasyarakat Indonesia telah berlangsung sejak lama, walaupun hanya sebagai tanaman sampingan dipakarangan atau kebun (Balai penelitian Teknologi Agroforestry, 2012).

Produksi buah sukun yang meningkat dari 19.248 ton menjadi 30.492 ton (triwulan I - triwulan IV tahun 2017 dapat memenuhi kebutuhan pangan masyarakat (BPS, 2017)). Buah sukun di kabupaten Cirebon khususnya dikecamatan Kapetakan menanam pohon buah sukun di pekarangan sekitar. Buah sukun umumnya dikonsumsi masyarakat Indonesia sebagai selingan dengan olahan dimasak utuh, keripik atau diiris-iris dikeringkan dibawah matahari dan dapat disimpan lama (Badan Litbang, 2012). Pengolahan buah sukun umumnya dengan cara direbus, kukus, dipanggang, dikeringkan menjadi bermacam-macam menu makanan seperti gablek sukun, atau olahan menjadi tepung sukun dan pati sukun (Widowati, 2003) atau dijual ke pasar (Badan Litbang, 2012). Perlu adanya penganekaragaman pangan dari buah

sukun dilakukan sebagai salah satu cara untuk memanfaatkan bahan pangan lokal dan mengembangkan produk pangan yang ada di lingkungan sekitar.

Salah satu upaya pemanfaatan buah sukun antara lain pembuatan produk makanan basah dan kering yang bertujuan untuk ketahanan pangan, variasi menu makanan, memperpanjang masa simpan, meningkatkan panganekaragam pangan. Panganekaragaman pangan penting untuk menghindari ketergantungan pada suatu jenis pertanian yang ada. Salah satu panganekaragaman pangan meliputi produk makanan basah seperti *brownies* kukus, siomay, risoles dan yang termasuk produk makanan kering meliputi *cookies*, keripik, dan kerupuk (Kritiana, dkk. 2013).

Menurut Kritiana, dkk tahun 2013 *Cookies* yang merupakan salah satu jenis produk makanan kering yang termasuk jenis produk patiseri, memiliki tekstur renyah, lembut, dan rasanya manis. Cookies terbuat dari tepung, margarin, kuning telur, coklat bubuk, baking powder, dan choco chip. Kelebihan dari produk *cookies* adalah disukai banyak orang dari semua kalangan mulai dari anak – anak sampai orang tua (Central board of secondary education, 2014).

Brownies banyak diminati oleh masyarakat mulai dari anak-anak, hingga orang dewasa. Menurut Astwan tahun 2009 produk *Brownies* salah satu jenis cake yang berwarna coklat kehitaman dengan tanpa butuh pengembangan dan memiliki bervariasi rasa seperti keju, pandan, durian, ubi jalar. Makanan yang beranekaragam dapat diciptakan dengan memvariasikan penggunaan berbagai bahan pokok dengan teknologi

pengolahan pangan.

Selain dari penganekaragaman buah sukun, buah sukun potensial sebagai salah satu makanan lokal bagi masyarakat serta sebagai salah satu sumber pangan alternatif makanan pokok yang memiliki kandungan gizi tinggi serat, rendah energi dan zat aktif antosianin (Badan Litbang, 2012). Menurut Balai penelitian Teknologi Agroforestry, 2012 menunjukkan buah sukun per100gram mengandung kadar serat total 2%. Sedangkan per100 gram buah sukun memiliki energi 119 kkal (TKPI, 2017).

Kandungan serat dalam buah sukun khususnya serat larut berpotensi sebagai pangan fungsional yang memiliki kandungan komponen aktifnya dapat memberikan manfaat bagi kesehatan, manfaat yang diberikan oleh zat-zat gizi yang terkandung di dalamnya (Astawan, 2011). Kandungan serat larut sebagai bioaktif pangan yang dapat mengontrol kadar kolesterol total (Arisman, 2010). Konsumsi serat dapat membantu menurunkan absorpsi lemak dan kolesterol di dalam darah. Serat mampu mengikat asam empedu yang mengandung kolesterol didalam saluran cerna, dan mencegah reabsorpsi kolesterol (Arisman, 2010). Penelitian Sayogo tahun 2013 membuktikan bahwa konsumsi serat makanan dapat menurunkan kadar kolesterol darah.

Selain kandungan serat dalam buah sukun yang dapat mengontrol kadar kolesterol darah, kandungan energi didalam buah sukun juga berkaitan dengan kadar kolesterol darah. Oleh karena itu jika asupan energi yang berlebihan akan tertimbun dalam tubuh, terutama dalam jaringan adipose dalam bentuk lemak dapat menimbulkan obesitas yang pada akhirnya akan

menyebabkan resistensi insulin dan sindrom metabolik. Selain itu penumpukan lemak yang berlebihan dapat meningkatkan resiko terjadinya hipertensi, obesitas, penyakit jantung, stroke, dan diabetes. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa semakin tinggi asupan energi, maka kadar kolesterol total akan semakin tinggi (Nur, dkk. 2015). Penelitian Nur, dkk pada tahun 2015 membuktikan bahwa hubungan yang kuat dan ada hubungan signifikan antara asupan energi dengan rasio kadar kolesterol total.

Buah sukun merupakan salah satu pangan yang mudah didapat, biasanya ditemukan pada pedagang sayuran pasar, supermarket, warung sayuran dengan harga murah yang memiliki kandungan tinggi serat bermanfaat bagi kesehatan. Salah satu pangan lokal yang berpotensi sebagai pangan fungsional yaitu buah sukun yang mengandung tinggi serat berfungsi mengontrol kadar kolesterol total (Arisman, 2010). Selain buah sukun sebagai pangan fungsional. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka akan dilakukan penelitian mengenai Analisis Kandungan Energi Dan Serat Pada Olahan Buah Sukun (*Brownies Kukus Dan Cookies*)

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana kandungan energi dan serat pada olahan buah sukun (*brownies kukus dan cookies*)

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kandungan energi dan serat pada olahan buah sukun (*brownies* kukus dan *cookies*)

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan kandungan energi dan serat *brownies* dengan pencampuran buah sukun (*Artocarpus commmunis Forst*)
- b. Mendeskripsikan kadar energi dan serat *cookies* dengan pencampuran buah sukun (*Artocarpus commmunis Forst*)

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Masyarakat

Menambah wawasan masyarakat mengenai makanan dengan pencampuran buah sukun sebagai salah satu makanan alternatif pangan sumber energi dan serat untuk makanan selingan dengan berbagai pengolahan makanan

2. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai tambahan informasi bagi mahasiswa mengenai kandungan gizi energi, serat *brownies* dan *cookies* dengan pencampuran buah sukun (*Artocarpus communis Forst*).

3. Penelitian Selanjutnya

Penelitian diharapkan menjadi referensi untuk melakukan pengembangan makanan dengan pencampuran buah sukun menjadi alternatif makanan fungsional