

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Cookies merupakan salah satu jenis kue kering, produk pangan yang disukai oleh masyarakat Indonesia, *Cookies* merupakan salah satu jenis biskuit yang terbuat dari adonan lunak, renyah dan jika dipatahkan penampangnya tampak bertekstur kurang padat (BSN, 2011). *Cookies* mengandung tinggi kalori karena bahan utama pembuatan *cookies* yaitu tepung terigu sehingga mengandung tinggi karbohidrat, bahan lain seperti margarin, gula, dan telur. *Cookies* yang dikonsumsi oleh masyarakat cenderung mengandung gula dan lemak cukup tinggi namun rendah dalam kandungan gizi (Damayanti et al., 2020). *Cookies* umumnya memiliki kandungan sukrosa yang tinggi, kandungan sukrosa yang tinggi dapat meningkatkan resiko terhadap kesehatan antara lain obesitas dan diabetes, karena sukrosa memiliki jumlah kalori yang tinggi.

Takaran saji *cookies* yaitu sekitar 25 gram sudah mampu memenuhi kebutuhan AGK protein 5,25% (Oktavia et al., 2017). Sejauh ini, upaya yang sudah dilakukan untuk mengembangkan *cookies* hanya sebatas penggunaan tepung berbahan pangan lokal untuk menurunkan penggunaan tepung terigu, sehingga nilai gizinya masih didominasi oleh karbohidrat. Oleh karena itu untuk mengurangi konsumsi tepung terigu masyarakat Indonesia dan menambah nilai gizi pada *cookies*, maka dilakukannya inovasi *cookies* dari

bahan sumber pangan lokal seperti umbi uwi dan sumber protein yang berasal dari protein nabati seperti kacang merah.

Pemanfaatan umbi uwi yang kurang maksimal karena kandungan air yang cukup tinggi sehingga mudah rusak jika disimpan terlalu lama, umbi uwi memiliki sumber karbohidrat potensial yang dikembangkan untuk memenuhi kebutuhan pangan. Uwi termasuk sumber karbohidrat yang jarang digunakan di Indonesia, uwi dapat digunakan sebagai karbohidrat alternatif dengan kadar pati 60,3 – 74,4% db, kadar protein 4,3- 8,7% db dan total dietary fiber 4,1-110% db (Ezoecha dan Ojimekwe, 2012), selain itu menurut Afidin et al (2014) umbi uwi merupakan makanan pokok berpati, umumnya umbi uwi memiliki kandungan pati tinggi yaitu sebesar 25%

Masyarakat Indonesia dalam mengolah uwi hanya sebatas olahan direbus, dikukus, digoreng atau dibakar (Winarti & Saputro, 2013). Prospek umbi uwi sebagai bahan diversifikasi pangan dapat dilakukan dengan cara meningkatkan olahan uwi menjadi produk setengah jadi yaitu tepung yang dapat digunakan menjadi bentuk olahan seperti cake, flakes, muffin, bihun, mie atau sebagai pengental puding, saus, dan vla (Widyawati, 2017). Umbi uwi mengandung energi rendah, karbohidrat yang tinggi namun rendah gula, dibandingkan dengan umbi yang lain, per 100 gram umbi uwi mengandung energi sebanyak 120 kalori, karbohidrat 82,3 gram, serat 2,6 gram (Direktorat Jendral Kesehatan Masyarakat, 2017). Karbohidrat pada umbi uwi terdiri dari amilosa dan amilopektin, karbohidrat uwi memiliki kadar amilosa tinggi yaitu 26.98-31.02% (Indrastuti et al., 2012). Kandungan amilosa yang tinggi

dapat memperbaiki tekstur produk pangan menjadi lebih kokoh dan cocok digunakan sebagai bahan pembentuk gel, sehingga lebih bersifat resisten. Semakin tinggi kadar amilosa, maka pati memiliki kecenderungan retrogradasi yang tinggi (Kusnandar et al., 2021).

Kacang merah tergolong makanan nabati kelompok kacang polong, satu keluarga dengan kacang hijau, dan kacang kedelai. Kandungan karbohidrat kompleks dan serat kacang merah yang tinggi membuatnya dapat menurunkan kadar kolesterol darah dan membuat indeks glikemiknya rendah. Kacang merah memiliki kandungan protein yang tinggi dan hampir setara dengan kacang hijau. Kadar lemak pada kacang merah relative rendah yang terdiri dari asam lemak jenuh dan asam lemak tidak jenuh. Kandungan energi yang rendah dan serat yang tinggi dibandingkan dengan kacang lain seperti kacang tanah dan kacang kedelai, 100 gram kacang merah Energi 314 kkal, Protein 22,1 gram, serat 4 gram, 100 gram kacang tanah energi 525 kkal, serat 2,4 gram, dan 100 gram kacang kedelai energi 381 kkal, serat 3,2 gram (Direktorat Jendral Kesehatan Masyarakat, 2017). Kandungan serat dalam kacang merah terdiri dari serat larut air dan serat tidak larut air. Peran serat dalam tubuh yaitu mengikat asam empedu diusus dan menurunkan penyerapan kolesterol yang ada dalam makanan sehingga berdampak pada penurunan kadar kolesterol darah.

Kacang merah termasuk sumber karbohidrat kompleks, serat makanan, vitamin B (terutama asam folat dan vitamin B6), fosfor, mangan, besi, thiamin, dan protein (Agustin, dkk 2013). Kacang merah yang belum

banyak dimanfaatkan dalam proses produksi pangan dimasyarakat maka dicari alternative penggunaan yang lain agar produksi kacang merah dikenal lebih luas oleh masyarakat. Oleh karena itu pemilihan kacang merah merupakan sumber energi dan serat yang baik yang digunakan untuk penambahan dalam pembuatan *Cookies* Umbi Uwi dan Kacang Merah. Sehingga dalam penelitian ini diharapkan akan menghasilkan *cookies* yang mempunyai kandungan gizi lebih yang dilakukan dengan penambahan umbi uwi dan kacang merah.

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Tingkat Kesukaan dan Kandungan Zat Gizi *Cookies* Tinggi Protein Berbahan Umbi Uwi dan Kacang Merah” hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai kandungan gizi dan tingkat kesukaan olahan *cookies* umbi uwi dan kacang merah.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang di atas maka dirumuskanlah masalah dalam penelitian ini yaitu “Bagaimanakah Tingkat Kesukaan dan Kandungan Zat Gizi *Cookies* Berbahan Dasar Umbi Uwi dan Kacang Merah”?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui tingkat kesukaan dan kandungan gizi dalam olahan *cookies* umbi uwi dan kacang merah

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan tingkat kesukaan olahan cookies umbi uwi dan kacang merah
- b. Mendeskripsikan Energi yang terdapat dalam olahan cookies umbi uwi dan kacang merah
- c. Mendeskripsikan kandungan zat gizi protein yang terdapat dalam olahan cookies umbi uwi dan kacang merah
- d. Mendeskripsikan kandungan zat gizi serat yang terdapat dalam olahan cookies umbi uwi dan kacang merah

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan ilmu dari peneliti terhadap tingkat kesukaan dan kandungan zat gizi olahan cookies tinggi serat berbahan umbi uwi dan kacang merah

2. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai kontribusi hasil karya penelitian baru sehingga diharapkan dapat menjadi referensi dan dapat dikembangkan lagi.

3. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan mampu menambah ilmu pengetahuan masyarakat mengenai olahan cookies sebagai pangan fungsional yang berbasis pangan lokal yaitu cookies berbahan dasar umbi uwi dan kacang merah.