

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Remaja merupakan kelompok usia rentan masalah gizi karena berada pada masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik, fisiologis dan psikososial (Noviyanti & Marfuah, 2017). Masalah gizi dan kesehatan pada masa remaja diantaranya yaitu gangguan makan, *underweight*, obesitas dan anemia. Hal tersebut akan berdampak negatif pada tingkat kesehatan remaja, misalnya penurunan konsentrasi belajar dan penurunan kebugaran jasmani (Noviyanti & Marfuah, 2017). Remaja banyak yang tidak mementingkan antara energi yang dikeluarkan dengan energi yang masuk, hal ini akan mengakibatkan ketidakseimbangan gizi seperti kelebihan gizi (*overweight* atau obesitas) dan kekurangan gizi (*underweight*) (Baroroh, 2022).

Berdasarkan data hasil Riskesdas Provinsi Jawa Barat tahun 2018, status gizi pada remaja usia 16-18 tahun (IMT/U) terdiri dari kategori sangat kurus 1,4%, kategori kurus 5,6%, kategori gemuk 10,9% dan kategori obesitas 3,7%. Tingginya permasalahan ketidakseimbangan gizi tersebut diantaranya terjadi di Kabupaten Tasikmalaya yaitu kategori kurus 6,07%, kategori gemuk 13,71% dan kategori obesitas 2,22% (Kemenkes RI, 2018)^b. Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa prevalensi ketidakseimbangan gizi pada remaja di Kabupaten Tasikmalaya masih cukup tinggi dibandingkan dengan prevalensi provinsi.

Remaja cenderung memiliki pola makan yang tidak beraturan. Konsumsi makanan dengan jumlah berlebih dan frekuensi tinggi bisa berakibat pada kondisi berat badan berlebih, sebaliknya konsumsi makanan dengan jumlah kurang dan frekuensi rendah bisa berakibat pada kondisi berat badan kurang (Marine & Adiningsih, 2015). Upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi ketidakseimbangan gizi pada remaja diantaranya yaitu mengontrol asupan makanan dengan mengonsumsi makanan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh (Dwijayanti & Chao, 2021).

Kebutuhan asupan gizi harian remaja sebanyak 10-20% berasal dari makanan selingan berupa camilan (Renyonet *et al.*, 2006). Salah satu alternatif camilan yang disukai remaja adalah *cookies*. *Cookies* merupakan pangan praktis dan memiliki daya simpan yang relatif panjang (Simanungkalit *et al.*, 2018). Menurut Putri *et al.* (2020) *cookies* di pasaran pada umumnya mengandung kalori, lemak dan gula tinggi sehingga perlu dikembangkan formula *cookies* yang tidak hanya enak tapi juga menyehatkan. Salah satu alternatif yang dapat dilakukan yaitu dengan menggunakan bahan pangan lokal dalam pembuatan *cookies* seperti talas yang kaya akan serat untuk menunda pengosongan lambung serta kacang hijau yang kaya akan protein untuk membantu dalam proses pertumbuhan remaja (Putri *et al.*, 2020).

Talas merupakan salah satu umbi-umbian yang per 100 gramnya mengandung karbohidrat sebanyak 34,2 gram, vitamin C sebanyak 2 mg dan serat sebanyak 8 gram. Selain itu, talas termasuk ke dalam bahan pangan dengan indeks glikemik rendah yang dapat memberikan rasa kenyang lebih

lama sehingga cocok dikonsumsi oleh remaja yang memiliki berat badan berlebih atau obesitas (Sukmawati, 2022). Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa tepung talas dapat dimanfaatkan sebagai bahan substitusi tepung terigu dalam pembuatan *cookies*, meskipun kualitasnya masih relatif rendah terutama dari segi rasa dan kandungan proteinnya. Oleh karena itu, perlu adanya upaya untuk memperbaiki komposisi gizinya seperti melakukan campuran dengan kacang hijau.

Kacang hijau mengandung serat yang cukup tinggi sebanyak 7,5 gram per 100 gram dan tidak mengandung kolesterol (Septiani *et al.*, 2022). Kacang hijau juga memiliki kandungan protein yang tinggi sebanyak 17,1 gram per 100 gram sehingga cocok dikonsumsi untuk masa pertumbuhan pada remaja. Kacang hijau juga mengandung mineral yaitu kalsium dan kalsium yang bermanfaat untuk memperkuat tulang terutama pada masa pertumbuhan (Kailola dan Wanma, 2023).

Penggunaan tepung talas dan tepung kacang hijau sebagai bahan substitusi dalam pembuatan *cookies* merupakan salah satu upaya peningkatan nilai gizi sekaligus upaya untuk mengurangi konsumsi tepung terigu (Putri *et al.*, 2020). Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik meneliti “Formulasi *Cookies* Substitusi Tepung Terigu dengan Campuran Tepung Talas dan Kacang Hijau Sebagai Makanan Selingan Bagi Remaja”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan, maka penulis merumuskan masalah sebagai berikut :

1. Bagaimana pengaruh substitusi tepung terigu dengan campuran tepung talas dan kacang hijau terhadap daya terima *cookies*?
2. Apakah substitusi tepung terigu dengan campuran tepung talas dan kacang hijau pada *cookies* dapat memenuhi kebutuhan AKG (energi, protein, lemak, karbohidrat, serat) pada remaja?
3. Apakah substitusi tepung terigu dengan campuran tepung talas dan kacang hijau pada *cookies* telah memenuhi Standar Nasional Indonesia (SNI) *cookies*?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan, penelitian ini bertujuan untuk :

1. Menganalisis pengaruh substitusi tepung terigu dengan campuran tepung talas dan kacang hijau terhadap daya terima *cookies*.
2. Mengetahui substitusi tepung terigu dengan campuran tepung talas dan kacang hijau pada *cookies* dapat memenuhi kebutuhan AKG (energi, protein, lemak, karbohidrat, serat) pada remaja.
3. Mengetahui substitusi tepung terigu dengan campuran tepung talas dan kacang hijau pada *cookies* telah memenuhi Standar Nasional Indonesia (SNI) *cookies*.

D. Ruang Lingkup Penelitian

1. Lingkup Masalah

Masalah dalam penelitian ini adalah pengaruh substitusi tepung terigu dengan campuran tepung talas dan kacang hijau terhadap daya terima dan kadar proksimat *cookies*.

2. Lingkup Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan rancangan acak lengkap.

3. Lingkup Keilmuan

Penelitian yang dilakukan berhubungan dengan keilmuan gizi di bidang pangan.

4. Lingkup Tempat

Pengujian organoleptik dilakukan di Laboratorium Gizi Universitas. Uji proksimat dilakukan di Laboratorium PT. Saraswanti Indo Genetech (SIG).

5. Lingkup Waktu

Penelitian ini dilakukan pada bulan Februari – Oktober 2023.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Instansi Terkait

Memberikan informasi mengenai pengaruh substitusi tepung terigu dengan campuran tepung talas dan kacang hijau dalam pembuatan *cookies* sebagai makanan selingan bagi remaja.

2. Bagi Keilmuan Gizi

Menambah referensi keilmuan tentang tepung talas dan kacang hijau sebagai bahan baku dalam pembuatan *cookies*.

3. Bagi Peneliti

Menambah wawasan, pengalaman dan mengembangkan kemampuan peneliti terkait pengolahan *cookies* substitusi tepung terigu dengan tepung talas dan kacang hijau.