

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Konstipasi merupakan masalah kesehatan pada semua kelompok usia. Konstipasi atau sembelit merupakan keadaan sulit melakukan kegiatan defekasi yang disebabkan oleh terjadinya pengerasan feses. Konstipasi ditandai dengan rasa nyeri, perasaan tidak puas serta sulit saat mengeluarkan feses, frekuensi defekasi kurang dari tiga kali dalam seminggu, serta defekasi memerlukan proses mengejan yang berlebihan (Amanda *et al.*, 2022).

Hasil penelitian melaporkan angka kejadian konstipasi di Amerika 2-27%, Eropa 17%, Hongkong 14,3%, Korea 16,5%, Jepang 26%, dan Indonesia 26-33% (Ula *et al.*, 2020). Prevalensi rata-rata kejadian konstipasi pada dewasa adalah 16%, sedangkan pada anak adalah 12% (Abyan *et al.*, 2021). Konstipasi yang terjadi dalam jangka waktu yang lama akan menyebabkan penyakit seperti hemoroid, kanker kolon, dan penyakit diverkular (Ula *et al.*, 2020). Konstipasi dapat menyebabkan rasa cemas dan tidak nyaman pada penderitanya (Amanda *et al.*, 2022).

Konstipasi dapat disebabkan oleh kurangnya kecukupan asupan serat harian dalam jangka waktu tertentu. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 melaporkan terdapat 95,5% penduduk Indonesia masih kurang dalam pemenuhan konsumsi serat harian. Konsumsi harian serat yang dianjurkan oleh *World Health Organization* (WHO) adalah 25-30 gram/hari (Amanda *et al.*, 2022).

Terdapat dua jenis serat yaitu serat tidak larut air dan serat larut air. Serat tidak larut air dapat memperpendek waktu transit di usus, sebaliknya serat larut air memperpanjang waktu transit di usus (Kusharto, 2006). Serat larut air dapat mencegah konstipasi karena dapat membantu proses defekasi (Santoso, 2011).

Salah satu serat larut air adalah glukomanan yang bersifat mampu menyerap air. Glukomanan merupakan polisakarida dari keluarga mannan yang ditemukan pada kayu lunak dan umbi tanaman (Alamsyah, 2019). Salah satu bahan pangan yang memiliki kandungan glukomanan tinggi yaitu umbi porang (*Amorphophallus oncophyllus*). Glukomanan pada umbi porang memiliki sifat yang dapat memperkuat gel, memperbaiki tekstur, dan mengentalkan.

Porang merupakan tanaman penghasil umbi yang umumnya tumbuh liar di Indonesia. Beberapa tahun ini pertanian porang meningkat di Indonesia dan tersebar di daerah Jawa Barat, Jawa Tengah, Nusa Tenggara Barat. Tanaman porang dapat tumbuh subur pada daerah dengan curah hujan di atas 200 mm seperti di Indonesia (Yasin *et al.*, 2021).

Umbi porang dapat dimanfaatkan menjadi produk tepung yang dapat diolah menjadi berbagai makanan. Salah satu produk tepung porang yaitu Kareta Kin. Tepung porang Kareta Kin mengandung kadar air 8,31%, abu 5,37%, lemak 0,065%, protein 1,98%, karbohidrat 19,77%, dan glukomanan 76,59%. Tepung porang mengandung glukomanan tinggi sehingga tepung porang dapat menjadi sumber pangan fungsional tinggi serat untuk mengatasi masalah konstipasi (Mahirdini & Afifah, 2016).

Tepung porang memiliki karakteristik berupa warna putih kecoklatan dan rasa cenderung agak asin. Tepung porang memiliki sifat yang dapat mengenyalkan makanan (Anggraeni *et al.*, 2014). Beberapa camilan tradisional yang memiliki tekstur kenyal yaitu cilok, mochi, dan cimol.

Cilok merupakan camilan tradisional asal Jawa Barat, yang berbahan dasar tepung tapioka dan tepung terigu. Cilok memiliki tektur kenyal dan rasa yang gurih menjadi camilan yang diminati oleh semua kalangan. Variasi cilok yang terus beragam seperti berisikan daging ayam hingga bersaus pedas dapat meningkatkan rasa hingga kandungan gizi.

Cilok memiliki kandungan serat yang rendah dilihat dari kandungan serat pada tepung tapioka 0,9% dan tepung terigu 0,3% per 100 g berdasarkan Tabel Komposisi Pangan Indonesia (TKPI) (2019). Rendahnya kandungan serat pada cilok sehingga diperlukan perlakuan yang diharapkan dapat meningkatkan kandungan serat seperti sustitusi tepung porang. Tepung porang memiliki kandungan serat yang lebih tinggi dibandingkan tepung terigu dan tepung tapioka. Tepung terigu dipilih karena berdasarkan hasil penelitian pendahuluan hasil cilok menjadi lebih kenyal jika dibandingkan tepung tapioka. Hal tersebut dapat menjadikan tepung porang sebagai inovasi bahan pembuat cilok dengan kandungan serat lebih tinggi.

Berdasarkan latar belakang di atas tepung porang dapat meningkatkan kandungan serat cilok. Oleh karena itu penyusun tertarik untuk melakukan penelitian kadar glukomanan dan daya terima substitusi tepung porang pada cilok sebagai inovasi camilan sehat pencegah konstipasi.

B. Rumusan Masalah

1. Apakah terdapat perbedaan daya terima panelis terhadap cilok yang disubstitusi tepung porang dengan persentase berbeda?
2. Apakah kadar glukomanan pada cilok yang disubstitusi tepung porang formulasi terpilih dapat memenuhi 10% kebutuhan serat harian dalam satu porsi camilan?

C. Tujuan Penelitian

1. Menganalisis perbedaan daya terima panelis terhadap cilok yang disubstitusi tepung porang dengan persentase berbeda.
2. Menganalisis kadar glukomanan pada cilok yang disubstitusi tepung porang formulasi terpilih dapat memenuhi 10% kebutuhan serat harian dalam satu porsi camilan.

D. Ruang Lingkup Penelitian

1. Lingkup Masalah

Masalah dalam penelitian ini adalah substitusi tepung porang pada cilok terhadap kadar glukomanan dan daya terima.

2. Lingkup Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan Rancangan Acak Lengkap (RAL).

3. Lingkup Keilmuan

Penelitian ini berhubungan dengan keilmuan gizi pangan.

4. Lingkup Sasaran

Sasaran penelitian ini adalah pengembangan produk cilok kaya serat.

5. Lingkup Tempat

Pembuatan cilok dan uji daya terima dilakukan di Laboratorium Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Siliwangi. Analisis kadar glukomanan dilakukan di Laboratorium Jasa Uji Fakultas Teknologi Industri Pertanian Universitas Padjajaran.

6. Lingkup Waktu

Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari-November 2023.

E. Manfaat Penelitian

1. Bagi Masyarakat

Memberikan informasi tambahan mengenai substitusi tepung porang pada cilok sehingga dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan asupan serat masyarakat.

2. Bagi Prodi Gizi

Menambah kepustakaan mengenai substitusi tepung porang pada cilok sebagai inovasi camilan sehat pencegah konstipasi.

3. Bagi Keilmuan Gizi

Menambah referensi keilmuan mengenai substitusi tepung porang pada cilok sebagai inovasi camilan sehat pencegah konstipasi.

4. Bagi Peneliti

Menambah ilmu pengetahuan, wawasan dan pengalaman mengenai substitusi tepung porang pada cilok sebagai inovasi camilan sehat pencegah konstipasi.