

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) diet adalah aturan makanan khusus untuk kesehatan dan sebagainya. Berdasarkan Fitria (2018) dalam Arief (2019) diet merupakan cara mengatur jumlah makan dan minum yang masuk ke dalam tubuh untuk mencapai berat badan yang ideal.

Berdasarkan D.H. Maulana (2015) dalam Niskalawasti, A., & Dwarawati, D. (2022)., diet menjadi populer di Indonesia karena terdapat berbagai program diet yang mempromosikan tingkat keberhasilan yang dicapai oleh pelaku diet. Diet populer di Indonesia dengan jenis yang beragam sehingga menimbulkan kebingungan. Seorang guru besar IPB dalam jurnal yang sama mengatakan bahwa ketika seseorang sedang diet, maka orang itu perlu menjaga kebutuhan nutrisinya, membatasi makanan kaya energi seperti lemak, gula/karbohidrat sederhana dan meningkatkan karbohidrat kompleks dan makanan berserat seperti sayuran, buah-buahan, sereal dan biji-bijian.

Menurut O,Neil, etc., (2010) dalam jurnal Laskowski., etc., (2019). Mengonsumsi produk sereal utuh berhubungan dengan peningkatan kualitas diet serta makanan kaya nutrisi yang menyediakan protein, lemak, vitamin B (seperti tiamin, niacin, riboflavin), vitamin E, dan mineral (termasuk kalsium, magnesium, kalium, fosfor, zat besi, dan natrium).

Bach Knudsen, K.E (2015) dalam jurnal yang sama menyatakan bahwa sereal sangat penting bagi pelaku diet saat ini, terutama yang mengandung biji-bijian utuh, karena pada biji-bijian terkandung serat dan senyawa bioaktif.

Meskipun beras merah memiliki kandungan yang sangat banyak dan menguntungkan, tetapi tingkat konsumsi dan pemanfaatan beras merah ini masih rendah. tingginya potensi produksi beras merah tersebut tidak diimbangi oleh minat masyarakat dalam pemanfaatan beras merah. Masyarakat Indonesia menganggap beras merah hanya dikonsumsi oleh orang yang mempunyai penyakit diabetes, dan kolesterol tinggi. Pada kenyataannya, beras merah memberikan asupan gizi lebih baik bagi tubuh, karena kulit ari beras merah kaya akan serat dan minyak alami. (Dewi Ratnasari & Joko S, 2016)

Beras merah baik bagi kesehatan tubuh, karena menimbulkan rasa kenyang yang lebih lama, melancarkan sistem pencernaan, mengandung mineral penting untuk menepis radikal bebas, mengandung vitamin B6, menurunkan kadar kolesterol tubuh, lalu mencegah penyakit jantung.

Beras merah (*oriza niavara*) sangat bermanfaat untuk kesehatan, tetapi masih jarang dimanfaatkan dan pengolahannya masih terbatas. salah satu alternative produk berbasis pati tinggi yang dapat dihasilkan untuk meningkatkan konsumsi beras merah adalah flakes. flakes beras merah mengandung karbohidrat tinggi yang mengenyangkan dan serat pangan yang bermanfaat untuk kesehatan.(Oktavia Rizka, Alfiah Indriastuti, 2023)

Tepung mocaf memiliki banyak keunggulan bagi kesehatan, dimana tepung mocaf memiliki kandungan serat terlarut (*Soluble fiber*) yang jauh lebih banyak dibandingkan dengan tepung galek. memiliki kandungan mineral (kalsium) yang lebih tinggi dibandingkan dengan padi dan gandum dimana hal ini dapat mengurangi penyerapan kolesterol. Tidak hanya itu, tepung mocaf juga memiliki daya cerna yang jauh lebih baik dan cepat dibandingkan tepung tapioka serta kandungan kalori, lemak dan gula yang rendah. Tepung mocaf baik dikonsumsi individu yang sehat dan dapat dijadikan langkah preventif dalam mencegah beberapa penyakit tertentu. Mocaf juga berguna bagi yang menjalankan diet untuk menurunkan berat badan.

Mengganti penggunaan tepung terigu dengan menggunakan tepung mocaf dapat mengatur nafsu makan dan mengurangi massa lemak sehingga dapat menurunkan berat badan. Menurut penelitian mengkonsumsi 40 gram tepung mocaf per hari dapat mengurangi lemak bawah kulit dan lemak visceral yang ada di antara organ. Manfaat lain tepung mocaf bagi kesehatan sebagai sumber energy yang baik, dapat membantu menjaga dan meningkatkan system imunitas tubuh, memperlancar pencernaan, mempercepat regenerasi sel, mencegah penuaan dini, baik sebagai menu diet sehat, memperlancar system peredaran darah, meningkatkan fungsi saraf dan otak, menunjang kesehatan tulang, dan mencegah menopause awal. (Lestari, dkk., 2022)

Bahan-bahan dalam pembuatan sereal harus merupakan bahan bergizi tinggi sehingga mampu memberikan manfaat yang sama seperti makanan pokok bagi konsumen. (Bayu bima, dkk., 2017). Banyak penelitian yang membuat sereal flakes dengan memanfaatkan bahan pangan lokal berbahan dasar serelia, umbi-umbian dan kacang-kacangan lokal sebagai bahan pengganti tepung terigu. (Kamilia Ridawati & Ari Fadiati. 2022)

Sereal jenis flakes merupakan jenis produk olahan yang pada umumnya berbahan dasar tepung dengan kadar pati yang tinggi kemudian diolah dengan cara dipanggang. Tepung yang digunakan pada pembuatan sereal jenis flakes ini pada umumnya yaitu tepung tapioka dan tepung maizena, sedangkan bahan baku yang biasa digunakan untuk pembuatan sereal flakes adalah jagung.

Sejauh ini, ada beberapa orang yang telah membuat sereal flakes menggunakan tepung mocaf dengan dicampurkan bahan lain, ada juga yang membuat sereal flakes dengan menggunakan tepung beras merah tetapi bahan utamanya masih menggunakan tepung terigu. Banyaknya manfaat yang terkandung dalam beras merah dan tepung mocaf, terlebih lagi dengan amannya kandungan yang terkandung di dalam keduanya, belum pernah ada yang menyatukan kedua bahan tersebut untuk dijadikan sereal diet yang aman untuk dikonsumsi oleh orang-orang yang sedang menjalani program diet tanpa harus khawatir bahwa sereal ini dapat menambah berat badan mereka. Tujuan dari pembuatan sereal diet ini untuk memberikan inovasi sereal baru bagi orang-orang yang sedang menjalani diet agar mereka mendapatkan variasi baru untuk menu diet saat sarapan yaitu menu sereal diet beras merah dengan substitusi tepung mocaf di dalamnya yang memiliki banyak manfaat. Tidak

hanya bagi pengguna diet, sereal ini juga bisa dikonsumsi bagi orang-orang yang juga ingin hidup sehat dengan sarapan menggunakan sereal ini.

## **B. Batasan Masalah**

Terbatasnya waktu yang dimiliki oleh peneliti, dan kemampuan peneliti juga agar terfokus pada tujuan masalah, maka dibuatlah batasan masalah. Batasan masalah antara lain:

1. Membuat inovasi sereal diet baru yang berbahan dasar tepung mocaf dan beras merah
2. Pembuatan sereal flakes ini, hanya menggunakan tepung mocaf yang sebagai satu-satunya tepung tanpa ada campuran dari tepung lain, dengan komposisi 30 g beras merah + 70 g tepung mocaf, 40 g beras merah + 60 g tepung mocaf dan 50 g beras merah + 50 g tepung mocaf.

## **C. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Bagaimana cara pembuatan cereal diet dari beras merah substitusi tepung mocaf dengan komposisi 30 g beras merah + 70 g tepung mocaf, 40 g beras merah + 60 g tepung mocaf dan 50 g beras + 50 g tepung mocaf?
2. Bagaimana hasil uji organoleptik dari cereal diet dari beras merah substitusi tepung mocaf dengan komposisi 30 g beras merah + 70 g tepung mocaf, 40 g beras merah + 60 g tepung mocaf dan 50 g beras + 50 g tepung mocaf?
3. Apa manfaat cereal diet beras merah substitusi tepung mocaf bagi orang diet?
4. Bagaimana hasil terbaik yang paling banyak diminati dari sereal diet beras merah dengan substitusi tepung mocaf bagi orang diet?

## **D. Tujuan Penelitian**

Berikut tujuan penelitian yang ingin dicapai oleh peneliti:

1. Mendeskripsikan cara membuat cereal diet yang berbahan dasar tepung mocaf dan beras merah dengan komposisi 30 g beras merah + 70 g tepung mocaf, 40 g beras merah + 60 g tepung mocaf dan 50 g beras + 50 g tepung mocaf?
2. Mendeskripsikan hasil uji organoleptic dari sereal beras merah dengan substitusi tepung mocaf dengan komposisi 30 g beras merah + 70 g tepung mocaf, 40 g beras merah + 60 g tepung mocaf dan 50 g beras + 50 g tepung mocaf?
3. Mendeskripsikan manfaat cereal diet beras merah substitusi tepung mocaf bagi orang diet?
4. Mendeskripsikan hasil terbaik yang paling banyak diminati dari sereal diet beras merah dengan substitusi tepung mocaf bagi orang diet

## **E. Manfaat Penelitian**

### **1. Bagi Universitas**

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai acuan dan referensi pada perpustakaan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

### **2. Bagi Prodi**

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan pengalaman maupun dijadikan sebagai acuan kajian sereal untuk diet dan diharapkan memberikan wawasan tentang pengolahan beras merah dan tepung mocaf., terutama dalam mata kuliah teknologi pangan.

### **3. Bagi Masyarakat**

Bagi masyarakat penelitian ini diharapkan memiliki inovasi produk sereal baru yang bisa dikonsumsi oleh pelaku diet maupun orang sehat biasa. Adanya penelitian ini juga diharapkan dapat meningkatkan konsumsi beras merah pada masyarakat dan tumbuhnya kesadaran masyarakat mengenai manfaat dari beras merah dan tepung mocaf.

### **4. Bagi Diri Sendiri**

Bagi peneliti, penelitian ini bermanfaat untuk mengetahui kemampuan peneliti dalam menemukan inovasi baru dalam membuat produk dengan menggunakan bahan yang masih jarang dimanfaatkan