BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut Wardani (2015) obesitas merupakan salah satu permasalahan gizi yang prevalensinya terus meningkat di Indonesia, di samping permasalahan gizi kurang yang belum dapat teratasi. Data Riset kesehatan dasar (Riskesdas) oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) tahun 2013 menunjukkan kecenderungan status gizi dewasa mengalami peningkatan untuk masalah pendek-gemuk dan normal-gemuk. Prevalensi obesitas pada laki-laki dewasa sebanyak 19,7% pada tahun 2013, lebih tinggi dari tahun 2007 (13,9%) dan 2010 (7,8%). Yahya (2017) menyatakan bahwa salah satu penyebab obesitas adalah tidak mengonsumsi cukup protein. Orang sering terlalu banyak mengonsumsi karbohidrat, gula lemak dalam kesehariannya, maka disarankan agar menambah porsi protein dalam menu agar terasa kenyang lebih lama. Protein yang disarankan adalah diantaranya adalah ayam tanpa kulit, daging tanpa lemak, telur, dan kacang-kacangan. Lalu faktor lain yang menyebabkan obesitas adalah jumlah kalori yang masuk tidak sesuai dengan kalori yang keluar. Menurut Atikah Proverawati (2010) dalam bukunya mengatakan bahwa orang dengan penderita obesitas akan makan saat dirinya ingin makan bukan saat dia lapar. Maka dari itu perlu adanya makanan ringan rendah kalori untuk mengatasi saat seorang penderita obesitas merasa ingin makan walau tidak lapar agar tidak mengonsumsi makanan berat yang tinggi kalori.

Cookies merupakan alternatif makanan selingan yang cukup dikenal dan digemari oleh masyarakat. *Cookies* dikategorikan sebagai makanan ringan karena dapat dikonsumsi setiap waktu. Menurut Chendawati (2015) kue kering adalah panganan berbahan dasar terigu dan telur, dengan paduan bahan lain semisal margarin/mentega, susu, santan, bumbu rempah, esens, hingga kacang-kacangan dan buah-buahan, baik buah segar, bauh kaleng, atau pun buah kering – tergantung selera atau gaya kue kering yang kita inginkan. Jadi kesimpulannya kue kering adalah kue yang cukup sederhana bahan bakunya dan fleksibel untuk dipadukan dengan bahan-bahan lain dengan tidak merusak tampilan maupun rasa.

Jenis-jenis kue kering di Indonesia sangatlah beragam, diantaranya yaitu nastar, lidah kucing, kue sagu, kue satu, kue kacang, oatmeal *cookies*, chocochip cookies dan masih banyak lainnya. Salah satu jenis *cookies* yang sering dikonsumsi masyarakat Indonesia adalah putri salju. Kue putri salju berbentuk bulan sabit dan diselimuti dengan gula halus seperti salju. Kue putri salju ini dibuat dari adonan tepung terigu, tepung maizena, mentega dan kuning telur yang dipanggang dan digemari oleh orang dewasa hingga anak-anak karena rasanya yang gurih dan manis. Bahan-bahan yang digunakan untuk membuat kue putri salju sangatlah sederhana, sehingga masih dapat dipadukan dan dikreasikan dengan bahan tambahan lain, seperti cokelat, kismis, chocochips dan sejenisnya.

Kebanyakan bahan utama yang digunakan untuk membuat berbagai jenis kue kering yaitu tepung terigu yang dipadukan dengan bahan lain. Tepung terigu merupakan tepung yang berasal dari bulir gandum. Tepung terigu umumnya digunakan sebagai bahan dasar pembuat kue, mie dan roti. Konsumsi tepung terigu di Indonesia terus meningkat sejalan dengan tumbuhnya konsumsi mie instan, roti, biskuit dan cookies. Hampir 95% makanan berbahan baku tepung terigu sebenarnya adalah jenis makanan “introduksi”, bukan makanan asli Indonesia. Sedangkan masyarakat Indonesia tidak menanam bahan baku tepung terigu yaitu gandum, karena kondisi fisik di Indonesia memang tidak cocok untuk tanaman subtropis tersebut. Gandum hanya dapat tumbuh dinegara subtropis seperti Australia, Amerika, Rusia, China, dan Ukraina. Menurut Yanuarti (2016) dalam artikelnya di Jawa Timur, bahan baku tepung terigu (gandum) diperoleh dari Australia sebesar 55,13% dan sisanya dari India sebesar 44,87%. Indonesia memiliki tingkat permintaan yang tinggi terhadap tepung terigu, baik oleh industri atau rumah tangga. Menurut Badan Pusat Statistik (BPS), pada tahun 2014 (dalam Yanuarti, 2016) kebutuhan tepung terigu dalam negeri sebesar 5,4 juta ton. Tahun 2015 meningkat mencapai 5,7 juta ton. Produksi gandum nasional belum mampu memenuhi total permintaan dalam negeri sehingga dari tahun ke tahun terjadi peningkatan impor gandum. Oleh sebab itu perlu adanya terobosan baru dengan alternatif tepung lain untuk mengurangi ketergantungan konsumsi

terhadap tepung terigu. Di tengah permasalahan akan kebutuhan tepung terigu di indonesia, diperlukan solusi untuk memenuhi kebutuhan masyarakat akan bahan tersebut.

Di Indonesia kaya akan bahan makanan yang berasal dari kacang-kacangan. Banyak sekali jenis kacang-kacangan yang tersedia dan dapat dikonsumsi oleh masyarakat. Meskipun kacang dan biji-bijian acapkali dituding sebagai pencetus kolesterol dan timbulnya jerawat, namun tidak dipungkiri bahwa kacang-kacangan dan biji-bijian juga merupakan dewa penolong untuk kesehatan pada setiap pengkonsumsinya asalkan masih dalam batas wajar. Mengintip hasil penelitian dari para pakar dan ahli gizi, secara umum semua jenis kacang-kacangan atau biji-bijian merupakan bahan pangan sumber protein dan lemak. Manfaat lainnya ternyata kacang-kacangan dan biji-bijian juga bermanfaat untuk mengurangi lemak darah berkaitan dengan penyakit jantung juga bagi mereka yang ingin menjaga berat badan tetap stabil (Erwin, 2016: 5). Keuntungan mengonsumsi bahan makanan ini selain mudah didapat di pasar tradisional maupun pasar modern, harganya pun sangat terjangkau. Kacang-kacangan juga sering diolah menjadi berbagai macam makanan. Salah satu kacang-kacangan yang tersedia adalah kedelai.

Kedelai yang bernama latin *Glycine max* ini sudah sejak lama dikembangkan sebagai bahan dasar untuk membuat bahan makanan contohnya tahu, tempe, dan kecap. Kedelai adalah jenis polong-polongan yang memiliki kandungan protein nabati yang cukup tinggi. Menurut penelitian Burssense (2011) dikatakan protein kedelai berjumlah 3,7g per 100g biji kedelai. Sedangkan menurut Ditjentan (2004) kandungan gizi kedelai cukup tinggi, terutama proteinnya dapat mencapai 34%, sehingga sangat diminati sebagai sumber protein nabati yang relatif murah dibandingkan dengan sumber protein hewani. Dalam penelitian ini kedelai yang digunakan adalah varietas Argomulyo. Kedelai Argomulyo adalah kedelai lokal yang diperkenalkan sejak tahun 1998. Kualitas kedelai ini tidak kalah seperti kedelai impor, kedelai ini termasuk kedelai berbiji besar dan berwarna kuning kecokelatan. (Susanto, 2017).

Menurut Krisnawati (2017) di Indonesia, pemanfaatan kedelai dititik beratkan pada konsumsi tempe dan tahu, yang berfungsi sebagai lauk dan merupakan bagian dari menu makan. Dengan

pemanfaatan yang terbatas hanya sebagai lauk saja, dalam penelitian ini penulis mencoba meningkatkan nilai guna kacang kedelai untuk sesuatu yang baru. Perlakuan ini sebagai upaya agar konsumen tidak jenuh dengan olahan kedelai yang terbatas pada lauk saja, dan bisa menikmati kedelai dalam olahan yang berbeda dan tetap nikmat, selain itu kedelai juga rendah kalori sehingga penderita obeitas tidak perlu khawatir jika ingin mengonsumsi makanan dengan bahan kedelai. Dalam penelitian ini kedelai akan diolah menjadi tepung agar dapat dengan mudah dipadukan dengan bahan-bahan lain. Tepung dan bubuk kedelai dapat dibuat dari biji kedelai utuh atau dari bungkil kedelai. Dalam pembuatan tepung dan bubuk kedelai, proses pemanasan/ toasting (perebusan, pengukusan, penyangraian) merupakan tahapan yang sangat penting. Proses ini bertujuan untuk menginaktifkan antitripsin, dan menginaktifkan lipoksigenase sehingga bau langu (beany flavor) kedelai dapat dihilangkan (Widowati,2016). Dalam hal ini bahan baku yang digunakan dan faktor formula dapat mempengaruhi kualitas cookies yang dihasilkan. Maka dalam penelitian ini akan digunakan penambahan tepung kacang kedelai pada *cookies* putri salju untuk menambah nilai protein. Kedelai juga mengandung serat dan rendah geluten sehingga cocok untuk penderita obesitas sebagai camilan. Penelitian ini perlu dilakukan untuk mengetahui formula yang disukai panelis berdasarkan uji organoleptik dan uji hedonik, serta mengetahui kandungan gizinya melalui uji lab. Dari uraian diatas maka penulis akan mencoba untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Subtitusi Tepung Kedelai (Glycine max) pada *Cookies* Putri Salju sebagai *Snack* Penderita Obesitas”.

B. Batasan Masalah

Adapun batasan-batasan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Dalam penelitian ini menggunakan tepung kedelai sebagai subtitusi *cookies* putri salju
2. Pada penelitian ini tepung kedelai dikonsentrasikan sebanyak 5%, 10% dan 15%
3. Pada produk *cookies* putri salju dilakukan uji organoleptik dan daya terima masyarakat

4. Pada produk *cookies* putri salju dilakukan uji lab untuk mengetahui kandungan protein dan serat

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah yang telah disampaikan di atas, permasalahan yang dapat dirumuskan adalah sebagai berikut:

1. Adakah pengaruh subtitusi tepung kedelai pada pembuatan *cookies* putri salju ditinjau dari uji organoleptik?
2. Bagaimanakah jumlah nilai gizi protein dalam *cookies* putri salju subtitusi tepung kedelai ?

D. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui adakah pengaruh subtitusi tepung kedelai terhadap *cookies* putri salju subtitusi tepung kedelai ditinjau dari uji organoleptik.
2. Mengetahui nilai gizi protein dalam *cookies* putri salju subtitusi tepung kedelai.

E. Manfaat Penelitian

1. Penelitian ini akan bermanfaat untuk Program Studi PKK terutama prodi Tata Boga Universitas PGRI Adi Buana Surabaya sebagai sumber referensi belajar untuk mata kuliah bakery & pastry dan kewirausahaan.
2. Penelitian ini akan bermanfaat bagi penderita obesitas sebagai referensi camilan sehat kaya akan protein.
3. Penelitian ini akan bermanfaat bagi petani kedelai, sebagai referensi pemanfaatan hasil budidaya mereka agar memperoleh nilai jual lebih.