BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dewasa ini seiring bertambah majunya jaman dan teknologi, membuat orang malas untuk bergerak dan ingin yang serba instan. Seperti halnya dalam memilih camilan yang serba manis atau makanan yang cepat saji seperti burger, mie instan, dan minuman bersoda. Jika makanan tersebut dikonsumsi secara terus – menerus akan mengakibatkan obesitas pada tubuh kita. Menurut Maria dan Stefanou Evagelia (2009), obesitas merupakan masalah kesehatan gizi utama dinegara maju dan berkembang, yang telah mencapai proporsi epidemi.

Menurut *World Health Organization* (WHO) kelebihan berat badan dan obesitas didefinisikan sebagai akumulasi abnormal atau berlebihan lemak yang memberikan resiko terhadap kesehatan. Sedangkan menurut Yahya (2017) obesitas adalah suatu kondisi medis berupa kelebihan lemak tubuh yang terakumulasi sedemikian rupa sehingga menimbulkan dampak merugikan bagi kesehatan, yang kemudian menurunkan harapan hidup dan atau meningkatkan masalah kesehatan. Obesitas adalah faktor utama resiko atas sejumlah penyakit kronis, diabetes, penyakit jantung, dan kanker. Setelah dianggap hanya masalah di negara berpenghasilan tinggi, obesitas, sekarang secara dramatis meningkat di negara – negara berpenghasilan rendah dan menengah, terutama di daerah perkotaan.

Berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2016 lebih dari 1,9 miliyar orang dewasa berusia 18 tahun ke atas mengalami kelebihan berat badan, lebih dari 650 juta orang mengalami obesitas. 41 juta anak di bawah usia 5 tahun mengalami kelebihan berat badan atau obesitas. Lebih dari 340 juta anak – anak dan remaja berusia 5 hingga 19 tahun mengalami kelebihan berat badan atau obesitas. Di Indonesia angka penderita obesitas cukup tinggi, penelitian terakhir menyebutkan bahwa penderita laki – laki berjumlah 9,16% dan penderita wanita sekitar 11,02% (Yahya, 2017: 12).

Secara umum, obesitas disebabkan oleh tiga faktor, yakni faktor perilaku, lingkungan, dan genetik. Faktor genetik sebenarnya menyumbang 10 – 30% sementara faktor perilaku dan lingkungan

dapat mencapai 70% (Kemenkes RI, 2017). Faktor genetik biasanya anak yang lahir dengan kondisi tubuh yang gemuk atau memiliki turunan gemuk akan dengan mudahnya mengalami kenaikan berat badan. Sedangkan faktor perilaku dan lingkungan adalah kebiasaan makan yang berlebihan dan suka mengonsumsi makanan yang mengandung kalori, gula, dan garam. Contohya seperti snack, cake, permen, dan minuman bersoda. Penyebba mendasar obesitas dan kelebihan berat badan adalah ketidakseimbangan energi antara kalori yang dikonsumsi dan kalori yang dikeluarkan (WHO, 2018).

Obesitas dapat dicegah dan diobati dengan mengatur pola hidup yang sehat seperti melakukan olahraga ringan beberapa menit setiap hari. Kurangi aktivitas yang buruk seperti menonton televisi sambil menyantap camilan atau makanan ringan, karena tanpa kita sadari hal terserbut dapat membuat tubuh menjadi gemuk. Mengonsumsi makanan yang berserat tinggi seperti buah dan sayur serta tidak mengonsumsi makanan atau minuman yang mengandung manis berlebihan.

Makanan yang dapat dikonsumsi untuk penderita obesitas salah satunya tinggi akan serat. Berdasarkan jurnal yang ditulis Veloso (2016), kandungan serat dalam makanan dapat meningkatkan rasa kenyang. Serat juga merangsang aktivitas pencernaan dalam mengeluarkan feses dan membantu menurunkan berat badan. Bahan makanan yang kaya akan serat adalah oatmeal dan jamur kuping hitam. Oatmeal mengandung serat 10,6 gram sedangkan jamur kuping mengandung serat 70,1 gram. Apabila kedua bahan makanan ini digabungkan dan diolah, maka dapat menghasilkan makanan dengan kandungan serat yang tinggi sehingga baik bila dikonsumsi oleh penderita obesitas.

Berdasarkan jurnal yang ditulis oleh David L. Katz, dalam studi penurunan berat badan yang dilakukan dengan oats. Ada laporan yang konsisten tentang peningkatan kenyang, 5 – 30 gram dosis serat larut atau tidak larut per hari dapat secara efektif mengurangi asupan makan atau rasa lapar dan mengurangi penurunan berat badan yang berlangsung hingga 52 minggu (Rossner S, 1992). Dalam tiga penelitian dengan 182 pasien kelebihan berat badan yang ditempatkan pada diet yang berbeda, lebih banyak kehilangan berat badan ketika biskuit oat bran dimasukkan ke dalam diet harian (Krotkiewski M, 1985). Dalam kedua studi ini, subjek

menghubungkan penurunan berat badan yang berhasil dengan peningkatan rasa kenyang yang diperoleh dengan oat.

Jamur dikenal sebagai makanan yang menyehatkan, sehingga banyak masyarakat yang mengolahnya menjadi sup, nugget, dan bahkan menjadi sate. Jamur kuping yang paling banyak dibudidayakan di Indonesia adalah jamur kuping hitam dan jamur kuping merah. Dari segi rasa jamur kuping memiliki rasa yang lebih lezat, akan tetapi produktivitasnya sangat rendah karena hanya diolah dengan cara itu – itu saja. Akan tetapi jamur kuping hitam menyimpan berbagai kandungan gizi yang baik. Contohnya saja serat yang terkandung dalam 100 gram jamur kuping hitam sekitas 19,8%.

Pengolahan makanan dengan mengembangkan produk dengan cita rasa lezat dan bergizi sangat diperlukan. Salah satunya dengan menciptakan camilan inovatif dengan memanfaatkan jamur kuping hitam, karena tingginya kandungan serat dalam jamur kuping hitam ini akan sangat baik bila dioptimalkan ke dalam pembuatan camilan sehat. Dengan cara melakukan inovasi produk oatmeal *cookies* dengan menambahkan jamur kuping hitam.

Oatmeal *cookies* dengan penambahan jamur kuping hitam menjadi dapat menjadi camilan sehat inovatif kaya akan serat. Penambahan jamur kuping hitam ini diharapkan dapat memberikan dampak positif bagi penderita obesitas dengan mengganti camilan mereka yang biasanya makanan cepat saji ataupun yang mengandung kalori dan gula berlebihan digantikan dengan camilan sehat oatmeal *cookies* jamur kuping hitam yang memiliki kandungan serat yang tinggi.

B. Batasan Masalah

1. Penelitian ini menggunakan jamur kuping hitam (*Auricularia polytricha*), yang ditambahkan ke dalam pembuatan oatmeal *cookies* dengan proporsi 10%, 20%, 30%, dan 40%.
2. Uji organoleptik dilakukan untuk mengetahui perbedaan kualitas kelompok kontrol dan keempat kelompok perlakuan, yang meliputi rasa, warna, aroma, tekstur, dan daya terima konsumen untuk mengetahui tingkat penerimaan suka atau tidak suka pada oatmeal *cookies*.
3. Uji laboratorium dilakukan untuk mengetahui nilai gizi kadar serat yang terdapat pada oatmeal *cookies*.

C. Rumusan Masalah

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

1. Adakah pengaruh penambahan jamur kuping hitam pada pembuatan oatmeal *cookies* ditinjau dari uji organoleptik?
2. Bagaimanakah tingkat penerimaan konsumen terhadap oatmeal *cookies* jamur kuping hitam ditinjau dari uji organoleptik?
3. Bagaimanakah jumlah nilai gizi kadar serat dalam oatmeal *cookies* jamur kuping hitam?

D. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui hasil pengaruh penambahan jamur kuping hitam pada pembuatan oatmeal *cookies* ditinjau dari uji organoleptik
2. Mengetahui tingkat penerimaan masyarakat terhadap oatmeal *cookies* jamur kuping hitam ditinjau dari uji organoleptik.
3. Mengetahui jumlah nilai gizi kadar serat dalam oatmeal *cookies* jamur kuping hitam.

E. Manfaat Penelitian

1. Penelitian ini bermanfaat untuk Program Studi PVKK peminat Tata Boga Universitas PGRI Adi Buana Surabaya sebagai referensi.
2. Penelitian ini bermanfaat untuk penderita obesitas, karena menghasilkan camilan sehat kaya akan serat.
3. Penelitian ini bermanfaat untuk masyarakat, karena menambah ilmu pengetahuan bagi industri makanan besar maupun industri rumahan tentang oatmeal *cookies* jamur kuping hitam sebagai camilan inovatif yang menyehatkan.
4. Penelitian ini akan bermanfaat bagi petani jamur kuping hitam, karena memaksimalkan hasil budidaya mereka menjadi camilan sehat.