

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sarapan pagi merupakan kegiatan penting untuk pemenuhan gizi dan metabolisme tubuh. Kebutuhan kalori (energi) per hari orang dewasa adalah 2100 kkal, dan sarapan memenuhi sekitar 25% dari total energi per hari (Persatuan Ahli Gizi Indonesia, 2009). Menurut Khomsan (2002) sarapan pagi dapat memberikan nutrisi bagi tubuh untuk melakukan kegiatan dari pagi hingga siang hari. Meninggalkan kebiasaan sarapan pagi dapat mengakibatkan lambung kosong selama 10 – 12 jam, ketidakseimbangan sistem saraf pusat yang diikuti pusing, mual dan kurang dapat berkonsentrasi. Untuk itu sangat dianjurkan untuk sarapan pagi terutama untuk anak-anak dalam masa pertumbuhan. Namun kesibukan di pagi hari dan lamanya waktu penyiapan sarapan, menyebabkan kegiatan ini sering tidak dilakukan atau dilewatkan begitu saja. Oleh karena itu, diperlukan alternatif produk sarapan siap saji yang praktis dan hemat waktu dalam proses penyajiannya, namun tetap memiliki kandungan gizi yang lengkap dan seimbang. Menurut Nurjanah (2000) salah satu produk sarapan yang berkembang dan diminati saat ini adalah produk sarapan siap saji berbentuk *flake* dimana waktu persiapannya kurang dari 3 menit.

Flake merupakan produk sarapan yang dapat menjadi pilihan. Selain karena cepat dan praktis dalam penyajiannya, *flake* juga memiliki nilai gizi dan enak rasanya. *Flake* biasanya berbentuk lembaran, tipis, bulat, berwarna kuning kecoklatan dan sering dikonsumsi dengan menambahkan susu atau dapat juga dikonsumsi langsung sebagai makanan ringan (Marsetio dan Setia, 2006). Umumnya *flake* yang beredar di pasaran dibuat dari gandum (*wheat* atau *oat flake*), beras dan jagung (*corn flake*) yang merupakan bahan pangan tinggi karbohidrat. Dewasa ini telah banyak dikembangkan pembuatan *flake* dari bahan pangan sumber karbohidrat lain, contohnya talas.

Pemanfaatan talas (*Xanthosoma sagittifolium* (L.) Schott) sebagai bahan baku pembuatan *flake* ditujukan untuk mengurangi ketergantungan terhadap penggunaan biji-bijian seperti gandum dan jagung dan meningkatkan pemanfaatan serta nilai jual talas. Hal ini dikarenakan talas merupakan bahan pangan lokal yang mudah dijumpai karena mudah dibudidayakan.

Produktivitasnya tinggi serta harganya relatif terjangkau oleh masyarakat, namun pemanfaatannya dirasa masih kurang maksimal. Terbukti dengan minimnya produk hasil olahan talas yang beredar di pasaran.

Bila dilihat dari komposisi kimianya, 100 gram talas segar mengandung kalori sebanyak 145 kkal, 34,2 g karbohidrat, 1,2 g protein dan 0,4 g lemak. Selain itu, talas juga mengandung mineral sebanyak 54 mg fosfor, 26 mg kalsium dan 1,4 mg zat besi, serta vitamin sebanyak 0,1 mg tiamin dan 2 mg vitamin C (Ridal, 2003). Talas mengandung karbohidrat yang tinggi namun rendah akan kandungan vitamin A. Vitamin A merupakan zat gizi mikro dimana kebutuhan per hari akan zat ini memang tergolong sedikit, namun bila tubuh kekurangan vitamin A akan berdampak buruk bagi kesehatan, seperti berkurangnya kemampuan penglihatan, timbulnya penyakit katarak, rabun senja, dan kerusakan kornea mata (keratomalacia). Di Indonesia, kekurangan vitamin A (KVA) merupakan salah masalah gizi yang serius. Salah satu cara pemenuhan zat gizi ini adalah dengan mengkonsumsi bahan pangan sumber vitamin A, contohnya labu kuning. Fortifikasi labu kuning dalam pembuatan dalam *flake* talas merupakan salah satu bentuk usaha penanggulangan masalah KVA.

Dalam pembuatan *flake*, talas terlebih dahulu diolah menjadi tepung. Talas dalam bentuk tepung lebih tahan lama dibandingkan dalam bentuk segarnya. Selain itu memudahkan saat pencampuran bahan. Adanya kandungan senyawa oksalat dalam talas menjadi kendala tersendiri saat proses pengolahannya. Senyawa oksalat ini akan menimbulkan rasa gatal bila terkena kulit dan di mulut saat mengkonsumsinya. Senyawa oksalat ini berbentuk jarum (kristal) dengan jumlah yang bervariasi. Dengan penanganan yang tepat, senyawa oksalat ini dapat dihilangkan. Salah satunya dengan cara merendam talas (yang telah dikupas bersih) dalam larutan garam (NaCl) sebelum dilakukan proses penepungan (Mayasari, 2010). Selain menghilangkan kandungan oksalat, perendaman dalam larutan garam juga dapat menghilangkan lendir, serta mencegah reaksi *browning* (pencoklatan) sehingga dapat menghasilkan tepung yang berkualitas (Murtius, 2012).

Labu kuning (*Cucurbita moschata* Durch. Poir) merupakan bahan pangan yang potensial untuk meningkatkan kandungan vitamin A dalam pembuatan *flake*. Menurut Departemen Kesehatan RI (1972), dalam 100 gram labu kuning segar

mengandung 1569 µg beta karoten. Beta karoten merupakan pro-vitamin A yang mana di dalam tubuh karoten tersebut diubah menjadi vitamin A. Karoten penting untuk tubuh karena bermanfaat dalam masa pertumbuhan, memelihara kesehatan mata dan kulit serta sebagai antioksidan alami pencegah kanker. Selain beta karoten, di dalam labu kuning terdapat 6,6g karbohidrat, 1,1g protein dan 0,3g lemak, 0,8 mg vitamin B1, 2 mg vitamin C, 220 mg kalium, 45 mg kalsium, 64 mg fosfor, 1,4 mg zat besi, dan 91,20 g air.

Selain meningkatkan kandungan gizi pada *flake* talas, labu kuning juga dapat meningkatkan tekstur dan citarasa *flake* talas. Produk pangan yang ditambah dengan tepung labu kuning biasanya mempunyai warna dan rasa yang spesifik, dapat lebih disukai. Berdasarkan penelitian Latifah, Titi dan Tri (2012), penambahan labu kuning dalam pembuatan *flake* tapioka menghasilkan *flake* dengan warna kuning khas labu kuning, dengan tektur renyah dan rasa tidak pahit.

Berdasarkan penelitian pendahuluan, pada pengamatan fisik pada *flake* diperoleh hasil dimana perbandingan tepung talas lebih dari 80% dan tepung labu kuning kurang dari 20% menghasilkan adonan *flake* yang kering dan kurang kompak, sulit untuk dibentuk dan saat dicetak mudah retak, sedangkan *flake* dengan perbandingan tepung talas kurang dari 65% dan tepung labu kuning lebih dari 35% menghasilkan tekstur *flake* yang lunak dan tidak renyah. *Flake* dengan kriteria baik dan disukai adalah *flake* dengan tekstur yang renyah, tidak keras dan kadar air rendah. Untuk dapat menghasilkan *flake* dengan tekstur yang diinginkan maka digunakan formulasi pencampuran tepung talas sebanyak 65% - 80% dan tepung labu kuning sebanyak 20% - 35%. Berdasarkan hal di atas, penulis melakukan penelitian dengan judul **“Pengaruh Pencampuran Tepung Talas (*Xanthosoma sagittifolium* (L). Schott) dan Tepung Labu Kuning (*Cucurbita moschata* Durch. Poir) terhadap Mutu *Flake* yang Dihasilkan”**

1.2 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh ppenampuran antara tepung talas dan tepung labu kuning terhadap karakteristik fisika, kimia dan organoleptik *flake* yang dihasilkan.

1.3 Manfaat penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah diversifikasi pangan melalui pengolahan umbi talas dan labu kuning menjadi bahan baku pembuatan produk sarapan dalam bentuk *flake* dan meningkatkan nilai guna dan pemanfaatan talas dan labu kuning.

