

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dikalangan masyarakat khususnya remaja, pemenuhan nilai gizi yang tepat sangat penting untuk pertumbuhan diusia remaja. Pertumbuhan yang optimal akan menjadi landasan yang kuat agar menjadi orang dewasa yang produktif. Di sisi lain, masih banyak masalah gizi yang dijumpai pada remaja diantaranya adalah kegemukan, kurang gizi, dan kekurangan zat gizi mikro lainnya selain zat besi. Kegemukan merupakan masalah yang sangat kompleks, yang antara lain berkaitan dengan kualitas makanan yang dikonsumsi, pola makan yang kurang baik, kurangnya aktivitas fisik, faktor genetik, hormonal, dan lingkungan (Berkey, Rockett, Gillman, Colditz.2003; Maffeis, Fornari, Surano, Comencini, Corradi, Tommasi.2012). Dizaman modern saat ini salah satu kebiasaan para remaja putri adalah mengkonsumsi jajanan yang tinggi lemak dan rendah serat dalam jumlah yang berlebih. Kebiasaan itu berdampak negatif dan membuat banyak dari remaja putri merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya, sehingga berusaha memperbaikinya dalam berdiet setiap saat, 30% remaja putri berdiet secara aktif (Barasi, 2007).

Salah satu contoh bentuk makanan ringan yang digemari remaja putri adalah *snack bar*. *Snack bar* merupakan salah satu makanan ringan berbentuk balok atau batang dan umumnya dikonsumsi sebagai camilan atau kudapan. Di Indonesia produk *snack bar* belum begitu dikenal di kalangan masyarakat karena kurangnya variasi produk yang dijual dipasaran yang tidak dapat menarik perhatian masyarakat untuk mengkonsumsinya. Konsumsi *snack bar* dengan bahan dasar dan formulasi yang tepat diharapkan dapat memenuhi kebutuhan makanan ringan yang sehat dengan kandungan gizi dan serat yang tinggi. Serat pangan itu sendiri merupakan bagian makanan yang tidak dapat dicerna oleh enzim, sehingga tidak menghasilkan energi atau kalori. Sifat serat makanan yang tidak dapat dicerna oleh enzim pencernaan ini berdampak positif bagi kesehatan pencernaan manusia yaitu mencegah sembelit, melancarkan buang air besar, mencegah dan menyembuhkan kanker usus besar dan luka serta benjolan dalam usus besar, serta menurunkan kadar kolesterol dalam darah

(Winarti, 2010). Salah satu bahan baku yang berpotensi untuk digunakan dalam pembuatan *snack bar* adalah beras merah.

Beras merah umumnya dikonsumsi tanpa melalui proses penyosohan, tetapi hanya digiling menjadi beras pecah kulit, kulit arinya masih melekat pada endosperm. (Santika, Rozakurniati, 2010). Beras merah juga memiliki lapisan yang menyelimuti bagian luar beras pecah kulit, yakni dedak dan/atau bekatul (*rice bran*) mengandung sekitar 65% dari zat gizi mikro penting dalam beras. Dedak mengandung vitamin (tiamin, niasin, vitamin B6), mineral (besi, fosfor, potasium, magnesium), asam amino, asam lemak esensial, serta antioksidan (Ridwan, 2009). Beras merah dapat dikatakan memiliki kandungan serat pangan yang lebih tinggi di banding beras putih. Kandungan serat pangan pada beras merah sekitar 2,0 gr per 100 gr (FAO, 2004). Maka dari itu beras merah banyak dikonsumsi para penderita diabetes dan yang menjalani diet. Tak hanya beras merah, bengkuang adalah salah satu jenis umbi yang mengandung serat pangan cukup tinggi sekitar 4,9 gr per 100 gr (USDA, 2009). Namun, untuk saat ini pemanfaatan bengkuang belum dilakukan secara optimal. Salah satu cara pemanfaatannya yaitu menggunakan bengkuang sebagai bahan baku dari pembuatan *snack bar*, penggunaan bengkuang diharapkan dapat menjadi sumber serat pangan bagi produk *snack bar* dengan kandungan minimal 3 gram per 30 g takaran saji (Amalia, 2011).

Bengkuang adalah salah satu bahan pangan yang dapat dimanfaatkan sebagai sumber serat pangan. Bengkuang termasuk jenis umbi yang memiliki kandungan air dan serat yang tinggi. Serat yang terkandung dalam bengkuang antara lain inulin, bersifat larut dalam air dan tidak dapat dicerna oleh enzim-enzim pencernaan tetapi difermentasi mikroflora kolon atau usus besar. Kandungan inulin pada bengkuang adalah sebanyak 4,9 mg atau 13%. Selain itu, bengkuang juga kaya akan vitamin C dan kandungan mineral seperti fosfor, besi, dan kalsium (Winarti, 2010). Bengkuang termasuk buah yang potensial, dapat dimanfaatkan menjadi olahan fungsional. Khususnya untuk daerah kota Padang yang memiliki banyak persediaan bengkuang.

Penelitian tentang pembuatan *snack bar* ini telah banyak dilakukan dengan bahan baku yang berbeda, diantaranya tepung tempe dan buah nangka kering

(Amalia, 2011), parutan bengkuang kering dan tepung tempe kedelai (Ridwan, 2016), tepung sorgum, maizena dan ampas tahu (Chandra, 2010). Namun, pembuatan *snack bar* dengan bahan baku tepung beras merah dan parutan bengkuang belum diteliti, dan belum diketahui pengaruh terhadap fisikokimia dan penerimaan panelis.

Menurut Ridwan (2016), tingkat perbandingan parutan bengkuang (*Pachyrizus erosus*, L.) dan tepung tempe kedelai yang terbaik dalam pembuatan *snack bar* yaitu penambahan parutan bengkuang kering 55 g dan tepung tempe kedelai 45 g. Dari hasil penelitian pendahuluan penggunaan bengkuang kurang dari 25% *snack bar* yang dominan dengan rasa tepung beras merah dan tekstur yang lembek sedangkan penggunaan bengkuang lebih dari 65% *snack bar* akan dominan dengan rasa bengkuang dan tekstur yang sedikit keras. Produk *snack bar* yang diharapkan adalah *diet bar* yang tinggi serat, dan sebagai salah satu alternatif makanan ringan bagi remaja putri. Berdasarkan latar belakang diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian berjudul **“Pengaruh Tingkat Perbandingan Parutan Bengkuang (*Pachyrizus erosus*, L.) dan Tepung Beras Merah Terhadap Karakteristik *Snack Bar*”**

1.2 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Mengetahui pengaruh tingkat perbandingan parutan bengkuang dan tepung beras merah terhadap karakteristik fisikokimia dan sensoris *snack bar* yang dihasilkan.
2. Mengetahui tingkat perbandingan parutan bengkuang dan tepung beras merah yang terbaik dalam menghasilkan *snack bar* berdasarkan karakteristik fisikokimia dan sensoris.

1.3 Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah dapat mengolah bengkuang dan tepung beras merah dan dimanfaatkan secara maksimal untuk meningkatkan nilai jualnya serta menciptakan produk *snack bar* yang dapat dijadikan sebagai makanan fungsional.

1.4 Hipotesa Penelitian

H_0 : Perbedaan tingkat perbandingan parutan bengkuang dan tepung beras merah tidak berpengaruh terhadap karakteristik fisikokimia dan sensoris *snack bar*.

H_1 : Perbedaan tingkat perbandingan parutan bengkuang dan tepung beras merah berpengaruh terhadap karakteristik fisikokimia dan sensoris *snack bar*.

