

# BAB I. PENDAHULUAN

## 1.1 Latar Belakang

Pola pikir masyarakat yang semakin mengutamakan kecepatan dan kepraktisan, serta didukung oleh perkembangan teknologi, mendorong preferensi terhadap segala sesuatu yang serba instan. Akibatnya, banyak orang lebih memilih mengonsumsi makanan instan siap masak (ready to cook) ataupun siap saji (ready to eat) dikarenakan penyajiannya yang lebih cepat dan praktis, sehingga membantu dalam menghemat waktu (Alfora et al., 2023). Meskipun praktis, makanan instan cenderung mengandung energi yang tinggi, tetapi rendah akan zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh (FAO, 2007 dalam Purnasari, 2016). Salah satu kelompok usia yang membutuhkan perhatian khusus dalam pemenuhan kebutuhan gizi adalah lansia.

Menurut Dieny et al. (2019), lansia adalah tahap yang paling akhir perkembangan pada daur kehidupan manusia. Lansia selalu dikaitkan dengan penurunan daya kemampuan untuk hidup dan kepekaan secara individual. Lansia adalah mereka yang meliputi usia pertengahan (middle age) yaitu kelompok usia 45-59 tahun, usia lanjut (elderly) yaitu kelompok usia 60-74 tahun, usia tua (old) yaitu kelompok usia 75-90 tahun, dan usia sangat tua (very old) kelompok usia >90 tahun. Proses penuaan menyebabkan berbagai perubahan fisiologis seperti penurunan fungsi pencernaan, penurunan massa otot, dan peningkatan risiko penyakit degeneratif. Oleh karena itu, lansia membutuhkan makanan yang tidak hanya mudah dikonsumsi, tetapi juga memiliki komposisi gizi yang seimbang serta dapat mendukung kesehatan. Salah satu makanan yang mudah, praktis, dan tidak membutuhkan waktu yang lama dalam penyajiannya, serta memiliki nutrisi yang cukup, dan cocok untuk dikonsumsi oleh lansia adalah bubur instan.

Bubur instan merupakan bubur siap saji yang dapat dikonsumsi dengan mudah karena telah mengalami proses pengolahan sebelumnya, sehingga pada saat penyajiannya tidak diperlukan proses pemasakan kembali. Penyajian bubur instan dapat dilakukan dengan menyeduh air panas atau susu sesuai dengan selera. Bubur instan adalah produk pangan berbasis sereal yang bermanfaat dan cocok untuk dikonsumsi oleh berbagai kelompok usia, dari balita hingga lansia. Bubur cocok

untuk lansia karena memiliki tekstur yang lunak dan mudah dicerna (Palijama et al., 2020). Akan tetapi, bubur instan tidak hanya dijadikan sebagai produk olahan makanan instan, tetapi juga perlu memenuhi kebutuhan gizi, sehingga bahan baku yang digunakan pada pembuatan bubur instan harus memiliki kandungan gizi yang cukup. Menurut Gandhi et al. (2013) dalam Nasution et al. (2022), bubur berbasis sereal ini dapat dikombinasikan dengan buah agar memiliki nilai nutrisi yang lebih baik. Bahan pangan yang dapat diolah menjadi bubur instan adalah buah alpukat dan kacang hijau. Pemanfaatan buah alpukat dan kacang hijau sebagai bahan baku bubur instan merupakan salah satu bentuk usaha diversifikasi pangan.

Alpukat (*Persea americana* Mill.) merupakan tanaman hortikultura yang banyak dibudidayakan di Indonesia karena tanaman ini memiliki prospek serta potensi untuk terus dikembangkan (Afni et al., 2017). Buah alpukat adalah buah yang banyak digemari masyarakat dan mudah untuk ditemukan karena produksinya yang cenderung meningkat dari tahun ke tahun (Marsigit et al., 2016). Menurut data Badan Pusat Statistik (2022), produksi alpukat di Indonesia pada tahun 2021 adalah sebanyak 669.260 ton. Sumatera Barat termasuk salah satu provinsi penyumbang produksi alpukat terbesar di Indonesia dengan jumlah 84.083 ton.

Alpukat memiliki banyak kandungan nutrisi yang bermanfaat bagi kesehatan. Dalam 100 g daging buah alpukat, terkandung 8,64 g karbohidrat, 1,96 g protein, dan 15,4 g lemak (USDA, 2011). Alpukat diketahui memiliki khasiat sebagai antioksidan, antidiabetik, dan antihiperlipidemik. Buah alpukat memiliki komponen-komponen yang dapat menjaga kesehatan jantung dan menurunkan kadar kolesterol di dalam darah, salah satunya adalah MUFA. Kandungan MUFA di dalam buah alpukat dapat menurunkan kadar Low Density Lipoprotein (LDL) dan trigliserida serta meningkatkan High Density Lipoprotein (HDL) (Tarantino et al., 2017). Akan tetapi, alpukat memiliki kandungan protein yang rendah, sehingga diperlukan penambahan atau pencampuran bahan pangan lain sebagai sumber protein pada bubur instan, seperti kacang hijau.

Kacang hijau (*Vigna radiata* L.) merupakan salah satu potensi lokal Indonesia yang banyak digemari karena kandungan nutrisinya yang tinggi, terutama kandungan protein (Karimah et al., 2019). Kacang hijau adalah salah satu bahan pangan yang dikenal sangat mudah untuk ditemui dan harga yang relatif terjangkau karena ketersediaannya yang melimpah setiap tahun. Berdasarkan Laporan

Direktorat Jenderal Tanaman Pangan (2023), produksi kacang hijau pada tahun 2023 mencapai 166,09 ribu ton, dan mengalami peningkatan sebesar 33,50 ribu ton atau 25,31% dibandingkan dengan jumlah produksi kacang hijau di tahun 2022 sebesar 132,54 ribu ton.

Menurut Anwar et al. (2007) dalam Putri et al. (2019), kacang hijau dinilai memiliki gizi tinggi dengan kandungan protein nabati sebesar 20,97–31,32% . Nilai tersebut tergolong lebih tinggi daripada kandungan protein nabati yang ada di dalam kacang merah dan jagung. Menurut Kemenkes RI (2017), di dalam 100 g kacang hijau terkandung karbohidrat 56,8 g, protein sebesar 22,9 g, dan lemak sebesar 1,5 g. Komposisi nutrisi ini menunjukkan bahwa kacang hijau tidak hanya kaya akan protein, tetapi juga menyediakan sumber energi yang baik melalui kandungan karbohidratnya yang tinggi. Menurut Astawan (2009), karbohidrat merupakan komponen terbesar, yaitu 55% dari biji kacang hijau yang terdiri dari pati, gula, dan serat. Selain kandungan gizi makro, kacang hijau juga memiliki kandungan mineral yang tinggi, yaitu kalsium (223 mg/100 g) dan fosfor (319 mg/100 g). Hal ini berarti kacang hijau juga memiliki manfaat dalam memperkuat kerangka tulang pada tubuh yang mana sebagian besar tersusun dari kalsium dan fosfor (Martianingsih et al., 2016). Kandungan gizi pada kacang hijau dapat mendukung kesehatan pencernaan, tulang, serta menjaga massa otot lansia.

Kombinasi dari buah alpukat dan kacang hijau diharapkan dapat menghasilkan bubur instan dengan keseimbangan zat gizi, yaitu mengandung karbohidrat kompleks, protein, lemak sehat, dan serat yang dibutuhkan lansia. Dalam satu kali makan harus memenuhi 15-30% kebutuhan gizi harian. Pada penelitian ini digunakan standar perhitungan dari kebutuhan gizi lansia usia 50-64 tahun. Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia, makanan bagi lansia (50-64 tahun) dalam satu kali konsumsi harus memiliki kandungan protein 9-19,5%, lemak 7,5-18%, dan karbohidrat 42-102% (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Untuk memperoleh bubur instan bagi lansia yang memenuhi target tersebut, maka dilakukan penelitian dengan judul **“Pengaruh Perbandingan Campuran Tepung Alpukat (*Persea americana* Mill.) dan Tepung Kacang Hijau (*Vigna radiata* L.) Terhadap Karakteristik Mutu Bubur Instan”**.

## 1.2 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui pengaruh perbandingan tepung alpukat dan tepung kacang hijau terhadap karakteristik mutu bubur instan yang dihasilkan.
2. Mengetahui perbandingan tepung alpukat dan tepung kacang hijau yang tepat hingga diperoleh produk bubur instan dengan karakteristik mutu yang terbaik.

## 1.3 Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian ini adalah:

1. Memanfaatkan dan meningkatkan penggunaan pangan lokal sebagai upaya diversifikasi pangan.
2. Memberikan informasi tentang pemanfaatan buah alpukat dan kacang hijau sebagai bahan baku pembuatan bubur instan.
3. Memberikan informasi tentang kandungan nilai gizi dari produk bubur instan yang dihasilkan.

## 1.4 Hipotesis Penelitian

$H_0$  : Perbandingan tepung alpukat dan tepung kacang hijau tidak berpengaruh terhadap karakteristik mutu bubur instan.

$H_1$  : Perbandingan tepung alpukat dan tepung kacang hijau berpengaruh terhadap karakteristik mutu bubur instan.