

BAB I : PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Obesitas merupakan salah satu masalah kesehatan di seluruh dunia baik di negara-negara maju maupun negara berkembang dan semakin meningkat prevalensinya pada anak maupun remaja. ⁽¹⁾ Data World Health Organization (WHO) menunjukkan bahwa obesitas diseluruh dunia bertambah cukup pesat menjadi lebih dari 3 kali lipat antara tahun 1975 dan 2016. Prevalensi obesitas dikalangan anak - anak dan remaja usia 5-19 tahun pada tahun 1975 meningkat dari 4,0% menjadi 18,0% pada tahun 2016, sedangkan 39% orang dewasa berusia 18 tahun keatas mengalami kelebihan berat badan dan 13% mengalami obesitas. ⁽²⁾

Data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa secara nasional prevalensi gemuk pada anak remaja umur 13-15 tahun sebesar 16,0% dan umur 16-18 tahun sebesar 13,5%. Provinsi Sumatera Barat termasuk provinsi yang mengalami kenaikan prevalensi gemuk pada anak remaja umur 13-15 tahun yaitu 10,4% pada tahun 2013 naik menjadi 14,6% pada tahun 2018 dan umur 16-18 tahun yaitu 7,5% pada tahun 2013 naik menjadi 11,5% pada tahun 2018. ⁽³⁾⁽⁴⁾ Hasil skrining Dinas Kesehatan Kota Padang Tahun 2019, dari 28.361 jiwa anak remaja berusia 13-18 tahun diketahui bahwa sebanyak 2,2% mengalami obesitas sedangkan sebanyak 4,7% mengalami overweight. ⁽⁵⁾

Obesitas merupakan suatu kondisi terjadi akumulasi lemak di dalam tubuh yang berlebih sehingga menyebabkan berat badan jauh di atas normal dan dapat menimbulkan efek buruk bagi kesehatan seperti resistensi insulin, gangguan kecerdasan, percepatan penuaan, kanker, kematian usia muda. Obesitas juga berdampak pada sosial ekonomi seperti menurunnya kualitas kehidupan, menurunnya produktivitas individu dan negara, tingginya biaya kesehatan negara, dan tingginya

biaya yang dikeluarkan individu ketika sakit. ⁽⁶⁾⁽⁷⁾ Penyebab utama terjadinya obesitas adalah ketidakseimbangan antara asupan dengan pengeluaran energi dimana asupan energi lebih tinggi daripada energi yang dikeluarkan. Hal ini dipengaruhi oleh perubahan pola konsumsi anak remaja yang cenderung mengkonsumsi makanan yang tidak sehat, tinggi kalori, dan tinggi lemak tetapi rendah serat. ⁽⁸⁾

Rendahnya konsumsi sayur dan buah di Indonesia masih sangat mengkhawatirkan. Secara nasional 95,5% masyarakat kurang mengkonsumsi sayur dan buah, sedangkan provinsi Sumatera Barat termasuk provinsi yang cukup rendah mengkonsumsi sayur dan buah sebesar 96,8%. ⁽³⁾ Kurangnya konsumsi sayur dan buah akan berdampak pada kesehatan anak remaja yaitu menurunnya imunitas atau kekebalan tubuh serta berisiko memicu perkembangan penyakit degeneratif. ⁽⁹⁾⁽¹⁰⁾

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa stres oksidatif mempunyai mekanisme yang berhubungan dengan kegemukan dan komplikasinya. Stres oksidatif merupakan kondisi ketidakseimbangan antara radikal bebas jaringan, spesies oksigen reaktif, dan kadar antioksidan. ⁽¹¹⁾ Bahan pangan yang memiliki antioksidan dan serat pangan yang tinggi salah satunya adalah labu kuning (*Cucurbita moschata*) dan ampas tahu.

Labu kuning (*Cucurbita moschata*) merupakan salah satu komoditas pertanian yang memiliki kandungan β -karoten yang tinggi sebanyak 19,9 mg/100 gr. ⁽¹²⁾ Labu kuning juga mengandung vitamin B, vitamin C, serat serta mengandung mineral seperti kalium, kalsium, fosfor, zat besi, magnesium. ⁽¹³⁾

Penelitian Thyagaraju, dkk menunjukkan bahwa suplementasi β -karoten pada manusia 3,2 mg/kg bb selama 4 minggu secara signifikan mengurangi kadar *reactive oxygen species* (ROS) dan meningkatkan enzim antioksidan. ⁽¹⁴⁾ Penelitian Fathonah pemberian ekstrak air labu kuning dengan dosis 8,96 mg/ kg sampai 17,9 mg/ kg selama 14 hari dapat menurunkan kadar glukosa darah puasa. ⁽¹⁵⁾

Data Badan Pusat Statistik menyatakan produksi labu kuning di Indonesia Tahun 2010 mencapai 369.846 ton dan terus mengalami peningkatan hingga Tahun 2014 mencapai 523.063 ton. Labu kuning tidak mempunyai data statistik terbaru dikarenakan labu kuning hanya bahan pangan minor. ⁽¹⁶⁾ Pemanfaatan labu kuning masih sangat terbatas pada beberapa produk olahan tertentu seperti makanan kudapan berupa kolak, dodol, dan olahan sayuran sehingga perlu dilakukan diversifikasi pangan dengan perubahan bentuk segar menjadi tepung labu kuning.

Penelitian terkait pengolahan tepung labu kuning menurut Handayani, formulasi pembuatan *snack bar* terdapat pada perlakuan perbandingan tepung labu kuning, tepung mocaf dan kacang merah yaitu 20%: 50%: 30% memberikan pengaruh terhadap kadar air, kadar abu, kadar protein, kadar serat, dan kadar karbohidrat. ⁽¹⁷⁾

Ampas tahu merupakan limbah padat hasil samping dari proses pengolahan tahu yang masih tinggi kandungan serat pangan sebanyak 50,35%. ⁽¹⁸⁾ Mengonsumsi makanan tinggi serat pada penderita obesitas dapat menurunkan risiko terjadinya stroke, gagal jantung, bahkan kematian akibat gagal jantung. ⁽¹⁹⁾ Penggunaan ampas tahu dimanfaatkan menjadi salah satu produk yang bernilai ekonomis seperti tepung untuk memudahkan penyimpanan dan pengoptimalkan kadar serat. ⁽²⁰⁾ Pemanfaatan tepung ampas tahu pada pembuatan kukis memberikan pengaruh nyata terhadap kadar air, kadar abu, kadar serat, dan kadar protein. ⁽²¹⁾

Saat ini masyarakat mulai menyadari akan pentingnya mengonsumsi makanan yang tidak hanya sekedar mengenyangkan tetapi juga praktis dan dapat memberikan efek positif bagi kesehatan tubuh. Salah satu produk pangan yang praktis dan sedang berkembang di berbagai negara adalah *snack bar*.

Snack bar merupakan makanan padat berbentuk batang yang dapat dikonsumsi sebagai makanan selingan berbahan dasar sereal atau kacang-kacangan.

Snack bar dapat dikategorikan sebagai makanan ringan berupa cemilan sehat karena mengandung gizi lengkap yaitu protein, karbohidrat, vitamin, dan mineral yang dapat membantu memenuhi kebutuhan gizi didalam tubuh. ⁽²²⁾

Penelitian Rachmayani, menyatakan bahwa *snack bar* dengan penambahan tepung ampas tahu sebanyak 20%, 25%, 30% berpengaruh terhadap tingkat kesukaan.⁽¹⁸⁾ Pembuatan *snack bar* menggunakan bahan pangan yang bervariasi bertujuan untuk memperoleh gizi yang lengkap sebagai diversifikasi pangan. ⁽¹⁷⁾

Berdasarkan potensi yang dimiliki oleh labu kuning dan ampas tahu, serta *snack bar* yang biasa dijadikan alternatif makanan selingan, maka peneliti tertarik melakukan penelitian terkait “Pengaruh Penambahan Tepung Labu Kuning (*Cucurbita moschata*) Terhadap *Snack Bar* Berbasis Tepung Ampas Tahu Sebagai Makanan Selingan Bagi Anak Remaja Obesitas di Kota Padang”

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana mutu organoleptik dan analisis kadar proksimat *snack bar* tepung labu kuning (*Cucurbita moshata*) berbasis tepung ampas tahu sehingga didapatkan formula terbaik untuk makanan selingan bagi anak remaja obesitas di kota Padang.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui penerimaan panelis dan kandungan zat gizi *snack bar* tepung labu kuning (*Cucurbita moshata*) berbasis tepung ampas tahu sehingga didapatkan formula terbaik untuk makanan selingan bagi anak remaja obesitas di kota Padang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Diketahui mutu organoleptik pada pengembangan produk *snack bar* tepung labu kuning (*Cucurbita moshata*) berbasis tepung ampas tahu.

2. Diketahui kadar air, kadar abu, kadar protein, kadar lemak, kadar karbohidrat, kadar β -karoten dan kadar serat pangan produk *snack bar* tepung labu kuning (*Cucurbita moshata*) berbasis tepung ampas tahu.
3. Diketahui formulasi terbaik dari pengembangan produk *snack bar* tepung labu kuning (*Cucurbita moshata*) berbasis tepung ampas tahu.
4. Diketahui takaran saji pada formula terpilih dari *snack bar* tepung labu kuning (*Cucurbita moshata*) berbasis tepung ampas tahu terhadap AKG anak remaja.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Penulis

Bagi penulis sendiri dapat dijadikan sebagai pengembangan kemampuan dan menambah wawasan untuk melakukan pengembangan produk berbahan pangan lokal yaitu *snack bar* untuk makanan selingan anak remaja obesitas.

1.4.2 Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan inovasi baru bagi masyarakat untuk mencegah terjadinya kenaikan berat badan pada anak remaja dengan memanfaatkan bahan pangan yang banyak terdapat di lingkungan yang bisa dijadikan sebagai produk makanan selingan anak remaja obesitas.

1.4.3 Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat mendukung program hilirisasi penelitian mengenai pengembangan produk makanan atau camilan berupa *snack bar* tepung labu kuning berbasis tepung ampas tahu terhadap mutu organoleptik dan kandungan zat gizi sebagai makanan selingan anak remaja obesitas. Serta dapat digunakan sebagai informasi bagi penelitian-penelitian yang berkaitan dengan labu kuning dan ampas tahu.

1.5 Ruang Lingkup

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui mutu organoleptik dilihat dari segi rasa, warna, aroma, dan terkstur serta analisis kadar air, kadar abu, kadar protein, kadar lemak, kadar karbohidrat, kadar β -karoten dan kadar serat dari *snack bar* tepung labu kuning (*Cucurbita moshata*) berbasis tepung ampas tahu sebagai makanan selingan bagi anak remaja obesitas di kota Padang. Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari sampai Desember 2020. Penelitian dilakukan di Laboratorium Penyelenggaraan Makanan FKM UNAND, Laboratorium Instrumentasi Pusat, Fakultas Teknologi Pertanian UNAND dan Laboratorium Teknologi Hasil Pertanian Universitas Ekasakti.

