

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, 95% orang Indonesia kekurangan konsumsi serat. Rata-rata konsumsi serat pangan harian hanya sekitar 27% (8 g dari 30 g anjuran harian). Oleh karena itu, untuk mencegah timbulnya penyakit-penyakit yang tidak diinginkan kita perlu mengonsumsi makanan sumber serat pangan. Serat pangan memiliki banyak manfaat bagi kesehatan, yaitu dapat membantu mencegah sembelit, mencegah kanker, mencegah sakit pada usus besar, membantu menurunkan kadar kolesterol, membantu mengontrol kadar gula dalam darah, mencegah wasir, dan membantu menurunkan berat badan.

Salah satu bahan pangan yang mengandung serat pangan adalah ubi jalar. Ubi jalar memiliki bermacam jenis, salah satunya ubi jalar ungu. Ubi jalar ungu (*Ipomoea batatas L.*) adalah salah satu jenis ubi jalar yang memiliki kandungan serat pangan yang cukup tinggi dibandingkan dengan ubi jalar lain. Ubi jalar ungu juga memiliki kadar serat pangan yang cukup tinggi, yakni 4,2 gram per 100 gram (Kemenkes, 2018).

Kandungan karbohidrat utama ubi jalar adalah pati, yang terdiri dari 30-40% amilosa. Ubi jalar juga memiliki indeks glikemik (IG) terendah (44) jika dibandingkan dengan sumber karbohidrat lainnya seperti beras (51), kentang (74), jagung (59), dan ubi kayu (46). Konsumsi pangan tinggi serat, amilosa, dan IG rendah mampu memperbaiki sensitivitas insulin, menurunkan

laju penyerapan glukosa sehingga bermanfaat dalam pengendalian glukosa darah.

Ubi jalar juga merupakan sumber vitamin dan mineral. Vitamin yang terkandung di ubi jalar yaitu vitamin C, vitamin A (betakaroten), thiamin (vitamin B1) dan riboflavin. Sedangkan mineral dalam ubi jalar diantaranya adalah zat besi (Fe), fosfor (P) dan kalsium (Ca). Kandungan lainnya adalah lemak, serat kasar dan abu. Serat pada ubi jalar berupa serat larut dan tak terlarut yang dapat menyerap kelebihan lemak/kolesterol dalam darah, sehingga kadar lemak/kolesterol dalam darah tetap aman terkendali.

Kandungan vitamin lain yang terdapat dalam ubi jalar yaitu vitamin B6 dan asam folat yang sangat dibutuhkan untuk mengoptimalkan kerja otak sehingga daya ingat dapat dipertahankan. Tak hanya itu, ubi jalar juga memiliki kandungan pigmen antosianin sebagai pewarna alami yang menghasilkan penampilan menarik pada produk olahan. Senyawa antosianin berfungsi sebagai antioksidan dan penangkap radikal bebas, sehingga berperan untuk mencegah terjadi penuaan, kanker, dan penyakit degeneratif. Selain itu, antosianin juga memiliki kemampuan sebagai antimutagenik dan antikarsinogenik, mencegah gangguan fungsi hati, antihipertensi, dan menurunkan kadar gula darah (Jusuf dkk., 2008).

Ubi jalar ungu mempunyai peluang besar untuk dikembangkan menjadi sebuah produk karena memiliki berbagai manfaat bagi tubuh. Bahan pangan yang kini mulai banyak diminati konsumen bukan saja yang mempunyai tampilan dan citarasa menarik, tetapi memiliki fungsi fisiologis

tertentu bagi tubuh. Salah satu pemanfaatan ubi jalar ungu yaitu dengan pengolahannya menjadi makanan modern yang banyak digemari oleh masyarakat namun tetap memiliki nilai fungsional seperti pengolahannya menjadi *churros* dengan campuran ubi jalar ungu.

Churro atau *churros* adalah salah satu cemilan khas yang berasal dari negeri matador, Spanyol. *Churros* sangat terkenal di negara Spanyol, Perancis, Portugis, Amerika Latin, dan Amerika Serikat. Salah satu kuliner kue populer dari Spanyol ini disebut banyak mendapat perhatian selama masa pandemi COVID-19. Hingga saat ini *churros* masih menjadi salah satu cemilan yang populer di Indonesia. Produk *churros* dipilih karena produk ini telah berkembang dan diminati masyarakat luas, mulai dari anak-anak, remaja, hingga orang tua.

Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Variasi Campuran Ubi Jalar Ungu (*Ipomoea Batatas L*) dalam Pembuatan *Churros* Ubi Jalar Ungu (CUBIJU) sebagai Kudapan sumber Serat ditinjau dari Tingkat Kesukaan, Kadar Proksimat, Dan Kadar Serat Pangan”

B. Rumusan Masalah

Dari latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah

1. Bagaimana tingkat kesukaan *churros* dengan variasi campuran ubi jalar ungu?
2. Bagaimana kadar proksimat *churros* dengan variasi campuran ubi jalar ungu?
3. Bagaimana kadar serat pangan *churros* dengan variasi campuran ubi jalar ungu ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui Tingkat Kesukaan, Kadar Proksimat, dan Kadar Serat Pangan *Churros* Ubi Jalar Ungu (CUBIJU) dengan Variasi campuran Ubi Jalar Ungu (*Ipomoea batatas L*) sebagai Makanan Kudapan sumber Serat.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuainya tingkat kesukaan *churros* dengan variasi campuran ubi jalar ungu.
- b. Diketuainya kadar proksimat *churros* dengan variasi campuran ubi jalar ungu.
- c. Diketuainya kadar serat pangan *churros* dengan variasi campuran ubi jalar ungu

D. Ruang Lingkup

Ditinjau dari segi keilmuan gizi, ruang lingkup dari penelitian ini adalah pangan dan gizi (modifikasi resep) yaitu pemanfaatan pangan lokal ubi jalar ungu sebagai variasi campuran dalam pembuatan produk *Churros* Ubi Jalar Ungu (CUBIJU) sebagai kudapan sumber serat ditinjau dari tingkat kesukaan, kadar proksimat dan kadar serat pangan.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat dijadikan pengetahuan langsung di bidang gizi tentang pengaruh variasi campuran ubi jalar ungu dalam pembuatan *churros* ubi jalar ungu (CUBIJU) sebagai kudapan sumber serat ditinjau dari tingkat kesukaan, kadar proksimat dan kadar serat pangan.

b. Bagi Intitusi Pendidikan

Penelitian ini dapat dijadikan informasi bagi civitas akademik sebagai bahan masukan dalam pengembangan produk dari ubi jalar yang dapat diolah menjadi *churros*.

c. Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini dapat dijadikan bahan kajian sekaligus perbandingan terhadap penelitian dengan topik yang sama.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Masyarakat

Penelitian ini dapat dijadikan informasi bagi masyarakat mengenai pemanfaatan ubi jalar ungu dalam pembuatan makanan kudapan seperti *churros* yang mempunyai kandungan gizi, serat pangan dan menambah ragam olahan pangan lokal dari ubi jalar ungu.

b. Bagi Pemerintah

Sebagai bahan masukan kepada pemerintah tentang pemanfaatan ubi jalar ungu.

F. Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian ini diambil berdasarkan pada beberapa penelitian sebelumnya yang mempunyai karakteristik yang relatif sama, yang dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Keaslian Penelitian

Peneliti	Judul	Persamaan	Perbedaan
Nurul Hidayah (2021)	Sifat Fisik dan Kandungan Gizi <i>snackbar</i> Tepung Ubi Jalar Ungu (<i>Ipomea batatas L</i>) dan kacang komak (<i>Lablab purpureus</i>) untuk Makanan Selingan Penderita Diabetes	- Menggunakan bahan pencampuran ubi jalar ungu - Meneliti kandungan gizi	- Produk yang dihasilkan <i>snackbar</i>

Peneliti	Judul	Persamaan	Perbedaan
Findi Indah (2022)	Variasi campuran tepung daun bayam merah (<i>Amaranthus tricolor l</i>) pada pembuatan <i>churros</i> sebagai alternatif snack tinggi zat besi, ditinjau dari sifat fisik, sifat organoleptik, dan kadar zat besi	- Produk yang dihasilkan sama yaitu <i>churros</i>	- Menggunakan bahan campuran tepung daun bayam merah - Meneliti sifat fisik, organoleptik dan zat besi
Mentari Nur Zuraida (2022)	Sifat Fisik, Sifat Organoleptik dan Kadar Serat Pangan Kue Mochi dengan Isian Ubi Jalar Ungu (<i>Ipomoea batatas l</i>) Sebagai Kudapan Sumber Serat Pangan	- Menggunakan bahan ubi jalar ungu - Meneliti kadar serat pangan	- Produk yang dihasilkan kue mochi
Ugy Olivia, Edwin Baharta, Dendi Gusnadi (2019)	Inovasi <i>churros</i> berbasis wortel	- Produk yang dihasilkan sama yaitu <i>churros</i>	- Menggunakan bahan campuran wortel
Selma Avianty, Fitryono Ayustaning warno (2013)	Kandungan Zat Gizi dan Tingkat Kesukaan Snack Bar Ubi Jalar Kedelai Hitam sebagai Alternatif Makanan Selingan Penderita Diabetes Melitus	- Menggunakan bahan ubi jalar ungu - Meneliti tingkat kesukaan	- Produk yang dihasilkan beda yaitu <i>snackbar</i>
Kurniawan Alam Muza'ki, Warsidah, Sy. Irwan Nurdiansyah (2022)	Analisis Kandungan Proksimat Kerang Ale – Ale Segar dan Fermentasi	- Meneliti kandungan proksimat	- Produk yang akan diteliti beda yaitu kerang ale - ale