

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sebanyak 93,5% penduduk Indonesia usia > 10 tahun mengalami kekurangan konsumsi serat dari sayuran dan buah-buahan.¹ Rata-rata asupan serat pada anak sekolah masih kurang yaitu 12,4 g/hari.² Kecukupan serat yang dianjurkan untuk anak sekolah di Indonesia berkisar antara 22-30 g/hari.³ Hal ini cukup menjelaskan bahwa masyarakat Indonesia saat ini kurang dalam hal mengkonsumsi sayur dan buah. Serat memiliki fungsi untuk kesehatan tubuh yaitu mengurangi resiko diabetes, kolesterol tinggi, stroke, penyakit jantung koroner, kegemukan, serta gangguan pencernaan seperti susah buang air besar, wasir dan kanker kolon. Apabila tubuh mengalami kekurangan konsumsi serat akan mengakibatkan sembelit, dehidrasi dan mengalami peningkatan berat badan.⁴

Rendahnya asupan serat merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap masalah gizi yaitu obesitas.⁵ Prevalensi obesitas pada kelompok umur dewasa sebesar 15,4% dan overweight sebesar 13,5%. Jika prevalensi obesitas dan overweight digabungkan, maka prevalensi penduduk Indonesia yang mengalami kelebihan berat badan sebesar 28,9%.¹ Ini menunjukkan jumlah yang cukup besar karena lebih dari seperempat penduduk Indonesia pada kelompok umur dewasa mengalami kelebihan berat badan.

Rendahnya asupan serat bisa diakibatkan karena ketersediaan produk makanan jadi yang dinyatakan mengandung zat gizi yang setara dengan

kandungan dalam sayur-sayuran. Banyaknya produk makanan jajanan termasuk produk makanan jadi yang tidak menjamin peningkatan gizi anak sekolah juga dimungkinkan berpengaruh pada konsumsi sayur. Anak-anak lebih menyukai makanan jajanan yang dijual disekolah yang tidak berbahan sayuran seperti sosis, cilok, es.⁶

Perubahan gaya hidup yang terjadi di masyarakat saat ini tidak dapat dihindari dalam kehidupan sosial. Hal ini terlihat dari kecenderungan masyarakat memilih bahan makanan yang praktis, yaitu yang bersifat *ready to cook* (siap untuk dimasak) dan *ready to eat* (siap untuk dimakan) seperti sosis, *fried chicken*, jamur *crispy*, tempura dll. Salah satu makanan *ready to cook* dalam bentuk beku saat ini yang telah tersedia di pasaran dan digemari masyarakat adalah nugget.⁷

Nugget bisa dijadikan sebagai snack atau camilan sehari-hari karena sangat praktis dalam penggunaannya. Produk nugget yang beredar di kalangan masyarakat terbuat dari daging ayam dan daging sapi yang harganya cukup mahal dan kurang menyehatkan. Biasanya produk yang terbuat dari bahan hewani mengandung tinggi lemak dan rendah serat disamping tinggi protein. Sehingga perlu dilakukan penggantian bahan baku nugget yang berasal dari bahan nabati yang rendah lemak dan tinggi serat. Bahan nabati yang rendah lemak dan tinggi serat yaitu jamur tiram putih.⁸

Jamur tiram dibandingkan dengan jamur lainnya memiliki kandungan protein dan serat yang lebih tinggi serta lemak yang rendah. Jamur tiram memiliki kandungan protein sebesar 27%, lemak 1,6%, dan serat 11,5%. Selain itu jamur tiram telah banyak dibudidayakan dan diproduksi di Indonesia sehingga

pemanfaatan jamur tiram mudah didapatkan.⁹ Produk nugget jamur tiram dapat dijadikan alternatif pangan sehat bagi vegetarian terutama *lacto-ovo vegetarian*. Konsumsi nugget jamur tiram sebanyak 7 pieces/hari atau 140 g dapat memenuhi 48% kebutuhan serat pangan/orang/hari.¹⁰ Jamur tiram putih dapat mempengaruhi kadar serat dalam nugget, semakin tinggi jumlah jamur tiram pada nugget yang digunakan semakin tinggi pula kandungan serat kasar yang terkandung dalam nugget.¹¹

Labu kuning termasuk komoditas pangan yang masih sangat terbatas dalam pemanfaatannya. Labu kuning merupakan sumber gizi yang potensial untuk dikembangkan sebagai bahan alternatif pangan yang lebih dulu diolah menjadi bentuk tepung.¹² Dalam menambah aroma dan rasa dari nugget dapat dilakukan dengan pemberian bahan pengisi pada nugget. Bahan yang dapat digunakan untuk pengisi pada pembuatan nugget jamur tiram putih adalah tepung labu kuning. Dengan pemberian tepung labu kuning pada nugget dapat merubah sifat fisik setiap nugget.

Penambahan tepung labu kuning dapat meningkatkan tingkat kesukaan seseorang terhadap rasa dan aroma. Semakin meningkatnya penambahan tepung labu kuning maka akan semakin meningkat tingkat kesukaan seseorang terhadap aroma yang dihasilkan. Hal ini disebabkan karena tepung labu kuning memberikan aroma yang khas sehingga panelis menyukainya.¹³ Untuk itu uji sifat organoleptik perlu dilakukan untuk mendapatkan produk nugget yang dapat diterima oleh konsumen. Selain itu jumlah tepung labu kuning semakin banyak digunakan maka akan meningkatkan kadar serat kasar. Hal ini disebabkan karena

jumlah kandungan serat tepung labu kuning relatif lebih tinggi.¹⁴ Apabila pemberian tepung labu kuning diberikan pada pembuatan nugget maka dapat menambah kandungan serat pada nugget. Tercukupinya asupan serat dapat membantu melancarkan saluran pencernaan selain itu juga membantu menurunkan berat badan dan rasa kenyang akan bertahan lebih lama.

Nugget jamur tiram yang dibuat dengan variasi tepung kacang hijau menunjukkan bahwa perbandingan konsentrasi jamur dan tepung yang paling disukai oleh panelis yaitu 70% : 30% dari tekstur, rasa dan *overall*.¹⁵ Sehingga peneliti mengambil 3 variasi campuran jamur tiram putih dan tepung labu kuning 100% : 0%, 85% : 15%, dan 70% : 30%. Pembuatan nugget dari jamur tiram putih dan tepung labu kuning dapat mempengaruhi sifat fisik, sifat organoleptik dan kadar serat nugget sehingga perlu dilakukan uji sifat fisik, sifat organoleptik dan kadar serat pada nugget.

Berdasarkan latar belakang, maka peneliti akan melakukan penelitian dengan judul “Variasi Campuran Jamur Tiram Putih dan Tepung Labu Kuning pada Pembuatan Nugget Ditinjau dari Sifat Fisik, Sifat Organoleptik dan Kadar Serat”.

B. Rumusan Masalah

1. Apakah ada perbedaan variasi campuran jamur tiram putih dan tepung labu kuning terhadap Sifat Fisik nugget ?
2. Apakah ada perbedaan variasi campuran jamur tiram putih dan tepung labu kuning terhadap Sifat Organoleptik nugget ?

3. Apakah ada perbedaan variasi campuran jamur tiram putih dan tepung labu kuning terhadap Kadar Serat nugget ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui perbedaan Sifat Fisik, Sifat Organoleptik dan Kadar Serat nugget terhadap variasi campuran jamur tiram putih dan tepung labu kuning.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuainya Sifat Fisik nugget terhadap variasi campuran jamur tiram putih dan tepung labu kuning.
- b. Diketuainya Sifat Organoleptik nugget terhadap variasi campuran jamur tiram putih dan tepung labu kuning.
- c. Diketuainya Kadar Serat nugget terhadap variasi campuran jamur tiram putih dan tepung labu kuning.

D. Ruang Lingkup

Ditinjau dari segi keilmuan gizi, penelitian ini termasuk dalam bidang Ilmu dan Teknologi Pangan, yaitu memanfaatkan pangan lokal jamur tiram putih dan tepung labu kuning menjadi olahan nugget.

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak, diantaranya :

1. Pemerintah

Sebagai informasi dalam pengembangan produk teknologi pangan dan upaya penganekaragaman pangan.

2. Masyarakat

Memberikan informasi kepada masyarakat mengenai pemanfaatan jamur tiram putih dan tepung labu kuning sebagai produk nugget yang tinggi serat.

3. Institusi

Menambah wawasan pengetahuan dan pengalaman dalam mengaplikasikan ilmu yang didapat selama ini.

F. Keaslian Penelitian

Sepengetahuan penulis, penelitian tentang variasi campuran jamur tiram dan tepung labu kuning pada pembuatan nugget ditinjau dari sifat fisik, sifat organoleptik dan kadar serat belum pernah dilakukan. Penelitian yang terkait dengan penelitian ini adalah :

1. Amelia Herawati Nugroho (2015) dengan judul “Kualitas Sosis Jamur Tiram Putih (*Pleurotus ostreatus* Jacq.) dan Tepung Labu dengan Kombinasi Tepung Tapioka dan Karaginan (*Eucheuma cottonii* Doty.)” Hasil dari penelitian tersebut produk sosis jamur tiram putih dan tepung labu kuning dengan kombinasi tepung tapioka dan karaginan berpengaruh

terhadap sifat fisik (nilai kekerasan) dan kimia (kadar air, kadar lemak, dan kadar protein). Perbedaan dalam penelitian ini terletak pada produk yang dihasilkan, yaitu sosis sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan yaitu produk nugget. Persamaan dalam penelitian ini yaitu menggunakan bahan baku jamur tiram putih dan tepung labu kuning.

2. Roxana Olivia (2013) dengan judul “Substitusi Tepung Kulit Udang (*Metapenaeus monoceros* Fab.) dalam Pembuatan Nugget Jamur Tiram (*Pleurotus ostreatus* Jacq.)” Hasil dari penelitian tersebut menyebabkan perbedaan kualitas pada parameter kadar abu, kadar lemak, kadar protein, kadar karbohidrat, kadar serat, serta tekstur. Perbedaan dalam penelitian ini substitusi menggunakan tepung kulit udang sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan tepung labu kuning. Persamaan dari penelitian ini pembuatan nugget jamur tiram. Pada penelitian ini menggunakan Rancangan Acak Lengkap dan analisis data ANAVA sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan menggunakan Rancangan Acak Sederhana dan analisis data Kruskal Wallis. Variasi substitusi pada penelitian ini yaitu tepung terigu dan tepung kulit udang. Sedangkan pada penelitian yang akan dilakukan variasi jamur tiram putih dan tepung labu kuning.
3. Paulus Yosef Surya Prima Andika (2016) dengan judul “Aplikasi Tepung Kacang Hijau (*Vigna radiate*) Pada Nugget Jamur Tiram Untuk Memenuhi Kecukupan Zat Besi” Metode penelitian ini meliputi pembuatan nugget jamur berbasis tepung kacang hijau, uji fisik, uji kimia, dan secara sensori untuk mengetahui tingkat penerimaan konsumen. Persamaan dari penelitian

ini pada metode penelitiannya yaitu uji fisik, dan uji sensori, selain itu perbandingan konsentrasi jamur tiram dan tepung yang digunakan 70% : 30%. Perbedaan dalam penelitian ini pada variasi pencampurannya yaitu menggunakan tepung kacang hijau sedangkan peneliti akan menggunakan tepung labu kuning.