

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Konsumsi masyarakat Indonesia dewasa ini mengalami perubahan yang signifikan dengan seiring dengan perubahan gaya hidup modern. Ketersediaan berbagai jenis makanan cepat saji dan cemilan tinggi gula, garam, serta lemak semakin mudah dijangkau oleh masyarakat. Kondisi ini berdampak pada peningkatan prevalensi obesitas dan penyakit metabolik lainnya di Indonesia. Data Riskesdas (2018) menunjukkan bahwa prevalensi obesitas pada orang dewasa mencapai 21,8%, angka ini mengalami peningkatan dibandingkan tahun 2013 yang sebesar 14,8% (Kemenkes RI, 2018). Fenomena ini menjadi perhatian serius mengingat obesitas merupakan faktor risiko utama berbagai penyakit degeneratif seperti diabetes melitus tipe 2, penyakit *kardiovaskular*, dan *hipertensi* (WHO, 2020).

Dalam Konteks program diet dan penurunan berat badan, pemilihan cemilan menjadi aspek yang sering diabaikan oleh masyarakat. Sebagian besar cemilan komersial yang beredar di pasar mengandung bahan – bahan sintesis, gula tinggi, dan lemak trans yang justru dapat menghambat proses diet (Mozaffarian *et al.*, 2019). Masyarakat cenderung memilih cemilan berdasarkan rasa dan harga semata, tanpa mempertimbangkan nilai gizi dan dampaknya terhadap kesehatan. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara kebutuhan masyarakat akan cemilan sehat dengan ketersediaan produk yang sesuai di pasar.

Kacang hijau (*Vigna radiata*) dan pisang kepok (*Musa paradisiaca*) merupakan dua jenis bahan lokal Indonesia yang memiliki potensi besar sebagai bahan dasar pengembangan cemilan sehat. Kacang hijau dikenal mengandung protein nabati tinggi sekitar 24 gram per 100 gram, serta dilengkapi dengan serat, mineral seperti zat besi dan kalsium, serta vitamin B kompleks (USDA, 2020). Sementara itu, pisang kepok mengandung karbohidrat kompleks, serat makanan, dan kalium yang baik untuk kesehatan pencernaan dan jantung (Fahim *et al.*, 2019). Kedua bahan ini mudah didapatkan di berbagai wilayah Indonesia dengan harga yang terjangkau, sehingga mendukung program pengembangan produk berbasis bahan lokal.

Berdasarkan Permenkes Nomor 30 tahun 2013 tentang pencantuman informasi Gizi, pemerintah mendorong industri makanan untuk memproduksi produk pangan yang lebih sehat (Kemenkes RI, 2013). Namun, hingga saat ini, pengembangan produk cemilan sehat berbasis kacang hijau dan pisang kepok masih terbatas. Beberapa produk yang ada seperti kue kacang hijau atau pisang molen masih menggunakan campuran gula dan lemak tinggi, sehingga belum sepenuhnya mendukung program diet. Oleh karena itu, diperlukan inovasi pengembangan resep dan teknologi pengolahan yang dapat menghasilkan cemilan sehat dengan cita rasa yang tetap diterima konsumen.

Penelitian ini penting dilakukan menjawab kebutuhan pasar akan cemilan sehat yang mendukung program diet, sekaligus mendorong pemanfaatan bahan lokal Indonesia. Melalui pengembangan produk cemilan sehat berbasis kacang hijau dan pisang kepok, diharapkan dapat memberikan alternatif bagi masyarakat yang ingin menjaga berat badan atau menjalankan program diet tanpa harus mengorbankan kebutuhan akan cemilan. Penelitian ini juga mendukung program ketahanan pangan nasional melalui optimalisasi pemanfaatan bahan lokal dan peningkatan nilai tambah produk pertanian dalam negeri (Kementan RI, 2020).

Salah satu alternatif pengembangan produk pangan diet adalah melalui diversifikasi pangan lokal berbasis umbi umbian dan kacang-kacangan. Tepung garut (*Maranta arundinacea* L.) diketahui memiliki indeks glikemik yang sangat rendah, bahkan lebih rendah dibandingkan beras, terigu, kentang, dan jenis umbi lain (Retno, 2022). Penelitian melaporkan bahwa tepung garut memiliki indeks glikemik sebesar 32 dengan beban glikemik 8, serta mampu menurunkan kadar LDL darah tikus hingga 68%, menyamai efektivitas tepung oat komersial. Kandungan serat pangan tepung garut mencapai 9,78% bk, serta pati resisten sebesar 2,59% bk yang berperan dalam mekanisme hipoglikemik (Faridah *et al.*, 2007).

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka dapat dirumuskan masalah-masalah penelitian sebagai berikut :

1. Bagaimana karakteristik fisika, kimia dan sensoris biskuit berbasis kacang hijau dan pisang kepok untuk mendukung program diet?
2. Bagaimana formulasi terbaik biskuit berbasis kacang hijau dan pisang kepok untuk mendukung program diet?

1.3 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah

1. Mengkaji karakteristik fisika, kimia dan sensoris berbasis kacang hijau dan pisang kepok yang optimal untuk mendukung program diet.
2. Menganalisis formulasi terbaik biskuit berbasis kacang hijau dan pisang kepok untuk mendukung program diet.

1.4 Manfaat penelitian

1. Manfaat teoritis penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu pengetahuan di bidang teknologi pangan, khususnya mengenai pengembangan produk cemilan sehat berbasis bahan lokal.
2. Manfaat praktis bagi dunia industri pangan, penelitian ini memberikan informasi tentang formulasi dan proses pengolahan cemilan sehat yang dapat diadaptasi untuk produksi skala kecil hingga menengah.
3. Manfaat bagi masyarakat bagi masyarakat umum, penelitian ini menghasilkan alternatif cemilan sehat yang dapat mendukung program diet dan gaya hidup sehat.