

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Gizi kurang merupakan suatu kondisi berat badan menurut umur tidak sesuai dengan usia yang seharusnya (Diniyyah, 2017). Kondisi gizi kurang rentan terjadi pada anak usia sekolah 13-18 tahun karena memiliki tingkat aktivitas fisik yang tinggi seperti sekolah, ekstrakurikuler, bimbingan belajar, bermain, dan lain-lain. Kekurangan gizi pada remaja juga dapat mempengaruhi tingkat kecerdasan anak dan berdampak pada pertumbuhan reproduksi anak dimasa mendatang (Syahfitri, 2016).

Menurut Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (2018), masalah kesehatan yang dapat mengancam masa depan remaja di Indonesia yaitu kurang zat besi (anemia), stunting, kurang energi kronis (KEK) serta obesitas. Kekurangan energi kronis (KEK) merupakan salah satu masalah kesehatan pada remaja yang disebabkan oleh kekurangan nutrisi. Berdasarkan data hasil Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (2013), KEK menjadi masalah kedua dikarenakan angka KEK setelah stunting mengalami peningkatan dari tahun 2010. Hasil Riskesdas tahun 2018 menunjukkan prevalensi risiko kurang energi kronis (KEK) pada wanita usia subur (WUS) tertinggi dialami remaja usia 15 – 19 tahun yang mencapai 36,3% (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2018).

Prevalensi gizi kurang di Indonesia, berdasarkan Riskesdas tahun 2018, menunjukkan sebanyak 8,7% remaja usia 13-15 tahun memiliki status gizi kurang, dan sebanyak 8,1% remaja usia 16-18 tahun memiliki status gizi kurang. Faktor utamayang mempengaruhi kejadian gizi kurang pada remaja yaitu pola konsumsi makanan yang salah atau kurang tepat, padatnya aktivitas fisik, dan faktor lingkungan. Berdasarkan data analisis survei konsumsi makanan individu Indonesia tahun 2014, tingkat kecukupan energi sebesar 14,5% (100 - <130% AKE) dan sebesar 5,9% (>130% AKE), kekurangan konsumsi energi tersebut dapat mempengaruhi berat badan (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2014). Penelitian menurut Damayanti (2019), menunjukkan bahwa substitusi tepung kulit pisang raja dan tepung bayam berpengaruh nyata terhadap

daya terima *cookies*. Tidak hanya enak, namun juga sehat untuk meningkatkan status gizi pada anak remaja.

Tepung terigu merupakan salah satu tepung yang berasal dari biji gandum yang menjadi makanan pokok diberbagai Negara, salah satunya adalah Indonesia. Ketersediaannya yang cukup banyak di pasaran dunia, proteinnya yang tinggi, dan pengolahannya yang mudah telah menjadikan makanan berbasis tepung terigu bertambah cepat ke berbagai negara (Bogasari, 2011). Tepung terigu biasanya digunakan untuk pembuatan mie, kue dan roti. Kandungan pati pada tepung terigu yaitu karbohidrat kompleks yang tidak larut dalam air. Tepung terigu juga mengandung tinggi protein dalam bentuk gluten, yang berperan dalam menentukan teksture kekenyalan pada makanan (Aptindo, 2012). Hampir dari semua makanan berbahan dasar dari tepung terigu karena banyak dikonsumsi masyarakat untuk menjadi pengganti karbohidat. Kondisi impor terigu di Indonesia mengalami peningkatan yang sangat pesat maka dari itu dibuat alternative lain yaitu tepung kulit pisang dipilih karena memiliki karakteristik kulit berwarna kuning cerah, permukaan kulit pisang halus dan lembut dan berbagai kandungan zat gizi yang berfungsi untuk kesehatan.

Menurut data Kementrian Pertanian (2014) menunjukkan besarnya produksi pisang di Indonesia pada tahun 2013 mencapai 6,28 juta ton. Pemanfaatan buah pisang yang besar dapat menghasilkan limbah kulit pisang yang besar. Bertujuan untuk membangun lingkungan hidup SDGs pada ketahanan pangan dan gizi yang baik, untuk mengelola ekosistem yang berkelanjutan dan menghentikan hilangnya keanekaragaman hayati, mengambil tindakan untuk memerangi perubahan iklim dan dampaknya, mengelola aset sumber daya alam secara berkelanjutan, mencapai akses universal ke air dan sanitasi, dan menjamin energi yang berkelanjutan serta memastikan pola konsumsi dan produksi yang berkelanjutan. Kulit pisang mengandung karbohidrat 59%, protein 0,9%, lemak 1,7%, serat 31,7% dan beberapa kandungan mineral seperti potassium 78,1%, kalsium 19,2%, besi 24,3% dan mangan 24,3%. Salah satu upaya untuk memanfaatkan limbah kulit pisang yang mengandung serat adalah dengan mengolahnya menjadi produk *cookies*. Komposisi pati pada kulit pisang diperkirakan mencapai 59% maka kulit pisang dapat diolah menjadi tepung.

Tepung ini untuk mengurangi atau menggantikan jumlah tepung terigu yang dipakai dalam pembuatan *cookies*. *Cookies* mengandung zat gizi makro dan rendah serat, sehingga dengan penambahan tepung kulit pisang diharapkan dapat menambah serat serta memperbaiki kandungan gizi *cookies*. Tepung ini juga dapat digunakan untuk mengolah berbagai jenis makanan dengan bebas gluten.

Senyawa antioksidan pada kulit pisang berupa katekin, gallokatekin, dan epikatekin yang merupakan golongan senyawa flavonoid. Kulit pisang memiliki banyak manfaat yang cukup baik untuk dimanfaatkan sebagai sumber antioksidan dalam bahan pangan (Retno, 2017). Dalam penelitian Sukriyadi (2010) menyatakan semua jenis kulit pisang dapat diolah menjadi tepung, tetapi yang terbaik yaitu kulit pisang raja karena memiliki struktur serat yang lebih tebal dan terdapat pati yang cukup tinggi. Tepung kulit pisang raja mengandung serat kasar lebih tinggi dan karbohidrat lebih rendah daripada pisang lainnya. Dalam penelitian Retno (2017) menyatakan bahwa pemberian pisang raja dapat mempertahankan dan meningkatkan daya tahan otot pada remaja.

Cookies merupakan jenis makanan ringan atau kue kering yang renyah, yang berukuran kecil, tipis dan datar yang banyak diminati oleh masyarakat, baik dewasa, remaja maupun anak-anak, yang tinggal diperkotaan maupun dipendesaan. Konsumsi *cookies* di Indonesia rata-rata 0,40 kg/kapita/tahun. Menurut SNI 01-2973-2011, *cookies* merupakan salah satu jenis biskuit yang dibuat dari adonan lunak, yang bertekstur renyah, sedikit padat dan berkadar lemak dan gula tinggi (Mutmaina, 2013).

Makanan selingan bukanlah pengganti makanan pokok. Makanan selingan (*snack*) adalah untuk menambah zat gizi yang diperoleh dari makanan utama, sehingga snack yang disajikanpun merupakan jenis snack yang sehat dan bergizi. Makanan selingan yang baik akan mempengaruhi kualitas gizi anak remaja (Ulya, 2013). Oleh karena itu, diperlukan alternatif makanan selingan yang tidak hanya enak, namun juga sehat untuk meningkatkan status gizi pada anak remaja. Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti ingin menggunakan kulit pisang jenis pisang raja karena kulit pisang raja mengandung karbohidrat 59%, protein 0,9%, lemak 1,7%, serat 31,7% yang dapat digunakan sebagai snack yang kaya akan zat

gizi yang dapat mencukupi atau meningkatkan status gizi kurang pada anak usia remaja.

1.2 Rumusan Masalah

1. Bagaimana pengaruh penambahan tepung kulit pisang raja terhadap daya terima *cookies*?
2. Bagaimana pengaruh penambahan tepung kulit pisang raja terhadap zat gizi (protein, lemak, karbohidrat, serat) *cookies*?

1.3 Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui pengaruh penambahan tepung kulit pisang raja terhadap daya terima *cookies*.
2. Untuk mengetahui pengaruh penambahan tepung kulit pisang raja terhadap zat gizi (protein, lemak, karbohidrat, serat) *cookies*.

1.4 Manfaat

1. Mengetahui daya terima *cookies* dari substitusi tepung pisang.
2. Mengetahui kadar zat gizi (protein, lemak, karbohidrat, serat) pada *cookies* akibat substitusi tepung kulit pisang.
3. Untuk mengedukasi dan memberikan informasi tentang pemanfaatan limbah kulit pisang.