

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Makanan selingan, disebut juga camilan atau *snack*, sangat disukai dan sering dikonsumsi oleh berbagai kalangan masyarakat Indonesia. Beberapa faktor seperti biaya produksi yang rendah, mudah dibuat, dan masa simpan yang lama membuat makanan selingan digemari oleh berbagai kalangan masyarakat Indonesia. Namun, masyarakat pada umumnya hanya mementingkan rasa yang enak saja dan tidak terlalu memperhatikan kandungan gizi makanan selingan tersebut sehingga sumbangan gizi makro (karbohidrat, protein, lemak) dan gizi mikro (kalsium, besi, kalium) dari makanan selingan terhadap kebutuhan gizi sehari-hari masih rendah. Ketidakseimbangan kebutuhan zat gizi akan menimbulkan masalah gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih merupakan masalah yang penting karena dapat menimbulkan penyakit-penyakit tertentu (Damayanti dkk, 2019). Zat gizi yang diperoleh dari makanan selingan digunakan untuk menambah zat gizi yang diperoleh dari makanan utama, sehingga makanan selingan yang dimakan seharusnya makanan selingan yang sehat dan bergizi, oleh karena itu diperlukan suatu produk makanan selingan yang tidak hanya enak, namun juga sehat dan bergizi.

Salah satu makanan selingan adalah *cookies*. *Cookies* merupakan salah satu jenis biskuit yang terbuat dari adonan lunak, renyah, dan bila dipatahkan penampangnya tampak bertekstur kurang padat (SNI, 2011). *Cookies* merupakan makanan ringan yang sering dikonsumsi oleh masyarakat Indonesia karena rasanya yang enak, praktis, dan memiliki bentuk yang beragam. *Cookies* memiliki kelebihan yaitu digemari oleh masyarakat, masa simpan yang lama, dan proses pembuatannya mudah.

Umumnya *cookies* berbahan dasar terigu. Kandungan gizi terigu per 100 gram adalah: energi 333 kkal; karbohidrat 77,2 g; protein 9 g; lemak 1 g; kalsium 22 mg; dan besi 1,3 mg.

Kacang hijau merupakan kacang-kacangan terbesar ketiga setelah kacang kedelai dan kacang tanah (Nurhidajah dkk, 2010). Komponen karbohidrat merupakan bagian terbesar yang terdapat pada kacang hijau. Kacang hijau memiliki kandungan karbohidrat dan protein masing-masing 62,9 gram dan 22,9 gram per 100 gram bahan (Persatuan Ahli Gizi Indonesia, 2009). Kacang hijau memiliki kandungan pati yang terdiri atas 28% amilosa dan 72% amilopektin. Kacang hijau banyak diolah menjadi tepung karena komponen patinya. Kandungan gizi tepung kacang hijau per 100 gram: energi 323 kkal; karbohidrat 56,8 g; lemak 1,5 g; serat 7,5 g; kalsium 223 mg; dan besi 7,5 mg. Tepung kacang hijau memiliki kandungan gizi yang lebih tinggi dibandingkan terigu, sehingga penambahan tepung kacang hijau sebagai substitusi tepung terigu pada pembuatan *cookies* dapat memperbaiki kualitas kandungan gizi pada *cookies*.

Karakteristik *cookies* kacang hijau yang diinginkan pada penelitian ini adalah *cookies* yang tidak memiliki *flavor* langu, memiliki tekstur yang renyah, berwarna kecoklatan dan berbentuk bulat dengan ketebalan 0,2 cm. Berdasarkan hasil penelitian pendahuluan yang telah dilakukan, proporsi 100% kacang hijau menghasilkan *cookies* yang tidak mudah dipatahkan, bertekstur keras dan beraroma langu sehingga kurang disukai. Menurut Siswanto dkk (2015), tepung terigu mengandung gluten yang memiliki sifat ekstensibilitas yang memungkinkan terjadinya pengembangan *cookies* karena mampu menahan gas dalam adonan *cookies* ketika dipanggang. Gluten membentuk matriks protein-pati yang kompak sehingga menghasilkan *cookies* yang renyah, tidak keras, dan porus. Proporsi tepung

kacang hijau dan terigu yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari enam perlakuan perlakuan, yaitu 100:0; 90:10; 80:20; 70:30; 60:40; dan 50:50 (%b/b). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh proporsi tepung kacang hijau dan terigu terhadap kadar gizi *cookies*, kontribusi terhadap Angka Kecukupan Gizi pada usia dan jenis kelamin yang berbeda, serta mengetahui tingkat kesukaan masyarakat terhadap *cookies* kacang hijau dan terigu.

1.2. Rumusan Masalah

1. Bagaimana pengaruh proporsi tepung kacang hijau dan terigu terhadap nilai gizi (kalori, karbohidrat, protein, lemak, serat, kalsium, besi, dan kalium) *cookies* dengan pendekatan perhitungan?
2. Bagaimana pengaruh proporsi tepung kacang hijau dan terigu terhadap kontribusi untuk Angka Kecukupan Gizi (AKG) *cookies* pada gender dan rentang usia yang berbeda dengan pendekatan perhitungan?
3. Bagaimana tingkat kesukaan panelis terhadap produk *cookies* dengan proporsi tepung kacang hijau dan terigu 50:50 (%b/b)

1.3. Tujuan Penelitian

1. Mengetahui pengaruh proporsi tepung kacang hijau dan terigu terhadap nilai gizi (kalori, karbohidrat, protein, lemak, serat, kalsium, besi, dan kalium) *cookies* dengan pendekatan perhitungan.
2. Mengetahui proporsi tepung kacang hijau dan terigu terhadap kontribusi untuk Angka Kecukupan Gizi (AKG) *cookies* pada gender dan rentang usia yang berbeda dengan pendekatan perhitungan.
3. Mengetahui tingkat kesukaan panelis terhadap produk *cookies* dengan proporsi tepung kacang hijau dan terigu 50:50 (%b/b)

1.4. Manfaat Penelitian

Pemanfaatan tepung kacang hijau sebagai bahan pembuatan *cookies* untuk diversifikasi pangan lokal dan berkontribusi dalam pemenuhan AKG sehari-hari.