

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Camilan atau *snack* adalah makanan ringan yang dikonsumsi diantara waktu makan utama. Camilan disukai oleh anak-anak dan orang dewasa, yang umumnya dikonsumsi kurang lebih 2-3 jam diantara waktu makan utama, yaitu pada pukul 10 pagi dan pukul 4 sore. Menurut jenisnya *snack* yang banyak beredar di pasaran saat ini adalah *snack* yang mengandung monosodium glutamate (MSG), kalori, lemak, dan zat-zat lain yang berbahaya (Unpad, 2012). Konsumsi camilan dengan tinggi kandungan MSG, disertai dengan aktivitas ngemil setiap hari dapat memberikan kontribusi besar pada seseorang menjadi gemuk. Hal ini karena sebagian besar masyarakat kita tidak mengetahui jenis camilan yang baik untuk kesehatan, sehingga untuk menjawab kebutuhan masyarakat supaya lebih memperhatikan kesehatan, saat ini banyak diproduksi jenis camilan yang memproklamirkan diri sebagai camilan sehat (Susanti Irawan, 2017).

Camilan sehat mulai banyak menjadi pembicaraan, karena masyarakat mulai menyadari akan pentingnya kualitas makanan yang dikonsumsi untuk menjaga kesehatan. Konsumsi camilan sehat dapat menyediakan energi ekstra untuk beraktivitas dan membantu mencukupi kebutuhan energi sampai tiba waktu makan utama. Kriteria camilan sehat adalah mengandung vitamin, protein, dan serat pangan (Kompas, 2009), sedangkan menurut Astawan (2013) dalam Kompas (2009), salah satu indikasi pangan sehat adalah memiliki kandungan indeks glikemik (IG) rendah.

Salah satu camilan sehat yaitu donat. Donat ialah salah satu makanan selingan atau camilan yang cukup populer di Indonesia. Donat (*doughnuts atau donut*) ialah jenir roti yang proses memasaknya dengan cara di goreng serta mempunyai bentuk spesial menggunakan lubang di tengah mirip cincin atau berbentuk bola jika diisi sesuatu (Subagjo, 2007). Donat adalah suatu jenis olahan bahan kuliner yg terbuat berasal bahan dasar terigu dan berbentuk bulat, olahan makanan ini sangat dikenal dimasyarakat baik untuk dikonsumsi buat anak-anak juga dewasa.

Saat ini donat tidak lagi sekedar sumber makanan energi, dengan adanya modifikasi atau penambahan bahan lain dapat juga sebagai sumber zat gizi lain yang sangat diperlukan tubuh. Donat juga dapat ditambahkan berbagai vitamin, mineral, serat pangan, prebiotik dan komponen bioaktif lainnya yang bermanfaat bagi kesehatan. Dengan kemajuan teknologi, donat dapat menjadi makanan yang enak, bergizi, berpenampilan menarik, serta bermanfaat bagi kesehatan (Astawan, 2008).

Umumnya pembuatan donat yang diketahui masyarakat adalah donat yang menggunakan bahan baku tepung terigu, sedangkan negara indonesia bukan penghasil gandum atau tepung terigu. Produk donat ini diharapkan selain dapat menambah variasi donat juga membantu mencukupi kandungan gizi yang lebih baik dari donat yang berasal dari gandum tersebut.

Kentang sebagai bahan makanan untuk konsumsi manusia merupakan salah satu sumber nutrisi paling besar yang mengandung karbohidrat, zat besi, Vitamin B1, B2 dan Vitamin C. Kandungan lemak yang terdapat pada kentang lebih rendah dibandingkan dengan padi, jagung dan gandum. Kandungan gizi yang dimiliki oleh

kentang ini telah menjadikan salah satu alternatif sumber karbohidrat nabati utama selain padi bagi masyarakat (Ashandi, 1995).

Salah satu varian donat yang terkenal di Indonesia adalah donat kentang. Donat dengan bahan dan proses hampir sama dengan donat reguler, namun sebagian terigu digantikan dengan hancuran kentang kukus. Penggunaan kentang selain dapat menurunkan jumlah penggunaan terigu, memberikan rasa yang berbeda, juga dapat menurunkan *Staling*. *Staling* merupakan faktor utama yang mampu mengurangi tingkat penerimaan konsumen yang ditandai dengan crust donat menjadi lebih kaku, mengerasnya crumb, menurunnya sensasi mouthfeel, serta berkurangnya aroma khas donat yang dihasilkan (rizka dan erni,2020).

Zhu (2016) menyatakan bahwa penambahan karbohidrat seperti polisakarida non-pati, pati dari umbi-umbian, oligosakarida, dan hidrokoloid dapat dijadikan sebagai solusi anti *staling*. Penambahan kentang juga diharapkan dapat mempertahankan air dalam adonan donat, menurut Nouri et al (2017) semakin banyak jumlah air yang dapat dipertahankan dalam adonan, maka daya serap minyak pada produk akan semakin menurun. Namun demikian, penambahan kentang dapat menurunkan volume pengembangan donat, sehingga dalam pembuatan donat diperlukan emulsifier misalnya kuning telur.(Murtini dan Putri, 2017).

Tempe merupakan makanan tradisional Indonesia yang merupakan hasil fermentasi kedelai. Fermentasi tempe terjadi karena aktivitas kapang *Rhizopus sp* pada kedelai sehingga membentuk massa yang kompak dan padat. Diperkirakan tempe telah populer sejak berkembangnya kerajaan Hindu dan Budha di Indonesia

khususnya di Jawa Tengah, Yogyakarta dan Jawa Timur (Santoso,2005). Tempe dapat diperoleh dengan harga relatif lebih terjangkau dan lebih mudah didapat dibandingkan dengan produk olahan kedelai lain yang dikenal masyarakat dunia. Tempe merupakan sumber gizi yang baik karena mengandung protein, asam amino esensial, asam lemak esensial, vitamin B kompleks, dan serat dalam jumlah cukup. Penelitian mutakhir menunjukkan bahwa tempe mengandung senyawa yang berperan sebagai antioksidan dalam tubuh manusia, yaitu isoflavon. Isoflavon dalam tubuh manusia bermanfaat sebagai antioksidan, antikanker, antiosteoporosis, dan hipokolesterolemik. Isoflavon juga berperan sebagai agen antipenuaan dini, memperlambat masa menopause pada wanita dewasa, dan membantu mengatasi masalah-masalah akibat menopause secara umum (Anonim, 2012).

Memodifikasi donat dengan tempe dapat memberikan zat gizi yang dibutuhkan manusia seperti lemak, protein, vitamin dan mineral. Tempe relatif mudah didapat dengan harga terjangkau Masyarakat mengenalnya sebagai makanan lauk-pauk yang murah dan mudah penyajiannya, dan sebagian besar masyarakat suka mengkonsumsi bahan pangan ini (Nurhidayah dan Nurrahman,2004).

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

SUMATERA UTARA MEDAN

Wortel diketahui banyak mengandung protein, karbohidat, lemak, serat, beta karoten (provitamin A), vit. B, vit. C, glutation, mengandung Ca, Mg, Fe, P, S dan Cl. Dengan kandungannya tersebut, Wortel berkhasiat untuk membantu menurunkan tekanan darah tinggi, mengencangkan kulit muka, kolesterol tinggi, kanker pankreas, kanker paru-paru, hepatitis, dan mencegah stroke. (Mehrir,2012:15)

Donat dengan penambahan wortel dapat memperbaiki kandungan gizi donat terutama kandungan  $\alpha$  karoten,  $\beta$  karoten, Vitamin A, Vitamin B, Vitamin C dan Air. Dan juga dapat mengurangi ketergantungan terhadap tepung terigu yang merupakan bahan impor dan menduduki porsi terbesar dalam pembuatan donat (Munawwarah, 2017).

Hasil Riskesdas 2018 membagikan prevalensi status gizi (IMT/U) di anak Indonesia usia 5 – 12 tahun sangat kurus sebesar 2,4%, kurus sebanyak 6,8%, gemuk 10,8%, serta obesitas sebanyak 9,2%. Ketidakseimbangan antara makanan yang dikonsumsi dengan kebutuhan pada anak Sekolah Dasar akan menimbulkan dilema gizi kurang atau dilema gizi lebih. Kekurangan gizi pada anak Sekolah Dasar akan mengakibatkan menurunnya daya tahan tubuh terhadap penyakit, meningkatnya angka penyakit (morbiditas), mengalami pertumbuhan tidak normal (pendek), serta taraf kecerdasan yang rendah.

Perkembangan dan pertumbuhan anak usia sekolah cenderung lebih stabil jika dibandingkan dengan bayi dan balita, namun pada usia sekolah ini anak-anak lebih rentan mengalami masalah gizi. Berdasarkan hasil penelitian Hidayati, dkk (2007), di sekolah dasar di wilayah Kartasura Kabupaten Sukoharjo menunjukkan bahwa tingkat konsumsi baik makronutrient maupun mikronutrient pada anak sekolah dasar masih rendah (<90% AKG yang dianjurkan). Asupan makanan merupakan salah satu faktor langsung yang mempengaruhi asupan zat gizi, bila makanan yang dikonsumsi baik maka status gizi pun akan baik dan sebaliknya (Anzarkusuma, 2014). Maka dari itu peneliti ingin melakukan eksperimen pembuatan donat kentang dengan penambahan tempe dan wortel yang akan diberikan kepada anak-anak sekolah dasar. Karena masa pertumbuhan pada anak

usia sekolah dasar (SD) baik laki-laki maupun perempuan adalah modal dasar dan aset yang sangat berharga bagi pembangunan bangsa di masa depan, sehingga membutuhkan zat-zat seperti protein, lemak, dan zat-zat gizi lainnya.

Berdasarkan uji coba awal pada bulan Maret 2022 di Sekolah Dasar Negeri 15 Binangadua Kecamatan Silangkitang Kabupaten Labuhanbatu Selatan, terbukti anak-anak memang menyukai donat. Peneliti membagikan donat pada 10 anak Sekolah Dasar, semuanya menyukai donat. Dari uji coba awal diatas, peneliti menyimpulkan bahwa anak-anak sekolah dasar memang menyukai donat. Pada penelitian ini akan dilakukan pembuatan kue donat kentang dengan penambahan tempe dan wortel dengan perbandingan pada perlakuan satu tepung kentang 50%, tepung terigu 20%, tempe 20%, wortel 10%. Dan pada perlakuan dua dengan perbandingan tepung kentang 40%, tepung terigu 30%, tempe 10% dan wortel 20%. Dan anak-anak lebih menyukai donat kentang dengan penambahan tempe dan wortel dengan perbandingan 40%:30%:10%:20%. Penetapan perbandingan ini dilakukan karena peneliti telah melakukan penelitian pendahuluan sebelum melakukan penelitian ini.

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik memanfaatkan tepung kentang, tempe dan wortel dalam pembuatan donat. Hal ini menarik untuk diteliti dalam penelitian yang berjudul “Uji Daya Terima Dan Kandungan Gizi Donat Kentang Dengan Penambahan Tempe Dan Wortel.

## 1.2 Rumusan Masalah

Dari beberapa permasalahan diatas yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini ialah bagaimana uji daya terima dan kandungan gizi donat kentang dengan penambahan tempe dan wortel?

## 1.3 Tujuan Penelitian

### 1.3.1 Tujuan umum

Mengetahui daya terima serta kandungan gizi donat kentang dengan penambahan tempe dan wortel.

### 1.3.2 Tujuan khusus

1. Untuk mengetahui kandungan gizi karbohidrat pada donat kentang dengan penambahan tempe dan wortel.
2. Untuk mengetahui kandungan gizi protein pada donat kentang dengan penambahan tempe dan wortel.
3. Untuk mengetahui daya terima donat kentang dengan penambahan tempe dan wortel.

## 1.4 Manfaat Penelitian

### 1. Bagi Peneliti

Dapat menambah pengetahuan tentang pengaruh penambahan tepung kentang, tempe, wortel dan kandungan gizi karbohidrat dan protein pada pembuatan donat serta daya terimanya.

2. Bagi masyarakat

Dapat memberikan informasi pada masyarakat perihal penganeekaragaman pangan melalui pemanfaatan kentang, tempe dan wortel sebagai bahan dalam pembuatan donat.

3. Bagi anak usia sekolah

Dapat sebagai cara lain pilihan jajanan anak sekolah yang sehat serta bergizi.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA MEDAN