

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Momordica Charantia atau lebih dikenal dengan sayur pare adalah tumbuhan sejenis labu-labuan, biasanya menjadi pelengkap saat makan. Sayur Pare termasuk tumbuhan semak bermusim berbentuk spiral yang tumbuh dengan cara merambat atau menjalar dengan sulur. Banyak orang yang tidak menyukai sayur pare dikarenakan pare memiliki rasa yang pahit (Nur Her Riyadi, Dwi Ishartani, 2015).

Sayur pare memiliki berbagai macam manfaat seperti mengurangi kadar kolesterol, membantu berat badan turun, mengatasi kanker, membantu kadar gula darah turun, dan lain-lain. Berbagai jenis mineral dan vitamin yang baik bagi tubuh terkandung di dalam sayur pare, tetapi rasa pahit yang terdapat dalam sayur pare tidak semua orang menyukainya. Oleh karena itu, di masa sekarang ini pengembangan kuliner makanan semakin bervariasi tidak terkecuali sayur pare.

Pengembangan kuliner olahan sayur pare di modifikasi dengan berbagai macam cara mulai dari modifikasi proses pembuatannya, pengubahan bumbu dan bahannya serta pengubahan cara penyajiannya. Misalnya seperti keripik pare, kerupuk pare, manisan pare, dan lain sebagainya. Sehingga, memodifikasi resep merupakan bagian dari upaya pengembangan kuliner pada sayur pare (Karina & Amrihati, 2017). Tujuan dari modifikasi resep ini yaitu agar menu makanan dapat

ditingkatkan dengan lebih berkualitas dalam segi rasa, nilai gizi, aroma, tekstur, dan warna (Dini Puspita Sari, Irfanny Z Anwar, 2019).

Islam juga menganjurkan agar memasak makanan yang akan dimakan. Rasulullah ketika mengonsumsi daging unta / kambing terlebih dahulu juga dimasak dengan bumbu-bumbu khas. Macam-macam ilmu pengetahuan mengenai makanan juga diwarisi oleh umat muslim, yang kemudian pengetahuan itu di kembangkan sebagai maksud agar menjalankan perintah Allah Swt sebagaimana firman Allah Swt di dalam Al-Qur'an surah Al Maidah:88.

وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ

Artinya: “Dan makanlah dari apa yang telah diberikan Allah kepadamu sebagai rezeki yang halal dan baik, dan bertakwalah kepada Allah yang kamu beriman kepadanya”. Sejak zaman Rasulullah SAW apa yang menjadi kesenangan Rasulullah SAW itu sudah sesuai dengan anjuran kesehatan.

Oleh karena itu, tradisi dan modifikasi kuliner sudah dimulai sejak zaman nabi. Salah satu contoh pengobatan dan kuliner pada zaman nabi ialah buah zaitun. Buah zaitun diketahui memiliki banyak manfaat dan khasiat setelah dilakukan penelitian. Pare biasa di sajikan sebagai sayur tumisan dan lalapan untuk makan, namun sudah banyak juga modifikasi dari buah pare menjadi beberapa jenis makanan seperti keripik pare, kerupuk pare, manisan pare dan lain sebagainya.

Menurut (Ahsah, 2020) semua kandungan yang terdapat dalam pare tentu sangat dibutuhkan oleh tubuh. Maka peneliti ingin memanfaatkan pare untuk dijadikan keripik sebagai diversifikasi produk olahan buah pare. Tujuannya untuk mengetahui tingkat kesukaan masyarakat terhadap keripik pare dan menganalisa kadar jumlah air, protein dan karbohidrat yang terdapat didalam keripik pare. Uji peneliti mendapatkan hasil kadar jumlah air sebanyak 12,64% dan kadar jumlah protein terbaik sebanyak 6,42% yang terdapat pada sampel A1 (20 menit), dan kadar karbohidrat terbaik sebesar 23,89% yang terdapat pada sampel A3 (30 menit). Sehingga lama perendaman terbaik terdapat pada sampel A1 (20 menit).

Kerupuk (Ihsan, 2016) Pare Peneliti menjadikan pare menjadi tepung untuk bahan pembuatan kerupuk. Kerupuk sebagai produk pangan yang disukai masyarakat Indonesia diolah dengan menambahkan tepung pare supaya zat gizi di dalam kerupuk bertambah terutama untuk penderita Diabetes Melitus. Dari penelitian tersebut di dapatkan hasil bahwan kandungann gizi pada perlakuan pertama mengandung jumlah air sebanyak 7,11%, jumlah abu sebanyak 5,27%, jumlah protein sebanyak 5,39%, jumlah lemak sebanyak 0,40%, dan jumlah karbohidrat sebanyak 81,87% sementara jumlah flavonoid dari kerupuk pare sebanyak 0,01 mg/g.

Menurut (Armayanto, 2018) pare dapat dijadikan manisan dengan variasi konsentrasi larutan gula. Tujuannya untuk menghasilkan manisan kering buah pare yang bermutu dan dapat diterima oleh masyarakat sebagai salah satu manisan khas daerah yang patut dikembangkan, salah satunya adalah buah pare. Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa penambahan gula pada manisan buah pare terdapat kadar air tertinggi yaitu sebesar 14,815%, kadar gula terendah yaitu sebesar 61,96

brix. Nilai vitamin C tertinggi yaitu sebesar 1,2%. Berdasarkan uji organoleptik yaitu warna, rasa, tekstur, dan aroma dan tingkat kesukaan terbanyak yaitu 14,95%. Maka dari itu bisa ditarik kesimpulan jika perlakuan A1 dengan penambahan gula pada pembuatan manisan kering sangat berpengaruh terhadap mutu manisan pare.

Kali ini penulis ingin memodifikasi pare menjadi selai. Biasanya selai dipakai sebagai isian kue kering, pelengkap roti-rotian, dan tambahan bahan produk pangan lainnya. Masyarakat umumnya hanya mengenal beberapa varian rasa selai, contohnya selai nenas, selai srikaya, selai strawberry, selai coklat (nutella), selai kacang dan lain sebagainya yang mana selai-selai tersebut cukup tinggi kandungan lemaknya. Sebab diketahui bahwa pare memiliki banyak manfaat yang baik bagi kesehatan. Namun kurangnya minat terhadap pengolahan pare sehingga pare hanya dikonsumsi begitu-begitu saja.

Maka dari itu, penulis tertarik ingin memodifikasi pare menjadi olahan selai varian baru yang mana kandungan lemaknya sedikit dengan bahan dasar dari buah pare. Pare biasa dikonsumsi dalam bentuk ditumis, keripik, manisan dan selai. Namun tak banyak yang menyukai sayur pare termasuk kalangan anak-anak remaja sebab rasa pahitnya. Tetapi rasa yang pahit dari sayur pare itulah yang mempunyai banyak manfaat dalam kesehatan.

Komponen dalam pembuatan selai ialah gula dan asam. Dalam membuat selai menambahkan gula berfungsi untuk mendapatkan tekstur, rasa, bentuk, dan rasa yang baik serta berfungsi sebagai pengawet juga. Penambahan asam digunakan sebagai pengatur Ph dan dapat menghindari pengkristalan pada gula. Dilakukannya

pembuatan selai pare agar dapat menarik minat masyarakat akan produk pangan berbahan dasar sayur pare.

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti melakukan percobaan pada sayur pare yang dijadikan selai. Hal ini tertarik untuk diteliti dengan judul penelitian “Analisis Kandungan Gizi Selai Pare (*Momordica Charantia* L) Dengan Penambahan Lemon”.

1.2 Rumusan Masalah

Dai latar belakang masalah diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah “Bagaimana analisis kandungan gizi pada selai pare dengan penambahan lemon”.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui kandungan gizi dari selai pare yang ditambah dengan lemon.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui kadar protein yang terdapat dalam selai pare.
2. Mengetahui kadar vitamin c yang terdapat dalam selai pare.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Dapat meningkatkan pengetahuan terkait kandungan gizi dalam selai pare dan hasil penelitian ini di harapkan dapat memberi partisipasi langsung dalam pengembangan akademik dan dapat menjadi suatu informasi untuk menambah ilmu dan wawasan ilmu kesehatan masyarakat terkhusus di bidang gizi.

1.4.2 Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini di harapkan dapat memberikan informasi kepada masyarakat terkait penganekaragaman pangan pada sayur pare dalam pembuatan selai.



UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
SUMATERA UTARA MEDAN