

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Saat ini pola makan vegetarian semakin populer di kalangan masyarakat. Alasan yang melatarbelakangi masyarakat memilih vegetarian, salah satunya pola hidup sehat, hal ini disebabkan makanan vegetarian tidak mengandung kolesterol seperti yang terkandung dalam produk pangan hewani. Seorang vegetarian pantang terhadap makan daging, tetapi hanya makan sayur-sayuran dan bahan makanan nabati lainnya (Anggraini, 2015).

Secara umum, vegetarian dikelompokkan menjadi *lacto* vegetarian yang masih mengonsumsi produk olahan seperti keju, susu, dan mentega pada menu makanannya, *ovo*-vegetarian yang masih mengonsumsi telur, *lacto-ovo* vegetarian yang masih mengonsumsi telur dan produk susu, dan vegan yaitu tingkatan vegetarian yang sama sekali tidak mengonsumsi produk hewani (Susianto, 2007).

Data menunjukkan terjadi peningkatan jumlah kelompok vegetarian, menurut perkiraan 4,8 juta jiwa atau sekitar 2,3% populasi orang dewasa di Amerika menjadi vegetarian dan 1,4% populasi orang dewasa di Amerika menjadi vegan pada tahun 2006. Selain itu 3% anak rentang usia 8-18 tahun serta remaja menjadi vegetarian dan 1% nya menjadi vegan (*American Dietetic Association*, 2009).

Di Indonesia perkembangan kelompok vegetarian berdasarkan data yang diperoleh menunjukkan bahwa jumlah vegetarian yang terdaftar pada *Indonesia Vegetarian Society* (IVS) berdiri pada tahun 1998 sekitar 5.000 orang dan meningkat menjadi 60.000 anggota pada tahun 2007 dan jumlahnya diprediksi bertambah menjadi 500.000 orang pada tahun 2010 (Fikawati, 2012).

Keuntungan pola makan vegetarian cenderung rendah lemak dan tinggi protein yang dapat mengurangi resiko penyakit kronis

seperti kanker, penyakit kardiovaskuler, diabetes dan penyakit degeneratif lainnya (Dewell *et al.*, 2008). Selain keuntungan, pola makan vegetarian juga memiliki beberapa kekurangan yaitu masih kurangnya asupan dari sumber mineral lain seperti vitamin A, vitamin B12, zat besi, dan kalsium dalam mencukupi asupan harian gizi vegetarian (Mahan, 2004).

Salah satu masalah gizi yang rentan vegetarian alami salah satunya kekurangan zat besi atau anemia. Dari penelitian yang dilakukan (Sharma, 2003) menunjukkan bahwa data kejadian anemia pada vegetarian cukup tinggi ditemukan pada usia <25 tahun yaitu sebesar 64,4% dari seluruh WUS anemia. Sedangkan dari data prevalensi anemia di Indonesia masih cukup tinggi, yaitu pada wanita usia subur (WUS) 26,9% (Kemenkes 2013).

Dalam mencukupi asupan gizi vegetarian maka perlu dilakukan pengaturan menu makanan dengan pemilihan jenis bahan pangan yang bernilai gizi tinggi dan baik bagi kesehatan. Salah satunya bahan pangan vegetarian berupa protein dari daging atau ikan dapat digantikan dengan protein terdapat pada kacang-kacangan karena pola makan vegetarian cenderung lebih banyak mengkonsumsi makanan jenis biji-bijian, kacang-kacangan, sayuran dan buah (Fikawati, 2012).

Pesatnya perkembangan produk pangan di era modern ini, terdapat salah satu produk makanan yang banyak digemari semua kalangan yaitu produk sosis. Menurut SNI 01-3020-1995, sosis adalah campuran daging dengan tepung pati atau tanpa penambahan bumbu serta bahan tambahan makanan lain yang diizinkan dan dimasukkan ke dalam selubung sosis (*casing*). Pemasakan sosis dilakukan dengan cara seperti perebusan, pengukusan dan pengasapan menjadi produk olahan yang siap saji (Astuti, 2014).

Bahan baku sosis yang biasanya menggunakan daging ayam atau sapi, dapat digantikan dengan bahan lain yaitu jamur tiram. Jamur tiram (*Pleurotus ostreatus*) merupakan pangan sumber

protein dan rendah lemak dengan harga yang lebih terjangkau dan cocok sebagai pengganti tekstur dari daging sapi dan ayam. Keunggulan jamur tiram memiliki protein lebih tinggi dibandingkan dengan protein yang terdapat pada jamur lain. Jamur tiram mengandung protein sebesar 27% dan lemak sebesar 1,6% (Seswati, 2013).

Penggunaan jamur tiram dalam pembuatan sosis dapat dilakukan dengan penambahan bahan lain agar tekstur yang dihasilkan lebih baik. Salah satu bahan pangan yang dapat ditambahkan adalah kacang merah (*Phaseolus vulgaris* L.) yang memiliki kandungan protein cukup tinggi, yaitu sebesar 24% dibandingkan kacang-kacangan lain. Karena pendeknya umur simpan dalam bentuk mentah maka perlu dilakukan penepungan terhadap kacang merah untuk memudahkan aplikasinya sebagai alternatif tambahan pangan (Aswatan, 2009).

Dari penggunaan jamur tiram dan tepung kacang merah dengan sumber protein saja belum cukup, perlu diperhatikan sumber mineral lain yang penting bagi keseimbangan tubuh vegetarian. Salah satu sumber mineral yang diperlukan tubuh adalah zat besi. Salah satu sumber makanan zat besi yaitu pada bayam merah (*Amaranthus tricolor* L.) yang memiliki kandungan sebesar (7 mg/100 g) lebih banyak dibandingkan sayur-sayuran lainnya (Rohmatika, 2017). Selain itu, bayam merah baik dikonsumsi untuk mencegah dan mengatasi anemia defisiensi zat besi yang rentan terjadi pada kelompok vegan (American Dietetic Association, 2009).

Variasi dari penggunaan jamur tiram, tepung kacang merah dan penambahan bayam merah dalam pembuatan sosis ini merupakan sumber pangan yang cukup baik, dikarenakan membantu meningkatkan nilai gizi dengan bahan yang lebih ekonomis dan mendorong usaha diversifikasi pangan serta pemenuhan kebutuhan zat gizi makro dan mikro bagi masyarakat umum maupun golongan vegetarian.

B. Identifikasi Masalah

Potensi sosis dengan penambahan bayam merah masih perlu dikembangkan mengingat bayam merah kaya akan manfaat bagi kesehatan. Saat ini sosis merupakan makanan selingan yang cukup dikenal dan digemari oleh masyarakat yang umumnya berasal dari pangan hewani yang tinggi kolesterol dan lemak.

Oleh karena itu, peneliti membuat sosis yang berasal dari pangan nabati yang mengandung protein dan rendah lemak yaitu jamur tiram dan tepung kacang merah dengan penambahan bayam merah yang memiliki kandungan gizi yang lebih baik daripada sosis yang beredar dipasaran, sehingga dapat dijadikan alternatif pangan yang sehat dan bergizi, tidak hanya untuk vegetarian tapi dapat dikonsumsi oleh masyarakat umum, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa.

C. Pembatasan Masalah

Dilakukan untuk mempermudah peneliti agar fokus dan memperoleh data penelitian yang akurat dan valid. Serta menghindari luasnya masalah dan mempermudah pemahaman penelitian maka penulis membatasi masalah sebagai berikut :

1. Objek penelitian yang digunakan adalah jamur tiram dan tepung kacang merah dengan komposisi yang sama dengan penambahan bayam merah dengan komposisi yang berbeda diolah menjadi sosis untuk vegetarian.
2. Penelitian dilakukan untuk mengetahui daya terima, kandungan zat gizi dan kadar zat besi sosis dengan penambahan bayam merah.
3. Subjek penelitian adalah 30 panelis agak terlatih yaitu mahasiswa Ilmu Gizi Universitas Esa Unggul.

D. Perumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat penerimaan panelis terhadap produk sosis dengan penambahan bayam merah?

2. Bagaimana kandungan zat gizi sosis dengan penambahan bayam merah?

E. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penelitian ini untuk mengetahui daya terima dan nilai gizi sosis dengan penambahan bayam merah.

2. Tujuan Khusus

- a. Membuat formula yang tepat dalam pembuatan sosis dengan penambahan bayam merah.
- b. Menganalisis perbedaan tiap formula dari sifat fisik sosis dengan penambahan bayam merah.
- c. Menganalisis perbedaan daya terima sosis terhadap nilai hedonik dan mutu hedonik berdasarkan uji organoleptik dengan penambahan bayam merah.
- d. Menganalisis kandungan nilai gizi sosis berdasarkan uji lab (Proksimat dan Zat Besi) dengan penambahan bayam merah.

F. Hipotesa

Ho : Tidak ada perbedaan penambahan bayam merah terhadap daya terima, mutu organoleptik dan nilai gizi sosis yang dihasilkan.

Ha : Ada perbedaan penambahan bayam merah terhadap daya terima, mutu organoleptik dan nilai gizi sosis yang dihasilkan.

G. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Diharapkan dapat menerapkan ilmu gizi yang telah diperoleh selama perkuliahan, meningkatkan keterampilan pengembangan produk dalam memanfaatkan bahan pangan di Indonesia, serta mendapat pengalaman baru yang berguna untuk bekal masa depan.

2. Bagi Masyarakat

Diharapkan dapat memberikan informasi dan pengetahuan mengenai manfaat pangan lokal yang dapat dijadikan pilihan selingan makanan yang bergizi dengan memanfaatkan bahan

pangan lokal di lingkungan sekitarnya yang dapat diberikan untuk memenuhi kebutuhan masyarakat.

3. Bagi Ahli Gizi

Diharapkan menjadi inspirasi serta motivasi dalam pemanfaatan sumber bahan pangan lokal Indonesia untuk menciptakan produk-produk makanan yang bergizi, kreatif dan terjangkau bagi semua kalangan.

4. Bagi Program Studi

Menambah referensi perpustakaan sebagai bahan penelitian mahasiswa/i dalam pengembangan produk dalam jurusan ilmu gizi dan memberikan aplikasi baru dalam ilmu bahan pangan untuk menciptakan produk-produk selingan yang bergizi dan memanfaatkan bahan pangan lokal di Indonesia.

5. Bagi Industri

Diharapkan akan menjadi suatu inovasi dalam hal menciptakan produk yang bergizi, menciptakan lahan bisnis yang baru dengan memanfaatkan pangan lokal dengan harga yang lebih ekonomis untuk semua kalangan masyarakat.

H. Keterbaruan Penelitian

Tabel 1.1 Rekapitulasi Beberapa Hasil Penelitian Mengenai Sosis

Peneliti	Publikasi	Judul	Keterangan
Meilisa Irnani F (2014)	e-journal Boga. Vol.3, No.1: hal 120-130	Pengaruh Perbandingan Gluten dan Jamur Tiram Putih Terhadap Mutu Organoleptik Sosis Vegan	Produk terbaik dari sosis vegan adalah sosis dengan perbandingan gluten dan jamur tiram putih 1:1,75 (F3). Hasil uji laboratorium produk sosis dengan perbandingan gluten dan jamur tiram putih 1: 1,75 (F3) diketahui kandungan gizi protein 17,05%
Elfina Simanjuntak , Herla Rusmarilin dan Mimi Nurminah (2016)	Jurnal Ilmu dan Teknologi Pangan. Vol. 4, No.2 : hal. 186- 193	Pengaruh Perbandingan Jamur Tiram dan Tempe dengan Penambahan Tapioka dan Tepung Labu Kuning Terhadap	Dari hasil penelitian yang dilakukan, untuk sosis yang bermutu baik menggunakan perbandingan jamur tiram dan tempe sebesar 75%:25% (B4) dengan bahan pengisi gunakan

Peneliti	Publikasi	Judul	Keterangan
		Mutu Sosis	perbandingan tapioka dan tepung labu kuning sebesar 25%:75%.
Elva Amurita Zebua, Herla Rusmarilin, dan Lasma Nora Limbong. (2014)	Jurnal Ilmu dan Teknologi Pangan. Vol. 2, No.4 : hal. 92-101	Pengaruh Perbandingan Kacang Merah dan Jamur Tiram dengan Penambahan Tapioka dan Tepung Talas Terhadap Mutu Sosis	Dari hasil penelitian yang dilakukan, untuk sosis yang bermutu baik disarankan menggunakan perbandingan kacang merah dan jamur tiram sebesar 75%:25% (A2) dengan perbandingan tapioka dan tepung talas sebesar 25%:75% (T4).
Dewi Pratiwi Ambari, Faisal Anwar, dan Evy Damayanthi. (2014)	Jurnal Gizi dan Pangan., Vol.9, No.1: hal. 65-72	Formulasi Sosis Analog Sumber Protein Berbasis Tempe dan Jamur Tiram Sebagai Pangan Fungsional Kaya Serat Pangan.	Formula terpilih adalah sosis tempe dengan penambahan jamur tiram sebesar 20% (F2). Hasil uji laboratorium dihasilkan kadar protein 7,2 % dan serat sosis yaitu 3,8% per 50 g. Dalam per 100 g

Peneliti	Publikasi	Judul	Keterangan
			sosis yang terpilih dihasilkan protein 14,4% dan serat pangan yaitu 7.64 % sehingga memenuhi klaim sebagai sumber protein dan kaya serat pangan.

Keterbaruan penelitian dalam pembuatan sosis vegetarian ini adalah penambahan bayam merah konsentrasi yang berbeda dengan bahan baku pembuatan sosis berasal dari pangan nabati yaitu jamur tiram dan tepung kacang merah dengan konsentrasi yang sama. Penambahan ini, diharapkan menghasilkan produk sosis yang bernilai gizi tinggi yang baik dikonsumsi masyarakat umum terutama untuk vegetarian dalam memenuhi asupan gizi makro dan mikro.