

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Ibu Menyusui merupakan salah satu kelompok dalam daur kehidupan yang membutuhkan perhatian. Kebutuhan gizi pada masa menyusui akan meningkat 25%, makanan yang dikonsumsi berguna untuk melakukan aktivitas, metabolisme, cadangan dalam tubuh dan dalam proses produksi ASI yang akan dikonsumsi bayi untuk pertumbuhan dan perkembangan. Hal tersebut dikarenakan ASI mengandung protein, karbohidrat, lemak dan mineral yang dibutuhkan bayi dalam jumlah yang seimbang (Depkes, 2011). Ibu menyusui beresiko (rawan) terhadap masalah Kurang Energi Protein (KEP). Salah satu upaya yang diterapkan untuk menanggulangi masalah tersebut adalah pemberian makan pendamping ibu menyusui contohnya adalah *cookies*. Pemberian *cookies* untuk ibu menyusui dapat memberikan keuntungan yaitu meningkatkan status gizi ibu, stamina fisik dan kesehatannya, serta memperbaiki kualitas dan kuantitas ASI (Arfiyanti, 2013).

Beberapa bahan pangan umumnya digunakan sebagai bahan baku *cookies* dikarenakan kandungannya salah satunya adalah kacang dan gandum. Kacang merah (*Phaseolus vulgaris L.*) merupakan jenis kacang yang berpotensi untuk dikembangkan dalam berbagai produk industri pangan (Fachruddin, 2000). Biji kacang merah kering merupakan sumber protein nabati, karbohidrat kompleks, fosfor, vitamin B1, kalsium, fosfor, dan zat besi (TKPI, 2009). Tepung kacang merah memiliki kandungan protein yang lebih tinggi dibandingkan dengan tepung terigu. Adapun komposisi zat gizi tepung kacang merah adalah kalori 375,28 kal, protein 17,24 gr, lemak 2, 21 gr dan karbohidrat 71,08 gr, (IPB, 2010).

Bahan berikutnya adalah tepung gandum utuh berasal dari biji gandum yang tidak mengalami pemurnian sehingga masih diselimuti oleh lapisan bekatulnya ("*bran*") yang berwarna coklat. Biji gandum yang telah mengalami pemurnian akan kehilangan lapisan bekatulnya sehingga berwarna putih. Dari biji gandum putih inilah dihasilkan tepung terigu melalui penggilingan dan pengayakan. Tepung gandum utuh yang dihasilkan dari biji gandum yang tidak dimurnikan berwarna coklat. Serat pangan yang tinggi merupakan keunggulan dari tepung gandum utuh, selain itu tepung gandum utuh memiliki kandungan gizi karbohidrat 60-80%, protein 6-17%, lemak 1,5-20% dan sejumlah vitamin (Simanjuntak, 2002).

Dewasa ini pengembangan produk pangan seperti *cookies* sering ditambahkan *ingredient functional* karena adanya kebutuhan atau umum disebut dengan produk pangan fungsional, contohnya adalah biji fenugreek atau biji klabet. Fenugreek (*Trigonella foenum-graecum L.*) di Indonesia dikenal dengan nama kelabet, banyak digunakan sebagai herbal tradisional. Fenugreek merupakan anggota keluarga kacang-kacangan (*pea family*). Tanaman biji fenugreek memiliki kandungan *laktogogue*, minyak atsiri, betain, garam fosfat, dan alkaloid (Jayadev *et al*, 2004).

Komposisi zat gizi biji Fenugreek per 100 gram yaitu Protein 26%, Polisakarida larut dalam air (galactomannan) 20%, Hemi selulosa dan selulosa 24,5%, Air 9%, Lemak (minyak fenugreek) 7%, Lignin 2,5%, Saponin 8-10% (Kanayama *et al*, 2010). *European Society Comission of Publication* (ESCOP), lembaga riset dan publikasi di Eropa menyarankan penggunaan serbuk fenugreek 2,5 gram per hari bagi ibu menyusui (Lowdog, 2009). Fenugreek merupakan herbal yang paling sering direkomendasi sebagai *laktogogue* (*Galaktogogue*). *Laktogogue* adalah senyawa yang dipercaya dapat membantu merangsang, mempertahankan atau meningkatkan produksi air susu ibu (ASI) Ibu menyusui (Wani & Kumar, 2016).

Pemilihan produk *cookies* sebagai produk dalam penelitian ini karena *cookies* merupakan produk yang cukup dikenal oleh masyarakat. *Cookies* dapat disimpan dalam jangka waktu yang cukup lama sehingga lebih praktis dan dapat dikonsumsi kapan saja (Iskandar A, 1997). Berdasarkan data yang disampaikan oleh Asosiasi Pengusaha *Bakery* Indonesia (APEBI) menyatakan bahwa peningkatan nilai pasar kue dan roti Indonesia tahun 2012 mencapai 31 triliun, jumlah ini meningkat 15% dari tahun sebelumnya sebesar 27 triliun (Kina, 2012).

Sejauh ini pemanfaatan tepung gandum utuh masih relatif terbatas pada roti gandum utuh dan masih sangat sedikit penggunaannya pada *cookies* sedangkan kacang merah masih terbatas dalam produksi makanan, yakni berupa sup kacang merah, kue-kue atau sebagai campuran sayur dan lauk pauk seperti rendang. Untuk mengembangkan keanekaragaman serta pemanfaatan tepung kacang merah dan tepung gandum utuh, maka dilakukan dengan cara mengolah dalam pembuatan *cookies* sehingga diharapkan dapat tercapai jumlah kalori dan nilai gizi untuk memenuhi kecukupan syarat *cookies* sebagai *snack* pendamping ibu menyusui, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang **“Potensi Cookies Biji**

# Fenugreek (*Trigonella foenum-graecum L*) dengan Variasi Tepung Kacang Merah (*Phaseolus vulgaris L.*) dan Tepung Gandum Utuh (*Triticum aestivum L.*) Sebagai *Snack* Pendamping Ibu Menyusui”.

## 1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang ada maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah mengetahui daya terima (warna, aroma, rasa, tekstur, bentuk) dan nilai gizi berupa perhitungan nilai kalori dan uji Proksimat (protein, lemak, karbohidrat, kadar abu, kadar air) dalam 100 gram *cookies* dari *cookies* biji Fenugreek (*Trigonella foenum-graecum L*) dengan variasi tepung kacang merah (*Phaseolus vulgaris L.*) dan gandum utuh (*Triticum aestivum L.*), sebagai *snack* pendamping ibu menyusui. Penelitian ini dilakukan sebagai bentuk perencanaan dari program penganekaragaman pangan dengan produk-produk bergizi yang kreatif dan inovatif, serta alternatif pangan fungsional.

## 1.3 Batasan Penelitian

Dikarenakan keterbatasan waktu maka penelitian ini dibatasi hanya pada uji hedonik (daya terima) *cookies* terpilih dan melakukan uji nilai gizi (analisis proksimat) dengan parameter meliputi protein, lemak, karbohidrat, kadar abu, kadar air dan kalori *cookies*.

## 1.4 Tujuan Penelitian

### 1.4.1 Tujuan Umum

Mengetahui potensi *cookies* dari *cookies* biji Fenugreek (*Trigonella foenum-graecum L*) dengan variasi tepung kacang merah (*Phaseolus vulgaris L.*) dan gandum utuh (*Triticum aestivum L.*) terhadap daya terima dan nilai gizi sebagai *snack* pendamping ibu menyusui.

### 1.4.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui dan menentukan formula pembuatan *cookies* biji fenugreek dengan variasi tepung kacang merah dan tepung gandum utuh terhadap daya terima dan nilai gizi sebagai *snack* pendamping ibu menyusui.

- b. Mengidentifikasi daya terima dari *cookies* biji fenugreek dengan variasi tepung kacang merah dan gandum utuh terhadap daya terima dan nilai gizi sebagai *snack* pendamping ibu menyusui.
- c. Mengidentifikasi nilai gizi dari *cookies* yang terpilih yaitu *cookies* biji fenugreek dengan variasi tepung kacang merah dan gandum utuh terhadap daya terima dan nilai gizi sebagai *snack* pendamping ibu menyusui.
- d. Mengidentifikasi *cookies* biji fenugreek dengan variasi tepung kacang merah dan gandum utuh terhadap daya terima dan nilai gizi sebagai *snack* pendamping ibu menyusui berdasarkan daya terima dan nilai gizi.

### 1.5 Manfaat Penelitian

#### a. Bagi Peneliti

Diharapkan dapat menambah pengetahuan baru dan memberikan inovasi baru dalam mengembangkan *cookies* sebagai *snack* pendamping bagi ibu menyusui.

#### b. Bagi Ahli Gizi

Dapat menjadi inspirasi dalam memanfaatkan kekayaan hayati disekitar untuk menciptakan produk-produk bergizi yang kreatif dan inovatif, serta alternatif pangan fungsional.

#### c. Bagi Fakultas Ilmu Kesehatan

Diharapkan dapat menambah wawasan dalam pengembangan produk dari *cookies* biji Fenugreek (*Trigonella foenum-graecum L*) dengan variasi tepung kacang merah (*Phaseolus vulgaris L.*) dan gandum utuh (*Triticum aestivum L.*) yang masih belum populer dan memberikan informasi bagi mahasiswa Fikes akan manfaatnya bagi kesehatan tubuh.

#### d. Bagi Masyarakat

Diharapkan dapat memperkaya aneka ragam produk *cookies* yang ada selama ini, terutama *cookies* yang berpotensi sebagai *snack* pendamping ibu menyusui dan juga dapat meningkatkan perhatian masyarakat bahwa *cookies* dapat dibuat dari tepung kacang merah, tepung gandum utuh, dan biji fenugreek.