

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mengonsumsi makanan merupakan salah satu kebutuhan yang penting bagi kesehatan tubuh manusia. Selain itu, kita tidak hanya perlu mengonsumsi pangan yang berkualitas/bergizi tetapi juga mencapai jumlah tertentu. Oleh karena itu, dalam hal konsumsi pangan penting untuk memperhatikan keanekaragaman jenis pangan agar suatu zat gizi dapat dipenuhi dari kelebihan zat gizi yang sama dari pangan lainnya (Supriyatin, Damayanti and Arfa, 2022).

Seiring dengan perkembangan IPTEK, Masyarakat dihadapkan pada gaya hidup yang kurang sehat, Masyarakat cenderung untuk lebih memilih dan menyukai jenis-jenis cemilan yang praktis dan siap saji, minuman bersoda yang banyak beredar dipasaran makanan atau minuman kekinian yang trend di Masyarakat, kurangnya olahraga, pola makanan yang tidak seimbang, dan masih banyak lagi. Menurut pendapat wirakusuma (2007) fast food merupakan makanan yang mengandung gula dan lemak yang tinggi, akan tetapi memiliki kandungan serat yang rendah. Jika hal ini tidak diimbangi dengan makanan yang seimbang maka akan memicu munculnya berbagai penyakit.

Untuk mencegah timbulnya berbagai penyakit, maka tubuh kita membutuhkan makanan sehat dan yang seimbang, hal ini tentunya diperoleh dari bermacam sumber makanan, baik makanan hewani maupun nabati. Salah satunya cemilan yang banyak disukai adalah cookies. Seperti pada umumnya cookies terbuat dari bahan utama tepung terigu, tetapi dapat kita modifikasi dengan mengganti tepung terigu dengan tepung formula tempe dan tepung biji alpukat.

Cookies merupakan salah satu jenis kue kering dengan tekstur renyah dan memiliki butiran halus. Cookies biasanya dibuat dari bahan utama tepung terigu, kemudian bahan lain seperti gula pasir, telur, dan lemak seperti mentega atau margarin. Cookies lebih bernilai jika mengandung zat-zat yang

bermanfaat bagi tubuh. Dimakan tidak hanya sebagai camilan tetapi sebagai camilan memiliki banyak efek positif bagi tubuh. Jadi kalau produk cookies ini mengandung serat, vitamin A, kalsium dan nutrisi lainnya, itu bagus. Cookies dibedakan menjadi beberapa jenis berdasarkan tekstur, bahan yang digunakan, dan cara pembuatan adonannya.

Cookies terbuat dari tepung terigu dan bahan lainnya, termasuk lemak, gula, telur dan bahan tambahan lain yang diizinkan seperti pemanis buatan dan rempah-rempah. Cookies merupakan makanan yang bermanfaat bagi manusia karena menurut standar, Cookies mengandung air kurang dari 5% sehingga tahan lebih lama dan kurang lembab.(Rakhmayati *et al.*, 2023)

Masyarakat semakin terbiasa mengonsumsi produk olahan roti, cake, dan cookies. Bahan terpenting dalam pembuatan kue kering adalah tepung terigu. Dengan meningkatnya konsumsi kue kering, maka permintaan terhadap tepung terigu pun ikut meningkat. Tepung merupakan hasil olahan dari gandum, sedangkan gandum merupakan produk impor. Upaya pengurangan impor gandum dan penggunaan tepung terigu dapat dilakukan dari produk dalam negeri. (Fitriani, Yurnalis and Hermalena, 2019)

Untuk meningkatkan nilai gizi dan mengurangi ketergantungan terhadap tepung terigu, perlu adanya substitusi bahan lain dalam pembuatan cookies, salah satunya dengan memanfaatkan formula tempe dengan variasi penambahan tepung biji alpukat. Tingginya tingkat konsumsi makanan ringan di Indonesia menjadikan produk ini pilihan sebagai makanan ringan yang sehat untuk memenuhi asupan gizi.

Formula tempe merupakan tepung atau bubuk yang halus berasal dari tempe segar yang dikeringkan lalu dihaluskan. Formula tempe dapat menjadi alternatif pengantikan penggunaan tepung terigu atau gandum dimana Formula tempe memiliki nilai gizi sebagai bahan baku pembuatan produk makanan. Formula tempe telah banyak digunakan dalam pembuatan cookies, biskuit, dan aneka makanan lainnya.(Ginting, Meriahta and Manurung, 2020)

Biji alpukat merupakan salah satu produk pertanian dari buah alpukat yang belum dimanfaatkan secara optimal oleh masyarakat, biji alpukat dianggap sebagai sampah dan hanya dibuang begitu saja. Padahal di dalam biji alpukat memiliki tanin yang digunakan sebagai antioksidan alami. Antioksidan alami dapat berfungsi untuk mengontrol kadar gula darah di dalam tubuh melalui mekanisme perbaikan fungsi organ pancreas dalam memproduksi insulin yang ada di dalam tubuh. (Oktaviani and Ulilalbab, 2020)

Biji alpukat berpotensi sebagai bahan tambahan pangan alami (BTP) pada makanan karena kandungan antioksidannya yang tinggi. Namun kendala utama penggunaan biji alpukat sebagai BTP adalah rasanya yang sedikit pahit. Oleh karena itu, strategi pemanfaatan biji alpukat dalam makanan adalah dengan menambahkan tepung biji alpukat pada makanan manis seperti cookies, sel, dan berbagai makanan lainnya. (Lidi *et al.*, 2021).

Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Formulasi Cookies fortebal (Formula Tempe dan Tepung Biji alpukat) Sebagai Cemilan Sehat.”**

B. Rumusan Masalah

Bagaimana formulasi cookies formula tempe dan tepung biji alpukat sebagai cemilan sehat?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui formulasi cookies fortebal (formula tempe dan tepung biji alpukat) sebagai cemilan sehat.

2. Tujuan Khusus

- a) Menilai formulasi cookies fortebal (formula tempe dan tepung biji alpukat) meliputi warna.
- b) Menilai formulasi cookies fortebal (formula tempe dan tepung biji alpukat) meliputi tekstur.

- c) Menilai formulasi cookies fortebal (formula tempe dan tepung biji alpukat) meliputi rasa.
- d) Menilai formulasi cookies fortebal (formula tempe dan tepung biji alpukat) meliputi aroma.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Bagi Peneliti

Untuk mengetahui bagaimana cookies yang bersumber dari formula tempe dengan penambahan tepung biji alpukat sebagai camilan sehat.

2. Manfaat Bagi Instansi

Menambah wawasan sebagai calon ahli gizi bahwa cookies formula tempe dengan penambahan tepung biji alpukat dapat dijadikan sebagai camilan sehat.