

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menetapkan tiga indikator utama untuk memantau status gizi seseorang, yaitu berat badan menurut usia, tinggi badan menurut usia, dan berat badan menurut tinggi badan. Berat badan kerap digunakan sebagai indikator umum status gizi karena memiliki hubungan positif dengan usia dan tinggi badan. Berdasarkan nilai z-score atau deviasi dari standar yang telah ditetapkan WHO, status gizi dapat dibedakan menjadi empat kategori: gizi lebih, gizi baik, gizi kurang, dan gizi buruk (Ari Sulistyawati, 2019).

Makanan selingan adalah jenis camilan yang sangat populer di Indonesia. Namun, sering kali masyarakat kurang memperhatikan kandungan gizi dalam makanan tersebut dan lebih mementingkan cita rasa yang lezat. Situasi ini mengakibatkan kurangnya asupan nutrisi yang dibutuhkan untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari. Oleh karena itu, camilan berpotensi dimanfaatkan sebagai media untuk meningkatkan asupan gizi, dengan catatan harus dirancang agar tetap bergizi, menarik, dan lezat. Pengolahan yang kreatif menjadi salah satu kunci untuk menarik minat konsumen, khususnya generasi muda (Solikhah et al., 2023).

Puding adalah hidangan penutup berbahan dasar pati yang diolah melalui perebusan, pengukusan, atau pemanggangan hingga membentuk gel bertekstur lembut, kemudian dicetak sesuai ukuran yang diinginkan. Sumber pati yang digunakan dapat berasal dari agar-agar, gom arab, karagenan, tepung, maupun produk olahan seperti roti atau kue. Puding populer karena rasa manisnya dan tekstur lembutnya, serta dapat disajikan panas maupun dingin dalam berbagai porsi (Sumiaty et al., 2022)

Agar-agar yang berasal dari rumput laut, ketika dipanaskan dalam air, partikelnya akan menyebar bebas. Saat suhu menurun, partikel-partikel tersebut akan saling mendekat membentuk struktur yang memerangkap air, menghasilkan sistem koloid antara padatan dan cairan. Puding dapat

divariasikan dengan menambahkan bahan lain seperti buah, sayur, susu, atau kacang-kacangan untuk memberikan cita rasa dan tampilan yang berbeda (Zakiyah, 2022).

Indonesia memiliki kekayaan sumber daya pangan lokal, salah satunya jagung, yang merupakan sumber karbohidrat penting. Data Badan Pusat Statistik (2014) mencatat produksi jagung nasional mencapai sekitar 19 juta ton. Namun, permintaan jagung untuk pakan ternak meningkat seiring konsumsi daging di dalam negeri (Lapu et al., 2021)

Jagung manis (*Zea mays saccharata* Sturt.), yang lebih dikenal sebagai sweet corn, merupakan salah satu komoditas yang sangat dibutuhkan oleh masyarakat Indonesia sebagai sumber pangan alternatif selain beras. Jagung manis mirip dengan jagung biasa, namun memiliki perbedaan signifikan dalam kandungan gula, yang mencapai 5-6% dibandingkan dengan jagung biasa yang hanya berkisar antara 2-3%. Jagung manis biasanya dapat dipanen dalam jangka waktu rata-rata 60-70 hari setelah ditanam. Umumnya, jagung manis dinikmati dalam keadaan segar dan muda, karena jika dipanen terlalu tua, rasanya akan berkurang manisnya dan kualitasnya pun akan menurun (Ainiya et al., 2019).

Labu kuning (*Cucurbita moschata*) adalah salah satu jenis labu yang sangat disukai oleh konsumen berkat rasa manisnya yang khas. Selain lezat, labu kuning juga merupakan sumber pangan lokal yang kaya gizi. Ia mengandung beta karoten, protein, karbohidrat, serta vitamin A, B, dan C, yang semuanya berperan penting dalam menjaga kesehatan tubuh (Ishak et al., 2024).

Labu kuning (*Cucurbita moschata*) adalah sumber pangan yang kaya gizi dan mengandung serat halus, sehingga mudah dicerna oleh tubuh. Selain itu, labu kuning juga terkenal akan kandungan polisakaridanya, yang dapat membantu mengatasi berbagai kondisi, termasuk tekanan darah tinggi. Tak hanya itu, labu kuning juga mengandung banyak antioksidan yang bermanfaat sebagai pelawan radikal bebas dan dapat membantu mencegah penyakit kanker (Indra et al., 2022).

Zat gizi yang terkandung dalam labu kuning, yaitu kalium dan serat, berperan penting dalam menurunkan tekanan darah. Kalium membantu dengan menghambat pelepasan renin, yang sehingga akan meningkatkan ekskresi natrium dan air. Sementara itu, serat pangan berkontribusi dalam menurunkan kadar kolesterol dalam plasma darah. Hal ini terjadi karena serat dapat mengikat asam empedu, mencegah penyerapan kolesterol di usus, dan meningkatkan ekskresi asam empedu melalui feses. Proses ini mendorong konversi kolesterol plasma menjadi asam empedu. Diperlukan waktu minimal 8 minggu bagi serat untuk memberikan efek penurunan tekanan darah secara maksimal. (Yohandre et al., 2023)

Dalam penelitian ini, digunakan tiga formulasi puding jagung dengan variasi penambahan labu kuning, yaitu: A (50 g jagung + 10 g labu kuning), B (50 g jagung + 20 g labu kuning), dan C (50 g jagung + 30 g labu kuning).

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini berjudul **“Daya Terima Puding Jagung (Zea Mays Saccharate) Dengan Variasi Penambahan Labu Kuning (Cucurbita Moschata) Sebagai Makanan Selingan”**.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana daya terima puding jagung (zea mays saccharate) dengan variasi penambahan labu kuning (cucurbita moschata) sebagai makanan selingan?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui daya terima puding jagung (zea mays saccharate) dengan variasi penambahan labu kuning (cucurbita moschata) sebagai makanan selingan.

2. Tujuan Khusus

- a. Menilai warna puding jagung (zea mays saccharate) dengan variasi penambahan labu kuning (cucurbita moschata).
- b. Menilai tekstur puding jagung (zea mays saccharate) dengan variasi penambahan labu kuning (cucurbita moschata).
- c. Menilai aroma puding jagung (zea mays saccharate) dengan variasi penambahan labu kuning (cucurbita moschata).
- d. Menilai rasa puding jagung (zea mays saccharate) dengan variasi penambahan labu kuning (cucurbita moschata).
- e. Menganalisis warna, tekstur, aroma, dan rasa puding jagung (zea mays saccharate) dengan variasi penambahan labu kuning (cucurbita moschata).

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Penulis

Sebagai sarana untuk meningkatkan dan mengembangkan kemampuan, wawasan serta keterampilan dalam menyusun dan melaksanakan Karya Tulis Ilmiah.

2. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi pengetahuan tentang puding jagung dengan variasi penambahan labu kuning kepada masyarakat.

3. Bagi Institusi

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi bahan pembelajaran dan referensi untuk menyusun karya tulis ilmiah.