

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Makanan selingan merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pola konsumsi pangan masyarakat sehari-hari. Keberadaan makanan selingan berfungsi untuk memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi di sela waktu makan utama, membantu menjaga stamina, serta mencegah rasa lapar berlebihan. Dalam konteks masyarakat umum, makanan selingan sering dikonsumsi oleh berbagai kelompok usia, mulai dari anak-anak, remaja, hingga orang dewasa, sehingga kualitas makanan selingan yang dikonsumsi sangat berpengaruh terhadap status gizi dan kesehatan masyarakat secara keseluruhan (Wayan, 2024).

Perkembangan gaya hidup dan kemudahan akses pangan menyebabkan masyarakat semakin sering mengonsumsi makanan selingan siap saji yang praktis dan menarik dari segi rasa maupun tampilan. Namun, sebagian besar makanan selingan tersebut cenderung tinggi kandungan gula, lemak, dan garam, serta rendah serat, vitamin, dan mineral. Pola konsumsi makanan selingan yang kurang sehat ini, apabila berlangsung secara terus-menerus, dapat berkontribusi terhadap meningkatnya berbagai permasalahan gizi, seperti kelebihan berat badan, obesitas, serta meningkatnya risiko penyakit tidak menular seperti diabetes melitus dan hipertensi (Wayan, 2024).

Cookies merupakan salah satu jenis makanan selingan yang sangat populer dan digemari oleh berbagai kelompok usia. Produk ini memiliki keunggulan berupa rasa yang disukai, bentuk yang menarik, serta umur simpan yang relatif panjang. *Cookies choco chips* dibuat dengan menggunakan tepung terigu sebagai bahan utama yang berfungsi membentuk struktur adonan dan menentukan tekstur akhir produk. Namun, penggunaan tepung terigu memiliki keterbatasan karena bahan bakunya berasal dari gandum yang hingga saat ini belum dapat dibudidayakan secara optimal di Indonesia akibat kondisi iklim tropis, sehingga kebutuhan gandum masih harus dipenuhi melalui impor dari negara lain (Aprilia, 2022).

Kacang hijau merupakan salah satu komoditas pangan lokal yang banyak dibudidayakan di Indonesia dan memiliki potensi besar sebagai sumber pangan bergizi. Produksi kacang hijau nasional menunjukkan kecenderungan meningkat dari tahun ke tahun, sehingga ketersediaannya relatif stabil dan mudah diperoleh oleh masyarakat. Hal ini menjadikan kacang hijau sebagai bahan pangan yang strategis untuk dikembangkan dalam diversifikasi produk pangan berbasis lokal (Putri, 2025).

Ubi jalar ungu merupakan salah satu jenis umbi-umbian yang banyak dibudidayakan di Indonesia dan dikenal memiliki warna daging umbi ungu tua hingga keunguan. Warna khas tersebut berasal dari kandungan pigmen alami antosianin yang tinggi. Ubi jalar ungu tumbuh dengan baik di daerah tropis, mudah dibudidayakan, serta relatif tahan terhadap kondisi lingkungan, sehingga ketersediaannya cukup melimpah dan harganya terjangkau oleh masyarakat. Dari segi gizi, ubi jalar ungu dikenal sebagai sumber karbohidrat yang berperan sebagai penyedia energi (Agung, 2019).

Selain itu, ubi jalar ungu juga mengandung serat pangan, vitamin, dan mineral yang bermanfaat bagi tubuh. Kandungan antosianin yang tinggi tidak hanya berfungsi sebagai pemberi warna alami, tetapi juga berperan sebagai senyawa bioaktif yang memiliki sifat antioksidan. Oleh karena itu, ubi jalar ungu sering dikaitkan dengan manfaat kesehatan, seperti membantu melindungi sel tubuh dari kerusakan akibat radikal bebas (Rachim & Andito, 2024).

Saat ini masyarakat cenderung memilih makanan selingan yang praktis tanpa memperhatikan kandungan gizinya. Padahal, makanan selingan yang dikonsumsi setiap hari juga dapat memberikan pengaruh terhadap kesehatan. Kacang hijau dan ubi jalar ungu merupakan bahan pangan lokal yang mudah ditemukan dan memiliki kandungan gizi yang baik. Kacang hijau dapat menjadi sumber protein nabati dan serat, sedangkan ubi jalar ungu mengandung antioksidan yang bermanfaat bagi tubuh. Pemanfaatan kedua bahan pangan ini dalam pembuatan makanan selingan dapat menjadi pilihan camilan yang tidak hanya enak, tetapi juga memiliki nilai gizi yang lebih baik bagi masyarakat (Budyghifari, 2021).

Kombinasi tepung kacang hijau dan tepung ubi jalar ungu dalam pembuatan *cookies* diharapkan dapat saling melengkapi, baik dari segi nilai gizi maupun karakteristik sensori. Tepung kacang hijau berkontribusi terhadap peningkatan protein dan serat, sedangkan tepung ubi ungu memberikan tambahan warna alami. Dari sisi kesehatan, substitusi ini juga mendukung pengurangan ketergantungan terhadap tepung terigu yang umumnya memiliki indeks glikemik lebih tinggi. Dengan kombinasi tepung kacang hijau dan ubi jalar ungu, diharapkan produk *cookies* memiliki indeks glikemik yang lebih rendah serta kandungan serat yang lebih tinggi, sehingga lebih baik untuk menjaga kestabilan kadar gula darah dan kesehatan pencernaan (Budyghifari, 2021) .

Upaya peningkatan kualitas gizi *cookies* dapat dilakukan melalui diversifikasi bahan baku dengan memanfaatkan bahan pangan lokal yang kaya serat dan zat gizi lainnya. Diversifikasi pangan berbasis bahan lokal juga sejalan dengan program ketahanan pangan dan pengurangan ketergantungan terhadap bahan pangan impor seperti tepung terigu. Oleh karena itu, pengembangan *cookies* dengan substitusi tepung terigu menggunakan bahan pangan lokal menjadi alternatif yang potensial untuk menghasilkan selingan yang lebih sehat dan bernilai gizi tinggi.

Penelitian utama dilakukan pada 08 Mei 2026 di Laboraturium Teknologi Pangan Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Gizi. Penilaian daya terima dilakukan oleh 25 orang panelis untuk menilai daya terima melalui uji organoleptik yang terdiri dari warna, tekstur, aroma dan rasa *cookies* dengan 3 perlakuan sebagai berikut:

- a. Perlakuan A yaitu pencampuran tepung terigu 40 gr + tepung kacang hijau 30 gr + tepung ubi jalar ungu 30 gr
- b. Perlakuan B yaitu pencampuran tepung terigu 45 gr + tepung kacang hijau 30 gr + tepung ubi jalar ungu 25 gr
- c. Perlakuan C yaitu pencampuran tepung terigu 35 gr + tepung kacang hijau 30 gr + tepung ubi jalar ungu 35 gr

B. Rumusan Masalah

Bagaimana daya terima *cookies choco chips* yang disubstitusi dengan tepung kacang hijau dan tepung ubi jalar ungu sebagai Selingan sehat berbasis pangan lokal?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui daya terima *cookies choco chips* yang disubstitusi dengan tepung kacang hijau dan tepung ubi jalar ungu sebagai Selingan sehat.

2. Tujuan Khusus

- a. Menilai daya terima warna *cookies* dengan substitusi tepung kacang hijau dan tepung ubi jalar ungu
- b. Menilai daya terima tekstur *cookies* dengan substitusi tepung kacang hijau dan tepung ubi jalar ungu
- c. Menilai daya terima rasa *cookies* dengan substitusi tepung kacang hijau dan tepung ubi jalar ungu
- d. Menilai daya terima aroma *cookies* dengan substitusi tepung kacang hijau dan tepung ubi jalar ungu
- e. Menganalisis perlakuan yang paling disukai dari *cookies choco chips* dengan substitusi tepung kacang hijau dan tepung ubi jalar ungu

D. Manfaat Penelitian

1. Mendukung pengembangan inovasi makanan selingan berbasis bahan pangan lokal.
2. Memberikan alternatif makanan selingan berbahan pangan lokal yang mudah diterima.
3. Meningkatkan pemanfaatan tepung kacang hijau dan tepung ubi jalar ungu sebagai bahan pangan olahan.