

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Seseorang dikatakan mengalami konstipasi fungsional apabila frekuensi buang air besar kurang dari tiga kali dalam sepekan atau memerlukan usaha mengejan yang berlebihan. Jika kondisi ini berlangsung dalam jangka waktu lama, biasanya penderita akan merasakan nyeri perut ketika buang air besar, disertai feses yang keras sehingga perlu tenaga ekstra untuk mengeluarkannya (Sugiantoro et al., 2023).

Asupan serat dari makanan terbukti berperan penting dalam menurunkan kemungkinan munculnya penyakit kronis seperti kanker maupun gangguan kardiovaskular, serta membantu memperlancar proses eliminasi feses (Fathonah et al., 2018).

Konstipasi sendiri merupakan gangguan pencernaan yang ditandai dengan feses keras dan sulit dikeluarkan. Prevalensinya bervariasi di berbagai negara, berkisar antara 2% hingga 27% tergantung definisi yang dipakai. Gangguan ini dapat memicu timbulnya masalah kesehatan lain dan berdampak buruk terhadap kualitas hidup penderitanya (Sugiantoro et al., 2023).

Menurut data Angka Kecukupan Gizi (AKG) tahun 2019, kebutuhan serat harian berbeda pada setiap kelompok umur, yaitu 11 gram untuk bayi 6-11 bulan, 19 gram untuk anak usia 1-3 tahun, 20 gram untuk kelompok 4-6 tahun, 23 gram untuk anak usia 7-9 tahun, dan rata-rata 31,12 gram untuk kelompok usia 10-80 tahun (Kementerian Kesehatan RI, 2023).

Kecukupan serat dalam makanan dapat meningkatkan frekuensi buang air besar, membuat tekstur feses lebih lunak serta volumenya lebih besar sehingga lebih mudah dikeluarkan. Selain itu, serat juga berperan penting dalam menjaga kesehatan tubuh, khususnya dalam menunjang fungsi sistem pencernaan (Dharmatika et al., 2019).

Kacang hijau (*Vigna radiata* L.) menempati posisi ketiga sebagai tanaman legum terpenting di Indonesia setelah kedelai dan kacang tanah.

Rendahnya hasil panen per hektar serta produksi yang tidak stabil menunjukkan bahwa komoditas ini masih kurang mendapat perhatian masyarakat (Trustinah, B.S. Radjit, N. Prasetiaswati, 2014).

Menurut Astawan (2009), kandungan gizi kacang hijau bermanfaat untuk meningkatkan daya tahan tubuh, mendukung metabolisme, membantu regenerasi sel, melindungi dari radikal bebas, hingga berpotensi mengatasi berbagai penyakit (Lingga, 2012; Mustakim, 2013). Jika dibandingkan dengan sayuran atau buah lainnya, kandungan serat kacang hijau cukup tinggi, yakni sekitar 7,5 g (Fathonah et al., 2018). Sebagai perbandingan, kangkung hanya mengandung sekitar 2 g serat dan jeruk manis 1,4 g (TKPI, 2017).

Pengolahan kacang hijau menjadi tepung dipandang sebagai alternatif yang menguntungkan karena memperpanjang daya simpan, mudah dikombinasikan dengan bahan lain, dapat difortifikasi untuk meningkatkan nilai gizi, serta mempercepat waktu pengolahan sehingga sesuai dengan gaya hidup praktis masyarakat modern (Ferdiawan & Dwiloka, 2019). Proses penepungan melibatkan tahapan pemilihan bahan, pembersihan, pengeringan, penggilingan, hingga pengayakan (Suryanti, 2011).

Berdasarkan penelitian Rachim et al. (2020), tepung kacang hijau memiliki kandungan air 6,74%, protein 32,13%, abu 3,39%, lemak 11,33%, karbohidrat 46,41%, dengan daya cerna pati 93,45% dan protein 46,80%. Selain itu, tepung ini memiliki aktivitas antioksidan (IC50) sebesar 454,50 ppm serta total fenol 22,02 mg/100 g. Hasil penelitian Fathonah et al. (2015) menunjukkan bahwa tepung kacang hijau yang berkualitas baik memiliki tekstur halus, berwarna putih keabuan, dan tidak beraroma langu (Fathonah et al., 2018).

Daun kelor juga diketahui kaya serat, yakni 8,2 g per 100 g bahan (TKPI, 2017). Sebelum diolah, daun kelor sebaiknya melalui proses blanching, yaitu pemanasan dengan suhu 82-93°C selama 3-5 menit untuk mempertahankan warna sekaligus menonaktifkan enzim yang dapat menimbulkan aroma tidak sedap dan perubahan warna. Blanching bisa

dilakukan dengan cara dikukus atau direbus. Metode perebusan dinilai lebih efektif, meskipun dapat menyebabkan hilangnya zat gizi yang larut dalam air dan tidak tahan panas (Medho & Muhamad, 2019).

Cemilan merupakan makanan dalam porsi kecil yang dikonsumsi di antara waktu makan utama. Kini, konsumsi makanan ringan telah menjadi kebiasaan masyarakat Indonesia. Beberapa ahli gizi bahkan menganjurkan konsumsi snack untuk mengurangi rasa lapar di sela jam makan. Namun, sejumlah penelitian mengungkapkan bahwa tidak semua jenis snack aman untuk kesehatan (Utami, 2021).

Stik, menurut Fransiska (2019), termasuk salah satu jenis makanan ringan berbasis adonan yang digoreng. Seiring waktu, stik banyak dimodifikasi dengan mengganti bahan utama tepung terigu menggunakan bahan lain, seperti tepung daun kelor, tepung sorgum, tepung gayam, maupun tepung dari umbi-umbian. Tujuan modifikasi ini adalah untuk meningkatkan kandungan gizi stik agar lebih sehat dibandingkan produk stik konvensional (Putri & Rahmawati, 2020).

Kacang hijau dan daun kelor dipilih sebagai bahan tambahan pembuatan stik karena keduanya merupakan bahan lokal yang mudah didapatkan di Indonesia, namun pemanfaatannya masih terbatas. Umumnya masyarakat hanya merebus kacang hijau untuk dijadikan bubur atau mengolah daun kelor secara sederhana. Oleh karena itu, pengembangan stik berbahan kacang hijau dengan tambahan daun kelor diharapkan dapat menghadirkan camilan sehat yang bermanfaat, khususnya untuk membantu mengatasi masalah konstipasi.

Kombinasi kedua bahan lokal tersebut dalam pembuatan stik bukan hanya meningkatkan kandungan gizi, tetapi juga diharapkan menambah daya tarik produk di mata konsumen. Kehadiran potongan daun kelor di dalamnya diharapkan dapat menarik minat remaja untuk mengonsumsi jajanan sehat yang lebih praktis.

Berdasarkan uraian tersebut, penulis berasumsi bahwa inovasi stik kacang hijau dengan penambahan daun kelor berpotensi menjadi makanan ringan tinggi serat yang dapat mendukung kesehatan pencernaan sekaligus menjadi alternatif camilan bergizi bagi remaja. Penelitian ini bertujuan untuk menguji tingkat penerimaan konsumen terhadap stik kacang hijau dengan tambahan daun kelor sebagai snack sehat untuk kalangan remaja.

Dengan informasi di atas, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul **“Daya Terima Stik Kacang Hijau (*Vigna Radiata L*) dengan Penambahan Daun Kelor (*Moringa O`leifera L*) Sebagai Cemilan Sehat”**

1. Perlakuan A, kacang hijau 100 gr + kacang hijau 20 gr
2. Perlakuan B, kacang hijau 110 gr + kacang hijau 20 gr
3. Perlakuan C, kacang hijau 120 gr + kacang hijau 20 gr

B. Rumusan Masalah

Sejauh mana tingkat penerimaan konsumen terhadap stik berbahan dasar kacang hijau (*Vigna radiata L.*) yang diperkaya dengan tambahan daun kelor (*Moringa oleifera L.*) sebagai alternatif camilan bergizi?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengidentifikasi tingkat penerimaan terhadap produk stik berbasis kacang hijau (*Vigna radiata L.*) yang diformulasikan dengan tambahan daun kelor (*Moringa oleifera L.*) sebagai alternatif camilan sehat.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengevaluasi tingkat kesukaan panelis terhadap tampilan warna stik kacang hijau dengan fortifikasi daun kelor.
- b. Mengkaji penerimaan panelis terhadap karakteristik tekstur stik kacang hijau yang diperkaya daun kelor.
- c. Menilai preferensi konsumen terhadap cita rasa stik kacang hijau dengan penambahan daun kelor.
- d. Mengamati daya tarik aroma stik kacang hijau yang dikombinasikan dengan daun kelor.

D. Manfaat Peneletian

1. Bagi Penulis

- a. Memberikan tambahan pengetahuan serta pengalaman bagi peneliti terkait upaya peningkatan kualitas gizi melalui diversifikasi produk pangan.
- b. Menjadi alternatif pengembangan camilan baru yang dapat dijadikan pilihan makanan selingan dengan kandungan serat yang cukup tinggi.

2. Bagi Masyarakat

- a. Menambah wawasan masyarakat mengenai hasil penelitian yang berfokus pada uji organoleptik stik kacang hijau (*Vigna radiata* L.) yang diperkaya daun kelor (*Moringa oleifera* L.) sebagai camilan sehat.
- b. Menyediakan informasi mengenai strategi penganekaragaman produk olahan berbasis kacang hijau dengan penambahan daun kelor sehingga dapat dimanfaatkan sebagai makanan ringan bergizi.

3. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berfungsi sebagai sumber literatur sekaligus referensi pembelajaran bagi sivitas akademika maupun peneliti selanjutnya yang ingin melakukan kajian lanjutan pada topik sejenis.