

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Makanan Cemilan

1. Pengertian Cemilan

Cemilan adalah makanan ringan yang dikonsumsi di antara makan utama (sarapan, makan siang, atau makan malam) yang memiliki jumlah gizi yang seimbang dan bermanfaat bagi tubuh disebut sebagai cemilan sehat. Mereka juga membantu Anda makan dengan baik, mencegah penyakit, mengelola berat badan, dan meningkatkan fungsi otak dan kekebalan.(Hasan et al., 2024)

Cemilan adalah makanan ringan yang mengandung nutrisi memadai serta senyawa bioaktif lainnya. Cemilan sehat berperan dalam mendukung kesehatan tubuh sekaligus membantu mengurangi risiko munculnya penyakit (Indrawati et al., 2022).

2. Manfaat Cemilan

Camilan berperan penting dalam menjaga keseimbangan gizi anak, karena membantu memenuhi kebutuhan nutrisi harian sesuai usia, Selain itu, camilan sehat mendukung pembentukan pola makan yang baik sejak dini, yang bermanfaat hingga masa dewasa (Anggreani, 2023).

3. Jenis Cemilan

Ada banyak jenis cemilan, dan umumnya dapat dibagi ke dalam beberapa kategori berdasarkan bahan dan manfaatnya. Berikut adalah beberapa kategori cemilan yang sering ditemukan:

- 1) Cemilan Berbasis Buah-buahan
 - a. Buah segar (apel, pisang, jeruk, dll.)
 - b. Salad buah
 - c. Smoothie buah

2) Cemilan Berbasis Protein

- a. Stik tempe panggang
- b. Sosis ikan atau sosis ayam rendah lemak
- c. Energy balls dari kurma, kacang, dan biji-bijian

3) Cemilan Berbasis Kue

- a. Kue oatmeal, muffin pisang, kue wortel sehat
- b. Cookies tepung almond, brownies kacang hitam
- c. Brownies dari kacang hitam
- d. Cookies oatmeal dengan buah kering

4) Cemilan Berbasis Minuman

- a. Jus sayuran segar (seperti jus bayam, wortel, dan tomat)
- b. Infused water dengan campuran buah-buahan dan herbal (lemon, mint, atau jahe)

5) Cemilan Berbasis Tepung

Stik bawang

Stik bawang termasuk jenis cemilan gurih atau savory snack. Biasanya terbuat dari adonan tepung yang dibumbui dengan bawang, garam, dan rempah-rempah, lalu digoreng atau dipanggang hingga renyah.

B. Tepung Labu Kuning

1. Pengertian Labu Kuning

Labu kuning merupakan bahan pangan bergizi tinggi yang kaya serat halus sehingga mudah dicerna. Sayuran ini juga mengandung pektin, vitamin A, tocopherol, beta-karoten, vitamin B6, K, C, tiamin, riboflavin, serta mineral penting seperti kalium, fosfor, magnesium, besi, dan selenium (Rahmaniyah & Prasetyawati, 2020).

2. Manfaat Tepung Labu Kuning

Tepung labu kuning bisa dipakai untuk menggantikan sebagian tepung terigu, sehingga mengurangi ketergantungan pada impor. Selain itu, kandungan beta-karotennya berfungsi sebagai antioksidan yang dapat membantu mencegah penyakit degeneratif seperti kanker dan penyakit jantung, sekaligus memperkuat daya tahan tubuh (Kandoli & Tulaka, 2022).

3. Kandungan Gizi Tepung Labu Kuning

Tabel 1 Kandungan Gizi Tepung Labu Kuning Per 100 Gram

No	Zat Gizi	Jumlah	Satuan
1	Energi	350	kkl
2	Protein	6,9	Gram
3	Lemak	2,1	Gram
4	Karbohidrat	71,00	Gram
5	Kadar serat	6,00	Gram
6	Kadar abu	4,7	Gram

Sumber : (Mustikasari, 2020)

4. Cara pembuatan tepung labu kuning

Proses pembuatan tepung labu kuning menurut (Wiratno, 2019).

1) Bahan Pembuatan Tepung Labu Kuning

Tabel 2 Bahan Pembuatan Tepung Labu Kuning

no	Nama Bahan	Jumlah	Satuan
1	Labu Kuning	100.0	Gr

2) Alat Pembuatan Tepung Labu Kuning

- a. Loyang
- b. Baskom
- c. Cabinet dryer
- d. Talenan
- e. Pisau
- f. Kompor gas
- g. Dandang

3) Cara pembuatan tepung labu kuning

Langkah-langkah pembuatan tepung labu kuning menurut (Wahyono et al., 2019)

a) Sortasi & Pencucian

Pilih labu kuning segar, cuci bersih, kupas kulit, buang biji, dan potong tipis ($\pm 3-5$ mm).

b) Pengeringan

- Susun irisan labu di loyang berlubang.
- Keringkan dalam cabinet dryer pada suhu $50-60^{\circ}\text{C}$ selama 8-12 jam hingga kadar air $<10\%$.

c) Pendinginan

- a. Dinginkan irisan labu kering selama 30-60 menit pada suhu ruang.
- b. Penggilingan & Pengayakan
- c. Giling irisan kering menggunakan blender atau disk mill hingga halus.
- d. Ayak dengan mesh 80-100 untuk mendapatkan tepung halus.

4) Pengemasan & Penyimpanan

Simpan tepung dalam wadah kedap udara di tempat kering dan sejuk.

5. Hasil Olahan Tepung Labu Kuning

Stik dari tepung labu kuning adalah camilan kering yang renyah dan bergizi. Warnanya kuning alami dengan rasa gurih dan sedikit manis alami dari labu kuning. Stik ini mirip dengan stik bawang atau cheese stick, tetapi memiliki keunggulan dari segi serat dan kandungan beta- karoten yang tinggi.

C. Tepung Kacang Merah

1. Pengertian Tepung Kacang Merah

Kacang merah (*Phaseolus vulgaris* L.) merupakan jenis kacang dengan umur simpan yang relatif singkat, sehingga pengolahannya menjadi tepung menjadi penting untuk mempermudah penggunaannya sebagai bahan tambahan pangan. Penepungan termasuk salah satu teknik pembuatan produk setengah jadi yang disarankan karena dapat memperpanjang masa simpan, mudah dicampur dengan tepung lain, serta meningkatkan kandungan gizinya (Palijama et al., 2020)

2. Manfaat Tepung Kacang Merah

Tepung kacang merah memiliki kandungan energinya juga relatif lebih tinggi, sehingga membuat tepung ini memiliki umur simpan lebih lama dan fleksibel digunakan sebagai campuran dalam berbagai olahan makanan.

Karena nilai gizinya yang tinggi, tepung kacang merah sangat bermanfaat untuk dikonsumsi oleh semua kelompok usia, terutama bagi individu yang mengalami kekurangan energi protein (KEP). Karena kaya akan antioksidan dan serat, tepung kacang merah menurunkan risiko penyakit kronis seperti jantung dan diabetes. Kandungan amilonya yang tinggi meningkatkan tekstur olahan dan meningkatkan gizi makanan seperti mie dan biskuit. Selain itu, tepung ini tidak mengandung lemak, tidak mengandung gluten, dan merupakan sumber zat besi nabati yang bagus untuk membantu orang yang menderita anemia. (Perwita et al., 2021).

3. Kandungan Gizi Tepung Kacang Merah

Tabel 3 Kandungan Gizi Tepung Kacang Merah Per 100 Gram

No	Zat Gizi	Jumlah	Satuan
1	Protein	17,24	Gram
2	Lemak	2,21	Gram
3	Karbohidrat	71,08	Gram
4	Kadar serat	4,00	Gram
5	Kadar abu	2,90	Gram

Sumber : Perwita et al., 2021

4. Cara pembuatan tepung kacang merah

Proses pembuatan tepung kacang merah menurut (Wiratno, 2017).

1) Bahan Pembuatan Tepung Kacang Merah

Tabel 4 Bahan Pembuatan Tepung Kacang Merah

No	Nama Bahan	Jumlah	Satuan
1	kacang merah	100.0	Gr

2) Alat Pembuatan Tepung Kacang Merah

- a. Loyang
- b. Baskom
- c. Cabinet dryer
- d. Talenan
- e. Pisau

f. Kompor gas

g. Dandang

3) Cara Pembuatan Tepung Kacang Merah

Langkah-langkah pembuatan tepung kacang merah menurut (Wiratno, 2017).

a. Sortasi : Pilih kacang merah berkualitas, buang biji rusak/hama.

b. Pencucian : Cuci bersih kacang merah dan tiriskan.

c. Pengeringan :

1) Sebar kacang di loyang berlubang, masukkan ke cabinet dryer.

2) Atur suhu 50-60°C selama 8-12 jam hingga kadar air <10%.

3) Balik kacang setiap 2-3 jam agar kering merata.

d. Pendinginan: Dinginkan kacang selama 30-60 menit

e. Penggilingan: Giling kacang kering dengan blender/disk mill hingga menjadi tepung.

f. Pengayakan: Ayak tepung untuk memperoleh tekstur yang lebih halus dan merata.

g. Penyimpanan: Simpan tepung dalam wadah kedap udara pada tempat yang kering dan terhindar dari cahaya langsung untuk menjaga kualitas dan mencegah kerusakan.

5. Hasil Olahan Tepung Kacang Merah

Keripik merupakan camilan yang terbuat dari berbagai bahan baku, seperti umbi-umbian, buah, sayur, atau biji-bijian, yang dipotong tipis kemudian digoreng hingga kering dan renyah. Umumnya penggorengan dilakukan dengan minyak panas, meskipun terdapat juga teknik vacuum frying yang menghasilkan keripik rendah lemak.

D. Stik Bawang

1. Pengertian Stik Bawang

Stik bawang adalah makanan ringan yang terbuat dari tepung terigu dan dicampur dengan mentega, telur, dan bahan tambahan seperti bawang putih, penyedap rasa, dll. Adonan pipih dipotong menjadi stik panjang dan digoreng. (Gunawan et al., 2024).

Salah satu camilan yang paling mudah dibuat di rumah adalah stik bawang. Tepung terigu dicampur dengan telur, mentega, dan rempah untuk membuat stik bawang gurih dan lezat. Saat dimakan, stik tipis itu renyah dan gurih.

2. Syarat Mutu Stik Bawang

Syarat mutu stik bawang sesuai dengan SNI pada kue kering (SNI 01:2973, 1992).

Tabel 5 Syarat Mutu Stik Bawang

Kriteria Uji	Satuan	Klasifikasi
Bau, rasa, warna, dan tekstur	-	Normal
Air	%	Maksimum 5
Protein	%	Minimum 5*
Asam lemak bebas	%	Maksimum 1,0*
Abu	%	Maksimum 2
Cemara mikroba		
Coliform	-	Maksimal 20
E. Coli	-	Maksimum 3
Kapang	-	Maksimal 1×10^2
Cemaran logam		
Tembaga	Mg/kg	Maksimal 10,0
Seng	Mg/kg	Maksimal 40,0
Raksa	Mg/kg	Maksimal 0,5
Arsen	Mg/kg	Maksimal 0,5

Sumber : (SNI 01-2973-1992)

3. Standar Resep Stik Bawang

Tabel 6 Standar Resep Stik Bawang tepung labu kuning dan tepung kulit pisang

BAHAN	PERLAKUAN					SATUAN
	A	B	C	D	E	
Tepung Kulit Pisang	75	60	50	40	30	Gram
Tepung Labu Kuning	120	120	120	120	120	Gram
Tepung tapioka	100	100	100	100	100	Gram
Telur	50	50	50	50	50	Gram
Tepung Terigu	50	50	50	50	50	Gram
Bawang Merah	15	15	15	15	15	Gram
Mentega	5	5	5	5	5	Gram
Bawang Putih	3	3	3	3	3	Gram
Lada	3	3	3	3	3	Gram
Garam	2	2	2	2	2	Gram
Daun Bawang	5	5	5	5	5	Gram
Kaldu bubuk	2	2	2	2	2	Gram
Santan	50	50	50	50	50	Gram

Sumber : (Ula & Handayani, 2023)

4 Proses Pembuatan Stik Bawang

- Haluskan bawang merah dan bawang putih
- Masukkan mentega , telur , tepung labu kuning dan tepung kulit pisang kedalam baskom lalu aduk hingga merata
- Tambahkan garam,kaldu bubuk,bawang merah dan bawang putih yang sudah di haluskan dan tambahkan irisan daun bawang dan daun seledri
- Uleni adonan hingga tercampur merata
- Giling adonan, tipiskan, kemudian potong berbentuk pipih panjang kurang lebih 5 cm

- f. Panaskan minyak goreng. Goreng stik bawang hingga mencapai suhu 170° hingga warna stik berwarna kuning kecoklatan, dengan estimasi waktu 6 menit. Kemudian Angkat dan tiriskan

5. Uji Organoleptik

Uji organoleptik merupakan metode penilaian makanan yang berdasarkan kesukaan dan tanggapan individu terhadap produk. Uji ini penting dalam menilai mutu produk, dengan syarat utama tersedianya sampel, panelis penilai, dan pemberian respon yang jujur (Safitry et al., 2021).

Syarat panelis dalam uji organoleptik idealnya adalah panelis yang agak terlatih, dengan kriteria berikut:

1. Minat dan Perhatian: Panelis harus memiliki minat yang tinggi terhadap produk yang akan diuji dan perhatian yang baik selama proses penilaian.
2. Kepekaan Indera: Panelis harus memiliki kepekaan yang baik terhadap sifat- sifat sensorik, seperti rasa, aroma, warna, dan tekstur. Kepekaan ini dapat diperoleh melalui pengalaman dan latihan.
3. Waktu yang Tersedia: Panelis harus dapat menyediakan waktu khusus untuk melakukan penilaian, karena proses ini memerlukan konsentrasi dan ketelitian.
4. Kemampuan untuk Mengikuti Instruksi: Panelis harus mampu mengikuti instruksi dengan baik dan memberikan penilaian yang objektif
5. Kualifikasi Khusus (untuk Panel Terlatih): Untuk panel terlatih, panelis biasanya harus memiliki pelatihan khusus dalam analisis organoleptik dan pengalaman dalam melakukan penilaian.
6. Kriteria Demografis (untuk Panel Konsumen): Dalam panel konsumen, panelis dapat dipilih berdasarkan demografi tertentu, seperti usia, jenis kelamin, dan latar belakang sosial, untuk memastikan representativitas.
7. Kesehatan: Panelis harus dalam kondisi kesehatan yang baik, terutama tidak memiliki gangguan penciuman atau perasa pada mereka.

1) Parameter Yang Dinilai

a. Warna

Warna produk yang diamati secara visual. Warna dapat memengaruhi daya tarik konsumen dan persepsi kualitas. Menilai apakah warna produk sesuai dengan harapan konsumen atau standar kualitas.

b. Aroma

Bau atau wangi yang dihasilkan produk, baik saat disajikan maupun setelah digigit. Mengetahui apakah aroma produk alami, segar, atau terkontaminasi bau asing.

c. Tekstur

Kesan fisik produk yang dirasakan melalui sentuhan mulut, gigi, atau lidah (renyah, keras, lembut, kenyal, atau kering). Menilai keempukan, kerenyahan, dan sensasi mulut dari produk pangan.

d. Rasa

Rasa adalah sensasi yang dirasakan oleh lidah saat mengonsumsi suatu produk pangan. Rasa dihasilkan dari interaksi senyawa kimia dalam makanan dengan reseptor rasa pada lidah.

2) Panelis

Panelis adalah individu atau kelompok yang memberikan penilaian berdasarkan persepsi subjektif sesuai prosedur uji sensorik yang berlaku. Dalam analisis organoleptik, panelis dikategorikan menjadi tujuh jenis menurut tingkat keahlian mereka:

a. Panelis perseorangan

Seseorang dengan kepekaan sensorik tinggi, baik karena faktor bawaan maupun melalui latihan intensif, dapat memberikan penilaian yang lebih akurat dan rinci.

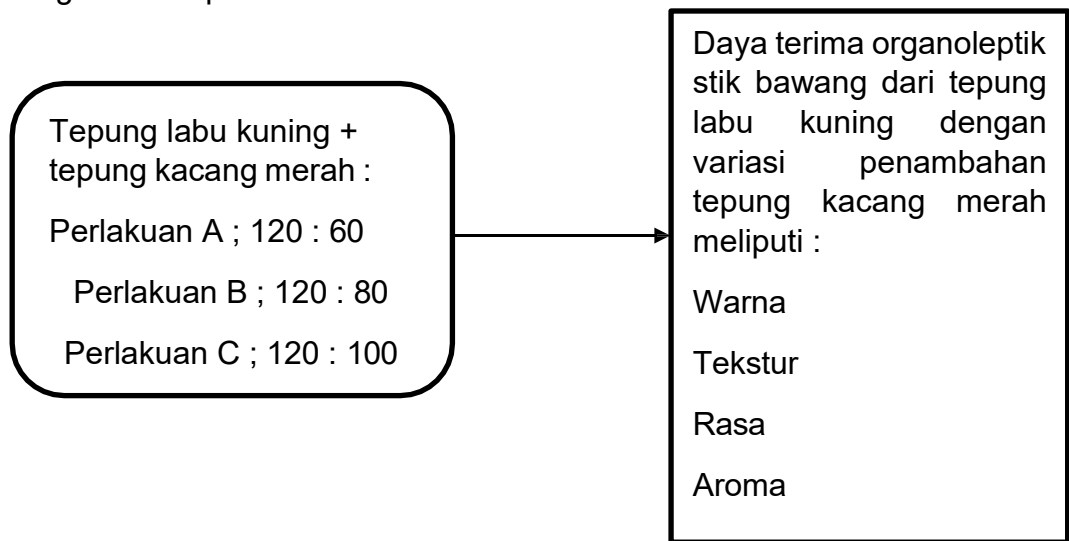
b. Panelis terbatas

Kelompok kecil (3–5 orang) dengan kemampuan sensorik tinggi, digunakan untuk meminimalkan bias penilaian.

c. Panelis terlatih

Berjumlah 15–25 orang yang telah diseleksi dan dilatih untuk menilai berbagai rangsangan, meski tidak selalu secara spesifik.

6. Kerangka Konsep



Keterangan

Variable Bebas

Variable Terikat

Gambar 1 Kerangka Konsep

7. Defenisi Operasional

Tabel 7 Definisi Operasional

No	Variable	Definisi	Skala
1.	Tepung Labu Kuning	Tepung labu kuning adalah produk padat berupa partikel halus yang kering, dibuat dari sari buah labu kuning, baik dengan maupun tanpa tambahan bahan lain.	Nominal
2.	Tepung Kacang Merah	Tepung kacang merah merupakan produk yang dibuat dari biji kacang merah kering yang digiling hingga halus, mengandung protein, serat, vitamin, dan mineral.	Nominal
3.	Stik bawang tepung labu kuning dengan variasi tepung kacang merah	Stik bawang merupakan camilan yang dibuat dari tepung terigu dengan tambahan bahan seperti mentega dan telur, serta bahan pelengkap seperti bawang putih dan penyedap rasa, berbentuk pipih dan memanjang.	Nominal
4.	Daya Terima Organoleptik Stik bawang	Pengujian dilakukan menggunakan indera manusia, meliputi warna, aroma, tekstur, dan rasa. Penilaian diberikan dalam skala hedonik dengan kriteria: 5 : Amat sangat suka 4 : Sangat suka 3 : Suka 2 : Kurang suka 1 : Tidak suka	

8. Hipotesis

Ha : Ada pengaruh Daya Terima Stik bawang tepung labu kuning dengan penambahan tepung kacang merah Berbeda Sebagai Makanan cemilan remaja

Ho : Tidak ada pengaruh Daya Terima Stik bawang tepung labu kuning dengan variasi Penambahan Jumlah Wortel yang Berbeda Sebagai Makanan cemilan remaja