

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Secara umum makanan sehat merupakan makanan yang higienis dan bergizi, makanan yang higienis adalah makan yang tidak mengandung kuman penyakit atau zat yang dapat membahayakan kesehatan. Makanan yang bergizi adalah makanan yang cukup mengandung karbohidrat, lemak, protein, mineral, vitamin dalam jumlah yang seimbang sesuai kebutuhan. Selain itu hidup dengan cara yang sehat, merupakan suatu hal yang wajib dilakukan semua orang, karena dapat mencegah masalah kesehatan, dan terhindar dari segala penyakit yang dapat menyerang tubuh, seperti tekanan darah tinggi dan obesitas (Azwar, 1996).

Tekanan darah tinggi dan obesitas dapat diatasi dengan mengatur gaya hidup yaitu dengan mengatur pola makan dan minum, salah satunya adalah dengan meminum susu dan produk-produk olahan dari susu yang sebaiknya dikonsumsi dalam jumlah yang sedang dan mengandung kadar lemak yang rendah, apabila memungkinkan (Fitrianai, 2012). Konsumsi susu pada saat remaja dapat memperkuat tulang sehingga tulang lebih padat, tidak rapuh dan tidak mudah terkena risiko osteoporosis pada saat usia lanjut. Agar tulang menjadi kuat, diperlukan asupan zat gizi yang cukup terutama kalsium. Kalsium merupakan zat utama yang diperlukan dalam pembentukan tulang, dan zat gizi ini dapat diperoleh dari susu. Pada susu juga terkandung zat-zat gizi lain yang berperan dalam pembentukan tulang seperti protein,

sumber protein dapat diperoleh dari protein hewani (daging, ikan, susu sapi) dan protein nabati.

Susu hewani mengandung lemak 3,9%, protein 3,4%, laktosa 4,8%, abu 0,72%, dan air 87,10%. Dari segi nutrisi, protein hewani memiliki komposisi protein yang lebih lengkap dibandingkan protein nabati, namun di Indonesia konsumsi protein hewani masih tergolong rendah, hal ini diakibatkan karena tingginya harga protein hewani. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pemenuhan kebutuhan protein masyarakat yaitu dengan meningkatkan konsumsi terhadap protein nabati, misalnya kedelai. Kedelai merupakan sumber protein nabati yang memiliki daya cerna tinggi dan harga yang relatif murah dibandingkan dengan harga protein hewani. Dari segi proteinnya, kedelai mengandung sekitar 35% protein, bahkan pada varietas unggul kadar proteinnya mencapai 35-40% (Buckle, 1985). Kedelai juga sudah lama diakui sebagai sumber protein, serat larut air dan berbagai zat gizi mikro yang memiliki kontribusi unggul dalam pola makan. Kedelai memiliki kandungan lemak rendah (18%) (Weaver, 2000).

Susu kedelai merupakan minuman yang bergizi tinggi, terutama karena kandungan proteinnya. Susu kedelai mengandung protein 35 % bahkan pada varitas unggul kadar proteinnya dapat mencapai 40 % - 43 %, selain itu susu kedelai juga mengandung lemak, karbohidrat, kalsium, phosphor, zat besi, provitamin A, Vitamin B kompleks dan air (Margono *et al*, 2000). Namun, susu kedelai kurang banyak disukai oleh masyarakat karena mempunyai cita rasa langu yang disebabkan oleh adanya aktivitas enzim lipoksigenase. Kadar lemak kedelai setiap 100 gram adalah

19,1 gram, dan mengandung asam lemak tidak jenuh esensial, yaitu linoleat dan linolenat yang sangat dibutuhkan tubuh untuk hidup sehat (Astawan, 2004).

Selain kedelai, biji nangka diketahui juga mengandung karbohidrat, lemak, protein dan energi yang tidak kalah dibandingkan buahnya. Begitu juga kandungan mineral, seperti kalsium dan fosfor yang cukup banyak. Hal ini yang mendorong pengolahan biji nangka dalam berbagai bentuk olahan, misalnya untuk dibuat tepung yang digunakan sebagai bahan baku industri makanan (campuran bahan makanan), bahan pembuatan dodol, yogurt, tempe dan menjadi sereal instant bergizi, pada daerah tertentu biji nangka ini dimanfaatkan sebagai bahan dalam pembuatan susu dan kandungan susu biji nangka tidak kalah dengan kandungan susu kedelai (Anonim, 2007).

Limbah buah nangka yang berupa biji menurut data Direktorat gizi, Depkes (2009), mempunyai kandungan gizi yang tinggi yaitu, setiap 100 gram biji nangka terdapat, zat besi 200 mg, vitamin B1 0,20 mg, kalori 165 kal, protein 4,2 gram, lemak 0,1 mg, karbohidrat 36,7 mg, kalsium 33,0 mg, fospor 1,0 mg, vitamin C 10 mg, Air 56,7 gram. Sehingga biji nangka dapat dimanfaatkan menjadi bahan baku pembuatan susu, dan biji nangka yang tadinya belum dimanfaatkan dapat diubah menjadi produk yang bernilai ekonomis dan khas melalui diversifikasi pangan. Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Perbandingan Kadar Lemak Pada Susu Biji Nangka Dengan Susu Kedelai”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti merumuskan masalah, “
Bagaimanakah perbandingan kadar lemak pada susu biji nangka dengan susu kedelai?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan umum

Untuk mengetahui perbedaan kadar lemak pada susu biji nangka dengan susu kedelai.

1.3.2. Tujuan khusus

1. Untuk menguji secara laboratorium kadar lemak pada susu biji nangka dengan susu kedelai.
2. Untuk membandingkan kadar lemak pada susu biji nangka dengan susu kedelai.

1.4 Manfaat Penelitian

Karya tulis ini diharapkan dapat memberi manfaat bagi Penulis dan Masyarakat:

1. Dapat memanfaatkan limbah biji nangka menjadi produk olahan yang bernilai jual.
2. Dapat digunakan sebagai sumber informasi untuk terus berinovasi dalam memanfaatkan limbah.
3. Dapat digunakan sebagai informasi untuk mengurangi limbah yang ada disekitar masyarakat.