

BAB I

PENDAHULUAN

1.1.Latar Belakang

Pola hidup sehat sangat berpengaruh besar dalam menjaga kesehatan tubuh. Mengonsumsi makanan yang sehat sangat penting untuk menjaga kesehatan tubuh dan mencegah terjadinya penyakit. Pemilihan makanan atau minuman yang berkualitas haruslah mengandung nutrisi dan gizi yang seimbang. Sayuran, buah-buahan dan biji-bijian merupakan makanan sehat dan sangat dianjurkan untuk dikonsumsi sehari-hari. Tubuh yang sehat dimulai dari pencernaan atau perut yang sehat. Jika perut bermasalah, dipenuhi makanan tinggi gula, kurang sehat, dan tercampur dengan bahan kimia sintetis, bisa dipastikan perut itu akan menjadi sarang penyakit (Akbar, 2020).

Di era yang berkembang saat ini semakin banyak makanan atau minuman yang beredar menjadi menu di masyarakat, namun perhatian terhadap kesehatan semakin berkurang. Gula pasir digunakan untuk bahan baku produksi minuman sebagai pemanis. Gula dalam bentuk sebenarnya adalah karbohidrat kompleks, sukrosa. Namun, setelah diproses, gula tersebut menjadi karbohidrat sederhana, yang pada akhirnya akan menimbulkan masalah bagi tubuh kita. Beberapa ahli nutrisi mengklaim bahwa gula adalah racun, bukan pemanis (Akbar, 2020).

Kurma merupakan buah yang sangat bermanfaat bagi tubuh karena mengandung vitamin dan antioksidan, serta dapat memberikan energi bagi tubuh. Kurma adalah buah dengan kandungan glukosa yang tinggi. Secara umum, kurma digunakan sebagai penstabil dan pemanis alami dalam minuman herbal (Arisanti & Islamiyah, 2020).

Di negara-negara Timur Tengah, kurma adalah makanan pokok. Dalam Islam juga dianjurkan untuk mengonsumsi 7 buah kurma setiap pagi agar terhindar dari keracunan, sihir dan tidak mudah terserang penyakit sebagaimana yang diajarkan oleh Nabi Muhammad SAW. Kurma biasanya akan lebih banyak dikonsumsi pada bulan Ramadhan yaitu sebagai makanan berbuka puasa (Baliga *et al.*, 2011). Kurma mengandung berbagai nutrisi yang bermanfaat bagi kesehatan sistem pencernaan, tulang, gigi dan ibu hamil. Untuk mendapatkan pemanis yang aman dikonsumsi, orang telah banyak mempelajari tentang buah

kurma. Buahnya mengandung banyak sukrosa, fruktosa, dan glukosa alami (Praptiwi & Arti, 2017).

Susu kedelai merupakan minuman berbahan dasar kedelai yang banyak mengandung protein. Jika alergi susu hewani, bisa memilih susu kedelai yang harganya terjangkau dan mudah didapat. Susu kedelai tidak mengandung laktosa, rendah lemak, dan tidak mengandung kolesterol, sehingga memiliki kandungan yang baik untuk tubuh manusia. Pembuatan susu kedelai tidak perlu terlalu mahal, dan cara membuatnya juga tidak terlalu sulit.

Permasalahannya adalah bahan baku gula pada susu kedelai mempunyai dampak yang tidak baik untuk kesehatan. Maka dari itu diperlukan pengganti gula yang lebih baik untuk tubuh dan lebih bermanfaat. Kurma adalah buah yang juga termasuk pemanis alami dan sangat baik untuk kesehatan. Namun belum diketahui berapakah persentase yang perlu ditambahkan pada susu kedelai untuk mendapatkan kualitas terbaik.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis mengambil judul penelitian "Pengaruh kurma (*Phoenix dactylifera*) sebagai pemanis alami terhadap organoleptik susu kedelai" karena itu penelitian tentang persentase penambahan kurma pada pembuatan susu kedelai perlu dilakukan.

1.2. Rumusan Masalah

Dari latar belakang diatas, maka rumusan masalah dari penelitian penambahan buah kurma pada pembuatan susu kedelai adalah sebagai berikut :

1. Berapakah persentase penambahan kurma yang terbaik pada pembuatan susu kedelai terhadap gula reduksi?
2. Berapakah persentase penambahan kurma yang terbaik pada pembuatan susu kedelai terhadap pH?
3. Berapakah persentase penambahan kurma yang terbaik pada pembuatan susu kedelai terhadap viskositas?
4. Berapakah persentase penambahan kurma yang terbaik pada pembuatan susu kedelai terhadap sifat organoleptik?

1.3. Tujuan penelitian

Tujuan umum dari penelitian ini adalah :

1. Mengetahui lama perendaman kedelai dan penambahan persentase kurma yang terbaik pada pembuatan susu kedelai terhadap gula reduksi..

2. Mengetahui lama perendaman kedelai dan penambahan persentase kurma yang terbaik pada pembuatan susu kedelai terhadap pH.
3. Mengetahui lama perendaman kedelai dan penambahan persentase kurma yang terbaik pada pembuatan susu kedelai terhadap viskositas.
4. Mengetahui lama perendaman kedelai dan penambahan persentase kurma yang terbaik terhadap sifat organoleptik susu kedelai.

1.4. Manfaat penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi semua pihak yang bersangkutan, diantaranya :

1. Bagi peneliti, penelitian ini dapat menambah pengetahuan tentang kurma dan pemanfaatan kurma sebagai pemanis alami pada susu kedelai.
2. Bagi masyarakat, hasil penelitian ini dapat dijadikan informasi tentang inovasi terbaru tentang susu kedelai kurma yang bermanfaat bagi kesehatan.