

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Pola hidup sehat saat ini banyak diterapkan oleh masyarakat terutama di masa pandemi COVID-19, salah satunya adalah pola hidup sehat yang dipengaruhi oleh pola makan. Seseorang yang berperilaku hidup sehat dapat membatasi konsumsi makanan dengan mengatur pola makan (Suharjana, 2012). Jenis makanan dan pola makan yang dikonsumsi dapat mempengaruhi kesehatan seseorang, dengan munculnya berbagai macam penyakit dan salah satu untuk mencegahnya yaitu dengan mengkonsumsi pangan fungsional untuk penerapan pola hidup sehat.

Suter (2013) menyatakan bahwa pangan fungsional adalah pangan yang karena kandungan komponen aktifnya dapat memberikan manfaat kesehatan, di luar manfaat yang diberikan oleh zat gizi yang terkandung di dalamnya.. Makanan fungsional dipercaya dapat mencegah atau mengurangi penyakit regeneratif. Sifat fisiologis pangan fungsional ditentukan oleh komponen bioaktif yang terkandung di dalamnya, seperti serat pangan, insulin, antioksidan, prebiotik, dan probiotik. Pangan fungsional dapat diproduksi dengan menambahkan bahan-bahan yang memiliki fungsi khusus bagi kesehatan ke dalam produk pangan. Seiring dengan meningkatnya perhatian terhadap pangan fungsional, kesadaran manusia akan hidup sehat juga meningkat, konsep pangan fungsional pertama kali diperkenalkan oleh ilmuwan Jepang yang mempelajari hubungan antara nutrisi, kepuasan indera, pertahanan, dan sistem modular fisiologis (Cristwardana, Nur dan Hadiyanto 2013). Salah satu pangan fungsional yang banyak ditemui dan dikembangkan oleh para ahli pangan adalah susu fermentasi atau yoghurt dimana jenis yoghurt yang banyak diminati saat ini adalah yoghurt sinbiotik.

Purwijantiningasih (2011) menyatakan bahwa istilah sinbiotik digunakan untuk produk yang mengandung prebiotik dan probiotik, probiotik semakin banyak ditambahkan pada produk susu, seperti yoghurt. Penambahan prebiotik dapat merangsang pertumbuhan bakteri probiotik, meningkatkan kesehatan sistem pencernaan dan menghambat pertumbuhan bakteri berbahaya. Salah satu buah yang dapat digunakan sebagai prebiotik adalah buah naga merah (*Hylocereus polyrhizus*) karena mengandung antioksidan yang cukup (Hernawati et al, 2018). Kulit buah naga merah belum banyak dimanfaatkan sebagai olahan makanan yang sehat karena memiliki kandungan gizi yang lengkap (serat pangan, karbohidrat, lemak, dan protein) yang baik untuk tubuh manusia (Waladi, Johan dan Hamzah 2015).

Menurut Hafid *et al.*, (2019), kulit buah naga merupakan limbah pertanian pada industri pengolahan sari buah naga yang saat ini hanya digunakan sebagai pupuk. Namun, berbagai penelitian menunjukkan jika kulit buah naga mungkin sebagai sumber bahan pangan fungsional alami. Kulit buah naga merah merupakan sumber serat pangan yang baik dan dapat dikembangkan sebagai sumber pangan baru. Jamillah *et al.*, (2011) menambahkan bahwa kulit buah naga memiliki kandungan glukosa, maltosa dan fruktosa sebagai sumber gula alami. Oleh sebab itu, kulit buah naga merah memiliki potensi sebagai sumber pewarna alami dan memberikan nilai tambah sebagai minuman yang menyehatkan bagi konsumen.

Selain ekstrak kulit buah naga, yoghurt juga ditambahkan gula merah. Gula merah mengandung karbohidrat kompleks dengan 368 kilokalori, gula merah juga mengandung mineral penting yang dibutuhkan untuk proses metabolisme dan mengoptimalkan kerja otot, jantung dan paru-paru, seperti kalsium, fosfor, zat besi, dan Cu. Gula merah juga merupakan salah satu jenis gula alami yang baik untuk kesehatan. Jenis karbohidrat yang dimiliki gula merah adalah glukosa dan fruktosa (Clemens *et al.*, 2016). Dengan adanya pandemi Covid-19 maka perlu menerapkan pola hidup sehat dengan mengonsumsi makanan dan minuman yang bergizi serta dapat menjaga imunitas tubuh. Minuman yoghurt dengan beragam kandungan gizi sangat baik untuk menjaga kekebalan tubuh di masa pandemi covid-19.

1.2. Rumusan Masalah

1. Berapakah penambahan ekstrak kulit buah naga merah untuk menghasilkan yoghurt ekstrak kulit buah naga merah terbaik terhadap sifat kimia protein terlarut ?
2. Berapakah penambahan gula merah untuk menghasilkan yoghurt ekstrak kulit buah naga merah yang terbaik terhadap sifat fisik viskositas ?
3. Berapakah penambahan ekstrak kulit buah naga merah dan gula merah untuk menghasilkan yoghurt ekstrak kulit buah naga merah terbaik terhadap sifat kimia (aktivitas antioksidan), sifat fisik (viskositas) dan sifat organoleptik ?

1.3. Tujuan

1. Mengetahui penambahan ekstrak kulit buah naga merah untuk menghasilkan yoghurt ekstrak kulit buah naga merah terbaik terhadap sifat kimia (protein terlarut).
2. Mengetahui penambahan gula merah untuk menghasilkan yoghurt ekstrak kulit buah naga merah yang terbaik terhadap sifat fisik (viskositas).

3. Mengetahui penambahan ekstrak kulit buah naga merah dan gula merah untuk menghasilkan yoghurt ekstrak kulit buah naga merah terbaik terhadap sifat kimia (protein terlarut), sifat fisik (viskositas) dan sifat organoleptik.

1.4. Manfaat

Memberi informasi ilmiah mengenai proses pembuatan yoghurt ekstrak kulit buah naga merah dengan penambahan gula merah yang mempunyai kandungan gizi dan mempunyai penampakan yang baik serta diharapkan dapat meningkatkan teknologi pengolahan industri pangan.