

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Pangan adalah segala sesuatu yang berasal dari sumber hayati dan air, baik yang diolah maupun yang tidak diolah, yang diperuntukkan sebagai makanan atau minuman bagi konsumsi manusia, termasuk bahan tambahan pangan, bahan baku pangan dan bahan lain yang digunakan dalam proses penyiapan, pengolahan dan pembuatan makanan atau minuman. Komoditas pangan harus mengandung zat gizi yang terdiri atas karbohidrat sebagai sumber energi, protein, lemak, vitamin dan mineral yang bermanfaat bagi kesehatan dan pertumbuhan manusia. Karbohidrat merupakan sumber energi utama bagi tubuh, sementara lemak dan protein berfungsi sebagai zat pembangun dan sumber energi setelah karbohidrat (Winarno, 1992).

Sukun di Indonesia kebanyakan dikonsumsi dalam bentuk olahan baik digoreng maupun dikukus dari buah yang masih mentah. Buah sukun umumnya dikonsumsi setelah digoreng seperti talas dan adakalanya dikukus atau dibuat kripik. Di Maluku, buah sukun sering dibakar utuh, kemudian baru dikupas dan dipotong-potong untuk dijadikan kolak, demikian pula yang dilakukan oleh penduduk Tahiti. Keterbatasan pemanfaatan buah sukun di Indonesia disebabkan kurangnya informasi tentang komoditas sukun. Padahal komoditas ini sangat potensial sebagai usaha menganeekaragamkan makanan pokok, terutama penduduk Indonesia yang makanan pokoknya beras.

Penanganan, penyimpanan dan pengawetan bahan pangan sering menyebabkan terjadinya perubahan nilai gizi, yang sebagian besar tidak diinginkan. Zat gizi yang terkandung dalam bahan pangan akan rusak pada sebagian besar proses pengolahan karena sensitif terhadap pH, oksigen, sinar dan panas atau kombinasi diantaranya. Zat gizi mikro terutama tembaga dan zat besi serta enzim kemungkinan sebagai katalis dalam proses tersebut (Winarno, 1992).

Selain proses pengolahan yang tidak diinginkan karena banyak merusak zat-zat gizi yang terkandung dalam bahan pangan, proses pengolahan dapat bersifat menguntungkan terhadap beberapa komponen zat gizi yang terkandung dalam bahan pangan tersebut, yaitu perubahan kadar kandungan zat gizi, peningkatan daya cerna dan ketersediaan zat-zat gizi serta penurunan berbagai senyawa anti nutrisi yang terkandung di dalamnya. Proses pemanasan bahan pangan dapat meningkatkan

ketersediaan zat gizi yang terkandung di dalamnya, misalnya pemanasan kacang-kacangan (kedelai) mentah dapat meningkatkan daya cerna dan ketersediaan protein yang terkandung di dalamnya (Harper *et al.*, 1996).

Pada umumnya pemanasan akan meningkatkan daya cerna bahan pangan sehingga meningkatkan kegunaan zat-zat gizi yang terkandung di dalamnya. Namun demikian, pemanasan yang berlebihan dapat menyebabkan penurunan nilai sensoris dan nilai gizi produk pangan olahan. Untuk itu, maka kunci utama dalam proses pengolahan bahan pangan, baik ditingkat rumah tangga maupun di industri adalah melakukan optimasi proses pengolahan untuk menghasilkan produk olahan yang secara sensoris menarik dan tinggi nilai gizinya (Harper *et al.*, 1996).

Berdasarkan uraian tersebut dapat diketahui bahwa sangat banyak pengaruh berbagai pengolahan terhadap komponen zat gizi dalam bahan pangan, mulai dari saat penanganan, penyimpanan maupun pemanasan (penggorengan dan pengukusan). Sehingga pada penelitian ini dapat dilakukan pengujian tentang perbandingan pemanasan terhadap nilai gizi kadar abu, kadar air, kadar protein, kadar lemak dan kadar karbohidrat pada buah sukun.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat diangkat permasalahan sebagai berikut:

1. Bagaimana perbedaan nilai gizi buah sukun setelah penggorengan dan pengukusan?
2. Bagaimana pengaruh penggorengan dan pengukusan terhadap kandungan gizi buah sukun?
3. Seberapa besar potensi buah sukun sebagai bahan pangan alternatif?

1.3 Batasan Masalah Penelitian

Pada penelitian ini penulis membatasi suatu masalah diantaranya:
Parameter yang digunakan pada penggorengan dan pengukusan buah sukun mengacu pada parameter kadar air, kadar abu, kadar protein, kadar lemak dan kadar karbohidrat.

1.4 Tujuan Penelitian

Maksud dan tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui kadar air, kadar abu, kadar protein, kadar lemak dan kadar karbohidrat pada buah sukun setelah dilakukan penggorengan dan pengukusan,
2. Untuk mengetahui pengaruh penggorengan dan pengukusan terhadap kandungan gizi buah sukun,
3. Untuk mengetahui seberapa besar potensi buah sukun sebagai bahan pangan alternatif.

1.5 Manfaat Penelitian

1. Memberikan informasi tentang pengaruh penggorengan dan pengukusan terhadap nilai gizi buah sukun,
2. Menambah pengetahuan dalam menentukan zat gizi pada buah sukun serta cara pengolahan yang dapat mempertahankan nilai gizi buah sukun.

1.6 Metodologi Penelitian

Tahap-tahap penelitian yang dilakukan antara lain:

1. Penelusuran pustaka mengenai buah sukun,
2. Penyiapan sampel buah sukun,
3. Penentuan kadar air, kadar abu, kadar protein, kadar lemak dan kadar karbohidrat.