

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Permasalahan kesehatan yang berkaitan dengan ketidakseimbangan status gizi masih menjadi isu yang sering dijumpai di masyarakat. Obesitas, sebagai salah satu bentuk gangguan gizi, telah menjadi tantangan kesehatan masyarakat yang signifikan di berbagai belahan dunia, baik di negara maju maupun berkembang. Menurut *World Health Organization* (WHO, 2020), obesitas diartikan sebagai penumpukan lemak berlebihan dalam tubuh, yang dapat meningkatkan risiko munculnya berbagai penyakit. Remaja putri lebih rentan mengalami obesitas dibandingkan dengan remaja laki-laki, hal ini disebabkan oleh perbedaan metabolisme lemak serta proporsi lemak tubuh yang cenderung lebih tinggi (Septiyani, 2020). WHO (2022) juga melaporkan bahwa tren obesitas pada remaja putri usia 10–19 tahun di tingkat global mengalami peningkatan, yaitu sebesar 4,2% pada tahun 2014, 4,5% pada tahun 2015, dan 4,7% pada tahun 2016. Tren serupa juga terjadi di kawasan Asia Tenggara, dengan prevalensi masing-masing sebesar 1,9% pada tahun 2014, 2,1% pada tahun 2015, dan 2,3% pada tahun 2016.

Tren obesitas di Indonesia menunjukkan peningkatan yang cukup signifikan dari tahun ke tahun. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), prevalensi obesitas pada remaja putri tercatat lebih tinggi dibandingkan dengan remaja laki-laki, yaitu sebesar 1,5% pada tahun 2010, meningkat menjadi 1,9% pada tahun 2013, dan mencapai 4,5% pada tahun 2018. Provinsi Jawa Timur merupakan salah satu wilayah dengan tingkat obesitas tertinggi di Indonesia, menduduki peringkat kelima dengan angka prevalensi sebesar 5,1%, yang melebihi rata-rata nasional sebesar 4%. Riskesdas Jawa Timur (2018) juga melaporkan bahwa di Kota Malang, prevalensi obesitas pada remaja usia 16–18 tahun mencapai 13,67%, yang menunjukkan angka lebih tinggi dibandingkan rata-rata prevalensi provinsi tersebut.

Muhammad dkk. (2023) menyatakan bahwa faktor utama penyebab obesitas antara lain adalah konsumsi energi yang melebihi kebutuhan serta

rendahnya asupan serat. Obesitas dapat terjadi apabila individu terbiasa mengonsumsi kalori dalam jumlah berlebih dan tidak diimbangi dengan asupan serat yang memadai. Data Riskesdas tahun 2018 mengungkapkan bahwa rata-rata asupan serat pada remaja usia 15–18 tahun hanya sebesar 10,5 gram per hari, jauh di bawah Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang direkomendasikan, yaitu sebesar 34 gram untuk remaja usia 13–15 tahun dan 37 gram untuk remaja usia 16–18 tahun (Kementerian Kesehatan RI, 2019).

Maryusman dkk. (2020) menyatakan bahwa konsumsi makanan tinggi serat dapat berperan dalam penurunan berat badan. Hal ini disebabkan oleh proses pencernaan serat yang berlangsung lebih lambat, sehingga meningkatkan rasa kenyang yang bertahan lebih lama. Serat menyerap air dalam saluran pencernaan dan membentuk cairan kental, serta melapisi mukosa usus halus, yang pada akhirnya memperlambat pengosongan lambung. Kondisi ini mengurangi frekuensi konsumsi makanan dan dapat memicu penurunan berat badan. Selain itu, makanan tinggi serat umumnya memiliki kandungan kalori, gula, dan lemak yang rendah, sehingga mendukung upaya penurunan berat badan pada individu dengan obesitas (Mulyati, 2020).

Serat makanan terdiri atas dua jenis, yaitu serat larut air dan serat tidak larut air (Mulyani, 2019). Serat larut air berfungsi dalam pembentukan gel dalam lambung yang menambah volume makanan dan menimbulkan rasa kenyang lebih cepat (Santawati, 2000). Sementara itu, serat tidak larut air berperan dalam mempercepat waktu transit makanan di usus, yang berpotensi memengaruhi penyerapan zat gizi (Galanakis, 2019). Serat yang baik berperan dalam mengurangi risiko obesitas melalui peningkatan keseimbangan asupan nutrisi dan perlambatan penyerapan glukosa darah. Sumber serat yang baik meliputi sayuran, buah-buahan, biji-bijian, serta produk olahan berbasis serat, yang juga bermanfaat untuk menjaga kesehatan saluran pencernaan dan menurunkan risiko penyakit kronis (Kardinasti dkk., 2018).

Upaya intervensi untuk mencegah obesitas dapat dilakukan melalui pengembangan produk pangan fungsional, seperti cookies. Cookies merupakan makanan ringan dengan tekstur yang lunak dan renyah, dan digemari oleh berbagai kalangan. Produk ini berpotensi digunakan sebagai

makanan selingan yang rendah kalori namun tinggi kandungan serat. Berdasarkan data konsumsi, cookies memiliki tingkat konsumsi yang lebih tinggi (33,314%) dibandingkan dengan kue basah (23,375%) (Moviana dkk., 2022), sehingga dapat menjadi media yang efektif dalam intervensi gizi. Namun demikian, komposisi dasar cookies umumnya belum mengandung serat dalam jumlah yang cukup, sehingga perlu dilakukan formulasi ulang dengan menambahkan bahan pangan tinggi serat dan mudah dijangkau, seperti tepung labu kuning, tepung kacang hijau, dan tepung ikan gabus.

Efektivitas intervensi menggunakan cookies juga dapat diukur melalui penilaian subjektif terhadap rasa kenyang. Rasa kenyang dan rasa lapar merupakan konsep penting dalam pengaturan nafsu makan, dimana rasa kenyang berfungsi sebagai mekanisme untuk menghentikan konsumsi makanan sebelum timbul rasa lapar kembali, sehingga dapat membantu dalam pengendalian berat badan dan pencegahan obesitas (Bellisle dkk., 2012). Salah satu metode yang digunakan dalam mengukur rasa kenyang adalah *Visual Analogue Scale* (VAS). Metode ini banyak digunakan dalam penelitian karena penggunaannya yang sederhana, cepat, dan memiliki validitas serta reliabilitas yang tinggi (Karalus, 2011). VAS menggunakan garis kontinu dengan dua titik ekstrem yang merepresentasikan tingkat rasa kenyang minimum hingga maksimum (García dan Alcalá, 2022).

Pengembangan cookies berbasis tepung labu kuning, tepung kacang hijau, dan tepung ikan gabus sebagai alternatif makanan selingan yang tinggi serat, rendah kalori, dan tinggi protein diharapkan dapat menjadi salah satu solusi intervensi gizi bagi remaja putri dengan obesitas, terutama melalui pengaruhnya terhadap rasa kenyang yang diukur secara terstandar.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana pengaruh cookies tinggi serat terhadap rasa kenyang pada responden menggunakan metode *Visual Analogue Scale* (VAS)

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui perbedaan Tingkat rasa kenyang yang ditimbulkan dari *Cookies* Hasil Pengembangan dan *Cookies* Komersial.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tingkat rasa kenyang yang dihasilkan dari *Cookies* Hasil Pengembangan dan *Cookies* Komersial.
- b. Menganalisis perbedaan rasa kenyang yang dihasilkan secara subjektif terhadap Konsumsi *Cookies* Hasil Pengembangan dan *Cookies* Komersial.

D. Manfaat Penelitian

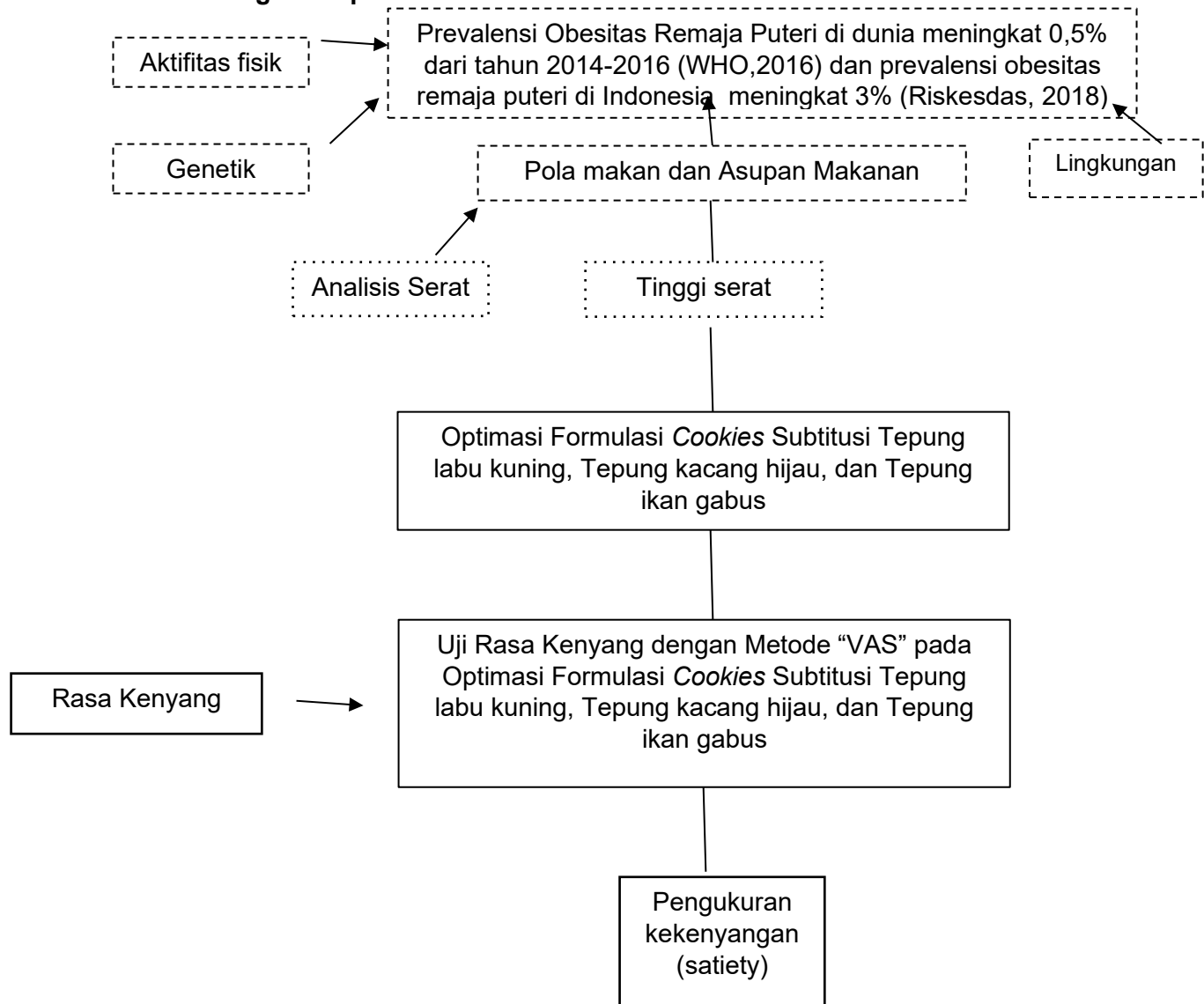
1. Manfaat Teoritis

Diharapkan dapat menambah wawasan mengenai rasa kenyang yang dihasilkan dari *Cookies* Hasil Pengembangan dan *Cookies* Komersial.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan inovasi produk makanan ringan, yaitu berupa *cookies* *Cookies* Hasil Pengembangan.

E. Kerangka Berpikir



: Variabel yang diteliti



: Variabel yang tidak diteliti

F. Hipotesis Penelitian

Ada perbedaan Tingkat rasa kenyang yang ditimbulkan dari masing – masing formula cookies berbahan tepung labu kuning, tepung kacang hijau, dan tepung ikan gabus.