

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Makanan merupakan kebutuhan vital bagi masyarakat. Oleh karena itu kualitas dan kuantitas makanan harus diperhatikan. Secara kuantitas, jumlah makanan yang kita konsumsi harus seimbang dengan kebutuhan tubuh. Sedangkan secara kualitas, makanan harus bergizi artinya makanan mengandung zat yang dibutuhkan tubuh. Zat-zat tersebut diantaranya karbohidrat, lemak, protein, vitamin, dan mineral.

Pengetahuan tentang gizi perlu dipahami oleh masyarakat. Hal ini didasarkan pada tiga kenyataan:

1. Status gizi yang cukup adalah penting bagi kesehatan.
2. Setiap orang dikatakan cukup gizi jika makanan yang dikonsumsinya mampu menyediakan zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan tubuh yang optimal, pemeliharaan dan energi.
3. Ilmu gizi memberikan fakta-fakta yang perlu sehingga masyarakat dapat belajar menggunakan pangan sesuai kesejahteraan gizi.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Harper, dkk., terj. Suhardjo, *Pangan, Gizi dan Pertanian*, (Jakarta: UI Press, 1986), hlm. 54

Karbohidrat menjadi salah satu gizi yang harus dikonsumsi oleh setiap orang mengingat fungsinya sebagai pemasok sumber energi. Orang dewasa dengan aktivitas sedang memerlukan karbohidrat rata-rata 8-12 gram/kgBB/hari, sedangkan kebutuhan minimal setiap orang adalah 50-100 gram/hari. Untuk para pekerja berat termasuk olahragawan yang melakukan latihan berat, kebutuhan karbohidrat bisa mencapai 9-10 gr/kgBB/hari atau kira-kira 70% dari kebutuhan energi keseluruhan tiap hari.<sup>2</sup>

Makanan yang mengandung karbohidrat dapat ditemukan di sekitar kita, misalnya beras, ubi, sagu, jagung, dll. Selain bahan makanan tersebut, masih banyak sumber karbohidrat yang belum diminati atau bahkan belum diketahui masyarakat. Oleh karena itu, masyarakat perlu menggali lebih banyak sumber makanan yang mengandung karbohidrat sebagai pemasok energi setiap hari.

Sebagai seorang muslim, sumber makanan yang baik tersebut telah dijelaskan dalam Alquran, diantaranya surat Q.S. Al-Maidah (5):88, yang berbunyi:

وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلالًا طَيِّبًا وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ ﴿٨٨﴾

“Dan makanlah makanan yang halal lagi baik dari apa yang Allah telah rezekikan kepadamu, dan bertakwalah kepada Allah yang kamu beriman kepada-Nya.” (Q.S. Al-Maidah:88)

---

<sup>2</sup> Djoko Pekik Irianto, *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*, (Yogyakarta: Andi Offset, 2007), hlm. 15.

Berdasarkan dalil naqli tersebut, Allah telah memerintahkan hambanya untuk memakan makanan yang halal dan baik. Maksud dari halal ialah makanan yang dikonsumsi sudah sesuai dengan aturan syariat islam. Sedangkan definisi baik dari ayat tersebut ialah makanan harus sehat dan memberi kebaikan pada tubuh. Ayat tersebut ditutup dengan kalimat “*wattaqullah*”, yang berarti pemilihan makanan mampu menunjukkan seseorang itu bertaqwa atau tidak. Begitu vitalnya arti sebuah makanan bagi seorang muslim dapat dipahami dari penjelasan Allah dalam ayat ini.

Makanan yang baik tentu mengandung gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Karbohidrat menjadi salah satu zat gizi yang harus dikonsumsi agar tubuh memperoleh tenaga. Dalam Alquran beberapa contoh karbohidrat dijelaskan dalam Q.S. An-Nahl-69.

ثُمَّ كُلِي مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلَالًا ۗ تَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ  
مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ ۗ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَةً لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿٦٩﴾

“Kemudian makanlah dari tiap-tiap (macam) buah-buahan dan tempuhlah jalan Tuhanmu yang telah dimudahkan (bagimu). dari perut lebah itu ke luar minuman (madu) yang bermacam-macam warnanya, di dalamnya terdapat obat yang menyembuhkan bagi manusia. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda (kebesaran Tuhan) bagi orang-orang yang memikirkan.” (Q.S. An-Nahl: 69)

Allah memerintahkan manusia untuk memakan buah-buahan karena mengandung zat gizi yang bermacam-macam kemudian dilanjutkan dengan penjelasan mengenai madu yang mampu menjadi obat yang menyembuhkan manusia. Buah-buahan dan madu merupakan salah satu makanan yang mengandung gula alami yang sangat baik bagi tubuh.

Buah-buahan yang beredar di masyarakat luas sangatlah banyak. Bagian-bagian yang dimanfaatkan oleh manusia pun beraneka macam. Namun, kebanyakan masyarakat hanya memanfaatkan daging buah saja. Daun, kulit buah bahkan biji buah masih jarang digunakan. Padahal Allah menciptakan sesuatu di dunia ini pasti membawa manfaat, hanya saja manusia belum mencari tau dan melakukan penelitian lebih lanjut.

Salah satu upaya menggali sumber karbohidrat, peneliti tertarik pada keberadaan biji mangga. Buah mangga sebagai buah yang telah akrab di telinga masyarakat Indonesia, merupakan buah musiman. Buah musiman seringkali berbuah pada bulan-bulan tertentu saja. Jenis dari buah mangga pun bermacam-macam. Mangga manalagi dan mangga arumanis merupakan salah satu mangga komersial yang disukai oleh masyarakat Indonesia. Mangga manalagi dan arumanis menjadi buah mangga yang sering ditanam oleh masyarakat Indonesia karena buahnya yang enak dimakan, besar, dan tumbuh rimbun. Kedua buah ini juga sering dijual di pasar-pasar tradisional maupun swalayan.

Kondisi buah mangga yang dimanfaatkan daging buahnya saja, sedangkan biji buahnya terbuang sia-sia, memberikan dorongan kepada penulis untuk memanfaatkan lebih lanjut. Hal ini dikarenakan biji buah mangga juga memiliki kandungan gizi yakni, karbohidrat 19,53%, protein 3,78%, dan lemak 3,80%.<sup>3</sup> Oleh karena itu, penulis melakukan penelitian mengenai kandungan gizi yang terdapat pada biji mangga manalagi dan arumanis sehingga mampu dimanfaatkan sebagai bahan pembuatan jenang. Pada akhirnya biji mangga tidak hanya menjadi sampah buangan yang tidak menarik. Lebih dari itu, biji mangga mampu memberi nilai yang lebih dan sebagai sumber gizi masyarakat.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, penelitian ini memiliki rumusan masalah sebagai berikut:

1. Apakah jumlah kandungan karbohidrat pada tepung biji mangga arumanis sama dengan jumlah kandungan karbohidrat pada tepung biji mangga manalagi?
2. Bagaimana penilaian panelis terhadap jenang yang dihasilkan dari tepung biji mangga arumanis dan biji mangga manalagi berdasarkan uji organoleptik?

---

<sup>3</sup> Taty Rusliati dan Zulhipri, *Kandungan Gizi Biji Mangga Indramayu (Mangifera indica)*, (Jakarta: UNJ, 2012), hlm. 26

### C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk membandingkan banyaknya kadar karbohidrat antara tepung biji mangga arumanis dan manalagi
2. Untuk mengidentifikasi karakteristik jenang yang dihasilkan dari tepung biji mangga arumanis dan manalagi.

Sedangkan manfaat dari penelitian ini adalah:

#### 1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu menambah wawasan baru dalam bidang gizi masyarakat sehingga menjadi referensi yang bisa dipertanggungjawabkan.

#### 2. Manfaat praktis

##### a. Manfaat bagi peneliti

- 1) Meningkatkan pengetahuan yang berkaitan dengan pentingnya gizi makanan terutama karbohidrat sebagai *supplier* energi bagi tubuh
- 2) Menciptakan ruang baru bagi mahasiswa untuk mewujudkan penelitian sebagai formulasi tahap pelaksanaan dan aplikasi dari teori yang didapat dari proses pembelajaran di kampus

##### b. Manfaat bagi masyarakat

- 1) Mengetahui pentingnya memenuhi asupan karbohidrat bagi tubuh

- 2) Sebuah bentuk inovasi baru dalam bidang gizi pangan yakni terciptanya tepung alternatif kaya karbohidrat yang berasal dari biji mangga. Pemanfaatan biji mangga yang sebelumnya hanya menjadi limbah/ sisa makanan yang dibuang diharapkan menjadi sesuatu yang lebih berdayaguna dan bernilai untuk masyarakat.