

BAB I

PENDAHULUAN

Pada bab pertama ini dijelaskan tentang latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian yang akan diuraikan sebagai berikut :

A. Latar Belakang Masalah

Bagi masyarakat Indonesia nasi merupakan makanan pokok yang sulit untuk digantikan, bahkan sebagian masyarakat belum sah makan jika belum makan nasi. Menurut para ahli kesehatan, ternyata terdapat bahan makanan yang lebih baik daripada nasi.

Chinese food adalah salah satu masakan yang paling beragam di dunia. Kepopuleran masakan ini terletak dari rasanya yang lezat, teknik pengolahannya yang mudah dan bumbu-bumbu yang tidak terlalu banyak serta penampilan makanan yang menggugah selera (Budi Sutomo, April 2015). Salah satu karakteristik utama dari masakan tradisional China adalah menggunakan teori “*yin* dan *yang*” sebagai pertimbangan dalam mempersiapkan masakan. Secara umum masakan yang mengandung banyak air disebutkan sebagai bersifat dingin atau *yin*. Jenis masakan tersebut kebanyakan direbus atau dikukus. Makanan yang memiliki banyak energi, secara khususnya lemak disebutkan sebagai bersifat panas atau *yang*. Jenis masakan tersebut kebanyakan digoreng atau dibakar.

Singkong adalah sejenis bahan makanan dari tanaman umbi-umbian yang tumbuh di dalam tanah (Trubus Swadaya, 2018). Singkong memang

tidak terlalu populer sebagai makanan pokok di era *modern* seperti sekarang ini, tetapi singkong merupakan makanan yang mengandung karbohidrat, vitamin, dan serat tinggi yang sangat baik bagi tubuh. Singkong yang hanya dipandang sebagai makanan khas NDESO yang kurang elit, tetapi jika dilihat dari kandungan seratnya, singkong jauh lebih baik daripada nasi.

Kita mengonsumsi nasi karena nasi merupakan sumber karbohidrat yang menjadi energi utama bagi tubuh, namun singkong memiliki karbohidrat yang lebih tinggi dibandingkan nasi. Singkong mengandung karbohidrat kompleks yang jumlah karbohidratnya akan terserap lebih lambat dalam tubuh sehingga energi yang dihasilkan akan berlangsung secara berkala dan tubuh tidak akan merasa mudah lapar dan akan menghindarkan tubuh dari bahaya obesitas. Sedangkan nasi mengandung karbohidrat sederhana yang jenis karbohidratnya akan lebih cepat diserap oleh tubuh, sehingga dapat dengan cepat meningkatkan kadar gula dalam tubuh. Walaupun cepat diserap dalam tubuh, jenis karbohidrat sederhana akan cepat habis dan tubuh lebih mudah merasa lelah dan lapar. Bisa dilihat pada tabel 1.1 (perbedaan informasi gizi antara singkong dan nasi).

Dilihat dari fungsinya singkong merupakan salah satu sumber karbohidrat yang baik bagi tubuh. Selain itu singkong juga mengandung protein, lemak, sodium, kalium, serat dan merupakan bahan makanan dengan kandungan kalori yang sangat tinggi. Dengan kandungan berbagai macam jenis zat gizi tersebut, tentu singkong merupakan salah satu sumber daya alam yang sangat baik untuk kita konsumsi demi menjaga kesehatan tubuh ataupun untuk menjaga metabolisme di dalam tubuh (Trubus Swadaya, 2018).

Perbedaan informasi gizi antara singkong dan nasi

JUMLAH GIZI	SINGKONG	NASI
Kalori	160 kkal	129 kkal
Lemak	0,28 gram	0,28 gram
Protein	1,36 gram	2,66 gram
Karbohidrat	38,06 gram	27,9 gram
Serat	1,8 gram	0,4 gram
Kalium	271 mg	35 mg
Sodium	14 mg	365 mg

Tabel 1.1 : Informasi gizi ukuran porsi 100g (mobile.fatsecret.co.id)

Indonesia adalah Negara yang kaya keanekaragaman makanan yang diperlukan untuk kelangsungan hidup manusia, seperti padi, jagung, singkong, berbagai macam jenis sayuran dan buah-buahan. Banyak sekali jenis bahan makanan yang sehat dan bergizi yang dengan mudah kita temukan di sekitar lingkungan kita. Seperti contoh singkong yang bisa kita temukan di pasar tradisional yang dijual dengan harga yang relatif terjangkau.

Kesadaran akan hidup sehat di jaman sekarang ini semakin jauh dari kata sehat, banyaknya jenis makanan cepat saji seakan menjadi trend tersendiri di kalangan banyak orang. Padahal kita sendiri tahu bahwa makanan cepat saji sangat tidak baik untuk kesehatan. Walaupun singkong sudah ditinggalkan namun sebagian orang sudah menyadari bahwa singkong merupakan makanan sehat yang harus dipertahankan guna memelihara kesehatan masyarakat modern.

Sampai sekarang ini masih belum banyak ditemukan inovasi pengolahan singkong dengan cara modern, oleh sebab itu dari uraian latar belakang di atas yang menguraikan banyaknya manfaat dan kandungan gizi cukup baik dari singkong, dengan inovasi ini bisa menjadi jembatan dalam mengkonsumsi

makanan sehat guna membantu menjaga kesehatan tubuh bagi masyarakat yang mempunyai visi dalam menjaga kebugaran tubuh bagi pelaku olahraga dan sebagai makanan pembantu dalam menurunkan kadar gula dalam darah bagi penderita diabetes. maka penulis ingin melakukan penelitian dengan judul

Inovasi Pengolahan Singkong Dengan *Standart* Menu *Chinese Food* Sebagai Makanan Pokok Pengganti Nasi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah :

1. Bagaimana pengolahan perpaduan singkong dengan 2 resep menu *Chinese food*?
2. Menghitung kandungan gizi perporasi yang disajikan?

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan penelitian
 - a) Untuk mengetahui cara pengolahan singkong yang dipadukan dengan *standart* menu *Chinese food*
 - b) Untuk menginformasikan kepada masyarakat bahwa singkong dapat diolah sebagai bahan makanan pengganti nasi
 - c) Untuk menginformasikan bahwa mengonsumsi singkong sebagai makanan pengganti nasi mempunyai kandungan karbohidrat yang jauh lebih bagus dan bermanfaat untuk kesehatan.

- d) Untuk bisa membuat jenis menu makanan sehat yang bervariasi agar nantinya bisa digunakan untuk wirausaha dengan bahan singkong.
- e) Menghitung kandungan gizi perporasi yang disajikan

2. Manfaat penelitian

a) Bagi Penulis

Dapat mengembangkan pola pikir penulis yang konseptual terhadap aspek-aspek tertentu di dunia industri khususnya di bidang perhotelan.

b) Bagi Politeknik NSC Surabaya

Dapat menjadi sumbangan ide ataupun referensi untuk mahasiswa-mahasiswi Politeknik NSC Surabaya agar dapat memberi inspirasi dalam perkuliahan ataupun dapat juga dikembangkan apabila memiliki topik atau pembahasan yang sama agar bisa lebih baik lagi.

c) Bagi Masyarakat

Sebagai wacana atau ide baru dalam upaya meningkatkan mutu makanan yang lebih sehat dan dapat menjadi pilihan dalam pengolahan singkong yang mudah diterapkan oleh siapa saja, dapat mengetahui lebih jelas akan manfaat dan nilai gizi yang terkandung pada singkong.