

BAB I

ANALISIS SITUASI

1.1 Latar Belakang

1.1.1. Konsumsi Gula yang Tinggi pada Masyarakat Indonesia dan Bahayanya

Dalam beberapa tahun terakhir, gaya hidup serta aktivitas masyarakat Indonesia telah mengalami berbagai perubahan, termasuk dalam hal pola makan dan makanan yang dikonsumsi. Misalnya, masyarakat Indonesia yang semakin sering mengonsumsi makanan instan agar hemat waktu dan bisa segera melanjutkan kesibukan, atau makanan dan minuman manis untuk melepaskan stres bekerja. Masyarakat Indonesia, khususnya kaum muda/ remaja, memiliki tren konsumsi gula yang tinggi dibandingkan dengan remaja dari negara-negara lain. Bahkan, pada tahun 2022 / 2023, Indonesia merupakan negara ke-6 yang memiliki konsumsi gula terbanyak, setelah India, Uni Eropa, Tiongkok, Amerika Serikat, dan Brazil, yaitu di angka mencapai 7,8 juta metrik ton, meningkat 0,2 juta metrik ton dibandingkan tahun 2021/ 2022 (Muhamad, 2023). Konsumsi gula ini terdiri atas konsumsi gula dalam berbagai bentuk, baik itu makanan, minuman, ataupun snack dan *dessert* (makanan penutup). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia 2018 didapatkan bahwa tingkat konsumsi makanan manis (87,9%) dan minuman manis (91,49%) di Indonesia sangat tinggi.

Dessert atau yang biasa disebut dengan hidangan penutup, merupakan makanan yang dinikmati setelah hidangan utama, atau setelah meja makan bersih dari hidangan lainnya. Terdapat beragam tipe *dessert*, namun secara umum, *dessert* dapat dikategorikan menjadi tiga, yaitu *hot dessert*, *cold dessert*, dan *frozen dessert* (Dwi, 2023). *Hot dessert* adalah makanan penutup yang sudah melalui proses pengolahan dengan suhu panas dan disajikan pada saat hangat atau panas, misalnya *dessert* yang direbus, dipanggang, seperti *pie*, *souffle*, *cake*, dan *martabak*. *Cold dessert* adalah makanan penutup yang disajikan secara dingin, misalnya *pudding*, *panna cotta* (puding krim Italia), *cheesecake*, serta *mousse*. Sedangkan *frozen dessert* adalah makanan penutup yang dibuat serta disajikan dalam keadaan beku, seperti *eskrim*, *frozen yogurt*, *sorbet*, serta *gelato*.

Dari sekian banyak jenis hidangan penutup, puding merupakan salah satu dessert yang digemari oleh banyak orang, terutama karena rasanya yang manis, bentuknya yang unik dan beragam, serta bahan pembuatannya yang mudah ditemui. Namun, kandungan gula yang tinggi dalam puding konvensional, seringkali menjadi perhatian bagi penderita diabetes dan kencing manis, dan mereka yang peduli terhadap asupan gula mereka.

Makanan minuman manis yang menggunakan gula tambahan, mengandung kalori yang tinggi serta terbukti menjadi kontributor berbagai penyakit mulai dari diabetes melitus, obesitas, kencing manis, serta jantung. Pengaruh buruk dari seringnya mengonsumsi minuman manis juga bisa menjadi semakin signifikan seiring dengan tingginya kandungan gula serta frekuensi mengonsumsi (Hanifah, Wiboworini, & Budiastuti, 2024).

Data dari Badan Pusat Statistik tentang prevalensi obesitas pada penduduk Indonesia berusia di atas 18 tahun menunjukkan bahwa pada tahun 2018, 44,40% dari perempuan dan 26,60% dari laki – laki di Indonesia berusia di atas 18 tahun mengalami obesitas. Angka ini telah meningkat dari tahun 2016, dimana angka prevalensi nya adalah 41,60% untuk perempuan dan 24,00% dari laki – laki. Sedangkan data dari International Diabetes Federation tentang prevelansi diabetes pada tahun 2021, menunjukkan bahwa 10,8% dari total penduduk dewasa Indonesia mengalami diabetes.

Berbasis dengan situasi di atas yaitu tingginya jumlah masyarakat Indonesia yang mengalami penyakit yang disebabkan oleh gula seperti obesitas dan diabetes, penelitian ini akan mengangkat penggunaan stevia, *natural sweetener* dari gula buah, serta *monk fruit* sebagai bahan substitusi gula pasir dalam produk dessert yaitu puding vanila.

1.1.2. Penggunaan Pemanis Alami sebagai Substitusi Gula

Oleh karena itu, sangatlah penting untuk mengeksplorasi penggunaan pemanis alami sebagai pengganti gula dalam pembuatan puding, tetapi di sisi lain tetap dapat menggantikan gula tanpa mengorbankan rasa dan tekstur dari puding itu sendiri.

Stevia, *natural sweetener* dari gula buah, dan *monk fruit* merupakan tiga pemanis alami yang semakin banyak digunakan sebagai pengganti gula konvensional. Stevia adalah pemanis bebas kalori yang diekstrak dari daun tanaman *stevia rebaudiana* dan dikenal karena kemanisannya yang sangat tinggi tanpa memberikan kalori tambahan. Gula buah, atau fruktosa, adalah jenis gula sederhana yang terdapat dalam buah-buahan dan beberapa sayuran, memiliki tingkat kemanisan yang tinggi dengan dampak yang lebih rendah pada kadar gula darah dibandingkan dengan sukrosa. Sedangkan *monk fruit*, atau *Siraitia grosvenorii*, adalah tanaman yang tumbuh di daerah Selatan Republik Rakyat Cina (RRC) yang seringkali digunakan sebagai pemanis alami rendah kalori. Ekstrak *monk fruit* memiliki tingkat kemanisan sekitar 300 kali lebih manis dibandingkan sukrosa (gula pasir) (Shivani, et al., 2021, p. 4).

Salah satu indeks yang dapat digunakan untuk mengukur seberapa besar pengaruh suatu bahan pemanis terhadap tubuh manusia adalah indeks glikemik. “Karbohidrat dengan indeks glikemik rendah hanya memicu sedikit peningkatan kadar glukosa darah, sedangkan karbohidrat dengan indeks glikemik yang tinggi akan memicu peningkatan glukosa darah yang tinggi juga.” (Novrian & Hajar, 2020, p. 146). Penggunaan stevia, *natural sweetener* dari gula buah, dan *monk fruit* sebagai substitusi gula dalam pembuatan puding vanila, menawarkan solusi inovatif untuk menikmati makanan penutup yang lebih sehat.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah stevia, *natural sweetener* dari gula buah, dan *monk fruit* dapat digunakan sebagai substitusi gula dalam pembuatan puding vanila?
2. Apakah terdapat perbedaan warna, aroma, tekstur, dan rasa pada puding vanila yang menggunakan stevia, *natural sweetener* dari gula buah, dan *monk fruit* sebagai substitusi gula?
3. Bagaimana daya terima masyarakat terhadap puding vanila yang menggunakan stevia, *natural sweetener* dari gula buah, dan *monk fruit* dari segi warna, aroma, tekstur, dan rasa?

1.3 Tujuan Uji Coba

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan puding vanila yang menggunakan stevia, *natural sweetener* dari gula buah, serta *monk fruit* sebagai pengganti gula. Adapun tujuan spesifik dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui apabila stevia, *natural sweetener* dari gula buah, dan *monk fruit* dapat digunakan sebagai substitusi gula dalam puding vanila.
2. Untuk mengetahui apakah ada perbedaan rasa, tekstur dan penampilan puding vanila dengan substitusi gula dengan stevia, *natural sweetener* dari gula buah, dan *monk fruit*.
3. Untuk mengetahui penerimaan masyarakat terhadap puding vanila yang menggunakan stevia, *natural sweetener* dari gula buah, dan *monk fruit* sebagai substitusi gula pasir.

1.4 Manfaat Uji Coba

Uji coba yang dilakukan dalam penelitian ini memiliki manfaat sebagai berikut:

1. Mengetahui apakah stevia, *natural sweetener* dari gula buah, dan *monk fruit* dapat digunakan sebagai alternatif gula dalam makanan penutup, dengan hasil akhir (*end product*) berupa puding vanila tanpa menurunkan/mengubah warna, aroma, tekstur, dan rasa.
2. Mengidentifikasi preferensi dan penerimaan masyarakat terhadap jenis pemanis alami, yaitu stevia, *natural sweetener* dari gula buah, atau *monk fruit*, yang paling cocok digunakan sebagai substitusi gula dalam puding vanila.