

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1. Vegetarian**

Vegetarian berasal dari Bahasa Latin “*vegetus*” yang berarti keseluruhan, sehat, segar, hidup. Menurut Vegetarian Society mendefinisikan vegetarian sebagai gaya hidup yang dijalani oleh seseorang dengan mengonsumsi makanan dari bahan nabati seperti biji-bijian, kacang-kacangan, sayuran, buah-buahan, jamur. Vegetarian tidak mengonsumsi produk dari hewan yang disembelih. Berdasarkan jenis produk hewani yang dikonsumsi, vegetarian dapat dikelompokkan sebagai berikut:

- a. Lactoovo vegetarian: individu yang tidak mengonsumsi daging tetapi mengonsumsi produk susu dan telur.
- b. Lacto-vegetarian: individu yang mengonsumsi produk susu tetapi menghindari konsumsi daging, ikan, dan telur.
- c. Ovo-vegetarian: individu yang mengonsumsi telur tetapi menghindari konsumsi daging, ikan, dan produk susu.
- d. Vegan: individu yang sama sekali tidak mengonsumsi makanan dari hewani, maupun turunannya termasuk telur dan susu

Dapat dikatakan setiap vegan juga termasuk vegetarian, sedangkan tidak setiap vegetarian termasuk dalam vegan (Rosenfeld & Burrow, 2017). Dalam konteks pangan, pola makan ini mendukung konsumsi makanan yang berasal dari tumbuhan seperti buah-buahan, sayuran, kacang-kacangan, biji-bijian, dan produk olahan berbasis tumbuhan. Penelitian menunjukkan pola makan nabati yang tidak mengonsumsi semua produk hewani, telah dikaitkan dengan kadar kolesterol dan lemak yang lebih rendah (Jovandaric, 2021).

Vegetarianisme sudah ada sejak lama, Pythagoras, Da Vinci, dan Tolstoy semuanya telah menganut gaya hidup tanpa daging ini, menurut penelitian literatur (Spencer, 1995). Prinsip vegetarianisme dianut oleh banyak agama besar di dunia, serta oleh para filsuf yang karya-karyanya masih dipelajari. Dua agama besar, Hindu dan Buddha, menerapkan pola makan ini. Dalam agama Hindu, memakan daging adalah sebuah dosa besar. Menurut Fox (1999), jika

seseorang memakan daging, mereka akan menerima karma (balasan) sebagai hasil dari dua hal: hewan yang dimakan oleh individu saat ini atau hidup yang akan menderita di siklus reinkarnasi berikutnya. Hal ini sedikit berbeda dengan kebiasaan vegetarian Buddha. Salah satu alasan umat Buddha dikenal sebagai vegetarian adalah karena ajaran agama Buddha melarang membunuh, baik manusia maupun hewan, yang dianggap sebagai dosa pembunuhan.

## 2.2 Pentol Vegan

Menurut Syah (2018), pentol adalah modifikasi jajanan dari bakso. Pentol banyak digemari oleh banyak kalangan karena harganya yang terjangkau dan rasanya yang lezat. Pentol banyak dijual oleh pedagang kaki lima. Pentol mempunyai berbagai macam jenis, antara lain pentol bulat, pentol tahu, pentol isi telur puyuh, dan pentol siomay. Pentol dimasak dengan cara dibentuk bulat-bulat kemudian direbus menggunakan air mendidih hingga mengapung.



Gambar 2.1 Pentol

Pentol mempunyai kandungan campuran protein hewani. Umumnya daging yang digunakan dalam pembuatan pentol adalah daging sapi ataupun ayam. Pentol daging memiliki kadar lemak jenuh tinggi yang dapat meningkatkan kadar kolesterol dalam darah. Efek utama lemak jenuh adalah meningkatkan kadar kolesterol (Sartika, 2008; 155). Banyak orang kini mulai mengurangi asupan daging dan beralih ke makanan nabati untuk menghindari kolesterol yang dapat memicu penyakit jantung dan darah tinggi.

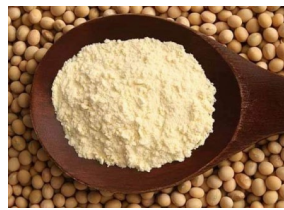
Pentol vegan adalah inovasi dari jajanan pentol yang terbuat sepenuhnya dari bahan-bahan nabati. Tidak mengandung produk hewani seperti daging, susu, atau telur. Pentol vegan bertujuan untuk menawarkan alternatif yang lezat dan sehat bagi mereka yang mengikuti diet vegan atau vegetarian.

## **2.3. Bahan-Bahan Pentol Vegan**

### **2.3.1. Tepung Kedelai**

Tepung kedelai merupakan bahan utama dalam banyak produk makanan dan menawarkan berbagai manfaat kesehatan. Tepung kedelai mempunyai sumber yang kaya nutrisi, termasuk protein, serat makanan, vitamin, dan mineral (Kohli et al, 2017). Tepung kedelai merupakan bahan pengikat yang dapat meningkatkan daya ikat air pada bahan pangan karena mengandung pati dan protein yang dapat mengikat air.

Tepung kedelai mengandung energi sebesar 347 kkal, protein 35,9 g, karbohidrat 29,9 g, lemak 20,6 g, kalsium 195 mg, fosfor 554 mg, dan zat besi 8 mg. Selain itu dalam 100 g tepung kedelai juga terkandung vitamin A, vitamin B1, dan vitamin C (Taufik, 2018). Tepung kedelai dipilih sebagai bahan baku dalam pembuatan pentol vegan karena kandungan proteinnya yang tinggi. Tepung kedelai mengandung protein sebesar 46% (Astawan et al. 2016).



Gambar 2.2 Tepung Kedelai

Pembuatan tepung kedelai relatif mudah, yaitu pertama dilakukan pemilihan terhadap biji kacang kedelai lalu dicuci dan dikeringkan. Selanjutnya, kacang kedelai yang telah kering disangrai, kemudian dihaluskan dan diayak sampai diperoleh tepung kacang kedelai yang halus dan homogen.

### **2.3.2. Tepung Terigu**

Tepung terigu adalah tepung yang berasal dari bulir gandum. Biasanya tepung terigu digunakan sebagai bahan dasar pembuat kue, roti dan mie. Kata terigu dalam bahasa Indonesia diserap dari bahasa Portugis, *trigo*, yang artinya gandum. Tepung terigu mengandung banyak zat pati. Tepung terigu juga mengandung protein dalam bentuk gluten yang berperan dalam membentuk kekenyalan pada makanan. Menurut (Suharyono et al, 2019) penambahan tepung terigu dalam adonan bakso berfungsi untuk membuat tekstur kenyal dan sebagai

bahan pengisi untuk membantu meningkatkan volume produk sehingga menjadi lebih padat.



Gambar 2.3 Tepung Terigu

### 2.3.3. Tepung Tapioka

Bahan pengisi bakso yang umumnya digunakan adalah tepung tapioka. Tepung tapioka adalah pati yang diperoleh dari umbi singkong yang sebelumnya diekstrak dengan air, kemudian disaring, dan diendapkan. Hasil endapan tersebut kemudian dikeringkan dan digiling menjadi butiran-butiran pati halus berwarna putih. Berbagai manfaat penggunaan tepung tapioka dalam suatu produk yaitu sebagai pengental, pembentuk tekstur, penstabil, pengikat lemak dan air, dan sebagai pembentuk emulsi (Luthana, 2004).



Gambar 2.4 Tepung Tapioka

Penggunaan tepung tapioka dalam pembuatan bakso berfungsi untuk menambah volume sehingga meningkatkan daya ikat air dan memperkecil penyusutan. Tapioka akan membuat bakso lebih mengembang akibat pembengkakan yang disebabkan oleh proses gelatinisasi yang mempunyai sifat mudah menyerap air saat temperatur meningkat. Air akan menembus lapisan luar granula dan granula ini mulai menggelembung apabila pati dipanaskan saat temperatur meningkat dari 60°C - 85°C (Basuki et al, 2001).

### 2.3.4. Jamur Kancing

Jamur kancing (*Agaricus bisporus*) telah ditemukan memiliki banyak manfaat kesehatan. Dalam bahasa Inggris disebut *table mushroom*, *button mushroom*, *white mushroom* atau *cultivated mushroom*. Jamur ini mengandung banyak senyawa bioaktif, termasuk *glukan*, *kitin*, *ergosterol*, *ergothioneine*, dan

*flavonoid*. Senyawa-senyawa ini telah dikaitkan dengan peningkatan sindrom metabolik, fungsi kekebalan tubuh, kanker, dan kesehatan saluran pencernaan (Blumfield et al, 2020). Selain itu, jamur ini juga sangat kaya akan nutrisi, termasuk serat makanan, asam amino, asam lemak tak jenuh, vitamin, dan mineral.



Gambar 2.5 Jamur Kancing

### 2.3.5. Jamur kuping

Jamur kuping (*Auricularia auricula-judae*), adalah jenis jamur yang memiliki ciri umum berwarna gelap, bertekstur lembut, dan kenyal ketika masih segar dapat dimakan. Kandungan zat gizi pada jamur kuping memiliki banyak manfaat kesehatan seperti dapat membantu memperlancar proses pencernaan dan dapat meringankan gejala ambeien. Jamur kuping hitam mengandung senyawa alkaloid, flavonoid, fenolik dan monoterpen yang berpotensi sebagai antimikroba (Liana et al, 2015). Jamur kuping hitam mengandung flavonoid dan polisakarida berupa serat (43,2%) yang berperan penting dalam menurunkan kadar glukosa darah. (Edi, 2020)



Gambar 2.6 Jamur Kuping

### 2.3.6. Wortel

Wortel adalah sayuran akar yang sangat bergizi, kaya akan *karotenoid*, *flavonoid*, *poliasetilen*, vitamin, dan mineral, yang semuanya bermanfaat bagi kesehatan (Dias.2014). Manfaat ini termasuk sifat antioksidan, antikarsinogenik, dan meningkatkan kekebalan tubuh, serta potensi efek anti-diabetes, penurunan kolesterol, dan pengurang penyakit kardiovaskular. Wortel banyak mengandung vitamin A yang tinggi. Wortel dikategorikan sebagai sayuran sumber serat

makanan yang tinggi, sumber antioksidan alami, memiliki kandungan beta karotenyang cukup tinggi, mudah diperoleh dan murah harganya (Munawwarah, 2017). Wortel digunakan menjadi komponen lainnya dalam pembuatan pentol vegan karena kandungan gizinya yang kaya akan vitamin A dan serat, juga menambahkan tekstur pada pentol.



Gambar 2.7 Wortel

### 2.3.7. Air

Air adalah senyawa kimia dengan rumus  $H_2O$ , yang terdiri dari satu atom oksigen dan dua atom hidrogen. Pada kondisi standar, air tidak memiliki warna, rasa, atau bau. Menurut Oviantari (2011), air adalah bagian penting dari kehidupan kita, digunakan untuk berbagai keperluan rumah tangga, menjaga kesehatan, dan untuk kelangsungan hidup.



Gambar 2.8 Air

### 2.3.8. Bumbu

Bumbu dalam suatu produk digunakan untuk memperbaiki cita rasa serta sebagai bahan pengawet alami (Farel, 1990). Garam dapur ( $NaCl$ ) memiliki beberapa fungsi, antara lain untuk meningkatkan cita rasa, bahan pengawet (dapat mencegah tumbuhnya mikroorganisme), serta meningkatkan daya serap air (Fadlan, 2001). Merica berfungsi sebagai penguat rasa (Farel, 1990). Penambahan kaldu jamur pada pentol menambah rasa gurih umami. Menurut Kartika et al. (1988), bumbu-bumbu yang ditambahkan dapat mempengaruhi rasa dari suatu makanan.

## 2.4. Bumbu Kacang



Gambar 2.9. Bumbu Kacang

Bumbu kacang adalah salah satu saus favorit untuk berbagai makanan di Indonesia. Saus kacang adalah salah satu ciri khas masakan Indonesia yang banyak digunakan di jenis masakan khas tradisional Indonesia seperti sate, gado-gado, karedok, ketoprak, dan pecel. Saus bumbu kacang Indonesia memiliki karakteristik yang kompleks dan kaya rasa. Saus kacang berbahan dasar dari kacang tanah yang digoreng atau di sangrai lalu digiling dan dihaluskan.

## 2.5. Bahan-Bahan Bumbu Kacang

### 2.5.1. Kacang Tanah



Gambar 2.10 Kacang Tanah

Kacang tanah (*Arachis hypogaea L.*) adalah tanaman anggota suku *Fabaceae* yang dibudidayakan, menjadi kacang-kacangan kedua terpenting setelah kedelai. Kacang tanah mengandung zat penting bagi kesehatan manusia. Kandungan kacang tanah kaya akan lemak, protein, zat besi, vitamin E, vitamin B, vitamin A, vitamin K, fosfor, lesitin, kolin, dan kalsium. (Zahra, 2020)

### 2.5.2. Cabai Merah



Gambar 2.11 Cabai Merah

Cabai adalah tumbuhan yang tumbuh di daerah tropis dan subtropis. Cabai berasal dari benua Amerika, khususnya Peru. Kemudian menyebar ke beberapa benua di Asia, antara lain Amerika, Eropa, dan Indonesia (Baaruddin, 2016). Cabai mengandung capsaicin yang menyebabkan rasa pedas. Kandungan

kratenoid, lemak (9%-17%), protein (12%- 15%), vitamin A dan C (Nurhasanah et al, 2022). Cabai digunakan sebagai bumbu pengungghah selera.

### 2.5.3. Kecap Manis



Gambar 2.12 Kecap Manis

Kecap adalah bahan pangan yang terbuat dari fermentasi kedelai yang ditambahkan bumbu, gula, dan garam sehingga memberikan rasa makanan yang khas (Cahyadi, 2008). Kecap merupakan sumber protein yang cukup baik karena mengandung asam amino essensial yang cukup tinggi. Zat-zat gizi dalam kecap akibat proses fermentasi akan menjadi lebih mudah dicerna dan dimanfaatkan oleh tubuh (Astawan, 2004).

### 2.5.4. Gula Merah



Gambar 2.13 Gula Merah

Gula merah merupakan sejenis gula yang memiliki bentuk padat dengan warna yang coklat kemerahan hingga coklat tua. Gula merah atau gula palma adalah gula yang dihasilkan dari pengolahan nira pohon palma. Gula merah memiliki banyak kegunaan sebagai pemanis makanan dan penyedap masakan.

### 2.5.5. Asam Jawa



Gambar 2.14 Asam Jawa

Asam jawa (*Tamarindus indica*) adalah sejenis buah yang rasanya asam. Kegunaannya biasanya digunakan pada masakan Indonesia sebagai perasa penambah rasa asam dalam makanan, seperti sayur asam, sambal, semur, dan lain-lain.

### **2.5.6. Daun Jeruk**



Gambar 2.15 Daun Jeruk

Daun jeruk merupakan daun yang berasal dari tanaman jeruk, dan sering digunakan sebagai bumbu pada beberapa makanan di Indonesia. Daun jeruk berwarna hijau tua, memiliki aroma khas dan segar. Daun jeruk banyak digunakan sebagai bahan campuran pada berbagai masakan. Daun jeruk mengandung senyawa sitral dan limonene yang berkasiat untuk meringankan demam dan batuk.

### **2.5.7. Bumbu**

Bumbu adalah bahan alami dan buatan yang dipakai untuk menyedapkan dan membentuk kelezatan. Penambahan bumbu seperti garam, merica, kaldu jamur untuk meningkatkan cita rasa pada bumbu kacang.

## **2.6. Uji Hedonik**

Uji Hedonik digunakan untuk mengukur tingkat kesukaan terhadap suatu produk dalam periode penerimaan atau preferensi tertentu. Prinsip dasar dari uji ini adalah meminta panelis untuk memberikan tanggapan pribadi mereka mengenai kesukaan atau ketidaksukaan terhadap produk yang dinilai, menggunakan skala hedonik. Dalam analisis, skala hedonik ini diubah menjadi skala numerik dengan angka yang meningkat sesuai dengan tingkat kesukaan. Data numerik tersebut kemudian dapat dianalisis secara statistik. Dalam bidang pangan, uji hedonik sering digunakan dalam pemasaran untuk mendapatkan pendapat konsumen terhadap produk baru. Hal ini penting untuk mengetahui apakah produk baru memerlukan perbaikan sebelum dipasarkan dan untuk mengidentifikasi produk yang paling disukai oleh konsumen (Susiwi,2009).