

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Makanan Sehat

Makanan dapat dikatakan apabila makanan tersebut mengandung gizi yang baik untuk tubuh. Makanan bergizi merupakan makanan yang memenuhi kebutuhan gizi yang diperlukan oleh tubuh (Wahyuningsih, Martaningsih, & Supriyanto, 2021). Salah satu kandungan tersebut adalah karbohidrat yang dibagi menjadi dua jenis yaitu karbohidrat sederhana dan karbohidrat kompleks. Perbedaan yang signifikan dari kedua jenis karbohidrat tersebut adalah waktu yang diperlukan tubuh untuk mencerna.

Karbohidrat kompleks memiliki rantai gula yang lebih panjang, sehingga membutuhkan waktu lebih lama untuk dicerna oleh tubuh. Dikarenakan hal tersebut bahan makanan yang mengandung karbohidrat kompleks akan menahan rasa lapar lebih lama. Bahan makanan yang mengandung karbohidrat kompleks menguntungkan untuk penderita diabetes dan gastritis karena lebih mudah untuk dicerna. Selain itu karbohidrat kompleks juga lebih baik untuk membantu menurunkan berat badan (dr. Tirtanegara, 2022).

Selain karbohidrat kompleks, bekatul juga tinggi akan serat (*dietary fiber*). Serat ini tidak dapat dicerna oleh enzim, namun dapat membantu mengatasi konstipasi. Serat dalam bekatul juga mampu mengikat bahan karsinogenik yang bermanfaat untuk mengurangi resiko kanker usus (Auliana, 2011).

2.2 Sereal

Sereal merupakan makanan penunjang lapar yang dikonsumsi pada saat pagi hari. Makanan ini biasanya terbuat dari gandum karena gandum termasuk karbohidrat kompleks. Sereal biasanya menggunakan bahan dasar yang mengandung karbohidrat kompleks. Karena bahan dasar makanan yang mengandung karbohidrat kompleks lebih lama dicerna oleh tubuh yang menyebabkan rasa kenyang yang lebih lama. Maka dari itu, umumnya sereal dikonsumsi pada saat pagi hari karena di zaman sekarang orang butuh makanan yang praktis, cepat, dan ringan namun dapat menahan lapar dengan baik (Pamungkas, 2021).

Sereal adalah salah satu makanan yang dapat disimpan dalam jangka waktu yang cukup panjang karena termasuk makanan ringan yang kering. Makanan ini juga tergolong makanan yang ringan untuk dikonsumsi di pagi hari. Hal ini menjadi salah satu alasan beberapa orang menggunakan sereal sebagai makanan cadangan untuk kondisi darurat.

2.3 Bekatul

Bekatul merupakan hasil samping dari penggilingan padi yang akan menjadi beras. Lapisan luar dari padi inilah yang disebut dengan bekatul. Departemen Pertanian mengatakan ketersediaan bekatul di Indonesia mencapai 4,5 – 5 juta ton setiap tahunnya. Selain itu, Departemen Pertanian (2002) juga menyebutkan bahwa bekatul merupakan bahan makanan yang bergizi tinggi. Maka dari itu bekatul dapat dimanfaatkan lebih dari sekedar pakan unggas.

Adapun kandungan zat gizi yang dimiliki bekatul yaitu protein 13,11-17,19%, lemak 2,53-5,05%, karbohidrat 67,58-72,74%, dan serat kasar 370,91-387,3 kalori serta kaya akan vitamin B. terutama vitamin B1 (thiamin) (Luthfianto, Noviyanti, Kurniawati). Bekatul mengandung serat pangan yang tinggi (Damayanthi, Tjing & Arbianto, 2007). Serat pangan pada bekatul termasuk dalam karbohidrat kompleks. Jenis karbohidrat ini lebih lama dicerna oleh tubuh yang memiliki efek rasa kenyang yang lebih lama. Selain itu, karbohidrat jenis ini disarankan untuk orang yang menderita gastritis karena mudah dicerna oleh tubuh.

Sebelum dijadikan sebagai bahan baku pangan, bekatul akan diubah menjadi tepung bekatul dengan cara bekatul dihaluskan dan di saring menggunakan saringan berukuran 80 mesh untuk memisahkan bekatul dari kotoran. Setelah itu bekatul disangrai selama lima menit pada suhu delapan puluh derajat selsius. Terakhir tepung bekatul didinginkan di suhu ruang dan siap untuk melalui proses berikutnya (Mulyani, 2011).

Apabila ditinjau dari kandungan gizi serat pangan yang tinggi, bekatul dapat menggantikan gandum sebagai bahan dasar pembuatan sereal. Tingginya serat pangan dalam bekatul bermanfaat untuk memperlambat proses mencerna makanan sehingga konsumen merasakan kenyang yang lebih lama. Hal ini juga menguntungkan untuk penderita gastritis karena mudah dicerna oleh tubuh. Bahan

dasar sereal digantikan dengan bekatul karena hingga saat ini gandum belum bisa tumbuh di Indonesia. Dilain sisi, bekatul merupakan hasil samping dari padi yang jumlahnya mencapai 4,5 – 5 juta ton setiap tahunnya (Luthfianto, Noviyanti, dan Kurniawati, 2017).

2.4 Bahan-bahan lain

Sereal Bekatul berbahan dasar utama tepung bekatul namun tentu saja dalam proses pembuatan Sereal Bekatul membutuhkan beberapa bahan pendukung lain diantaranya:

1) Gula pasir

Gula pasir adalah bahan pemanis yang berbentuk kristal dan terbuat dari air tebu. Pada Sereal Bekatul gula digunakan sebagai pemanis dan pengawet alami (Agri, 2019)

2) Air

Dalam pembuatan makanan, air merupakan peran yang sangat penting karena air dapat mempengaruhi tekstur dan rasa pada makanan (Tiranocyda, 2015). Maka dari itu air menjadi salah satu bahan yang diperlukan untuk pembuatan Sereal Bekatul.

3) Margarin

Margarin adalah produk yang terbuat dari olahan minyak nabati (dr. Murzen, 2024). Bahan ini bertujuan untuk memberi rasa dan tekstur pada produk Sereal Bekatul.

4) Garam

Hampir disetiap makanan menggunakan garam karena garam memberi rasa pada makanan. Garam juga dapat digunakan sebagai pengawet alami. Selain untuk memberi rasa asin, produk Sereal Bekatul menggunakan garam untuk meningkatkan rasa manis dan mengurangi rasa pahit pada tepung bekatul (Yanti dan Agmasari, 2021)