

**BAB I****PENDAHULUAN**

---

**1.1 Latar Belakang**

Umbi Garut (*Maranta arundinacea L.*) atau yang dalam Bahasa Inggris disebut dengan *arrowroot*, merupakan tanaman umbi yang berbentuk lonjong, berwarna putih agak kekuningan, serta memiliki garis-garis mendatar di bagian luarnya. Tanaman Garut tidak berasal dari Indonesia, melainkan dari wilayah tropis Amerika yang kemudian menyebar ke berbagai daerah tropis lainnya, termasuk Indonesia. Di Indonesia, tanaman Garut dapat ditemukan di beberapa wilayah, seperti di Pulau Jawa, Sulawesi, dan Maluku (Djaafar dkk., 2010). Umbi Garut kaya akan nutrisi dan mempunyai banyak manfaat, di antaranya adalah bisa mengatasi sakit lambung, baik bagi pencernaan, dan bisa mengurangi risiko anemia karena mengandung zat besi dan asam folat. Umbi Garut juga bisa menjadi sumber karbohidrat alternatif sebagai pengganti tepung terigu sebab mengandung pati dalam jumlah yang cukup besar. Namun, walaupun memiliki banyak nutrisi, di Indonesia sendiri umbi Garut masih belum terlalu dikenal namanya oleh masyarakat. Umbi Garut biasanya diolah menjadi tepung terlebih dahulu agar bisa digunakan dengan lebih luas untuk berbagai macam produk, mulai dari panganan, bahan kosmetik, hingga bahan baku industri farmasi. Cara paling umum dan sederhana bagi orang-orang yang mengonsumsi umbi Garut untuk kesehatan lambung adalah dengan menyeduh pati umbi Garut dengan air panas. Dikutip dari *website* Kompas.com, pati umbi Garut bersifat basa yang dapat menetralkan tingkat keasaman pada lambung sehingga bisa mengurangi keluhan yang disebabkan oleh asam lambung. Selain itu, pati umbi Garut juga bersifat mukoprotektor, yang memudahkan pelapisan mukosa lambung, sehingga dapat menjadi pelindung dari peradangan atau luka.

Selain diseduh dan dijadikan obat alami, pati atau tepung umbi Garut juga dapat diolah menjadi kudapan. Dengan kandungan pati yang cukup tinggi, bukan tidak mungkin jika tepung umbi Garut dijadikan sebagai bahan baku pembuatan kue. Pemanfaatan tepung umbi Garut sebagai substitusi tepung terigu pada pembuatan kue tentunya dapat menghasilkan produk yang lebih sehat, karena umbi Garut tidak mengandung gluten dan memiliki indeks glikemik rendah jika dibanding terigu. Umbi Garut memiliki indeks glikemik yang sangat rendah, yaitu sebesar 14, sehingga memberikan manfaat positif bagi kesehatan. Indeks glikemik ini jauh lebih rendah dibandingkan dengan beras, terigu, kentang, dan ubi kayu, yang masing-masing memiliki nilai sebesar 96, 100, 90, dan 54 (Anonim dalam Ramadhani & Rahmawati, 2022). Indeks glikemik adalah ukuran peningkatan kadar gula darah pasca mengonsumsi suatu makanan. Dengan demikian, penggunaan tepung umbi Garut sebagai substitusi dalam pembuatan kue bisa dilakukan sebagai upaya fortifikasi untuk menghasilkan produk yang lebih bergizi dan bermanfaat bagi kesehatan.

Salah satu kue yang cukup populer adalah *red velvet*. *Red velvet* merupakan jenis bolu lapis yang berasal dari Amerika Serikat yang terbuat dari *pound cake* yang dipanggang dalam loyang berbentuk bulat atau persegi. Kue ini memiliki warna merah kecoklatan atau kemerahan yang dilapisi dengan krim keju berwarna putih. *Red velvet* umumnya dapat ditemukan di toko kue modern dan sangat digemari oleh berbagai kalangan, mulai dari anak-anak, dewasa, hingga orang tua, karena teksturnya yang lembut serta cita rasanya yang manis (Astira Eka Putri dkk., 2021). Walaupun banyak diminati karena rasanya yang enak, namun kue *red velvet* ini tidak begitu sehat. Bahan-bahan yang digunakan dalam pembuatan kue *red velvet* mencakup tepung, margarin, gula, susu bubuk, *emulsifier*, susu kental manis, telur ayam, serta pewarna. Semua bahan tersebut mengandung jumlah kalori yang tinggi, yang bertentangan dengan prinsip pola hidup sehat yang semakin banyak diterapkan oleh masyarakat. Kue *red velvet* merupakan jenis kudapan yang dapat dinikmati oleh berbagai usia, baik oleh

orang dewasa maupun anak-anak. Namun, bagi individu yang menerapkan pola hidup sehat, konsumsi kue *red velvet* tidak dianjurkan karena kandungan kalorinya yang signifikan (Widjaja dkk., 2019). Sedangkan saat ini, masyarakat mulai menyadari akan pentingnya kesehatan tubuh, mulai dari menjaga pola tidur, olahraga, hingga mengatur pola makan. Stereotipe orang-orang mengenai makanan sehat umumnya mengatakan bahwa makanan sehat itu tidak enak, seperti halnya saja banyak orang yang menyebut sayur itu pahit. Padahal nyatanya tidak semua sayuran itu memiliki cita rasa pahit, ada juga yang enak dan bahkan tidak pahit sama sekali. Dan tidak menutup kemungkinan kue atau kudapan juga bisa dibuat dari bahan yang sehat seperti umbi Garut. Kue *red velvet* berbahan dasar tepung umbi Garut bisa dijadikan pilihan sebagai kudapan yang bisa dinikmati namun tetap sehat juga sebagai cara baru dalam mengolah dan memanfaatkan umbi Garut yang masih belum dikenal oleh masyarakat.

Adapun sumber pangan sehat lainnya selain umbi Garut yaitu kacang kedelai, yang kaya akan manfaat bagi tubuh. Kedelai merupakan jenis kacang yang memiliki nilai gizi tinggi karena kandungan asam lemak esensial Omega-3, asam amino, fitoestrogen, protein, mineral, serta vitamin. Kedelai dapat dimanfaatkan dalam berbagai jenis masakan dan juga dapat diproses menjadi produk-produk seperti tepung, tahu, atau susu (Pamungkasari dalam Sugiarsih & Solihah, 2022, hlm. 41). Susu kacang kedelai selain diminum secara langsung, bisa juga digunakan sebagai bahan campuran dalam pembuatan kue. Contohnya digunakan sebagai bahan tambahan dalam pembuatan krim untuk melapisi kue. Keunggulan produk yang menggunakan susu kacang kedelai daripada susu sapi adalah bisa menjangkau orang yang memiliki intoleransi terhadap laktosa karena susu kacang kedelai tidak mengandung laktosa sama sekali.

## 1.2 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kandungan nutrisi pada *red velvet cake* yang menggunakan tepung terigu dan yang menggunakan tepung umbi Garut. Selain itu, penelitian ini juga dilakukan untuk menambah cara baru dalam mengolah tepung umbi Garut serta memanfaatkan penggunaan umbi Garut secara lebih luas agar umbi Garut lebih dikenal oleh masyarakat umum.