BAB I PENDAHULUAN

1. 1 Latar Belakang

Salah satu jenis makanan ringan atau camilan yang digemari oleh banyak kalangan yaitu *dessert*. *Dessert* merupakan salah satu jenis makanan manis yang cukup banyak digemari oleh konsumen aktif. Beragam jenis *dessert* seperti *cake, mousse*, es krim, dan puding menjadi favorit banyak orang karena memberikan kepuasan tersendiri (Miglani et al., 2020). Dalam beberapa tahun terakhir, pola konsumsi masyarakat mulai bergeser ke arah yang lebih sadar gizi, di mana konsumen tidak hanya mempertimbangkan rasa, tetapi juga kandungan nutrisi dalam makanan yang dikonsumsi, termasuk *dessert* (Szejda et al., 2020).

Dessert sangatlah beragam jenisnya, mulai dari asal usulnya, bahan, serta teknik pengolahannya. Namun, secara umum *dessert* dapat dikelompokkan menjadi beberapa kelompok, diantaranya yaitu *baked desserts* (seperti kue, brownies, dan pie), *frozen desserts* (es krim, sorbet, dan gelato), *confectionery* (permen, cokelat), *custards and puddings* (*pudding, crème brûlée*), serta *fruit-based desserts* (salad buah, tart buah). Selain itu, variasi *dessert* terus berkembang mengikuti tren global seperti *plant-based*, rendah kalori, dan *functional dessert* yang menambahkan manfaat gizi tambahan (Kumar et al., 2022). Dalam tradisi Asia Tenggara, *pudding* berbasis gelatin, agar, atau susu kental manis juga sangat populer karena pembuatannya yang sederhana serta rasa yang ringan dan menyegarkan (Raghavendra & Mishra, 2021).

Jenis *dessert* yang paling banyak disukai oleh berbagai kalangan salah satunya yaitu *silky pudding*. Menurut Widjojo dan Widi (2020) *Silky pudding* sendiri adalah jenis puding dengan tekstur yang sangat lembut seperti vla. Berbeda dengan puding pada umumnya, *silky pudding* memiliki tekstur sangat lembut dan tidak menggunakan agar-agar ataupun jelly sebagai bahan utamanya, melainkan maizena, susu dan gula. Jenis *dessert* ini mengalami peningkatan popularitas yang signifikan karena banyak di sukai oleh berbagai kalangan karena rasanya yang enak serta teksturnya yang lembut. Meskipun menawarkan kenikmatan dalam tekstur dan rasa, *silky pudding* umumnya memiliki nilai gizi yang terbatas, terutama dalam hal kandungan protein (Kaur & Gill, 2019).

Untuk penyeimbangan gaya hidup sehat dan aktif ini, masyarakat juga harus menjaga pola makan. Seiring meningkatnya kesadaran akan pentingnya kesehatan, masyarakat kini lebih selektif dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi (Popkin et al., 2020). Masyarakat mulai mencari tahu mengenai gaya hidup sehat dan makanan sehat yang harus dikonsumsi. Makanan sehat merupakan makanan dengan kandungan komponen pangan seimbang, meliputi protein tinggi, serat tinggi, dan karbohidrat yang cukup. Makanan sehat

umumnya mengandung komponen gizi seimbang, seperti protein tinggi, serat tinggi, serta karbohidrat kompleks dalam jumlah cukup, yang berperan dalam pemeliharaan energi dan metabolisme tubuh (Mozaffarian, 2016). Selain itu, mengurangi asupan gula dan garam juga merupakan salah satu upaya dalam gaya hidup sehat.

Tabel 1.1 Konsumsi Protein

Tahun	Konsumsi Protein (gram/kapita/hari)
2019	57,0
2020	58,5
2021	59,8
2022	60,2
2023	61,5

Berdasarkan Tabel 1 di atas, data yang diperoleh dari BPS atau Badan Pusat Statistik dapat dikatakan bahwa benar adanya masyarakat mulai memperdulikan pola makannya, terutama dalam konsumsi protein yang meningkat. Hal ini sejalan dengan tren gaya hidup sehat dan aktif yang semakin populer, di mana konsumen menjadi lebih sadar akan pentingnya nutrisi untuk mendukung aktivitas fisik dan kesehatan jangka panjang (de Andrade et al., 2021). Dalam gaya hidup sehat dan aktif ini, protein merupakan sumber yang paling utama. Protein sangat berperan dalam pembentukan dan perbaikan jaringan tubuh, penambah sumber energi, serta mengatur keseimbangan hormon menurut (Zahra, & Muhlisin, 2020). Jenis protein yang dapat dikonsumsi sangatlah banyak, mulai dari protein hewani seperti ayam, ikan, telur, daging merah serta protein nabati seperti brokoli, protein olahan yang berasal dari kacang kedelai yaitu tahu dan tempe menurut (Mozaffarian, D. 2016).

Jenis protein lain yang banyak dikonsumsi oleh konsumen aktif yaitu whey protein. Merupakan salah satu sumber protein tinggi yang banyak dikonsumsi oleh masyarakat yang mudah dicerna dan cepat diserap oleh tubuh menurut (Wisesa, Soraya, & Wahyudin, 2024). Menjaga pola makan, memperhatikan nutrisi serta memenuhi kebutuhan protein harian merupakan hal yang biasa dilakukan oleh konsumen di pusat kebugaran (*gym*). Selain memberikan manfaat bagi kesehatan tubuh secara keseluruhan, asupan protein tinggi juga penting dalam proses sintesis protein otot dan pemulihan setelah latihan intensif (Tang et al., 2009).

Untuk meningkatkan konsumsi protein harian tiap individu serta meningkatkan nilai gizi dari sebuah *dessert* popular, perlu adanya inovasi untuk menciptakan *dessert* enak yang memiliki kandungan gizi tinggi. Salah satu pendekatan yang dapat dilakukan adalah menciptakan *dessert* yang lezat namun kaya nutrisi, sejalan dengan tren makanan fungsional saat ini (Kaur & Gill, 2019). Maka dari itu, Inovasi silky pudding berbasis whey protein bisa menjadi salah satu peluang untuk membuat *dessert* tinggi protein yang dapat dijadikan sebagai camilan sehat, dan enak. Tidak hanya rasanya yang enak, manfaat dari penambahan whey protein pada silky pudding ini adalah konsumen dengan mudah dapat memenuhi kebutuhan protein harian, meningkatkan massa otot, mengoptimalkan pemulihan massa otot setelah berolahrga, serta penambahan energi yang tahan lama.

Untuk menciptakan *dessert* enak dan bernutrisi tinggi yang optimal, penulis mengganti bahan gula dengan pemanis yang lebih alami dan sehat dengan penggunaan gula singkong. Gula singkong atau *cassava sugar* merupakan salah satu alternatif pemanis alami yang diperoleh dari proses hidrolisis pati singkong (Manihot esculenta) menjadi gula sederhana seperti glukosa dan maltosa (Damayanti & Yuliarti, 2020). Selain memberikan rasa manis yang lembut dan bersih, gula singkong juga tidak meninggalkan *aftertaste* pahit seperti pada beberapa pemanis rendah kalori sintetis, sehingga cocok dikombinasikan dengan whey protein tanpa mengganggu karakteristik sensoris produk (Sudarmadji, Haryono, & Suhardi, 2007).

Penggunaan gula singkong dalam penelitian ini, dikarenakan gula singkong memiliki kandungan glikemik yang lebih rendah dibandingkan dengan gula pasir. Hal ini mendukung tren populer makanan yang mengandung glikemik rendah dan alami, menurut Lestari, D., & Arifin, M. (2022). Penggunaan gula singkong juga tidak merubah rasa dan tektsur alami dari karakteristik silky pudding ini. Menurut Rahmawati, Prasetyo, dan Yuliani (2021), gula singkong mengandung karbohidrat kompleks dan beberapa mikronutrien dari singkong yang masih terjaga, menjadikannya pilihan yang lebih sehat untuk inovasi makanan.

Pemanfaatan gula singkong tidak hanya meningkatkan nilai gizi produk, tetapi juga mendukung keberlanjutan bahan baku lokal. Menurut Wicaksono dan Damayanti (2020) juga menyatakan bahwa pemanis dari umbi-umbian seperti singkong dapat meningkatkan daya tarik alami produk pangan dan cocok digunakan dalam formulasi makanan inovatif. Selain memberikan rasa alami dan membuat tekstur dari silky pudding lebih lembut, produk ini juga aman untuk penderita diabetes karena kalori yang rendah, serta kandungan glikemik yang rendah. Selain itu, menurut Pramudita dan Lestari (2021) menyatakan bahwa pemanfaatan pemanis alami dari sumber lokal seperti singkong dapat meningkatkan nilai tambah produk pangan sekaligus mendukung diversifikasi

bahan baku di sektor industri kuliner.

Dengan begitu, inovasi pada camilan manis ini sangatlah diperlukan agar terciptanya camilan manis yang lebih sehat dan tentunya bernutrisi, menyediakan alternatif *dessert* tinggi protein, mudah dikonsumsi, dan juga mendukung gaya hidup sehat. Serta, memberikan nilai tambah pada produk kuliner sekaligus edukasi gizi kepada masyarakat. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan formulasi silky pudding berbasis whey protein yang optimal, membuat camilan yang berpotensi dalam pemenuhan kebutuhan nutrisi harian, serta menjadi penilaian inovasi produk terhadap daya terima konsumen. Penelitian ini berfokus pada pengaruh nutrisi dari penambahan whey protein pada *silky pudding*, serta potensi *dessert* terhadap Kesehatan. Diharapkan inovasi ini dapat menjadi alternatif camilan sehat yang mendukung gaya hidup sehat konsumen, agar konsumen dapat menikmati camilan manis yang lebih sehat tanpa harus takut akan kalori yang tinggi pada camilan manis ini.

1.1 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah yang diangkat dari masalah ini adalah:

1. Bagaimana formulasi dari pemanfaatan whey protein sebagai bahan tinggi protein dan gula singkong sebagai pemanis alami pada produk *silky puding*?

2. Bagaimana daya terima konsumen terhadap pemanfaatan whey protein sebagai bahan tinggi protein dan gula singkong sebagai pemanis alami pada produk silky puding?

1.2 Tujuan Penelitian

Tujuan penulis mengangkat judul pemanfaatan whey protein sebagai bahan tinggi protein dan gula singkong sebagai pemanis alami pada produk *silky puding*:

1. Untuk mengetahui formulasi atau resep dari pemanfaatan whey protein sebagai bahan tinggi protein dan gula singkong sebagai pemanis alami pada produk silky puding.

2. Untuk mengetahui penilaian konsumen terhadap daya terima produk.

1.3 Kegunaan Penelitian

Tujuan penelitian ini, memiliki manfaat secara teoritis dan praktis sebagai berikut ini:

1.3.1 Manfaat Teoritis

1) Bagi Jurusan Perhotelan

Penelitian ini, terutama dalam konteks *dessert* sebagai camilan sehat dapat memberikan kontribusi terhadap literatur akademik mengenai nutrisi dan kesehatan. Selain itu, dapat dijadikan sebagai referensi studi-studi selanjutnya terutama yang berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan nutrisi harian dan gaya hidup sehat dalam bidang *Food and Beverage* dengan penambahan whey protein dalam pembuatan *dessert*. Penelitian ini juga dapat menjadi wawasan baru dan sebagai referensi mengenai pembuatan *dessert* yang enak dan sehat.

2) Bagi Penulis

Penelitian ini merupakan salah satu syarat kelulusan dalam menyelesaikan Program Studi Diploma III Jurusan *Hospitality and Culinary Art* Telkom University. Selain itu, penelitian ini juga sebagai penambah pengetahuan dan wawasan mengenai pemanfaatan whey protein sebagai bahan tinggi protein dan gula singkong sebagai pemanis alami pada produk *silky puding*.

1.3.2 Manfaat Praktis

1) Sebagai Masukan untuk Pemerintah

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai saran promosi pemerintah kepada masyarakat atau konsumen di pusat kebugaran (*gym*) terkait mengkonsumsi *dessert* sehat tinggi protein sebagai pemenuhan kebutuhan nutrisi harian sebagai gaya hidup sehat dan aktif. Selain itu, dapat dijadikan sebagai program Kesehatan dan keberlangsungan, pemerintah dapat mendorong terkait konsumsi dan produksi camilan sehat yang penuh nutrisi.

2) Bagi Badan Usaha Pariwisata

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai bisnis dan dapat disalurkan kepada mitra penerima manfaat seperti di pusat kebugaran (*gym*) yang memiliki café atau menjual produk untuk kebutuhan konsumen. Juga menjadi peluang usaha alternatif wirausaha dalam membuat produk enak dan memiliki banyak manfaat bagi Kesehatan. Juga sebagai informasi kepada wisatawan dan konsumen mengenai manfaat dan pentingnya gaya hidup sehat dengan mengkonsumsi makanan sehat, khususnya di destinasi wisata yang berfokus pada gaya hidup sehat dan bugar.