

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Konsep Makanan**

##### **2.1.1 Pengertian Makanan**

Menurut WHO (World Health Organization) makanan merupakan kebutuhan dasar yang harus dipenuhi oleh manusia agar memberikan manfaat yang baik bagi kesehatan tubuh dan juga memerlukan pengelolaan makanan yang baik dan benar. Makanan merupakan pangan yang telah mengalami proses pengolahan dan sudah dalam kondisi siap untuk dikonsumsi (Suryani, 2018).

Menurut Depkes RI makanan yang layak dikonsumsi adalah makanan yang tidak menimbulkan penyakit. Beberapa syarat diantaranya:

1. Mencapai tingkat kematangan yang diperlukan.
2. Menjaga kebersihan selama proses produksi dan penanganan.
3. Pertahankan keadaan fisik dan kimia yang diinginkan, hindari perubahan akibat berbagai faktor seperti enzim, hewan pengerat, aktivitas mikroba, serangga, parasit, tekanan panas dan pengeringan.
4. Pastikan bebas dari mikroorganisme dan parasit penyebab penyakit makanan

(Risma Haris, 2023)

##### **2.1.2 Manfaat Makanan**

Makanan memiliki banyak manfaat bagi tubuh manusia dalam proses berkembangnya. Makanan yang mempunyai gizi seimbang dapat membantu sistem

kekebalan tubuh, meningkatkan produktifitas kerja serta terlindungi dari berbagai penyakit kronis (BUDIARTI et al., 2023). Manfaat makanan lainnya yaitu :

1. Memelihara kesehatan dan mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal.
2. Berperan dalam menjaga sistem tubuh, termasuk menjaga sistem reproduksi manusia dan dapat melawan infeksi penyakit
3. Manjadi sumber energi dalam melakukan aktivitas sehari hari.
4. Makanan dapat membantu pembentukan sel-sel baru.
5. Makanan memiliki peran dalam mengatur dan mengoptimalkan proses metabolisme tubuh
6. Menyeimbangkan berat badan jika mengonsumsi makanan yang seimbang (Sabar Muljana, 2020)

### **2.1.3 Aspek Pengolahan Makanan**

Mengolah bahan makanan menjadi sebuah hidangan melibatkan penambahan bumbu untuk menciptakan cita rasa. Proses pengolahan sering melibatkan pemanasan yang dapat mengurangi sebagian zat gizi. Oleh karena itu perlunya memahami proses pengolahan makanan yang baik agar tidak mempengaruhi nilai gizi. Pengolahan makanan menyangkut 4 aspek, yaitu :

1. Penjamah makanan meliputi kebersihan tangan, kebersihan berpakaian, kebersihan badan dan sebagainya.
2. Pengolahan makanan mengikuti prinsip sanitasi dan hygiene.
3. Tempat pengolahan makanan harus memenuhi persyaratan kesehatan.

4. Penerangan dan pencahayaan untuk menunjang keselamatan kerja (Prakoso, 2021).

#### **2.1.4 Kriteria makanan sehat**

Makanan yang dianggap sehat adalah makanan yang mengandung gizi seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral yang mendukung kesehatan tubuh manusia. Penting untuk diingat makanan yang lezat, mewah dan enak belum tentu sehat karena terkadang justru memicu timbulnya penyakit (Andriyani, 2019). Berikut beberapa kriteria makanan sehat yaitu:

1. Jumlah makanan harus disesuaikan dengan kebutuhan individu termasuk jenis kelamin, usia, berat badan, dan lama aktivitas fisik.
2. Konsumsi makanan harus seimbang dengan proporsi yang tepat, yaitu 60% karbohidrat, 25% lemak, dan 15% protein, serta mencakup vitamin, mineral, dan cairan yang cukup.
3. Makanan harus memiliki kualitas yang memadai, bukan hanya untuk mengenyangkan perut tetapi juga mengandung zat gizi yang diperlukan.
4. Pengolahan makanan harus dilakukan dengan kebersihan dan memasaknya dengan suhu yang aman untuk menjaga kesehatan.
5. Lebih baik mengonsumsi makanan alami dan segar seperti sayur-sayuran dan buah-buahan daripada makanan olahan atau junk food.
6. Memberi prioritas pada makanan nabati.
7. Memasak makanan dengan tepat, menghindari pengolahan yang berlebihan seperti memasak terlalu lama atau terlalu sering.

8. Menjaga pola makan yang teratur untuk menghindari masalah pencernaan.
9. Mengatur frekuensi makanan sebanyak 5 kali sehari, termasuk 3 kali makan utama dan 2 kali makanan jajan atau camilan.

## **2.2 Konsep Gorengan**

### **2.2.1 Pengertian Gorengan**

Gorengan merupakan jajanan yang digoreng menggunakan minyak sehingga memiliki cita rasa yang renyah dan gurih. Selain dari segi rasa gorengan juga mudah dijangkau oleh masyarakat. Harganya yang murah membuat masyarakat dari semua kalangan gemar mengonsumsi gorengan. Umumnya pedagang gorengan menjajakan dagangan secara terbuka dan berada di pinggir jalan (Septiyasari & Sofyanita, 2023)

Secara umum, masyarakat Indonesia sangat menyukai makanan yang digoreng. Gorengan adalah istilah yang mencakup berbagai jenis makanan yang dicelupkan ke dalam adonan tepung dan kemudian digoreng dalam minyak goreng yang panas. Semua makanan yang mengalami proses penggorengan dan direndam dalam minyak panas tentunya sangat lezat saat disantap. Mengonsumsi gorengan saat cuaca hujan atau setelah hujan memang sangat nikmat terutama jika disertai dengan segelas kopi atau teh hangat (Sipul & Sodik, 2021)

### **2.2.2 Jenis Gorengan**

Gorengan memiliki banyak jenis beberapa diantaranya yaitu pisang goreng, tahu isi, tempe mendoan, bakwan sayur atau sering disebut sebagai ote-ote, bala-bala dan weci, singkong goreng, ubi goreng, molen, bakwan jagung tahu pong, batagor misro berisi gula jawa dan sebagainya (Faustine, 2019). Dari hasil wawancara yang

telah ditemukan oleh (Rokhimah Hilma et al., 2022) jenis gorengan yang sering dikonsumsi paling banyak diantaranya yaitu ote-ote, tahu isi, tempe goreng dan pisang goreng.

### **2.2.3 Cara Pengolahan Gorengan**

Cara pengolahan gorengan tergantung dari bahan yang dibutuhkan dan jenis gorengannya. Misalnya dalam proses pengolahan pisang goreng memiliki komposisi yang melibatkan pisang kepok atau pisang tanduk yang telah dipotong, lalu dicelupkan dalam adonan yang terbuat dari tepung, gula, pandan, telur, dan kadang-kadang diberi sedikit garam. Setelah itu, pisang tersebut digoreng dalam minyak panas di wajan besar. Proses yang hampir serupa juga berlaku untuk gorengan lainnya, di mana bahan yang telah disiapkan akan digoreng dalam minyak panas yang dipanaskan di atas kompor (Rokhimah Hilma et al., 2022)

### **2.2.4 Nilai Gizi Pada Gorengan**

Menurut fatsecret indonesia kandungan gizi pergorengan tergantung dari jenis bahan yang digunakan. Kandungan pada satu iris pisang goreng terdapat 68 kkal dengan perbandingan nutrisi sebagai berikut; 44% lemak, 54% karbohidrat, dan 2% protein. Untuk satu potong ote-ote terdapat 45 kkal, dengan komposisi nutrisi yang mencakup 19% lemak, 71% karbohidrat, dan 10% protein. Sementara itu, satu potong tahu isi mengandung 134 kkal, dengan perincian 44% lemak, 26% karbohidrat, dan 30% protein. Terakhir, satu buah tempe goreng memiliki 34 kkal, dengan komposisi 58% lemak, 20% karbohidrat, dan 22% protein.

### **2.2.5 Dampak gorengan terhadap kesehatan**

Menurut (Kemenkes, 2023) terlalu banyak mengonsumsi gorengan akan meningkatkan resiko penyakit serius. Dalam proses penggorengan sebenarnya mengurangi gizi dari bahan utamanya dengan menambah kalori dan lemak. Meskipun enak makanan ini mengandung lemak trans yang dapat meningkatkan kadar kolesterol LDL (kolesterol jahat) dan menurunkan HDL (kolesterol baik) dalam tubuh. Beberapa diantaranya dampak gorengan yaitu:

1. Menyebabkan kelebihan berat badan

Makanan yang digoreng mengandung lemak jenuh dan lemak trans, yang meningkatkan risiko obesitas. Ini terakumulasi di dalam tubuh dan dapat menjadi faktor risiko utama penambahan berat badan yang berlebihan. Kebiasaan makan yang tidak sehat, terutama asupan kalori yang berlebihan, dapat berdampak langsung pada penambahan berat badan dan menciptakan kondisi yang memicu obesitas (Abdurrahman & Kurniasari, 2023).

2. Meningkatnya kadar kolesterol dalam tubuh

Minyak jelantah sering digunakan saat menggoreng makanan. Pengetahuan masyarakat mengenai bahaya penggunaan minyak jelantah masih rendah dan kurang. Penggunaan minyak jelantah secara berulang-ulang dapat menimbulkan berbagai penyakit, termasuk peningkatan risiko kolesterol (Mulyaningsih & Hermawati, 2023).

3. Meningkatkan resiko penyakit kardiovaskular

Gangguan pada sistem kardiovaskular dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap kesehatan tubuh secara keseluruhan dan dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan. Mengonsumsi gorengan yang tinggi lemak jenuhnya merupakan faktor risiko utama penyakit kardiovaskular. Minyak yang digunakan untuk menggoreng atau memanaskan kembali dapat menghasilkan asam lemak yang dapat menyumbat pembuluh darah. Asam lemak yang dihasilkan dari konsumsi gorengan secara berlebihan dapat menyebabkan berbagai penyakit seperti aterosklerosis, diabetes, dan dislipidemia. Data menunjukkan bahwa lebih dari 40% orang mengonsumsi gorengan setidaknya sekali sehari, dan 45% makan antara 1 dan 6 kali seminggu (Pane et al., 2022).

#### 4. Meningkatkan resiko terkena diabetes mellitus tipe 2

Gaya hidup yang sering mengonsumsi makanan cepat saji, junk food, minuman tinggi karbohidrat, dan minuman manis dapat meningkatkan risiko terkena diabetes mellitus tipe 2. Seringnya konsumsi makanan yang digoreng, terutama makanan tinggi lemak jenuhnya, dapat meningkatkan risiko terkena diabetes tipe 2, sehingga makanan yang digoreng berpotensi menjadi faktor penyebabnya. Pola makan tinggi karbohidrat dapat mengganggu metabolisme tubuh dan menciptakan kondisi yang mendorong berkembangnya diabetes mellitus tipe 2 sebagai respons terhadap asupan makanan yang tidak sehat. Untuk menghindari konflik kesehatan, penting untuk menjaga gaya hidup sehat, termasuk pola makan seimbang dan meningkatkan aktivitas fisik (Murtiningsih et al., 2021)

5. Memperbesar resiko munculnya kanker

Kanker sebagai pertumbuhan sel abnormal yang tak terkendali dan dapat menyerang jaringan sekitarnya serta menyebar ke organ tubuh lainnya, kerap dikaitkan dengan gaya hidup modern yang praktis. Gaya hidup tersebut terkadang menghambat upaya menjalani pola hidup sehat. Menurut penelitian, sebagian besar responden cenderung memiliki pola nutrisi berisiko terhadap kanker karena sering mengonsumsi makanan goreng-gorengan (Ina et all, 2018)

