

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Stress merupakan suatu keadaan seseorang berupa reaksi yang terjadi secara fisik ataupun emosional (psikis) akibat dari oleh faktor internal dan eksternal dari dalam tubuh manusia. Andarina dan Djauhari (2017) menyebutkan bahwa keadaan stress dapat menyebabkan seseorang untuk berperilaku negatif, seperti tawuran, alkohol, merokok, bahkan penyalahgunaan Narkotika Psikotropika dan Zat Aditif (NAPZA). Oleh karena itu, untuk dalam menghadapi masalah tersebut, perlu dikembangkan produk makanan yang dapat mengurangi stress atau memberikan manfaat menenangkan bagi konsumen.

Polifenol merupakan senyawa yang dapat memberikan manfaat menenangkan atau anti-stress. Menurut Ozdal *et al.* (2016) Polifenol dalam menurunkan depresi pada manusia dipengaruhi oleh metabolit polifenol dalam usus halus. Sekitar 95% polifenol tidak dapat diserap oleh usus halus dan masuk ke dalam usus besar, dimana usus besar merupakan tempat terjadinya hubungan timbal balik dua arah dengan mikrobiota usus.

Fruit bar yang ditambah dengan bahan pangan yang mengandung senyawa yang dapat menenangkan dapat dikembangkan untuk menghadapi permasalahan tersebut. Menurut Dhiman *et al.* (2020), *Fruit bar* merupakan produk pangan yang dibuat dengan penghancuran struktur buah asli dan ditambahkan dengan gula, asam, dan pektin sehingga dihasilkan produk berwarna menarik, dengan tekstur lembut, kenyal, dan rasa manis.

Bahan pangan yang memiliki manfaat menenangkan pada penelitian ini adalah teh hijau, teh daun kelor, dan teh daun salam. Teh hijau (*Camellia sinensis*) merupakan teh yang dalam pengolahannya tanpa melalui proses fermentasi. Menurut Vishnoi *et al.* (2018), dibandingkan dengan teh oolong dan teh hitam, teh hijau mengandung antioksidan yang tinggi yaitu berasal dari katekin (flavonoid) sebesar 10-20% dari daun teh kering. Selain mengandung antioksidan yang tinggi, Saeed *et al.*, (2020) menyebutkan bahwa teh hijau juga mengandung asam amino yang unik yaitu L-Theanine.

Bahan kedua yang digunakan adalah teh daun kelor. Teh daun kelor digunakan dalam penelitian ini karena menurut Abdel-latif *et al.* (2018), dalam penelitiannya didapatkan bahwa pemberian daun kelor dapat mengurangi stress

akibat panas pada kelinci. Dilengkapi dengan pernyataan Hasni dan Evie (2022) bahwa, Kandungan polifenol dalam daun kelor dapat memberikan manfaat menenangkan dan dapat menurunkan kecemasan.

Bahan ketiga yang digunakan adalah teh daun salam. Teh daun salam digunakan dalam penelitian karena menurut Kuna *et al.* (2018), daun salam baik bagi kesehatan karena mengandung antioksidan, antidiabetes, diuretik, dan penambah nafsu makan. Manfaat lain dari daun salam adalah dapat menurunkan tekanan darah. Seseorang akan berpotensi mudah marah, stress dan depresi jika tekanan darah tinggi. Dafriani (2016) menyebutkan bahwa bahwa mengkonsumsi rebusan daun salam dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik.

Berdasarkan uraian di atas, dalam penelitian ini dilakukan pembuatan *fruit bar* berbahan dasar *puree* apel dengan penambahan seduhan teh hijau, teh daun kelor, dan teh daun salam dengan konsentrasi yang berbeda sebagai camilan alternatif yang dapat mengurangi stress dan tinggi antioksidan. Produk *apple fruit bar* akan diuji karakteristik fisik, proksimat, kandungan antioksidan dan sensoris sehingga didapatkan formulasi terbaik.

B. Tujuan

1. Mengetahui pengaruh penambahan seduhan dan jenis teh yang berbeda terhadap kualitas *fruit bar*.
2. Mengetahui perlakuan terbaik penambahan jumlah seduhan dan jenis teh yang berbeda terhadap kualitas *fruit bar*.
3. Mengetahui kadar polifenol *fruit bar* dengan penambahan jumlah seduhan dan jenis teh yang berbeda dan potensinya sebagai camilan menenangkan.

C. Manfaat

Memberikan informasi pembuatan produk *fruit bar* yang dapat menenangkan dengan penambahan teh hijau, teh daun kelor, dan teh daun salam.