

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Minuman berprotein menjadi semakin populer akhir-akhir ini sebagai bagian dari gaya hidup aktif dan sehat yang dimana masuk dalam bidang Food & Beverages. Food and beverage sendiri memiliki pengertian yaitu suatu bidang yang mengkhususkan pada makanan dan minuman, baik minuman beralkohol maupun minuman yang tidak beralkohol dan baik dalam hal penyajian maupun pelayanannya. Minuman berprotein, memiliki Campuran bahan - bahan alami termasuk pisang, kacang almond, oatmeal, whey protein, susu full cream, dan madu. Minuman berprotein menyediakan solusi nutrisi yang sangat bermanfaat bagi kesehatan. Berdasarkan penelitian Mardiana (2022), whey protein adalah salah satu sumber nutrisi berkualitas tinggi yang mudah dicerna dan cepat diserap oleh tubuh.

Oatmeal, kacang almond, dan pisang mengandung serat yang baik, serta vitamin, mineral, dan antioksidan yang mendukung fungsi tubuh secara keseluruhan. Oatmeal sendiri, memiliki kandungan serat larut beta- glukon yang telah terbukti efektif dalam menurunkan kolesterol LDL dan memberikan rasa kenyang lebih lama, Susu full cream menyediakan tambahan kalsium dan lemak sehat yang diperlukan untuk keseimbangan nutrisi. Selain memberikan rasa manis alami, madu juga menawarkan nutrisi tambahan berupa antioksidan dan sifat antimikroba. Komponen ini bekerja untuk membuat minuman yang tidak hanya lezat tetapi juga sangat bermanfaat bagi tubuh, membantu meningkatkan pemulihan otot setelah berolahraga dan membangun massa otot. Minuman berprotein juga memberi energi tubuh yang tahan lama dan sangat bermanfaat bagi tubuh. Lalu, Minuman berprotein juga dapat digunakan sebagai pengganti makan saat beraktivitas. Perpaduan bahan-bahan ini menghasilkan minuman yang

tidak hanya enak, tetapi juga sangat bermanfaat bagi tubuh, termasuk dalam membantu peningkatan massa otot, mempercepat pemulihan otot setelah latihan, dan menyediakan energi yang tahan lama. Selain itu, minuman ini juga bisa menjadi alternatif pengganti makanan selama beraktivitas.

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi kombinasi bahan-bahan dalam Minuman berprotein serta manfaatnya, dan juga potensinya dalam menciptakan minuman yang dapat memenuhi kebutuhan nutrisi harian. Fokus utama penelitian ini adalah pada pengaruh nutrisi dan potensi minuman terhadap kesehatan dan kinerja fisik. Harapannya, penelitian ini dapat memberikan wawasan berharga bagi pembaca mengenai pentingnya konsumsi minuman berprotein tinggi yang terbuat dari bahan-bahan alami dan sehat seperti yang telah disebutkan.

1.2 Rumusan Masalah

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

- 1) Bagaimana pengaruh kombinasi bahan-bahan alami seperti pisang, kacang almond, oatmeal, whey protein, susu full cream, dan madu dalam minuman berprotein terhadap kesehatan dan kinerja fisik?
- 2) Sejauh mana minuman berprotein dapat memenuhi kebutuhan nutrisi harian?
- 3) Apakah minuman berprotein dapat digunakan sebagai alternatif pengganti makanan selama beraktivitas?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penulis mengangkat judul Inovasi Minuman Berprotein Tinggi Berbasis Whey dan Oatmeal adalah sebagai berikut:

- 1) Mengevaluasi pengaruh kombinasi bahan-bahan alami dalam minuman berprotein terhadap kesehatan dan kinerja fisik.
- 2) Mengidentifikasi potensi minuman berprotein dalam memenuhi kebutuhan nutrisi harian.
- 3) Menganalisis kemampuan minuman berprotein sebagai alternatif pengganti makanan saat beraktivitas.

1.4 Kegunaan Penelitian

Kegunaan dari penelitian jika tercapai, hasil penelitian akan memiliki manfaat teoritis dan praktis.

1.4.1 Kegunaan Teoritis

- 1) Bagi Jurusan Perhotelan

Penelitian ini dapat memberikan kontribusi pada literatur akademik mengenai nutrisi dan kesehatan, khususnya dalam konteks minuman berprotein. Dengan mengevaluasi bahan-bahan alami yang digunakan dalam minuman berprotein dan manfaatnya, penelitian ini dapat menjadi referensi penting bagi studi-studi selanjutnya di bidang Food & Beverage, terutama yang berkaitan dengan nutrisi fungsional dan makanan/minuman sehat. Selain itu, penelitian ini juga dapat memperkaya wawasan dalam bidang manajemen perhotelan mengenai tren dan inovasi dalam penyediaan makanan dan minuman yang sehat dan bergizi bagi tamu.

- 2) Bagi Penulis

Penelitian ini adalah salah satu syarat kelulusan dalam menyelesaikan Program Studi Diploma III Jurusan Perhotelan Universitas Telkom.

Penelitian ini sebagai penambah ilmu pengetahuan dan penambahan wawasan bagi penulis mengenai Inovasi Minuman Berprotein Tinggi Berbasis Whey dan Oatmeal

1.4.2 Kegunaan Praktis

- 1) Sebagai Masukan untuk Pemerintah
penelitian ini dapat digunakan oleh pemerintah untuk mempromosikan pola makan sehat dan gaya hidup aktif di kalangan masyarakat. Pemerintah dapat mendorong produksi dan konsumsi minuman berprotein yang berbahan alami sebagai bagian dari program kesehatan nasional.
- 2) Bagi Badan usaha Pariwisata
Informasi tentang manfaat kesehatan dari minuman berprotein ini dapat digunakan oleh badan usaha pariwisata untuk mempromosikan produk mereka kepada wisatawan yang semakin sadar akan pentingnya gaya hidup sehat, khususnya di destinasi yang menekankan wisata kesehatan dan kebugaran.