

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Beberapa zat gizi mikro mempunyai peran dalam kegagalan pertumbuhan. Zat gizi mikro sangat penting untuk pertumbuhan fisik, kematangan seksual, perkembangan otak dan integritas fungsi sistem imun (Abd El-Maksoud et al., 2017). Kekurangan konsumsi zat gizi makro seperti energi, protein maupun zat gizi mikro seperti seng, zat besi terutama pada masa pertumbuhan akan mengganggu proses pertumbuhan seorang anak yang berdampak pada stunting (Rahmad & Miko, 2016). Zat gizi makro dan mikro sangat penting untuk keberlangsungan siklus hidup manusia, salah satunya adalah Wanita Usia Subur.

Perempuan usia reproduksi atau Wanita Usia Subur (WUS) adalah wanita yang masih dalam usia reproduktif, yaitu usia 15-49 tahun dengan status belum menikah, menikah, atau janda, yang masih berpotensi untuk mempunyai keturunan (Hanum & Widowati, 2019). Seorang wanita dikatakan masa reproduksi ketika pertama kali mengalami menstruasi atau haid (Akbar et al, 2021). Salah satu golongan yang rawan terkena anemia adalah Wanita Usia Subur (WUS). Adanya gangguan kesehatan pada WUS akan berdampak pada kualitas sumber daya manusia kepada generasi yang akan dilahirkannya (Kemenkes, 2017).

Berdasarkan data laporan nasional RISKESDAS 2018, prevalensi kejadian anemia defisiensi zat besi di Indonesia terdapat sebanyak 48,9% pada ibu hamil, dan sebanyak 84,6% diantaranya terjadi pada ibu hamil yang berusia 15-24 tahun. World Health Organization (WHO) (2015) menargetkan penurunan anemia pada tahun 2025 sebesar 50% pada Wanita Usia Subur.

Agar anemia dapat dicegah atau diatasi maka harus banyak mengonsumsi makanan yang kaya akan zat besi seperti yang terdapat pada kacang merah dan bit. Kacang merah memiliki potensi untuk dijadikan sebagai produk makanan selingan berupa kue kering, sedangkan bit dapat dijadikan sebagai selai. Pada 100

g kacang merah mengandung zat besi sebanyak 10,3 mg, dan pada bit mengandung zat besi sebanyak 1 mg (TKPI, 2020).

Kacang merah biasa dimanfaatkan sebagai pelengkap pembuatan bubur, sup, kolak, dan campuran dalam mengolah sayuran, campuran salad, dan aneka kue (Tarigan et al., 2015). Kacang merah adalah sumber yang baik untuk karbohidrat kompleks, serat, vitamin B terutama asam folat dan vitamin B1, kalsium, fosfor, zat besi, dan protein (Siregar & Rohanta, 2016).

Bit merah (*Beta vulgaris L*) merupakan tanaman yang berbentuk rumput, batang sangat pendek, akar tunggangnya yang tumbuh menjadi umbi. Buah bit memiliki bentuk dan warna yang khas. Kandungan vitamin dan mineral yang ada dalam bit merah seperti vitamin B dan kalsium, kalium, fosfor, besi merupakan nilai lebih dari penggunaan bit merah (Dewi, 2019).

Kue kering adalah makanan manis yang terbuat dari tepung, lemak, telur, dan gula. Kue kering tergolong jenis kue berlemak karena menggunakan setengah berat tepung sebagai lemaknya, salah satunya adalah nastar. Kue kering merupakan makanan ringan yang lebih praktis dalam penyimpanan, penyajian, dan memiliki umur simpan lebih lama. Biasanya kue kering banyak ditemui saat hari raya besar seperti Idul Fitri, Natal, dan lain-lain. Hal ini menunjukkan bahwa nastar merupakan makanan ringan yang populer di kalangan masyarakat (Asiah et al, 2018).

Nastar adalah kue kering yang terbuat dari tepung terigu, kuning telur dan bahan lainnya yang adonannya mempunyai rasa manis dan dibuat dengan sistem kering dimana bahan-bahannya diaduk menjadi partikel-partikel seperti pasir dan diisi dengan selai nanas yang kemudian dibentuk dan dipanggang dalam oven (Ni Luh, 2022). Berdasarkan survei Kurious-Katadata Insights Center (KIC) (2023), kue yang paling banyak dipilih untuk merayakan Idul Fitri adalah nastar dengan persentase 82,9% responden.

Menurut penelitian Pradini (2021) tentang nastar tepung kacang merah, eksperimen keempat dari resep nastar tepung kacang merah tersebut mendapat hasil dari aspek rasa, tekstur, warna, dan aroma sudah bisa dikatakan mirip dengan nastar tepung terigu pada umumnya. Resep dari eksperimen keempat menggunakan tepung kacang merah sebanyak 200 g dan tepung maizena 80 g.

Dari penelitian tersebut didapat hasil bahwa produk Nastar Kacang Merah dapat diterima secara aspek keseluruhan.

Menurut penelitian Lestari, Sany, Pratiwi (2022) tentang selai umbi bit menggunakan 5 perlakuan dan 4 kali ulangan. Perlakuan tersebut terdiri dari P1 30%, P2 35%, P3 40%, P4 45%, dan P5 50%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perlakuan memberikan pengaruh nyata terhadap parameter kadar air, serat kasar, daya oles, organoleptik warna, rasa dan tekstur. Tetapi tidak berpengaruh terhadap parameter sineresis. Selai umbi bit terbaik sesuai tingkat kesukaan panelis adalah Perlakuan 3 dengan penambahan gula pasir 40%.

Perbedaan nastar yang akan diteliti dengan penelitian Pradini (2021) adalah pada penambahan tepung terigu yang akan digunakan pada nastar tepung kacang merah. Kelebihan dari nastar yang akan diteliti adalah nastar akan memiliki tekstur yang lebih baik dari nastar penelitian Pradini (2021). Kekurangan dari nastar penelitian ini adalah nastar yang merupakan kue kering umumnya hanya akan ditemui pada hari raya besar dan jarang ditemui pada hari biasa.

Melihat masih tingginya prevalensi anemia pada wanita usia subur, maka penulis ingin meneliti nastar tepung kacang merah dengan selai bit yang akan dijadikan sebuah produk pangan sebagai alternatif untuk menambahkan nilai gizi khususnya nilai zat besi bagi wanita usia subur.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan pada latar belakang, maka yang menjadi rumusan dalam penelitian ini adalah Bagaimana karakteristik produk nastar tepung kacang merah dengan selai bit tinggi zat besi (Fe) dengan penambahan tepung terigu sebagai alternatif makanan selingan tinggi zat besi bagi wanita usia subur.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui karakteristik produk nastar tepung kacang merah dengan selai bit tinggi zat besi (Fe) dengan penambahan tepung terigu.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuahuinya tingkat kesukaan terhadap aspek warna, rasa, tekstur, aroma dan penerimaan keseluruhan pada pembuatan nastar tepung kacang merah dengan selai bit.
- b. Diketuahuinya kandungan zat gizi kalori, protein, lemak, karbohidrat, dan zat besi pada nastar tepung kacang merah dengan selai bit.
- c. Diketuahuinya *food cost* dan harga jual dari nastar tepung kacang merah dengan selai bit.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi terkait kajian pembuatan nastar tepung kacang merah dengan selai bit sebagai alternatif makanan selingan tinggi zat besi bagi wanita usia subur dan manfaat penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan bagi peneliti.

2. Manfaat aplikatif

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan alternatif makanan selingan tinggi zat besi untuk mencegah kekurangan zat besi bagi wanita usia subur dan menjadi sumber informasi kepada masyarakat tentang cara pembuatan makanan selingan kue nastar tepung kacang merah dengan selai bit.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup dari penelitian ini adalah penerapan sistem penyelenggaraan makanan institusi yang bertujuan menganalisis sifat organoleptik (warna, aroma, rasa, tekstur, dan penerimaan keseluruhan) pada nastar tepung kacang merah dengan selai bit. Penelitian ini dilakukan sebagai alternatif makanan selingan tinggi zat besi bagi Wanita usia subur. Penelitian ini dilaksanakan pada 30 November 2023 di Laboratorium Uji Cita Rasa Jurusan Gizi Poltekkes Tanjungkarang dengan menganalisis nastar yang paling disukai dengan menggunakan uji hedonik menggunakan 75 panelis tidak terlatih dengan 1 kali pengulangan. Produk yang paling disukai dilakukan analisis zat besi di Laboratorium Universitas Lampung.