

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Saat ini masih banyak dijumpai remaja yang mengalami masalah gizi salah satunya anemia. Berdasarkan WHO remaja anemia berkisar 40-80%. Berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2018 remaja anemia di Indonesia berkisar 32% dan untuk Sumatera Utara sebanyak 84,6% penderita anemia pada remaja. Proporsi anemia pada perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Remaja membutuhkan asupan makanan yang sesuai dengan prinsip gizi seimbang untuk meningkatkan kurangnya asupan protein dan zat besi. Remaja memiliki kebiasaan makanan yang kurang baik seperti konsumsi jajanan yang kurang sehat, melewatkan sarapan, mengonsumsi makanan instant dan cepat saji dan konsumsi buah dan sayuran yang rendah (Kusnadi, 2021).

Jajanan pasaran yang beredar sekarang banyak diminati masyarakat karena rasa yang enak, murah dan mudah dijumpai, tetapi kandungan gizinya tidak seimbang. Maka perlu dibuat makanan yang mengandung zat gizi yang tinggi salah satunya pancake karena sumber energi yang berasal dari tepung terigu, susu dan telur (Coelestia & Isodarus, 2021).

Pancake merupakan makanan selingan yang populer di masyarakat dan biasanya dinikmati sebagai alternatif sarapan. Pancake original merupakan sebuah kue yang berbentuk datar, bulat dan tipis. Pancake original mengandung zat gizi energi 160 kkal, lemak 7 gr, dan protein 4 gr. Pancake original masih kurang zat gizi berupa protein dan zat besi. Untuk menambah zat gizi pada pancake maka dibuat formula baru yaitu pancake kacang merah dan bayam hijau (Naseng & Gusnadi, 2021).

Kacang merah merupakan salah satu jenis kacang yang sering digunakan dalam pembuatan makanan di Indonesia dan dunia, didalam 100 gr kacang merah terdapat 23 gr protein, dan 7,7 gr zat besi, kacang merah merupakan bahan makanan yang merupakan bahan makanan yang

mempunyai energi tinggi dan sekaligus sumber protein yang potensial. Kacang merah banyak digunakan sebagai bahan untuk meningkatkan produk maupun pengembangan produk (Kaltari *et al.*, 2018).

Bayam merupakan salah satu jenis sayur yang dikonsumsi masyarakat luas, mempunyai harga ekonomis, didalam 100 gr bayam hijau terdapat 3,7 protein dan 3,1 zat besi. Bayam juga dapat dijadikan sumber obat dan pengembang produk dibidang kuliner kaena harganya terjangkau (Pariwisata *et al.*, 2019).

Protein merupakan zat makanan yang sangat penting bagi tubuh karena berfungsi sebagai zat pembangun dan pengatur. Kurang asupan protein menyebabkan proses penyerapan zat besi terhambat dan akan mengakibatkan kekurangan zat besi, maka protein sangat diperlukan remaja. Asupan protein yang dikonsumsi remaja sesuai dengan yang dibutuhkan yaitu 65 gr/hari (Pack *et al.*, 2018).

Fe dalam tubuh manusia berperan dalam pembentukan sel darah merah, manusia normal membutuhkan 20-25 mg perhari untuk memproduksi sel darah merah, tubuh memiliki mekanisme pengaturan keseimbangan zat besi. Pengaturan penyerapan zat besi disesuaikan dengan kebutuhan tubuh, peningkatan penyerapan zat besi akan terjadi pada kondisi kekurangan zat besi, misalnya anemia terjadi defisiensi besi terjadi karena kekurangan Fe yang diperlukan sintesa hemoglobin, selama prevalensi anemia yang disebabkan oleh defisiensi zat besi sering dialami oleh para remaja wanita (Afiska *et al.*, 2021).

Pembuatan pancake dari kacang merah dan daun kelor telah diteliti (Heluq & Mundiastuti, 2018). Hasil uji daya terima berdasarkan rasa dan tekstur yang paling disukai adalah formulasi penggunaan kacang merah 35 gr dan daun kelor 15 gr. Hasil analisis zat gizinya dalam setiap 100 gr pancake kacang merah + daun kelor diperoleh 6,27 gr protein dan 255 mg kalsium. Formulasi dikembangkan dari (Heluq & Mundiastuti, 2018), peneliti

mengganti daun kelor menjadi daun bayam hijau. Formula yang digunakan adalah :

- a. Formula 1 dengan tepung terigu 50 gr, 35 gr tepung kacang merah dan 15 gr serbuk bayam hijau
- b. Formula 2 dengan tepung terigu 50 gr, 30 gr tepung kacang merah dan 20 gr serbuk bayam hijau
- c. Formula 3 dengan tepung terigu 50 gr, 25 gr tepung kacang merah dan 25 gr serbuk bayam hijau

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Penambahan Tepung Kacang merah (*Phaseolus vulgaris L.*) dan Bayam Hijau (*Amaranthus L.*) Terhadap Uji Organoleptik dan Mutu Kimia (Protein dan Fe) Pancake Sebagai Makanan selingan”

B. Rumusan Masalah

Bagaimanakah pengaruh penambahan tepung kacang merah dan serbuk bayam terhadap uji organoleptik dan mutu kimia (Protein dan Fe) pancake sebagai makanan selingan?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh penambahan tepung kacang merah dan serbuk bayam hijau terhadap mutu fisik dan mutu kimia pancake sebagai makanan selingan.

2. Tujuan Khusus

- a) Menilai uji organoleptik penambahan tepung kacang merah dan serbuk bayam hijau terhadap pancake meliputi : warna, tekstur, rasa dan aroma
- b) Menilai mutu kimia penambahan tepung dan serbuk bayam hijau terhadap pancake meliputi : Protein dan Fe

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat bagi Penulis

Sebagai salah satu sarana untuk mengembangkan kemampuan dan wawasan penulis didalam menyusun skripsi.

2. Manfaat bagi Masyarakat

Memberikan informasi kepada masyarakat tentang inovasi baru di dalam pengolahan pangan pancake.

3. Manfaat bagi Institusi

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pembelajaran dan referensi bagi mahasiswa yang akan melakukan penelitian selanjutnya dan menjadi inovasi pengembangan produk makanan dan resep