

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Selama masa balita, anak tumbuh dan berkembang dengan sangat cepat selama masa balita. Periode ini, yang dikenal sebagai “periode emas”, dimulai sejak hari pertama kehamilan atau saat lahir dan berlangsung hingga 80% perkembangan otak anak terjadi selama masa balita. Balita harus punya pola makan yang seimbang supaya gizinya tetap terjaga dan nutrisi yang cukup untuk memenuhi kebutuhan tubuh dianggap baik. Balita yang kekurangan gizi bisa mengalami masalah baik. Janin dan balita yang kekurangan gizi bisa mengalami masalah baik jangka panjang. Salah satu faktor penting yang sangat memengaruhi pertumbuhan anak adalah pola makannya. Kurangnya nutrisi bisa memengaruhi masa depan balita, termasuk risiko stunting (Hardiani & Putri, 2024).

Menurut data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2024, prevalensi balita pendek di Indonesia sudah mencapai 19,8% turun dari 21,5% tahun sebelumnya. Penurunan ini menunjukkan adanya kemajuan dalam upaya memperbaiki gizi balita di Indonesia. Tapi angka ini masih menunjukkan kalau masalah gizi pada balita tetap jadi perhatian serius karena stunting bisa memengaruhi pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, dan risiko kesehatan jangka panjang.

World Health Organization (WHO) 2024, mengatakan bahwa konsumsi buah dan sayur yang kurang, yang merupakan sumber penting vitamin, mineral, dan serat, adalah salah satu faktor penyebab malnutrisi, yang mempengaruhi 45 juta anak di bawah lima tahun di seluruh dunia.

Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia 2023, lebih dari 96% masyarakat Indonesia, termasuk anak-anak, mengonsumsi buah segar dan sayur dalam kategori rendah. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar balita berisiko mengalami kekurangan zat gizi mikro yang penting untuk pertumbuhan dan perkembangan. Ini masih menjadi perhatian utama dalam upaya meningkatkan status gizi anak-anak karena makan sayuran yang tidak teratur bisa meningkatkan risiko masalah gizi seperti stunting, wasting, dan berat badan kurang.

Berdasarkan Riskesdas 2018, sekitar 95,5% balita di Indonesia belum mengonsumsi buah dan sayur dalam jumlah yang cukup. Berdasarkan Penelitian (Hermina dan Prihatini, 2016) yang menunjukkan bahwa kelompok balita memiliki tingkat konsumsi sayur paling rendah yaitu sebesar 86,2% dibandingkan kelompok usia lainnya. Rendahnya konsumsi sayur dan buah pada anak menunjukkan adanya permasalahan dalam pemenuhan gizi yang perlu menjadi perhatian, terutama pada kelompok balita. Kebiasaan konsumsi pangan yang kurang baik pada usia dini dapat terbawa hingga usia dewasa dan berpotensi meningkatkan risiko masalah kesehatan di kemudian hari.

Badan Kesehatan Dunia (WHO) merekomendasikan konsumsi sayuran dan buah-buahan sebagai bagian dari pola hidup sehat. Khusus bagi masyarakat Indonesia, terutama balita dan anak usia sekolah, jumlah konsumsi yang dianjurkan berkisar antara 300–400 gram per orang setiap hari.

Anak-anak biasanya membagi makanan menjadi dua kategori : yang mereka suka. Konsumen cenderung tidak menyukai sayuran beragam rasa, warna, aroma, dan bentuk sayuran bisa menjadi alasan kenapa anak – anak kurang menyukainya. Pada usia prasekolah, jenis makanan yang sering mereka konsumsi adalah yang kaya karbohidrat, berlemak, manis, dan mudah dikunyah, seperti roti, kue, makanan kaleng, es krim. Asupan sayuran dikalangan anak- anak masih sangat rendah, dan banyak yang belum memenuhi standar gizi yang dianjurkan (Kurnia Ariani Wibawa1, 2024).

Permasalahan gizi yang terjadi pada anak balita sering kali disebabkan oleh pemberian modifikasi makanan dan pola makan yang tidak baik (Fathonah, 2022). Modifikasi terkait makanan yang sedang dibahas ini bertujuan untuk membangkitkan minat makan balita dengan memperlihatkan kepada mereka berbagai jenis makanan yang telah disiapkan, yang dapat memengaruhi rasa lapar serta keinginan mereka untuk makan. (Akbar, 2021). Adapun faktor yang dapat mempengaruhi ibu dalam modifikasi makanan salah satunya adalah kreativitas ibu. Dengan pendekatan yang kreatif, ibu dapat menciptakan variasi rasa, menyajikan makanan dengan cara yang menarik, dan membuat makanan yang lebih sehat dengan kreativitasnya (Oktafiani, 2024).

Schotel makaroni merupakan produk olahan berbasis makaroni yang

dipanggang dengan tambahan susu, telur, dan keju. Berdasarkan penelitian pada produk macaroni schotel, penilaian mutu dilakukan secara organoleptik meliputi warna, aroma, rasa, dan tekstur, dimana tekstur menjadi salah satu faktor penting dalam menentukan daya terima konsumen. Tekstur yang disukai umumnya adalah lembut, tidak keras, dan memiliki struktur yang kompak (Kandriasari, 2021). Schotel makaroni merupakan salah satu jenis makanan olahan yang memiliki tekstur padat tapi tidak keras, lembut, creamy, serta bahan penyusunnya sehingga relatif mudah diterima oleh anak-anak. Tekstur makanan yang lunak dan mudah dikunyah sangat sesuai dengan kemampuan oral balita yang masih berkembang (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Makanan dengan karakteristik tersebut berpotensi dijadikan sebagai makanan selingan yang dapat dimodifikasi penambahan sayuran untuk meningkatkan nilai gizinya.

Modifikasi pangan merupakan suatu upaya perubahan atau pengembangan produk makanan melalui penambahan, pengurangan, atau penggantian bahan serta perubahan proses pengolahan untuk meningkatkan nilai gizi, daya terima, dan kualitas produk. Modifikasi dilakukan untuk menyesuaikan kebutuhan gizi sesuai Angka Kecukupan Gizi (AKG) serta meningkatkan daya tarik makanan agar lebih disukai. Modifikasi dapat berupa penambahan bahan pangan sumber zat gizi tertentu, seperti vitamin atau mineral, tanpa mengurangi cita rasa dan tekstur produk. Modifikasi produk pangan terbukti dapat meningkatkan nilai gizi sekaligus penerimaan konsumen terhadap produk yang dihasilkan (Rizal, 2024).

Modifikasi schotel makaroni dengan penambahan labu kuning dan wortel dapat menjadi alternatif pangan olahan yang tidak hanya disukai oleh balita, tetapi juga memiliki nilai gizi yang lebih baik. Labu kuning mengandung vitamin B1, B2, B6, vitamin C, vitamin K, tiamin, dan juga mengandung mineral potasium, komponen fenolik dan memiliki kapasitas antioksidan yang tinggi (Rismaya, 2023). Wortel dikenal luas memiliki kandungan beta karoten yang tinggi serta vitamin B dan E. Wortel mengandung vitamin A yang memiliki dua fungsi: sebagai antioksidan dan untuk menjaga kesehatan mata. Kandungan beta-karoten pada wortel mentah adalah 34,94% (Fitrianingsih, Fathnur Sani K, Diah Tri Utami & Elisma).

Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) tahun 2019, kebutuhan gizi balita berbeda sesuai dengan kelompok umur. Anak usia 1–3 tahun membutuhkan energi

1125 kkal, protein 20 gram, dan vitamin A 400 µg RE per hari, sedangkan usia 4 - 5 tahun membutuhkan energi sekitar 1600 kkal, protein 25 gram, dan vitamin A 450 µg RE per hari. Pemenuhan kebutuhan zat gizi sesuai AKG sangat penting untuk mendukung pertumbuhan optimal, meningkatkan daya tahan tubuh, serta mencegah terjadinya masalah gizi pada balita. Perlu adanya upaya pemenuhan gizi yang tepat melalui pemberian makanan selingan yang bergizi dan sesuai dengan kebutuhan balita.

Berdasarkan hasil uji awal penilaian organoleptik oleh 30 orang panelis untuk menilai daya terima schotel makaroni dengan 3 perlakuan dengan skor paling tinggi sebagai berikut :

1. Perlakuan A : 20gr labu kuning + 20gr Wortel
2. Perlakuan B : 25gr labu kuning + 25gr Wortel
3. Perlakuan C : 30gr labu kuning + 30gr wortel

A. Rumusan Masalah

Bagaimana daya terima schotel makaroni dengan formulasi penambahan labu kuning dan wortel sebagai upaya untuk meningkatkan konsumsi sayuran pada balita?.

B. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui daya terima schotel makaroni dengan formulasi penambahan labu kuning dan wortel sebagai upaya untuk meningkatkan konsumsi sayuran pada balita.

2. Tujuan Khusus

- a. Menilai warna pada schotel makaroni dengan formulasi penambahan labu kuning dan wortel.
- b. Menilai tekstur pada schotel makaroni dengan formulasi penambahan labu kuning dan wortel.
- c. Menilai rasa pada schotel makaroni dengan formulasi penambahan labu kuning dan wortel.

- d. Menilai aroma pada schotel makaroni dengan formulasi penambahan labu kuning dan wortel.
- e. Menganalisis pengaruh formulasi penambahan yang berbeda labu kuning dan wortel terhadap daya terima warna, tekstur, rasa dan aroma pada schotel makaroni.

C. Manfaat Penelitian

1. Bagi Balita

Memberikan pilihan makanan berbasis sayuran yang memiliki rasa, warna, dan tekstur yang lebih menarik sehingga dapat membantu untuk meningkatkan konsumsi sayuran pada balita.

2. Bagi Orang Tua

Memberikan informasi dan referensi kepada orang tua dalam mengolah sayuran menjadi makanan yang lebih bervariasi, bergizi, dan dapat diterima oleh balita sebagai bagian dari pola makan sehari-hari.

3. Bagi Institusi Pendidikan

Berfungsi sebagai referensi dan menyediakan informasi bagi sekolah dan instansi terkait lainnya saat mereka melaksanakan proyek penelitian dan edukasi gizi mengenai daya terima makanan berbasis sayuran pada balita. terima makanan berbasis sayuran pada balita.