

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Jajanan yang berkualitas baik akan mempengaruhi kualitas makanan. Seseorang rata-rata memilih makanan selingan atau cemilan dengan kandungan energi Makanan selingan atau cemilan merupakan faktor yang penting bagi pertumbuhan, karena jajanan menyumbangkan energi dan zat gizi yang diperlukan sehingga dan protein yang rendah sehingga sumbangan energi dan protein dari makanan jajanan terhadap total konsumsi sehari-hari masih rendah.

Makanan selingan atau cemilan sering kali lebih banyak mengandung unsur karbohidrat dan hanya sedikit mengandung protein, vitamin, atau mineral Adapun dampak negatif dari makanan jajanan tidak sehat yaitu timbulnya diare dan keracunan akibat kebersihan kurang terjamin. Selain itu ada juga dampak negatif jangka panjang yang ditimbulkan dari jajanan tidak sehat salah satunya adalah kemungkinan terjadinya anemia. Dimana hal ini terjadi karena kebiasaananak mengonsumsi makanan tidak sehat yang tidak mengandung cukup zat gizi.

Kurangnya pengetahuan tentang mengatur pola makan, kebiasaan sikap mengonsumsi makanan dengan protein, vitamin, zat besi rendah, merupakan beberapa faktor penyebab anemia. Pengelolaan dan penyerapan sel darah merah yang terhambat juga merupakan hal yang ditimbulkan oleh faktor tersebut. Kurangnya pengetahuan diatas sehingga informasi lebih lanjut tentang anemia masih diperlukan (Azzahra et al,2022; Musniati & Fitria,2022).Salah satu upaya pencegahan anemia adalah dengan meningkatkan kualitas makanan selingan. Nutrisi yang diperoleh dari makanan selingan digunakan untuk melengkapi nutrisi yang di peroleh dari makanan pokok. Sehingga diperlukannya produk makanan selingan yang tidak hanya enak namun juga menyehatkan dan bergizi (Afiska dkk, 2021).

Salah satu makanan selingan atau cemilan yang digemari adalah brownies. Brownies adalah kue yang diolah melalui proses pengukusan atau pemanggangan yang memiliki bentuk persegi, persegi panjang atau lingkaran (Putra et al. 2021). Brownies juga sering disebut “kue bantat” karena memiliki karakteristik yang padat, berwarna coklat, dan lembut. Brownies memiliki perbedaan dengan bolu coklat lainnya dimana berat brownies lebih ringan dan menggunakan bahan pengembang di dalam resep (Mulyadi, Adi Putra, and Silitonga 2022).

Selain brownies dari tepung terigu, penambahan bahan makanan lainnya untuk brownies didapat dari kacang-kacangan dan umbi-umbian seperti kacang merah, kacang hijau, kacang kedelai, ubi jalar ungu dan ubi talas. yang juga merupakan bahan pangan lokal yang masih mudah ditemukan. hal ini lah juga menjadi cara alternatif bahan pangan tambahan pangan lokal lainnya yang memiliki nilai nutrisi yang tinggi salah satunya kacang merah.

Ubi jalar ungu mengandung energy sebesar (123 kkal), protein (2,7 g), lemak (0.79 g), karbohidrat (27,9 gr) mineral kalsium (30 gr), fosfor (49 gr), zat besi (4gr), vitamin B-1 (0.09 gr), vitamin B-2 (0.32 gr), vitamin C (20 gr), dan air (68,5%). Selain itu kandungan karbohidrat ubi jalar ungu tergolong Low Glycemix Index (LGI54) yaitu tipe karbohidrat ubi jalar ungu yang jika dikonsumsi tidak akan menaikkan kadar gula darah secara drastis, karena itu ubi jalar ungu sangat baik jika dikonsumsi dengan riwayat penderita Anemia. Ubi jalar (*Ipomea Batatas*) adalah tanaman yang dalam 100 gram ubi jalar mengandung 4 mg zat besi. Ubi jalar ungu dapat digunakan sebagai pewarna alami. Pemanfaatan ubi jalar ungu (*Ipomoea batatas* L.) dimasyarakat dahulu hanya sebatas digunakan sebagai bahan pangan saja dan tidak mengetahui manfaat lain dari ubi tersebut. Ubi jalar ungu (*Ipomoea batatas* L.) mengandung antosianin yang dapat dimanfaatkan sebagai zat warna alami (Jiang et al., 2022).

Penambahan kacang merah berguna sebagai sumber protein dan zat besi yang penting bagi penderita anemia defisiensi besi. Kacang merah merupakan jenis kacang-kacangan yang sering dikonsumsi di Indonesia. Kacang merah mengandung banyak nutrisi, seperti protein, asam folat,

kalsium, dan serat yang tinggi. Dalam 100 gram kacang merah mengandung 17,37 gram protein, 1,46 gram lemak, dan 7,86 gram serat yang terdiri atas serat larut sebesar 1,36 gram dan serat tak larut sebesar 5,77. Dan juga mengandung zat besi 10,3 gr dan vitamin c 6 gr. Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Wulan dan Rahyuda, 2020 dalam (Cahyakarista, 2022) mengatakan bahwa pemberian kacang merah pada remaja putri menunjukkan efektivitas pada peningkatan kadar hemoglobin dari 10,32 gr/dl menjadi 12,00 gr/dl. Berdasarkan data dari nutrisurvey, 100 g kacang merah basah mengandung energi sebesar 335,1 kkal, protein sebesar 23 g.

Kacang merah dan ubi jalar ungu memiliki kandungan protein dan zat besi yang tinggi. protein berfungsi bagi tubuh sebagai sumber energi. Protein merupakan zat gizi yang sangat penting bagi tubuh, karena berfungsi sebagai sumber energi, zat pembangun dan pengatur. Zat besi dibutuhkan pada semua sel tubuh dan merupakan dasar dalam proses fisiologis, seperti pembentukan hemoglobin (sel darah merah) dan fungsi enzim. Perempuan membutuhkan asupan zat besi yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Tabel Angka Kecukupan Gizi (AKG) mengatakan bahwa kebutuhan zat besi remaja perempuan usia 13-29 tahun adalah 26 mg. Pada remaja, asupan zat besi tidak hanya digunakan untuk mendukung pertumbuhan, tetapi juga digunakan untuk mengganti zat besinya yang hilang melalui darah yang keluar setiap dirinya mengalami menstruasi setiap bulan.

Anemia masih menjadi masalah kesehatan masyarakat sehubungan dengan prevalensinya yang tinggi dan dampaknya terhadap Kesehatan. Anemia adalah kondisi di mana jumlah sel darah merah atau konsentrasi hemoglobin di dalamnya lebih rendah dari normal. Secara global, 30% wanita berusia 15 hingga 49 tahun mengalami anemia (WHO, 2023). Di Indonesia, 32% pada usia 15-24 tahun mengalami anemia.

Jika seseorang memiliki hemoglobin yang terlalu sedikit atau tidak cukup sel darah merah maka akan terjadi penurunan kemampuan darah untuk membawa oksigen ke jaringan tubuh. Hal ini dapat menyebabkan timbulnya gejala seperti kelelahan, kelemahan, pusing dan sesak napas. (World Health Organization 2023).

Modifikasi yang dapat diaplikasikan dengan menambahkan bahan pangan lokal yaitu ubi ungu. Ubi ungu memiliki warna ungu yang cukup pekat pada daging ubinya sehingga mempunyai daya tarik sendiri dan memiliki rasa yang manis yang nikmat sehingga menjadikannya bahan dasar yang sempurna untuk membuat cemilan atau jajanan yang lezat (Anugrah dan Suryani, 2020). Dan Kacang merah di Indonesia telah dimanfaatkan masyarakat untuk memenuhi kebutuhan pangan, meskipun ketersediaannya terbatas dan teknik pengolahannya sederhana. Kedua bahan pangan lokal ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan pembuatan produk brownies yang tinggi zat besi untuk menanggulangi anemia.

Brownies tepung ubi ungu dengan penambahan tepung kacang merah diharapkan dapat meningkatkan nilai gizi yang terkandung di dalamnya sehingga tepat digunakan untuk dibuat sebagai makanan selingan terhadap remaja putri anemia. Dengan informasi di atas, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul **“Daya Terima Brownies Tepung Ubi Ungu (*Ipomea batatas*) dengan Variasi Penambahan Tepung Kacang Merah (*Phaseolus vulgaris*) Sebagai Makanan Alternatif Pencegahan Anemia”**

Setelah dilakukan uji pendahuluan, maka didapatkan perlakuan yang dapat diterima adalah:

- Perlakuan C, Tepung ubi ungu 85gr + Tepung kacang merah 15 gr
- Perlakuan D, Tepung ubi ungu 90gr + Tepung kacang merah 10gr
- Perlakuan E, Tepung ubi ungu 95gr + Tepung kacang merah 5gr

B.RUMUSAN MASALAH

Bagaimana daya terima brownies tepung ubi ungu (*ipomea batatas* L)dengan variasi penambahan tepung kacang merah(*phaseolus vulgaris*) sebagai makanan alternatif pencegahan anemia ?

C.TUJUAN

1. Tujuan umum

Mengetahui daya terima brownies tepung ubi ungu (*ipomea batatas* L)dengan variasi penambahan tepung kacang merah(*phaseolus vulgaris*) sebagai makanan alternatif pencegahan anemia.

2. Tujuan khusus

- a. Menilai warna brownies ubi ungu (*ipomea batatas* L) dengan penambahan kacang merah (*phaseolus vulgaris*).
- b. Menilai tekstur brownies ubi ungu (*ipomea batatas* L) dengan penambahan kacang merah (*phaseolus vulgaris*).
- c. Menilai rasa brownies ubi ungu (*ipomea batatas* L) dengan penambahan kacang merah (*phaseolus vulgaris*).
- d. Menilai aroma brownies ubi ungu (*ipomea batatas* L) dengan penambahan kacang merah (*phaseolus vulgaris*).
- e. Menganalisis brownies ubi ungu (*ipomea batatas* L) dengan penambahan kacang merah (*phaseolus vulgaris* L) meliputi warna,tekstur,rasa,dan aroma yang paling disukai.

D.MANFAAT PENELITIAN

1. Bagi penulis

- a. Menambah wawasan peneliti mengenai upaya meningkatkan nilai gizi dengan melalui keanekaragaman pangan.
- b. Menjadi salah satu pilihan makanan selingan baru yang tinggi akan protein dan zat besi.

2. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi pengetahuan dan wawasan tentang brownies ubi ungu dengan penambahan kacang merah sebagai alternate pencegahan anemia.

3. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi bahan pembelajaran dan referensi bagi kalangan yang ingin melakukan penelitian lebih lanjut dengan topik yang berhubungan dengan judul penelitian diatas.

