

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sumber nutrisi terbaik dan utama bagi bayi adalah ASI, yang mengandung zat gizi makro, zat gizi mikro, zat imunologis, serta senyawa bioaktif yang tidak dapat tergantikan oleh produk apapun. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyarankan pemberian ASI eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan bayi dan dilanjutkan hingga usia dua tahun, disertai dengan pemberian makanan pendamping (WHO, 2024).

Meskipun manfaat ASI eksklusif sudah diketahui, cakupannya di Indonesia masih belum optimal. Berdasarkan data BPS, persentase bayi berusia di bawah enam bulan yang mendapatkan ASI eksklusif meningkat dari 66,3% pada tahun 2022 menjadi 73,97% pada tahun 2023, namun angka tersebut masih berada di bawah target nasional sebesar 80% yang ditetapkan untuk tahun 2025 (BPS, 2023; SDKI, 2023). Menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI, 2023), satu dari lima bayi diberikan makanan atau cairan selain ASI dalam tiga hari pertama kehidupannya, dan hanya 27% bayi baru lahir yang mendapatkan ASI dalam satu jam pertama setelah kelahiran. Kondisi ini menunjukkan masih banyaknya tantangan dalam keberhasilan pemberian ASI eksklusif di Indonesia.

Pasokan ASI yang tidak memadai atau kurang mencukupi merupakan salah satu alasan utama kegagalan pemberian ASI eksklusif. Dua hormon penting mengendalikan produksi ASI: oksitosin, yang memicu pengeluaran ASI, dan prolaktin, yang berperan dalam sintesis ASI di kelenjar susu. Asupan makanan ibu menyusui merupakan faktor krusial di luar peran hormon. Karena pola makan sehat sangat penting bagi proses metabolisme di kelenjar susu yang memastikan ASI mengandung komponen-komponen yang diperlukan maka asupan nutrisi ibu secara langsung memengaruhi jumlah dan kualitas ASI yang dihasilkan. (INSOLOGI, 2023).

Kebutuhan nutrisi wanita mencapai puncaknya selama masa menyusui. Ibu menyusui memerlukan tambahan 700 kalori dan 16 gram protein selama 0–6 bulan pertama, serta tambahan 500 kalori dan 12 gram protein selama periode 7–12 bulan (Kemenkes RI, 2021). Selain energi dan protein, kebutuhan zat besi,

kalsium, vitamin, dan mineral pada ibu menyusui juga meningkat secara signifikan. Ibu menyusui yang memiliki status gizi baik menghasilkan ASI dengan kandungan protein yang ideal, sedangkan ibu yang mengalami anemia atau kekurangan gizi akan memproduksi ASI dalam jumlah yang kurang dan kualitas yang menurun, yang pada akhirnya berdampak pada gangguan pertumbuhan bayi (*Pujiastuti; Hapsari et al., 2021*).

Anemia defisiensi besi merupakan masalah gizi yang sangat umum dijumpai pada ibu menyusui. Menurut WHO, anemia masih menjadi masalah kesehatan masyarakat yang utama di kalangan perempuan usia reproduksi di seluruh dunia, dengan prevalensi mencapai 30,7% atau sekitar 605 juta perempuan usia 15–49 tahun (WHO, 2023). Berdasarkan statistik SKI tahun 2023, 27,7% ibu hamil di Indonesia mengalami anemia dan kondisi ini berpotensi berlanjut ke masa nifas dan menyusui. Penelitian menunjukkan bahwa sekitar 49,0% ibu postpartum mengalami anemia ringan dan 10,8% mengalami anemia sedang (*Darmawati et al., 2023*). Anemia pada ibu menyusui menyebabkan kandungan zat besi dalam ASI menjadi lebih rendah, berisiko menimbulkan anemia pada bayi, serta menurunkan daya tahan tubuh ibu yang dapat menghambat proses menyusui.

Salah satu upaya strategis untuk meningkatkan produksi dan kualitas ASI sekaligus memperbaiki status gizi ibu menyusui adalah melalui pemanfaatan bahan pangan lokal yang mengandung galaktagog alami dan kaya zat gizi. Berdasarkan Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2012 tentang Pangan, “pangan lokal” merujuk pada produk pangan yang dihasilkan dan dikonsumsi oleh masyarakat setempat sesuai dengan potensi dan kearifan lokal (Yunita & Nur'aini, 2022). Indonesia kaya akan tanaman pangan lokal yang memiliki khasiat sebagai galaktagog dan antianemia, di antaranya adalah daun katuk dan kacang hijau (Utari, Yenny and Judiono, 2023).

Daun katuk merupakan tanaman obat tradisional Indonesia yang telah lama dikenal sebagai galaktagog alami paling efektif. Daun katuk mengandung senyawa fitosterol, papaverin, alkaloid galegin, steroid, dan polifenol yang secara

langsung meningkatkan produksi dan pengeluaran ASI dengan merangsang pelepasan hormon prolaktin dan oksitosin. Penelitian membuktikan bahwa ibu menyusui yang mendapatkan ekstrak daun katuk 3x300 mg/hari mampu mengekspresikan ASI hingga 1,5 kali lipat pada hari kedua dan ketiga intervensi (Jurnal Kesehatan UYM, 2021). Selain sebagai galaktagog, Setiap 100 gram daun segar, daun katuk mengandung 28,2 mg zat besi, yang sangat bermanfaat untuk mencegah dan menanggulangi anemia pada ibu menyusui. Kandungan nutrisi lengkap daun katuk meliputi protein, karbohidrat, serat, kalsium, fosfor, kalium, zinc, beta karoten, vitamin A, B, C, dan vitamin K (Pratiwi & Ramadhani, 2021).

Bagi ibu menyusui, kacang hijau merupakan galaktagog alami dan sumber protein nabati. Menurut Tabel Komposisi Pangan Indonesia (TKPI) tahun 2020, 100 gram kacang hijau mengandung energi sebesar 323 kkal, protein 22,9 gram, lemak 1,5 gram, karbohidrat 56,8 gram, serat 7,5 gram, zat besi 7,5 mg, natrium 42 mg, dan kalium 815,7 mg (Santoso, Supriadi and Puspitasari, 2024). Kacang hijau mengandung laktagogum, isoflavon, dan protein yang mengandung asam amino yang dapat mendukung produksi ASI. Sebuah penelitian yang melibatkan ibu menyusui yang mengonsumsi 250 ml ekstrak kacang hijau dua kali sehari selama tujuh hari menunjukkan peningkatan produksi ASI yang signifikan secara statistik ($p < 0,05$), yang membuktikan manfaat kacang hijau dalam meningkatkan produksi ASI (Jurnal Kesehatan Tambusai, 2025), dan penelitian lainnya mendapatkan p-value 0,002 setelah konsumsi sari kacang hijau (Jurnal Ilmiah Kesehatan Delima, 2024).

Pemenuhan kebutuhan gizi ibu menyusui yang meningkat tidak hanya bersumber dari makanan utama, tetapi juga dari camilan bergizi yang dikonsumsi di antara waktu makan. Ibu menyusui dianjurkan meningkatkan frekuensi makan dengan penambahan selingan (camilan) yang mengandung protein, zat besi, dan galaktagog alami untuk mendukung produksi serta kualitas ASI secara optimal (FKIK Unesa, 2024). Camilan berbasis pangan lokal yang mengandung galaktagog menjadi alternatif yang ekonomis, mudah dijangkau, dan sesuai dengan budaya masyarakat Indonesia. Namun demikian, belum banyak produk

camilan lokal yang secara khusus diformulasikan untuk memenuhi kebutuhan gizi dan mendukung produksi ASI ibu menyusui.

Secara tradisional dibuat dari tepung beras dan tepung sagu, kue lapis adalah hidangan penutup manis nan kenyal dari Indonesia (Larasati, 2025). Kue lapis dikenal luas di seluruh wilayah Indonesia, disukai oleh berbagai kalangan, dan memiliki potensi besar untuk dikembangkan sebagai camilan fungsional bernilai gizi tinggi. Pemanfaatan makanan tradisional sebagai media inovasi pangan fungsional dinilai lebih efektif karena sudah diterima secara kultural dan organoleptik oleh masyarakat. Inovasi pada kue tradisional dapat dilakukan melalui substitusi atau penambahan bahan baku lokal yang meningkatkan nilai gizi tanpa mengurangi penerimaan konsumen (Arofah, 2021).

Kue lapis dapat dikembangkan dengan substitusi sebagian tepung terigu menggunakan tepung kacang hijau serta penambahan ekstrak atau tepung daun katuk, sehingga meningkatkan nilai zat gizi makro (protein, energi) dan mikro (zat besi, kalsium, vitamin C, beta karoten) secara signifikan. Penelitian sebelumnya membuktikan bahwa produk pangan yang disubstitusi dengan tepung kacang-kacangan dan ditambah daun katuk dapat diterima dengan baik secara organoleptik dan menyediakan lebih banyak nutrisi dibandingkan produk konvensional (Permatasari & Indrawati, 2022). Pengembangan produk makanan berbasis daun katuk dan kacang hijau juga telah terbukti efektif sebagai camilan fungsional pelancar ASI bagi ibu menyusui (Snack Bar, Jurnal Mitra Kesehatan, 2022). Oleh karena itu, pengembangan kue lapis berbahan daun katuk dan kacang hijau diharapkan dapat menjadi alternatif camilan fungsional bergizi yang mudah diterima, terjangkau, dan secara aktif mendukung produksi ASI serta perbaikan status gizi ibu menyusui.

Berdasarkan uraian sebelumnya, penulis ingin meneliti **“Daya Terima Formulasi Kue Lapis Dengan Substitusi Variasi Tepung Kacang Hijau dan Tepung Daun Katuk Sebagai Camilan Alternatif Ibu Menyusui”**

Penelitian utama dilaksanakan pada tanggal 21 April 2026 di Laboratorium

Teknologi Pangan, Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan. Sebanyak 50 panelis melakukan uji organoleptik untuk mengevaluasi mutu fisik churros dari tiga variasi perlakuan, yang mencakup aspek warna, aroma, rasa, dan tekstur.

1. Perlakuan A: 350 g santan, 50 g tepung beras, 55 g tepung tapioka, 70 g gula, 5 g bubuk daun katuk, dan 45 g tepung kacang hijau.
2. Perlakuan B: 50 g tepung beras, 55 g tepung tapioka, 70 g gula, 350 g santan, 7 g bubuk daun katuk, dan 43 g tepung kacang hijau.
3. Perlakuan C: 50 g tepung beras, 55 g tepung tapioka, 70 g gula, 350 g santan, 9 g bubuk daun katuk, dan 41 g tepung kacang hijau.

Pengujian organoleptik digunakan untuk mengukur kualitas fisik, dan hasilnya menunjukkan bahwa panelis lebih menyukai Perlakuan B. Temuan ini memicu minat peneliti untuk melakukan studi yang diberi

B. Rumusan Masalah

Bagaimana tingkat penerimaan penggunaan berbagai proporsi tepung kacang hijau dan tepung daun katuk dalam formulasi kue lapis sebagai camilan alternatif bagi ibu menyusui?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Penilaian Tingkat Penerimaan Formulasi Kue Lapis dengan Variasi Jumlah Tepung Daun Katuk (*Sauropus androgynus*) dan Tepung Kacang Hijau sebagai Camilan Alternatif bagi Ibu Menyusui.

2. Tujuan Khusus

1. Untuk menilai tingkat penerimaan warna pada formulasi kue lapis yang disubstitusi dengan berbagai takaran tepung kacang hijau dan tepung daun katuk sebagai camilan alternatif bagi ibu menyusui.
2. Untuk menilai tingkat penerimaan tekstur pada formulasi kue lapis yang disubstitusi dengan berbagai takaran tepung daun katuk dan tepung kacang hijau sebagai camilan alternatif bagi ibu menyusui.

3. Untuk menilai tingkat penerimaan aroma pada formulasi kue lapis yang disubstitusi dengan berbagai takaran tepung kacang hijau dan tepung daun katuk sebagai camilan alternatif bagi ibu menyusui.
4. Untuk menilai cita rasa formulasi kue lapis yang disubstitusi dengan berbagai takaran tepung daun katuk dan tepung kacang hijau sebagai camilan alternatif bagi ibu menyusui.
5. Untuk menentukan apakah formulasi kue lapis yang paling disukai yang disubstitusi dengan berbagai takaran tepung daun katuk dan tepung kacang hijau dapat menjadi camilan alternatif bagi ibu menyusui ditinjau dari segi warna, aroma, tekstur, dan rasa.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat bagi masyarakat

Mendidik masyarakat mengenai pemanfaatan makanan selingan berbasis pangan lokal yg terbuat dari substitusi daun katuk dan kacang hijau merupakan sumber pangan yang sangat bergizi, mudah didapat, dan harganya terjangkau, serta dapat mendukung produksi hemoglobin.

2. Manfaat bagi peneliti

Untuk meningkatkan keahlian peneliti dalam mengembangkan kue lapis menggunakan tepung daun katuk dan tepung kacang hijau guna meningkatkan nilai gizi, serta membangun kemampuan peneliti dalam menciptakan resep baru.

3. Manfaat bagi institusi

Penelitian ini diharapkan dapat menginspirasi resep makanan dan inovasi produk baru, serta menjadi sumber referensi yang bermanfaat bagi mahasiswa yang melakukan penelitian di masa mendatang dan bagi mata kuliah mengenai tradisi kuliner daerah.