

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Hasil Riskesdas 2010-2013 menunjukkan bahwa secara nasional perilaku penduduk umur >10 tahun yang kurang mengonsumsi sayur dan buah masih di atas 90%. Kondisi ini sejalan dengan temuan hasil Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) dalam studi Diet Total (SDT) 2014 bahwa konsumsi penduduk terhadap sayur dan olahannya serta buah dan olahannya masih rendah. Konsumsi sayur dan buah yang belum memadai berpengaruh terhadap suplai vitamin, mineral serta serat yang sangat dibutuhkan oleh tubuh. Masih tingginya masalah gizi di duga berkaitan dengan pola konsumsi makanan di masyarakat yang belum sesuai dengan *lifestyle* dan gaya hidup sehat pada berbagai kelompok umur, terutama pada pola makan dalam konteks gizi seimbang.

Sebagian besar masyarakat Indonesia terutama anak-anak lebih memilih untuk mengonsumsi makanan yang membuat mereka kenyang dibandingkan dengan mengonsumsi yang bernutrisi. Pentingnya konsumsi buah dan sayuran demi mencegah penyakit tidak menular sangat dianjurkan tidak hanya untuk kesehatan fisik saja tetapi untuk menjaga kesehatan tubuh. Kandungan serat pada buah dan sayuran sangat berguna untuk melancarkan pencernaan sehingga zat-zat racun yang membahayakan kesehatan dapat langsung keluar dari tubuh. Umumnya orang yang mengonsumsi sayuran dan buah dalam buah yang cukup memiliki frekuensi buang air besar yang teratur 1-2 kali sehari (Harmanto,2016).

Mengonsumsi sayur dan buah merupakan salah satu syarat dalam memenuhi menu gizi seimbang. Sayur dan buah merupakan makanan penting yang harus selalu dikonsumsi setiap kali makan. Tidak hanya bagi orang dewasa, mengonsumsi sayur dan buah sangat penting dikonsumsi sejak usia anak-anak. Sayur dan buah baik untuk melindungi kesehatan tubuh, termasuk dalam menjaga berat badan (Mitchell, 2012).

Di Indonesia mutu pangan yang dikonsumsi sebagian besar penduduk masih tergolong rendah pada kandungan vitamin. Status kesehatan sebagian besar penduduk Indonesia masih perlu ditingkatkan terus-menerus untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Sayuran termasuk bayam adalah sumber vitamin dan mineral yang dapat diproduksi secara murah dan jumlahnya tidak terbatas (Anni.F, 2004).

Snack Gabin merupakan salah satu makanan ringan. Makanan ringan yang ada pada zaman sekarang sering kali ditemukan makanan ringan yang kandungan gizinya sedikit. Jika dilihat animo masyarakat, belakangan ini banyak masyarakat yang menyukai makanan-makanan ringan alternatif, makanan snack gabin ini memiliki prospek yang baik demi memenuhi kebutuhan masyarakat akan karbohidrat protein serta gizi yang lain (Prakarsa, 2015).

Bayam adalah sumber vitamin, mineral dan asam amino yang sangat dibutuhkan tubuh. Asam amino sangat penting untuk pembentukan otak. Kandungan vitamin C dan E sangat membantu menjaga kondisi tubuh sehingga tidak mudah terserang penyakit. Mengonsumsi sayuran secara teratur penting bagi kesehatan dan kehidupan manusia, karena tanaman sayuran merupakan sumber vitamin dan mineral. Warna hijau tua pada bayam adalah petunjuk bahwa bayam banyak mengandung zat besi dan karotin (Anonymous 1992).

Snack anak sekolah cenderung instan manis, sehingga kaya kalori tetapi kurang kandungan vitamin dan serat. Untuk meningkatkan konsumsi sayur pada anak sekolah salah satu alternatif yang dapat dilakukan adalah menambahkan sayuran pada snack tersebut. Salah satu snack yang dapat ditambahkan sayuran adalah gabin dengan isian vla. Isian vla pada gabin berbahan susu dan tepung terigu. Sebagian dari bahan tersebut dapat digantikan dengan salah satu sayuran yaitu bayam yang dibuat dalam bentuk bubur. Akan tetapi bau langu pada bayam akan berpengaruh pada aroma dan rasa pada vla gabin tersebut. Oleh karena itu, dalam penelitian ini dikaji sampai seberapa banyak bayam yang dapat ditambahkan pada vla gabin tersebut, sehingga masih dapat diterima oleh anak sekolah sebagai snack yang sehat.

## **B. Rumusan Masalah**

Adapun permasalahan dalam penelitian ini adalah berapa konsentrasi penambahan bayam yang tepat untuk menghasilkan mutu organoleptik yang baik pada gabin vla bayam.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum :**

Untuk mengetahui pengaruh konsentrasi penambahan bayam pada gabin vla bayam terhadap mutu organoleptik gabin vla bayam yang dihasilkan.

### **2. Tujuan khusus :**

- 1) Untuk mengetahui mutu organoleptik yang meliputi aroma, rasa warna, tekstur serta penerimaan keseluruhan pada gabin vla bayam yang sudah diolah.
- 2) Untuk menentukan perlakuan terbaik gabin vla bayam.

- 3) Untuk mengetahui daya terima anak sekolah pada gabin vla bayam dengan perlakuan terbaik.
- 4) Untuk mengetahui nilai gizi 1 porsi snack gabin vla bayam.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### **1. Manfaat Teoritis**

Sebagai tambahan akan wawasan, pengetahuan, dan mempraktekkan teori-teori yang diperoleh selama kuliah khususnya dibidang teknologi pangan tentang pembuatan gabin vla bayam dengan konsentrasi berbeda.

##### **2. Manfaat Praktis**

Memberikan wawasan dan informasi tentang bagaimana cara dan langkah benar tentang pembuatan snack gabin vla bayam dengan konsentrasi bayam yang berbeda sehingga menghasilkan snack gabin vla bayam yang bermutu tinggi.