

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Sayur dan buah merupakan bagian penting dalam mewujudkan gizi seimbang. Sayur dan buah mengandung vitamin dan mineral seperti vitamin A, vitamin C, vitamin E, Magnesium, Seng, Kalium, Fosfor, dan Asam folat. Sayuran dan buah-buahan berperan sebagai antioksidan atau penangkal senyawa jahat dalam tubuh (Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI, 2018). Buah dan sayur dibutuhkan tubuh baik orang dewasa, anak-anak maupun remaja sebagai zat gizi mikro dan sumber berbagai vitamin, mineral, dan serat pangan yang penting bagi pertumbuhan, perkembangan dan kesehatan tubuh (Alberta dkk., 2020)

Masyarakat Indonesia masih sangat kekurangan mengonsumsi sayuran dan buah-buahan. Jumlah konsumsi sayuran rata-rata penduduk Indonesia baru 63.3% dari jumlah konsumsi yang dianjurkan dan untuk konsumsi buah-buahan sebesar 62.1%. Badan Kesehatan Dunia (WHO) menganjurkan konsumsi sayur dan buah sejumlah 400 g perorang perhari, yang terdiri dari 250 g sayur (setara dengan 2 ½ porsi atau 2 ½ gelas sayur setelah dimasak dan ditiriskan) dan 150 g buah (setara dengan 3 buah pisang ambon ukuran sedang) (Kementerian Kesehatan RI, 2015).

Pola konsumsi sayur dan buah pada anak-anak masih sangat rendah yaitu rata-rata 182 g/hari konsumsi buah dan sayur pada anak usia 5-14 tahun di Asia tenggara. Di Indonesia dianjurkan konsumsi sayur dan buah 300 – 400 g perorang perhari bagi balita dan anak usia sekolah (Kementerian Kesehatan RI, 2015). Salah satu faktor yang menyebabkan rendahnya konsumsi sayuran pada anak

adalah kurangnya pengetahuan tentang pentingnya konsumsi sayuran bagi kesehatan tubuh. Sayuran kaya vitamin A, kalsium, zat besi dan folat, yang dapat meningkatkan kesehatan, memperkuat sistem kekebalan anak (Xin, 2016; dalam FAO, 2020). Dan kurangnya mengonsumsi sayuran pada anak juga akan menimbulkan resiko gangguan kesehatan di masa mendatang, ini karena kurangnya asupan mineral dan vitamin. Salah satunya kekurangan vitamin A dapat menyebabkan kekeringan pada selaput lendir mata dan sering dikaitkan dengan katarak (Srue, Ernawati dan Aisyah, 2021). Itulah mengapa pentingnya membiasakan anak untuk mengonsumsi sayuran sejak dini karena akan berpengaruh terhadap pola makan pada anak-anak ketika dewasa. Untuk meningkatkan konsumsi sayuran pada anak-anak, sayuran dapat diolah dengan cara mencampurkan ke makanan atau masakan lainnya. Konsumsi sayuran hijau tidak hanya direbus, dimasak, ataupun dimakan mentah tetapi bisa juga dalam bentuk minuman atau jus, dapat juga dalam bentuk bolu, kue dan salah satu cemilan yang disukai anak-anak yaitu puding.

Pada umumnya puding dikelompokkan kedalam penganan basah yang biasanya disajikan pada acara tertentu. Dalam pengolahannya, puding dapat dikombinasikan dengan berbagai bahan lainnya seperti buah, susu, kacang – kacangan, dan sebagainya (Misnaiyah dkk., 2018). Puding roti menjadi salah satu pilihan peneliti karena memiliki tekstur yang lebih lembut seperti *cake* dibandingkan puding biasanya, dengan rasa yang manis dan gurih. Bahan dari puding roti adalah bubuk puding dan roti tawar, peneliti akan menambahkan sayuran pada puding ini dengan tujuan untuk menambahkan nilai gizi puding roti seperti zat besi, vitamin dan serat. Dengan demikian puding roti dapat menjadi

salah satu olahan makanan atau cemilan sehat bagi anak-anak untuk meningkatkan konsumsi sayuran, dan menambah nilai gizi dari puding roti tersebut.

Sayuran yang digunakan adalah bayam. Bayam merupakan sayuran yang mudah diperoleh di setiap pasar, harganya terjangkau oleh semua lapisan masyarakat. Bayam memiliki kandungan zat besi yang lebih tinggi dibanding sayuran lain seperti kangkung, wortel, buncis (Nopianti dkk., 2019). Kandungan zat besi pada bayam 3.9 mg sedangkan pada kangkung 2.5 mg, wortel 0.8 mg, dan pada buncis 1.1 mg. Bayam mengandung vitamin dan mineral yang lengkap salah satunya vitamin A termasuk dalam kategori sangat baik, dan sangat berguna dalam metabolisme yang terkait pertumbuhan dan perkembangan tulang (Ahmad, 2017).

Penelitian Yuliananda, 2018 menyebutkan bahwa penambahan *pure* bayam 20% pada kue talam yang paling banyak disukai oleh konsumen, rentangan kategori suka hingga sangat suka, dan untuk tekstur pada kue talam yang paling banyak disukai yaitu dengan penambahan *pure* bayam 30%. Hal inilah yang melatarbelakangi penulis melakukan penelitian dengan substitusi *pure* bayam yang berbeda-beda.

Substitusi bayam dalam pembuatan puding roti dilakukan dalam bentuk *pure* bayam. Substitusi *pure* bayam diharapkan dapat menambah kandungan zat besi, vitamin A dan serat pada puding roti. *Pure* bayam yang disubstitusi ke dalam puding roti diharapkan menjadi variasi terhadap makanan olahan dari *pure* bayam semakin beragam. Dengan adanya substitusi *pure* bayam ke dalam puding roti

diharapkan dapat membuat anak-anak yang kurang menyukai sayuran dapat mengonsumsi sayur dalam bentuk olahan lainnya.

Dengan adanya substitusi *pure* bayam pada puding roti dapat menarik anak-anak untuk meningkatkan konsumsi sayuran. Kemungkinan akan berpengaruh terhadap warna, aroma, rasa dan tekstur dari puding roti tersebut. Untuk itu peneliti akan mengkaji mengenai pengaruh substitusi *pure* bayam yang berbeda terhadap karakteristik dari puding roti.

## **B. Rumusan masalah**

Berdasarkan uraian pada latar belakang diatas, maka masalah penelitian dapat dirumuskan adalah “Bagaimanakah pengaruh substitusi *pure* bayam yang berbeda terhadap karakteristik puding roti ?”

## **C. Tujuan**

### 1. Tujuan umum

Bertujuan untuk mengetahui pengaruh substitusi *pure* bayam terhadap karakteristik puding roti.

### 2. Tujuan khusus

- a. Membuat puding roti sesuai dengan perlakuan
- b. Melakukan uji hedonik meliputi warna, aroma, rasa, tekstur dan daya terima secara keseluruhan pada puding roti yang dihasilkan
- c. Melakukan uji mutu hedonik meliputi warna dan tekstur
- d. Menganalisis kandungan Zat Besi (Fe), Betakaroten, dan Serat kasar
- e. Menentukan pengaruh substitusi *pure* bayam terbaik pada puding roti.

## **D. Manfaat**

### **1. Manfaat Praktis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan memberikan informasi kepada masyarakat tentang pembuatan puding roti dengan substitusi *pure* bayam, untuk menambah wawasan pengetahuan terutama tentang puding roti dan dapat digunakan sebagai pedoman oleh seluruh pihak untuk penelitian selanjutnya

### **2. Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna dalam ilmu pengetahuan tentang puding roti dan diharapkan dapat meningkatkan karakteristik puding roti dengan substitusi *pure* bayam.