



Puding Kayfe Sebagai Makanan Alternatif Pencegah Anemia Defisiensi Zat Besi

Astri Yulia Sari Lubis^{1*}, Mutiara Indah Safera², Ashar Abilowo¹

¹ Program Studi Diploma III Keperawatan Belitung, Poltekkes Kemenkes Pangkalpinang, Belitung, Kepulauan Bangka Belitung, Indonesia.

² Jurusan Kebidanan, Poltekkes Kemenkes Tanjungpinang, Kepulauan Riau, Riau, Indonesia.

ARTICLE INFO

Article Type:
Research

Article History:
Received: 8/21/2021
Accepted: 9/30/2021

Corresponding author
Email: sarie.lubis21@gmail.com

ORIGINAL ARTICLE

ABSTRACT

Introduction: The health and nutrition situation of the 10-24 year age groups in Indonesia is still a concern. Riskesdas data (2018) shows that the prevalence of anemia in Indonesia is 48.9% with the proportion of anemia in the age group 15-24 years and 25-34 years. Increasing iron content can be done by utilizing local food, such as green beans that are easily processed and liked by the people of Indonesia. The level of iron possessed by green beans is around 7.5 mg which serves to help the formation of Hb. **The Objective:** The purpose of this study was to determine the preference level of young women for Kayfe Pudding as an alternative food to prevent iron deficiency anemia. **Method:** the research method used is hedonic quality test or quality test. Data collection using the observation method using a questionnaire. **Result:** in laboratory tests of Kayfe pudding with 100 mg of green beans, the results contained 6.03 mg of iron. The results of the analysis of hedonic quality test data indicate that panelists like the taste of pudding with chocolate variants. **Conclusion:** Kayfe pudding can be taken together with blood-added tablets to meet iron requirements in young women, especially during menstruation.

Keywords: Kayfe Pudding, Iron Deficiency Anemia, Young Women.

ABSTRAK

Pendahuluan: Keadaan kesehatan dan gizi kelompok usia 10-24 tahun di Indonesia masih memprihatinkan. Data Riskesdas (2018) menunjukkan bahwa prevalensi anemia di Indonesia yaitu 48,9% dengan proporsi anemia pada kelompok umur 15- 24 tahun dan 25-34 tahun. Peningkatan kandungan zat besi dapat dilakukan dengan memanfaatkan bahan pangan lokal, seperti kacang hijau yang mudah diolah dan disukai masyarakat Indonesia. Kadar zat besi yang dimiliki kacang hijau adalah sekitar 7,5 mg yang berfungsi untuk membantu pembentukan Hb. **Tujuan:** penelitian ini untuk mengetahui tingkat kesukaan remaja putri terhadap Puding Kayfe sebagai makanan alternatif pencegah anemia defisiensi besi. **Metode:** penelitian ini menggunakan metode uji mutu hedonik atau uji kualitas. Pengumpulan data dengan metode observasi menggunakan kuesioner. **Hasil:** pada uji laboratorium terhadap Puding Kayfe dengan 100mg kacang hijau, didapatkan hasil mengandung 6,03mg zat besi. Hasil analisis data uji mutu hedonik menunjukkan bahwa panelis menyukai rasa puding dengan varian coklat. **Kesimpulan:** Puding Kayfe dapat dikonsumsi bersamaan dengan tablet tambah darah untuk memenuhi kebutuhan zat besi pada remaja putri terutama pada saat menstruasi.

Kata Kunci: Puding Kayfe, Anemia Defisiensi Besi, Remaja Putri.

PENDAHULUAN

Masalah kesehatan dan gizi di Indonesia pada periode 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) menjadi fokus perhatian karena tidak hanya berdampak pada angka kesakitan dan kematian pada ibu dan anak, melainkan juga memberikan konsekuensi kualitas hidup individu yang bersifat permanen sampai usia dewasa. Timbulnya masalah gizi pada anak usia di bawah dua tahun erat kaitannya dengan persiapan kesehatan dan gizi seorang perempuan untuk

menjadi calon ibu, termasuk remaja putri (rematri) (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2016).

Keadaan kesehatan dan gizi kelompok usia 10-24 tahun di Indonesia masih memprihatinkan. Data Riskesdas (2018) menunjukkan bahwa prevalensi anemia di Indonesia yaitu 48,9% dengan proporsi anemia pada kelompok umur 15- 24 tahun dan 25- 34 tahun ((Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019). Rematri yang menderita anemia ketika menjadi ibu hamil berisiko melahirkan Berat Bayi Lahir Rendah (BBLR) dan stunting. Anemia gizi besi menjadi salah satu penyebab utama anemia, diantaranya karena asupan makanan sumber zat besi yang kurang ((Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2016).

Remaja putri pada masa pubertas sangat berisiko mengalami anemia gizi besi. Hal ini disebabkan banyaknya zat besi yang hilang selama menstruasi. Selain itu diperburuk oleh kurangnya asupan zat besi, dimana zat besi pada rematri sangat dibutuhkan tubuh untuk percepatan pertumbuhan dan perkembangan. Pada masa hamil, kebutuhan zat besi meningkat tiga kali lipat karena terjadi peningkatan jumlah sel darah merah ibu untuk memenuhi kebutuhan pembentukan plasenta dan pertumbuhan janin. Suplementasi zat besi berkaitan secara signifikan dengan penurunan risiko anemia (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2016).

Kebutuhan zat besi dapat terpenuhi dari makanan yang kaya akan zat besi seperti daging berwarna merah, hati, ikan, kuning telur, sayuran berdaun hijau, kacang-kacangan, tempe, roti, dan serelia (Chomaria, 2012).

Satu dari sekian banyak makanan yang mengandung zat besi adalah kacang-kacangan, yang mana kacang hijau masuk ke dalam kelompok kacang-kacangan (Faridah, 2008). Adapun kacang hijau mengandung lemak sebesar 1,5 gr, protein 22gr. Setiap 100 gr kacang hijau mengandung zat besi sebesar 7.5 mg (Retnaningsih et al., 2008) (Persatuan Ahli Gizi Indonesia, 2016).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian uji kualitas atau uji mutu hedonik dengan teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik dengan cara mentransformasikan skala hedonik menjadi skala numerik dengan angka menaik dan angka menurun pada penilaian mutu hedonik. Untuk melihat tingkat mutu hedonik Puding Kayfe dengan penambahan rasa jahe dan coklat yang meliputi aspek warna, tekstur, dan rasa. Tahapan penelitian dilakukan dalam 2 tahap, yaitu tahap persiapan dan tahap pelaksanaan.

Pada tahap persiapan, menentukan bahan dan resep dengan membuat tester sampai ditemukan rasa, warna dan tekstur yang diinginkan dan membuat puding kayfe. Bahan dasar puding Kayfe adalah kacang hijau (*Vigna radiate L.*) (Rukmana, 2006) yang dibuat menjadi puding dengan rasa original, rasa jahe, dan rasa cokelat. Sedangkan tahap pelaksanaan, setelah ditemukan puding dengan rasa, warna, dan tekstur yang diinginkan, dilakukan pengiriman sampel puding untuk melakukan uji laboratorium. Kemudian dilakukan uji mutu hedonik dengan 20 orang panelis.

Bahan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kacang hijau organik, fibercreme, gula pasir, dan agar-agar. Pada penelitian ini menggunakan jenis *boiled pudding*, yaitu dengan cara merebus semua bahan yang digunakan, kemudian menunggu hingga dingin dan siap disajikan (Faridah et al., 2008). Setelah ditemukan resep yang tepat, dilakukan pengujian laboratorium dengan mengirimkan sampel ke laboratorium. Lalu dilakukan uji mutu hedonik untuk mengetahui kualitas puding Kayfe dengan menggunakan 20 orang panelis yang merupakan remaja putri yang beralamat di Asrama Poltekkes Kemenkes Tanjungpinang.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Kandungan Zat Besi pada Puding Kayfe

Parameter	Satuan	Hasil	Metode
Zat besi	mg/100gr	6,03	18-13-1 /MU/SMM-SIG, ICP-OES

Dari tabel 1 diketahui bahwa terdapat 6,03mg zat besi pada Puding Kayfe dengan 100 gr kacang hijau.

Tabel 2. Statistik Uji Mutu Hedonik Warna

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
K1	20	2	5	3.50	.761
K2	20	2	5	3.60	.681
K3	20	3	5	4.50	.607
Valid N (listwise)	20				

Dari tabel 2, para panelis lebih menyukai warna dari Puding Kayfe dengan rasa coklat dibanding rasa original dan jahe dengan nilai mean 4,50.

Tabel 3. Statistik Uji Mutu Hedonik Tekstur

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
K1	20	3	5	3.85	.671
K2	20	3	5	3.75	.550
K3	20	3	5	4.05	.605
Valid N (listwise)	20				

Dari tabel 3, didapatkan tekstur lembut pada pudding kayfe yang disukai panelis adalah pudding kayfe coklat dengan nilai mean 4,05.

Tabel 4. Statistik Uji Mutu Hedonik Rasa

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Rasa K1	20	1	3	1.55	.605
Rasa K2	20	1	4	2.55	1.099
Rasa K3	20	1	5	3.25	1.020
Valid N (listwise)	20				

Dari tabel 4, peneliti mengharapkan hasil yang didapat adalah “sangat tidak terasa kacang hijau”, untuk itu dapat disimpulkan bahwa rasa Puding Kayfe yang disukai oleh panelis adalah varian coklat dengan nilai mean 3,25.

PEMBAHASAN

Pada penelitian ini, telah dilakukan uji laboratorium terhadap puding Kayfe. Adapun hasil uji laboratorium menunjukkan bahwa terdapat 6,03mg zat besi pada Puding Kayfe dengan 100 gr kacang hijau. Pada ibu hamil trimester 2, zat besi yang dibutuhkan sebanyak 9mg/hari. Sedangkan pada ibu hamil trimester 3, zat besi yang dibutuhkan 13mg/hari (Angka Kecukupan Gizi, 2013). Kebutuhan zat besi pada ibu hamil dapat terpenuhi dengan pengkonsumsian tablet Fe dan puding kayfe dengan kacang hijau 100gr. Dalam pengkonsumsian, sebaiknya tidak bersamaan dengan minuman penghambat zat besi seperti teh, kopi dan susu (Rukiyah, 2010).

Sedangkan menurut penelitian (Retnorini et al., 2017), pemberian 100 gr sari kacang hijau dan tablet Fe pada ibu hamil selama 7 hari, dapat menaikkan kadar Hb hingga 0,9 gr%5. Sejalan dengan hal itu, diharapkan untuk menaikkan kadar Hb sebesar 1 gr%, ibu hamil dan remaja putri, yang sedang dalam siklus menstruasi dapat mengkonsumsi 1 tablet tambah darah dan satu cup puding kayfe setiap hari, selama 7 hari berturut-turut.

Pemenuhan kebutuhan zat besi pada remaja putri (rematri) sebesar 26 mg/ hari. Dimana, pada saat remaja putri sedang berada pada siklus menstruasi, sebaiknya kadar hemoglobin di dalam darah diganti agar rematri tidak mengalami anemia. Kebutuhan zat besi pada rematri dapat dipenuhi dengan pengkonsumsian tablet tambah darah dan Puding Kayfe 3 porsi dengan kandungan kacang hijau sebanyak 100 gr.

Pengkonsumsian tablet tambah darah dan 3 cup puding kayfe selama 7 hari diperkirakan dapat menaikkan kadar Hb hingga 1,5gr %. Kacang hijau mengandung fitat sebesar 2,19%. Fitat dapat menghambat penyerapan zat besi sehingga dianjurkan untuk merendam kacang hijau sebelum mengolahnya. Pengolahan kacang hijau melalui perendaman sebelumnya bertujuan

untuk memudahkan penyerapan zat besi yang diperlukan untuk maturasi sel-sel darah (Helitty, 2008).

Biji kacang hijau yang telah direbus atau diolah dan kemudian dikonsumsi mempunyai daya cerna yang tinggi dan rendah daya flatulensinya. Hemaglutinin dapat menggumpalkan sel darah merah dan bersifat toksik. Toksisitas hemaglutinin dapat dihancurkan melalui proses pemanasan pada suhu 100°C. Asam fitat dapat membentuk kompleks dengan Fe atau unsur-unsur mineral, terutama Zn, Mg, dan Ca menjadi bentuk yang tidak larut dan sulit diserap tubuh sehingga mengurangi ketersediannya dalam tubuh karena menjadi sangat sulit dicerna (Astawan, 2009). Dari hasil uji mutu hedonic warna, tekstur, dan rasa dapat disimpulkan bahwa panelis menyukai Puding Kayfe formula III (varian coklat).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa Hasil uji laboratorium menunjukkan bahwa Puding Kayfe dengan 100gr kacang hijau memiliki kadar Fe sebesar 6,03mg. Dan dari hasil uji mutu hedonic pada 20 panelis, menunjukkan bahwa nilai mean tertinggi pada uji warna ($x=4,50$), uji tekstur ($x=4,05$), dan uji rasa ($x=3,25$) berada pada formula ketiga, yaitu varian coklat. Dari hasil uji mutu hedonic warna, tekstur, dan rasa dapat disimpulkan bahwa panelis menyukai Puding Kayfe formula III (varian coklat).

Rekomendasi ditujukan bagi Ibu hamil dan remaja putri yang sedang menstruasi untuk mengkonsumsi tablet tambah darah secara rutin dengan cara yang benar ditambah dengan mengkonsumsi puding kayfe karena merupakan salah satu makanan nikmat yang dapat membantu meningkatkan kadar Hb.

Bagi peneliti berikutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan resep yang berbeda, tidak hanya memeriksakan kadar Fe nya, tetapi bisa diperiksa juga kadar vit C sebagai zat yang membantu penyerapan Fe.

REFERENSI

- Astawan, M. (2009). *Sehat dengan Hidangan Kacang dan Biji-bijian*. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Chomaria, N. (2012). *Makanan Sehat Seimbang Untuk Ibu Hamil*. PT. Elex Media Komputindo.
- Faridah, A., Pada, S. K., Yulastri, A., & Yusuf, L. (2008). *Patiseri Jilid 3 Untuk Sekolah Menengah Kejuruan. Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Kejuruan*.
- Helitty. (2008). Pengaruh jus kacang hijau terhadap kadar hemoglobin dan jumlah sel darah dalam konteks asuhan keperawatan pasien kanker dengan kemoterapi. *Tesis*. Jakarta: Program Pasca Sarjana Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2016). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS)*. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Laporan Riset Kesehatan Dasar 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Persatuan Ahli Gizi Indonesia. (2016). *Daftar Kandungan Nutrsi Pada Makanan*. Jakarta: Persatuan Ahli Gizi Indonesia.
- Retnaningsih, Widowati, W, & Soeng, S. (2008). *Potensi Fraksi Aktif Antioksidan, Antikolesterol Kacang Koro (Mucuna pruriens L.) dalam Pencegahan Aterosklerosis*. Semarang: Universitas Katholik Soegijapranata.
- Retnorini, D. L., Widatiningsih, S., & Masini, M. (2017). Pengaruh pemberian tablet fe dan sari kacang hijau terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil. *Jurnal kebidanan*, 6(12), 8-16. doi: <https://doi.org/10.31983/jkb.v6i12.1908>
- Rukiyah, A. Y., & Yulianti, L. (2010). *Asuhan Kebidanan 4 (Patologi)*. Jakarta: CV. Trans Info Media.
- Rukmana, R. (2006). *Kacang Hijau, Budidaya dan Pasca Panen*. Yogyakarta: Kanisius.