

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Bubur instan merupakan makanan pendamping air susu ibu (MP-ASI) yang sangat dibutuhkan untuk mencukupi kebutuhan gizi yang sangat menurun. Oleh karena itu, diperlukan tahapan yang teratur dalam memberikan makanan pendamping ASI kepada bayi yang mencapai usia enam bulan. Hal ini disebabkan karena memberikan ASI saja tidak memenuhi kebutuhan gizi yang dibutuhkan. Selain itu, makanan pendamping ASI atau bubur instan juga berperan dalam memperkenalkan bayi pada makanan keluarga. Selain proses pembuatan dan penyajiannya yang praktis, pola hidup masyarakat pada zaman sekarang telah mengalami perubahan, sehingga untuk mengatasi masalah tersebut, diperlukan diversifikasi dalam menciptakan produk baru tanpa mengurangi nilai kandungan zat gizi atau pemenuhan kebutuhan yang diperlukan oleh sang bayi. Makanan pendamping ASI (MP-ASI) dibuat dari tepung beras, namun untuk mengurangi penggunaan beras, dapat digantikan dengan kacang-kacangan yang kaya akan karbohidrat, protein, lemak, dan serat.

Kandungan zat gizi yang ada pada kacang merah diantaranya banyak mengandung protein dan karbohidrat. Salah satu keunggulan lainnya adalah kacang merah tidak mengandung kolesterol, sehingga aman untuk dikonsumsi oleh semua kalangan dari berbagai usia. Protein yang terdapat dalam kacang merah juga dapat membantu menurunkan kadar kolesterol LDL yang berpotensi merugikan kesehatan manusia, sementara juga meningkatkan kadar kolesterol HDL yang bermanfaat bagi kesehatan. Kacang merah (*Phaseolus vulgaris* L.) adalah salah satu varietas kacang yang banyak ditanam di Indonesia, dengan total produksi sekitar 100.316 ton pada tahun 2014 (kementan,2015). Kacang merah memiliki kandungan protein dan karbohidrat yang cukup tinggi, yaitu sekitar 23,1% dan 59,5%, sehingga dapat menjadi sumber gizi yang baik. Selain itu, kacang merah juga mengandung mineral seperti kalsium, fosfor, dan besi, serta vitamin seperti vitamin A dan B1. Terdapat juga komponen bioaktif seperti flavonoid dan fitosterol dalam kacang merah (Lanzaet al.,2006). Meskipun demikian, kacang merah sebaiknya tidak dikonsumsi mentah karena masih mengandung beberapa senyawa anti-nutrisi seperti asam fitat, hemaglutinin,

antitrypsin, dan goitrogen. Senyawa-senyawa ini dapat menghambat pencernaan dan penyerapan zat gizi yang terkandung dalam kacang merah (Agranoff *et al.*, 2001).

Ada beberapa metode yang dapat menghilangkan senyawa anti nutrisi dalam kacang merah, seperti perendaman, perebusan, perendaman dengan asam, dan fermentasi kapang (Auduet *et al.*, 2011; Agustina *et al.*, 2013). Kacang merah (*Phaseolus vulgaris* L.) adalah salah satu jenis kacang-kacangan yang memiliki potensi dan mudah ditemukan di Indonesia. Tepung kacang merah memiliki kandungan protein yang tinggi, yang sebanding dengan kandungan protein dalam kacang kedelai dan kacang hijau. Tepung kacang merah juga bebas gluten, seperti yang telah dikonfirmasi oleh Siddiq *et al.* (2010). Selain itu, kandungan zat anti-gizi dalam tepung kacang merah dapat dikurangi melalui proses perendaman (Krupa, 2008) dan pemasakan (Shimelis & Rakshit, 2006), sehingga tepung kacang merah memiliki potensi untuk dikembangkan sebagai makanan bayi. Sebagai negara yang memiliki kekayaan sumber daya alam yang melimpah, Indonesia memiliki potensi dalam pengembangan pangan lokal berbasis kacang-kacangan yang dapat meningkatkan kandungan gizi dalam bubur instan. Selain sebagai sumber protein, kacang-kacangan juga memiliki keunggulan lain seperti harga yang terjangkau, kandungan lemak yang bermanfaat bagi kesehatan, dan kandungan mineral yang melimpah.

Penting bagi pertumbuhan bayi, terutama pada usia 0-24 bulan, untuk mengonsumsi makanan yang kaya gizi dan beragam. Meskipun ASI (Air Susu Ibu) memberikan nutrisi yang cukup untuk bayi hingga usia 6 bulan, pemberian ASI saja tidak akan mencukupi kebutuhan gizi bayi dalam pertumbuhannya yang akan datang. Oleh karena itu, diperlukan makanan tambahan yang dapat memenuhi kebutuhan gizi bayi setelah usia 6 bulan. Makanan tambahan untuk bayi, juga dikenal sebagai makanan pendamping ASI (MP-ASI), seharusnya kaya akan zat gizi, mudah dicerna, mudah disajikan, dan terjangkau harganya. Selain itu manfaat makanan pendamping ASI masih banyak lagi diantaranya menghemat waktu persiapan dan beragam akan nutrisi tambahan. Kekurangan gizi pada bayi dapat menyebabkan gangguan pertumbuhan fisik dan perkembangan kecerdasan, serta menurunkan daya tahan tubuh. Hal ini dapat meningkatkan risiko penyakit dan kematian pada balita. Sehingga gizi merupakan salah satu indikator derajat kesehatan masyarakat, karena dalam skala luas kebutuhan gizi sangat berpengaruh terhadap pertumbuhan atau

perkembangan. Jika dilakukan dengan memperhatikan sumber makanan yang bergizi dan sesuai dengan bahan makanan yang tersedia di rumah, pembuatan makanan pendamping ASI (MP-ASI) di tingkat rumah tangga masih dapat memenuhi kebutuhan gizi anak. Dengan mengatur komposisi dan jumlah makanan yang tepat untuk setiap waktu makan seperti sarapan, makan siang, dan makan sore, kebutuhan gizi anak dapat terpenuhi (Marimbi, 2010). MP-ASI bubuk instan adalah jenis makanan pendamping ASI yang telah diproses sedemikian rupa sehingga dapat disiapkan dengan cepat hanya dengan menambahkan air atau cairan lain yang sesuai. MP-ASI bubuk instan harus mengandung zat gizi yang mencukupi untuk memenuhi kebutuhan gizi pada kelompok usia yang dituju. Bentuk MP-ASI bubuk instan dapat berupa serbuk, serpihan, hablur, atau granul. Ketika dicampur dengan cairan, MP-ASI bubuk instan akan menghasilkan bubur halus yang bebas dari gumpalan dan dapat diberikan dengan sendok. (BSN, 2005).

1.2 Rumusan Masalah

- a. Apa kandungan gizi yang ada pada bubur kacang merah instan makanan pendamping MP-ASI terhadap pertumbuhan bayi ?
- b. Bagaimana potensi bubur kacang merah instan makanan pendamping MP-ASI terhadap pertumbuhan bayi?

1.3 Tujuan Penelitian

- a. Untuk mengetahui kandungan gizi terhadap bubur kacang merah instan makanan pendamping MP-ASI pada bayi
- b. Untuk mengetahui potensi bubur kacang merah instan makanan pendamping MP-ASI terhadap pertumbuhan bayi

1.4 Manfaat Penelitian

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai pengembangan ilmu pengetahuan yang dilakukan secara langsung pengamatan oleh peneliti.
- b. Sebagai sumber informasi dan referensi bagi peneliti-peneliti selanjutnya serta dapat dijadikan bahan referensi pembaca, dan dapat diterapkan dalam masa berkelanjutan.