

KANDUNGAN ZAT BESI SMOOTHIE PISANG AMBON DENGAN PENAMBAHAN KACANG MERAH

Sunarto^{1*}, Adriyani Adam¹, Hijrah Asikin¹, Suriani Rauf¹, Winda Saputri²

¹Dosen Jurusan Gizi Poltekkes Makassar

²Alumni Prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika

*Korespondensi: sunarto@poltekkes-mks.ac.id 08133777231

Artikel History

Submitted: 31 Mei 2022 Revised: 25 Juni 2022 Accepted: 26 Juni 2022

ABSTRACT

Smoothies are made from fruit and vegetables. The manufacture of smoothie products does not only rely on making products that are nutritious but also acceptable to the public in terms of taste, aroma, texture, and color. The addition of red beans was chosen because in general people only know red beans for processed vegetables, while red beans are high in protein and iron. The purpose of this study was to determine the iron content of Ambon banana smoothie with the addition of red beans. This study is a preexperimental study with a post test design group design, comparing Ambon banana smoothie with the addition of 15% red beans with Ambon banana smoothie with the addition of 20% red beans. The results of the research on Ambon banana smoothie with the addition of red beans formula X2 has a higher iron content is 101.71 mg, while formula X1 is 86.22 mg. it is recommended for further researchers to analyze the protein content of Ambon banana smoothie with the addition of red beans.

Keywords: Smoothie, Ambon Banana, Red Beans, Iron Levels

PENDAHULUAN

Anemia adalah satu masalah gizi utama di Indonesia. Kasus anemia sangat menonjol pada anak sekolah terutama pada remaja putri. Remaja putri beresiko tinggi menderita anemia, karena pada masa ini terjadi peningkatan kebutuhan zat besi akibat adanya pertumbuhan dan menstruasi, aktifitas sekolah, perkuliahan maupun berbagai aktifitas organisasi yang tinggi sehingga akan berdampak pada pola makan yang tidak teratur, selain itu kebiasaan mengkonsumsi minuman yang menghambat absorbs zat besi akan mempengaruhi kadar hemoglobin seseorang (Almatsier, 2011). Prevalensi anemia pada tahun 2018 di

Indonesia dilihat dari kelompok umur 15-24 tahun sebesar 84,6%, kelompok umur 25-34 sebesar 33,7%, kelompok umur 35-44 tahun sebesar 33,6%. Anemia gizi pada remaja putri menjadi penyumbang tingkat tinggi kematian ibu, tingginya insiden bayi berat lahir rendah, kematian prenatal tinggi. Gizi remaja menjadi refleksi dari awal kekurangan gizi anak usia dini (Suryani, 2015). Remaja putri pada umumnya memiliki karakteristik kebiasaan makan yang tidak sehat, antara lain tidak makan yang tidak sehat, antara lain tidak makan pagi, malas minum air putih, diet tidak sehat karena ingin langsing (mengabaikan sumber protein, karbohidrat, vitamin dan mineral),

mengonsumsi makanan cemilan yang rendah gizi, dan *junk food*. Akibatnya remaja tidak mampu memenuhi keaneka ragaman zat makanan yang dibutuhkan oleh tubuhnya untuk proses sintesis. Anemia yaitu keadaan terhadap kadar *hemoglobin* (Hb) di dalam darah lebih rendah dari nilai normal (Apriyanti, 2019).

Rekomendasi *World Health Organization* (WHO) tahun 2011, upaya penanggulangan anemia pada remaja putri (Rematri) dan wanita usia subur (Wus) difokuskan pada kegiatan promosi dan pencegahan, yaitu peningkatan konsumsi makanan kaya zat besi, suplementasi tablet tambah darah (TTD), serta peningkatan fortifikasi bahan pangan dengan zat besi dan asam folat (Apriyanti, 2019). Salah satu pencegahan anemia adalah melalui pemanfaatan pangan lokal seperti *smoothie* dari buah dan sayuran. *Smoothie* merupakan minuman dari campuran buah-buahan atau sayuran yang ditambahkan dengan yoghurt, susu dan madu dengan cara diblender. Selain dari bahan tersebut *smoothie* dapat ditambahkan dengan bahan pangan seperti sirup, coklat, dan susu kental manis (Widowato, 2016). Salah satunya yaitu kacang merah yang dikenal di masyarakat tetapi hanya untuk olahan sayuran. Diketahui kandungan zat besi kacang merah yaitu 5,8 mg, dalam 100gram sedangkan anemia sangat membutuhkan zat besi.

METODE

Desain, Tempat dan Waktu

Jenis penelitian ini adalah penelitian pra eksperimental yaitu dengan penambahan 15% kacang merah dengan *smoothie* pisang ambon dengan penambahan 20% kacang merah. Desain penelitian yang digunakan adalah one group pretest-posttest ., Dilaksanakan di Pondok Baranna, Perintis KM 4,. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari-Juni 2021.

Jenis dan Pengumpulan Data

Jenis data yang digunakan yaitu data primer yang bersumber dari uji hedonic. Kadar zat besi diperoleh dari hasil uji laboratorium.

Pengelolaan dan Analisis Data

Data nilai kadar zat besi yang diperoleh kemudian diolah dengan menggunakan program computer dan uji lanjut SPSS. Data yang telah diolah disajikan dalam bentuk tabel dan disertai narasi.

HASIL

Kandungan nilai zat besi *smoothie* pisang ambon dengan penambahan kacang merah sebagai berikut:

Tabel 1.

Kadar Zat Besi Pada Smoothie Pisang Ambon dengan Penambahan Kacang Merah

Sampel	Fe (mg/100gr)
X1 (15%)	86.22
X2 (20%)	101.71

Sumber : Data Primer, 2021

Hasil analisis kandungan zat besi (Fe) sampai X2 lebih tinggi kandungan zat besinya yaitu 101,71 mg/100 gram dibandingkan dengan sampel X1 yaitu 86,22mg/100gram.

PEMBAHASAN

Kandungan zat besi pada *smoothie* pisang ambon dengan penambahan kacang merah menunjukkan bahwa kandungan zat

besi per 100 gr smoothie pisang ambon X2 nilai kandungan zat besinya lebih tinggi yaitu 101,71 mg dibandingkan dengan kandungan *smoothie* pisang ambon X1 dengan nilai kandungan zat besinya yaitu 86,22 mg. hal ini dikarenakan penambahan kacang merah pada sampel X2 lebih banyak dibandingkan pada sampel X1. Penambahan kacang merah X1 yaitu 15% sedangkan X2 20%. Untuk kandungan zat besi dalam 1 resep (500 gram) *smoothie* pisang ambon X1 yaitu 431,1 mg. sedangkan kandungan zat besi X2 yaitu 508,55 mg. berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG, 2019) yaitu anjuran konsumsi zat besi pada remaja putri untuk memenuhi kebutuhan zat besinya yaitu 19 mg/hari. Jadi remaja putri cukup mengonsumsi 100gram *smoothie* dalam sehari sudah mencukupi kebutuhan konsumsi zat besi. Remaja putri banyak mengalami kekurangan zat-zat gizi dalam konsumsi makanan sehari-harinya terutama sumber zat besi sehingga tidak mampu memenuhi kebutuhan zat besinya yaitu 19 mg/hari.

KESIMPULAN

Analisis *smoothie* pisang ambon dengan penambahan kacang merah formula X2 lebih tinggi kandungan zat besinya yaitu 101,71 mg sedangkan formula X1 yaitu 86,22 mg.

SARAN

Disarankan kepada peneliti selanjutnya untuk menganalisis kandungan

protein dari *smoothie* pisang ambon dengan penambahan kacang merah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Tuhan Yang Maha Esa, terima kasih kepada seluruh keluarga terutama orang tua dan saudara, terima kasih kepada seluruh staf dosen dan staf administrasi Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Makassar dan terima kasih kepada teman-teman yang ikut serta dalam penyelesaian penelitian ini dapat bermaaf bagi kita semua.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier S., (2010). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama. Berdasarkan AKG (2013). Dalam 500 ml *smoothie* formula X1 mengandung 431,1 mg sedangkan formula X2 508,55 mg itu sudah melebihi dari kebutuhan zat besi remaja putri dalam sehari.
- Apriyanti, F. (2019). Page 18. 3 (2), 3-6.
- Suryani, D. (2015). Analysis Of Diet And Iron Deficiency Anemia In Adolescent Girls City. 11-18.
- Widowati, C. sukma. (2016). *Penentuan Umur Simpan Smoothies Black Mulberry (Morus Nigra L.)Dalam Kemasan Botol Kaca Dengan Metode Aslt Pendekatan Arrhenius Artikel Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Gelar Sarjana Strata I Di Program Studi Teknologi Pangan Oleh : Citra Sukma Wido.*