

## Pukis “Bangga” (Bayam-Mangga) Untuk Mengatasi Anemia

Erna Fidyatun<sup>1)</sup>, Ayudhia Rachmawati<sup>2\*)</sup>, Oniek Lestari<sup>3\*)</sup>, Puri Handayani<sup>4\*)</sup>

<sup>\*)</sup> Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro

Koresponden : ayudhiarachmawati@gmail.com

### ABSTRAK

Data Riskesdes dan organisasi pangan dan pertanian (FAO) prevalensi gizi buruk pada balita 5,4% dan gizi kurang 13% pada tahun 2007. Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) pada tahun 2001 menunjukkan dan 47% anak usia 0-5 tahun menderita anemia. Dengan adanya permasalahan tersebut diperlukan solusi yang strategis dan efektif dalam menangani masalah anemia gizi besi pada masyarakat terutama anak-anak. Salah satu solusi yaitu dengan cara menciptakan suatu kreasi dan inovasi makanan, seperti pukis “bangga”. Secara fisiologis, tubuh manusia memang membutuhkan 3,9 gr zat besi dan 40 gr vitamin C. Maka dapat diperkirakan dalam setiap pembuatan pukis “bangga” terkandung 375 gr tepung terigu, 100 gr bayam, dan 750 gr mangga, dimana dalam satu resep dihasilkan 30 pukis “bangga”, dengan perhitungan perkiraan setiap pukis mengandung, Fe = 3,3 gr dari bayam serta Vitamin C= 25 gr yang diperoleh dari mangga. Berdasarkan hasil perhitungan paling tidak 1 pukis mampu memenuhi kebutuhan zat besi, akan tetapi akibat dari proses pemasakan pukis tersebut maka kemungkinan kandungan Fe dalam bayam menjadi berkurang. Dengan pembuatan produk ini diharapkan dapat mengatasi anemia gizi zat besi dan dapat meningkatkan tingkat kesehatan masyarakat serta mengurangi bahaya yang di timbulkan dari cemilan yang tidak sehat yang beredar di pasaran.

Kata kunci: prevalensi gizi buruk, SKRT, Fe, anemia gizi besi

### ABSTRACT

Data Riskesdes and food and agriculture organization (FAO) the prevalence of malnutrition among under-five malnutrition 5.4% and 13% in 2007. Based on the results of the Household Health Survey (NHHS) in 2001 shows and 47% of children aged 0-5 years suffer from anemia. Given these problems required a strategic and effective solutions in dealing with iron nutritional anemia in public, especially children, namely by creating a food creations and innovations, such as pukis "proud". In fisiologis, the human body does require 3.9 grams of iron and 40 grams of vitamin C. It can be estimated in each manufacturing pukis "proud" contained 375 g flour, 100 grams spinach, and 750 g of mango, where in one recipe produced 30 pukis "proud", with the approximate calculation of each pukis contain, Fe = 3.3 g of spinach and Vitamin C = 25 g obtained from the mango. Based on calculations of at least 1 pukis able to meet the needs of iron, but the result of the ripening process is then the possibility pukis Fe content in spinach is reduced. By making these products is expected to address the nutritional anemia and iron can increase the level of public health and reduce the danger that caused the unhealthy snacks in the market.

Keywords: prevalence of malnutrition, SKRT, Fe, iron anemia

## PENDAHULUAN

Terdapat empat masalah gizi yang utama di Indonesia, salah satu dari masalah tersebut adalah anemia gizi besi. Data Riskesdes dan organisasi pangan dan pertanian (FAO) prevalensi gizi buruk pada balita 5,4% dan gizi kurang 13% pada tahun 2007. Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) pada tahun 2001 menunjukkan dan 47% anak usia 0-5 tahun menderita anemia.<sup>i</sup> Survei pemetaan anemia di Jawa Tengah pada tahun 1999 menunjukkan prevalensi anemia yang tinggi pada balita dan ibu hamil mencapai 80% di beberapa kabupaten di Jawa Tengah. Penelitian yang dilakukan di Semarang untuk para siswa SMP menunjukkan 52,1% para siswi menderita anemia dan 47,9% siswi tidak menderita anemia. Anemia adalah kondisi dimana keadaan hemoglobin dalam darah kurang dari batas normal yang sesuai usia atau jenis kelamin. Kadar untuk laki-laki 13,5 gr/100ml dan untuk wanita 12,6 gr/100ml. Anemia gizi adalah kekurangan kadar hemoglobin dalam darah karena kekurangan zat gizi besi yang diperlukan untuk tubuh. Anak usia 2-5 tahun termasuk golongan berisiko anemia gizi besi. Pada usia ini anak sudah lepas ASI, sehingga jika makanan tidak adekuat gizi kurang bahkan gizi buruk bisa terjadi. Anemia defisiensi besi mempunyai dampak yang sangat besar terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak. Dampak anemia gizi besi antara lain pada penurunan tingkat kecerdasan dan tingkat kekebalan anak. Anemia gizi besi dapat terjadi karena kandungan zat besi dari makanan yang dikonsumsi tidak mencukupi kebutuhan, meningkatnya kebutuhan tubuh akan zat besi dan meningkatnya keluaran zat besi dalam tubuh. Seseorang dikatakan terkena anemia gizi besi, dengan tanda-tanda gejala sebagai

berikut lemas dan cepat lelah, pucat, mudah terserang penyakit, menurunnya kemampuan beraktivitas dan dampak yang paling fatal terjadi anak-anak dapat menurunkan IQ sebesar 5 point.<sup>ii</sup>

Berdasarkan hasil-hasil penelitian terpisah yang dilakukan di beberapa tempat di Indonesia pada tahun 1980-an, prevalensi anemia pada wanita hamil 50-70%, anak balita 30-40%, anak sekolah 25-35% dan pekerja fisik berpenghasilan rendah 30-40%. Menurut SKRT 1995, prevalensi rata-rata nasional pada ibu hamil 63,5%, anak balita 40,1%. Prevalensi anemia gizi yang tinggi pada anak sekolah membawa akibat negatif yaitu rendahnya kekebalan tubuh sehingga menyebabkan tingginya angka kesakitan. Dengan demikian konsekuensi fungsional dari anemia gizi menyebabkan menurunnya kualitas sumber daya manusia.

Dalam kenyataannya masih belum adanya program pemerintah yang dilakukan secara nasional untuk menangani masalah anemia gizi besi pada balita. Salah satu program yang pemerintah adalah program suplementasi merupakan cara yang dapat digunakan untuk menyelesaikan masalah defisiensi untuk jangka pendek dengan hasil yang cukup bagus. Akan tetapi biaya yang dibutuhkan juga relatif tinggi. Program suplementasi seringkali juga mengalami kegagalan. Penyebab kegagalannya antara lain kurang patuhnya masyarakat meminum suplemen besi, terutama bagi anak-anak yang tidak menyukai sirup ferro besi karena berasa amis dan pola diet yang menjadi kebiasaan sehari-hari. Sebagai contoh misalnya meminum tablet besi dengan teh atau makanan lain yang bersifat anti gizi terhadap zat besi. Padahal penyerapan besi akan maksimal bila di bantu oleh asupan

makanan yang mengandung vitamin C.

Oleh karena itu diperlukan solusi yang strategis dan efektif dalam menangani masalah anemia gizi besi pada masyarakat terutama anak-anak, yaitu dengan cara menciptakan suatu kreasi dan inovasi makanan yang menyehatkan. Adapun tujuan pembuatan karya tulis ini yaitu untuk membudayakan konsumsi cemilan yang sehat dan bergizi pada balita guna meningkatkan status kesehatan masyarakat terutama anak-anak, serta untuk meminimalisasi dampak buruk dari mengkonsumsi cemilan yang tidak sehat yang beredar di pasaran secara berlebihan bagi kesehatan Balita yang berada di sekitar Tembalang, Semarang.

## **MATERI DAN METODE**

Pembuatan pukis “bangga” sebagai cemilan sehat ini merupakan salah satu media atau wadah dalam penyaluran jiwa kewirausahaan di kalangan mahasiswa Universitas Diponegoro. Pukis ini terdiri dari Bayam, yang merupakan sayuran yang banyak mengandung Fe (zat besi) yang kemudian dikombinasikan dengan Mangga yang mana termasuk buah-buahan yang kaya akan vitamin C sehingga dapat meningkatkan penyerapan besi oleh tubuh secara maksimal. Secara fisiologis, tubuh manusia membutuhkan 3,9 gr zat besi dan 40 gr vitamin C. Maka dapat kami perkirakan dalam setiap pembuatan pukis “bangga” terkandung 375 gr tepung terigu, 100 gr bayam, dan 750 gr mangga, dimana dalam satu resep dihasilkan 30 pukis “bangga”, dengan perhitungan perkiraan setiap pukis mengandung, Fe = 3,3 gr dari bayam serta Vitamin C= 25 gr yang diperoleh dari mangga. Berdasarkan hasil perhitungan paling tidak 1 pukis mampu memenuhi kebutuhan zat besi, akan tetapi akibat dari proses

pemasakan pukis tersebut maka kemungkinan kandungan Fe dalam bayam menjadi berkurang. Sehingga untuk mengantisipasi kekurangan zat besi tersebut maka paling tidak dibutuhkan 2-3 pukis perhari.

Alasan pemilihan kue pukis sendiri dikarenakan kue tradisional ini dianggap masih cukup populer dikalangan masyarakat dan masih digemari oleh masyarakat terutama anak-anak. Rasanya yang gurih dan manis menjadi salah satu daya tarik dari kue tersebut. Produk pukis “bangga” sendiri sudah kami uji cobakan terhadap anak-anak didesa Langenharjo, Pati. Sampel yang kami ambil sebanyak 11 orang, dimana dihasilkan 10 anak menyukai pukis tersebut, sedangkan 1 anak tidak menyukainya akibat anak tersebut kurang menyukai konsumsi kue. Anak-anak yang lain merasa bahwa aroma sayuran bayam yang mereka tidak sukai menjadi berkurang. Hal ini dikarenakan aroma bayam tertutupi oleh aroma pukis itu sendiri, serta rasa mangganya sangat disukai anak-anak.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pemasaran pukis “bangga” sekitar Tembalang, Kota Semarang merupakan salah satu upaya guna meningkatkan kualitas kesehatan serta penyaluran jiwa kewirausahaan mahasiswa Universitas Diponegoro. Kewirausahaan adalah suatu pengetahuan terapan dari konsep dan teknik manajemen yang disertai risiko dalam merubah atau memproses sumber daya menjadi output yang bernilai tambah tinggi (*value added*). Metode kewirausahaan yang dilakukan di kawasan Tembalang Kota Semarang dalam rangka mengatasi masalah anemia zat besi di kalangan masyarakat khususnya balita dapat dilakukan dengan 4 tahap, yaitu:

1. Tahap memulai

Menentukan target pemasaran dan mempersiapkan segala sesuatu yang diperlukan dalam pembuatan pukis “bangga”.

Proses pembuatan :

Telur dikocok bersamaan dengan gula pasir hingga tercampur dan sedikit mengembang, setelah itu dicampurkan dengan mentega yang sudah dicairkan terlebih dahulu dengan tetap di mixer sambil dimasukkan tepung terigu sedikit demi sedikit. Setelah itu dimasukkan sedikit ragi guna mengembangkan adonan. Langkah terakhir, dimasukkan santan dengan tetap dikocok hingga merata dan tercampur dengan sempurna. Setelah itu, adonan di tutup selama satu jam hingga adonan mengembang sempurna.

Setelah adonan mengembang, adonan siap untuk di panggang pada cetakan, sebelum adonan dimasukkan ke dalam cetakan, tempat cetakan dilumuri dengan mentega guna mencegah adonan lengket dan menambah cita rasa pukis “bangga”. Pada pukis “bangga” ditambahkan sari mangga guna mendapatkan vitamin c. Setelah pukis hampir matang, diberikan taburan garnish bayam. Hal ini dilakukan guna mempertahankan kadar zat besi yang terkandung di dalam bayam.

## 2. Tahap Pelaksanaan Usaha

Mencakup aspek pembiayaan, sumber daya manusia, keputusan yang tepat, pemasaran, dan evaluasi. Dalam hal ini pelaksanaan dalam pembuatan pukis “bangga” sampai dengan pemasarannya serta tanggapan konsumen tentang pukis “bangga”.

## 3. Mempertahankan Usaha

Dimana kita menciptakan inovasi-inovasi yang menarik yang mampu menarik konsumen dengan

memberikan mutu dan cita rasa serta aman, sehat, dan bergizi tinggi dibandingkan dengan produk lain.

## 4. Tahap Pengembangan Usaha

Pengembangan usaha ini bertujuan untuk terus berkembang atau dapat bertahan guna menjaga eksistensi usaha yang dikembangkan atau dikelola.

## 5. Evaluasi

Evaluasi dilakukan diakhir bulan guna mengetahui grafik pemasaran dan penjualan pukis “bangga” di masyarakat, serta untuk mengetahui keinginan masyarakat terhadap makanan cemilan yang mereka inginkan, sehat, aman, dan bergizi tinggi.

Penjualan pukis “bangga” ini ditujukan pada seluruh lapisan masyarakat pada umumnya dan anak balita pada khususnya yang berada disekitar Tembalang, Semarang. Didalam pembuatan pukis “ bangga” tersebut, disarankan anak balita dapat mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi tinggi.

## SIMPULAN

Inovasi makanan yang bernama pukis “ Bangga” (Bayam-Mangga) merupakan solusi pada masalah anemia pada balita, sehingga status kesehatan masyarakat terutama anak-anak disekitar Tembalang, Semarang dapat meningkat. Usaha pukis “Bangga” ini dapat dijadikan sebagai media dalam penyaluran jiwa kewirausahaan di kalangan mahasiswa Universitas Diponegoro. Hasil pemasaran pukis “bangga” juga mampu membudayakan konsumsi cemilan yang sehat dan bergizi pada masyarakat serta meningkatkan jiwa kewirausahaan dikalangan mahasiswa. Sehingga mampu mengubah perilaku konsumsi cemilan yang tidak sehat yang beredar

dipasaran beralih pada cemilan yang sehat dan bergizi yakni pukis “bangga” yang akan dipasarkan di sekitar Universitas Diponegoro.

### KEPUSTAKAAN

1. [www.gizi.net/anemia/PedomanAnemiaGizi.doc](http://www.gizi.net/anemia/PedomanAnemiaGizi.doc) 10 Oktober 2010 at 05:20 AM.
2. Bapelkes salaman. 2000. Masalah kesehatan di Indonesia .
3. Riskesdes2007.<http://www.suarapembaruan.com/News/2009/09/05/index.html>.
4. Bambang Tri S. 2007. Data anemia pada balita, Dinkes prov. Jawa Timur 2008.
5. Dinkes Surakarta. 2009. Survey angka anemia di Surakarta 2009. Surakarta.
6. Nakita. Dunia batita.com. AKG untuk anak usia 1-3 tahun. 10 Oktober 2010
7. Yayuk farida dkk. 2004. Pentingnya gizi bagi manusia. [www.garutkab.go.id](http://www.garutkab.go.id) 14 oktober 2010 at 04:54 AM.
8. [library.usu.ac.id/download/fk/fk-arlinda%20sari2.pdf](http://library.usu.ac.id/download/fk/fk-arlinda%20sari2.pdf).
9. komplikasi-anemia-pada-balita.html
10. suara-muhammadiyah.com/2009/338 9 oktober 2010 at 3:58 AM.
11. kespro.info.com 30 mei 2008 09:17 . Artikel: jangan anggap enteng anemia pada anak.
12. Depkes RI. 2008. Daftar Komposisi Bahan Makanan. Jakarta.
13. Jurnal gizi.net 10 oktober 2010 at 03:35 AM.
14. [www.scribd.com/.../Makalah-LUMBUNG-Santosa-Mangga](http://www.scribd.com/.../Makalah-LUMBUNG-Santosa-Mangga) 10 Oktober 2010 at 02:56 AM.