

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Balita adalah anak yang berusia antara 0 hingga 5 tahun. Masa balita merupakan masa kritis dalam proses tumbuh kembang manusia karena pertumbuhan dan perkembangan terjadi dengan cepat (Aminah, 2016). Karena keberhasilan tumbuh kembang seseorang selanjutnya ditentukan sejak masa balita, maka dari itu masa balita merupakan masa keemasan. Pertumbuhan balita dimanfaatkan untuk menggambarkan tidak hanya penambahan ukuran tubuh, tetapi juga kontinuitas asupan dan kebutuhan gizi (Nugraha et al, 2017).

Balita usia 2 sampai 5 tahun diberikan pola makan yang mencakup makanan keluarga dan dimulai dengan aktivitas fisik yang berat. Hal ini yang menjadi alasan pentingnya pemenuhan gizi pada balita. Selain makanan pokok, kudapan atau makanan selingan juga bisa diberikan pada balita guna melengkapi kebutuhan gizinya. *Snack* atau kudapan telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari dalam beberapa tahun terakhir, terutama di kalangan anak-anak yang membutuhkan banyak energi untuk menunjang aktivitasnya. Makanan ringan biasanya diberikan antara sarapan dan makan siang, yaitu antara pukul 09 dan 10 pagi, dan antara makan siang dan makan malam, yaitu antara pukul 3 dan 4 sore. Makanan ringan harus memenuhi 300 kkal kalori dan 5 g protein dalam kandungan gizi. (Tim Koordinasi PMT-AS, 2011).

Kudapan tinggi nutrisi yang baik untuk manusia. Kudapan, *snack*, atau makanan selingan ini dimaksudkan untuk mengimbangi kekurangan gizi yang disebabkan oleh menu makan utama, sehingga jajanan yang diberikan sehat dan bergizi (Tarwotjo, 1998). Menurut booth(1990) makanan ringan, makanan selingan atau kudapan adalah makanan atau minuman dalam porsi kecil, bahkan sampai tahun 70-an yang tergolong makanan jenis ini adalah keripik kentang, kacang, cookies, kembang gula ,saat ini jenis makanan ringan semakin luas. Jenis – jenis yang banyak dibicarakan adalah mulai dari makanan yang digoreng, dipanggang, produk ekstruksi, kembang gula, coklat, makanan fermentasi, es krim, yougurt, hamburger, hotdog, kebab, kroket dan masih banyak lagi dengan bahan baku yang bervariasi.

Es krim adalah kudapan lezat yang menarik bagi individu dari segala usia. Es krim adalah makanan beku yang dibuat dari campuran produk susu yang dipasteurisasi dan dihomogenisasi, gula, penstabil, pengemulsi, dan komponen lain yang telah dibekukan (Darma, dkk, 2013). Menurut (Darma, Diana, & Endang, 2013), Es krim adalah makanan beku yang populer di kalangan orang-orang dari segala usia, termasuk anak-anak dan orang dewasa. Konsumsi es krim di Indonesia adalah 0,5 liter per orang per tahun, dan diperkirakan akan meningkat seiring dengan bertambahnya jumlah item es krim di pasar (Umela S, 2016).

Kini telah banyak yang mulai memproduksi es krim dengan komponen inovatif yang tinggi manfaat kesehatan. Es krim dapat disiapkan dalam berbagai rasa, dan elemen makanan dapat ditambahkan untuk meningkatkan

kandungan nutrisinya. Salah satunya dengan bahan pangan lokal yaitu ubi ungu. Berdasarkan penelitian sebelumnya, kandungan gizi eskrim ubi ungu dalam 100 gram yaitu 172,34 kkal energi, 15,50 gram protein, 6,79 gram lemak, dan 12,31 gram karbohidrat (Anugrah, 2019).

Ubi jalar ungu (*Ipomoea batatas L.*) merupakan varietas ubi jalar yang banyak ditanam di Indonesia. Pada tahun 2015, potensi produksi ubi jalar Indonesia sebesar 2.297.634 ton. Sementara itu, produsen ubi jalar sebagian besar terdapat di Pulau Jawa, salah satu yang terbesar berada di Jawa Tengah, dengan produksi 151.312 ton pada tahun 2015. (BPS, 2015). Kabupaten Semarang adalah rumah bagi produksi ubi jalar terbesar ketiga di Jawa Tengah yaitu sebanyak 24.982 ton (BPS Jawa Tengah, 2018).

Serat pangan dan antioksidan yang berasal dari antosianin, vitamin C, vitamin E, dan beta-karoten terdapat pada ubi jalar ungu (Nintami, 2012). Ubi jalar ungu memiliki kadar beta-karoten dan antosianin yang lebih tinggi dibandingkan ubi jalar lainnya. Ubi jalar ungu juga memiliki konsentrasi pigmen antosianin yang lebih tinggi dibandingkan ubi jalar biasa (Kumalaningsih, 2006). Antosianin merupakan sumber warna ungu dan bermanfaat bagi tubuh manusia sebagai antikanker, antioksidan, antihipertensi dan lain-lain (Sumantri, 2005). Kandungan antosianin pada ubi jalar ungu berkisar 51,50 mg/100 g sampai dengan 174,70 mg/100 g (Steed dan Truong, 2008). Tingginya kandungan anthosianin pada ubi jalar ungu akan meningkatkan sifat fungsional es krim (Susilawati *et al.*, 2014).

Berdasarkan latar belakang tersebut, dapat diketahui bahwa es krim ubi ungu dapat dijadikan kudapan atau makanan selingan bagi balita. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mempelajari daya terima es krim ubi jalar ungu sebagai kudapan pada balita. Temuan penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai es krim ubi jalar ungu yang dapat dimanfaatkan sebagai makanan ringan atau snack bagi balita untuk membantu melengkapi kebutuhan gizinya.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut maka didapatkan rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Bagaimana daya terima es krim ubi ungu sebagai kudapan pada balita?”

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui daya terima es krim ubi sebagai kudapan pada balita.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Menganalisis daya terima es krim ubi ungu sebagai kudapan pada balita.
- b. Menganalisis besarnya kontribusi zat gizi es krim ubi ungu pada kebutuhan harian balita.

## **D. Manfaat Penelitian**

### 1. Bagi Peneliti

Peneliti diharapkan dapat menambah wawasan dan ilmu dari penelitian terhadap daya terima es krim ubi ungu sebagai kudapan pada balita.

## 2. Bagi Institusi Pendidikan

Memberikan kontribusi hasil karya penelitian baru yang dapat dijadikan referensi dan dikembangkan lagi.

## 3. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi masyarakat tentang pangan fungsional berbasis pangan lokal yaitu es krim ubi ungu sebagai salah satu alternatif pangan yang dapat dijadikan kudapan guna melengkapi kebutuhan gizi balita.

