



PANCAKE BUAH SEBAGAI BAHAN MAKANAN TAMBAHAN UNTUK PENINGKATAN KEBUTUHAN GIZI

Nadia Agustina*, Zulky Quen A, Shafa Alifia, Rohman Hidayat, Putri Nadhira, Nabila Salsabila, Yunita Nur Aeni
Jurusan Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Ahmad Dahlan, Jln. Prof .Dr. Soepomo ., S.H ,Janturan,
Yogyakarta 55164

DOI: <http://dx.doi.org/10.26623/jtphp.v13i1.1845.kodeartikel>

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Disubmit 12-07-2023

Direvisi 19-07-2023

Disetujui 20-07-2023

Keywords:

Bahan tambahan pangan (BTP), pancake

Abstrak

Dalam Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2012 tentang pangan dinyatakan bahwa pemerintah berkewajiban untuk menjamin terwujudnya penyelenggaraan keamanan pangan yang salah satunya dilaksanakan melalui pengaturan penggunaan bahan tambahan pangan (BTP) guna untuk menjaga pangan yang dikonsumsi masyarakat tetap aman dan higienis. Status gizi adalah keadaan gizi seseorang yang dapat dilihat untuk mengetahui apakah seseorang tersebut itu normal atau bermasalah (gizi salah). Pancake merupakan makanan populer yang banyak diminati oleh masyarakat Indonesia baik anak-anak maupun orang dewasa dan biasanya dinikmati sebagai alternatif sarapan. Metode kuantitatif dalam penelitian ini ditujukan untuk menggambarkan tentang bagaimana mengetahui peningkatan status gizi terhadap Pengetahuan Bahan Tambahan Pangan pada Pancake Buah. Alat yang digunakan dalam penelitian ini antara lain: teflon, panci, baskom, pisau, talenan, sutil, mangkok, piring, timbangan, sendok, dan wisk. Sedangkan bahan yang digunakan yaitu telur ayam, tepung terigu, gula pasir, susu murni/susu uht, mentega, buah mangga, buah strawberry, buah kiwi, dan daun mint.

Abstract

In Law Number 18 of 2012 concerning food it is stated that the government is obliged to ensure the realization of food safety implementation, one of which is carried out through regulating the use of food additives (BTP) in order to keep the food consumed by the public safe and hygienic. Nutritional status is a person's nutritional status that can be seen to find out whether a person is normal or has problems (malnutrition). Pancakes are a popular food that is in great demand by Indonesian people, both children and adults, and are usually enjoyed as an alternative for breakfast. The quantitative method in this study is intended to describe how to know the increase in nutritional status on Knowledge of Food Additives in Fruit Pancakes. The tools used in this study included: teflon, pans, basins, knives, cutting boards, silk, bowls, plates, scales, spoons, and whisks. While the ingredients used are chicken eggs, wheat flour, granulated sugar, pure milk/UHT milk, butter, mangoes, strawberries, kiwi fruit, and mint leaves.

✉ Alamat Korespondensi:
E-mail: nadiaagustina882@gmail.com

1. Pendahuluan

Dalam Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2012 tentang pangan dinyatakan bahwa pemerintah berkewajiban untuk menjamin terwujudnya penyelenggaraan keamanan pangan yang salah satunya dilaksanakan melalui pengaturan penggunaan bahan tambahan pangan (BTP) guna untuk menjaga pangan yang dikonsumsi masyarakat tetap aman dan higienis. Bahan Tambahan Pangan (BTP) Menurut Peraturan Pemerintah Nomor 28 tahun 2004, adalah bahan yang ditambahkan ke dalam makanan untuk mempengaruhi sifat atau bentuk pangan atau produk. tujuan penambahan BTP secara umum adalah untuk meningkatkan nilai gizi makanan, memperbaiki nilai estetika dan sensori makanan dan memperpanjang umur simpan (shelf life) makanan. (Wahyudi J, 2017)

Status gizi adalah keadaan gizi seseorang yang dapat dilihat untuk mengetahui apakah seseorang tersebut itu normal atau bermasalah (gizi salah). Gizi salah adalah gangguan kesehatan yang disebabkan oleh kekurangan atau kelebihan dan atau keseimbangan zat-zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan, kecerdasan dan aktivitas atau produktivitas. Status gizi juga dapat merupakan hasil akhir dari keseimbangan antara makanan yang dimasukkan ke dalam tubuh (nutrient input) dengan kebutuhan tubuh (nutrient output) akan zat gizi tersebut. Salah satu penyebab kebiasaan makan, persepsi body image dan aktivitas fisik akan mempengaruhi jumlah asupan konsumsi makanan dan zat gizi yang nantinya akan berdampak terhadap status gizi. Body image negatif akan mendorong seseorang untuk melakukan pembatasan makan dan memuntahkan dengan sengaja. Ketua umum

A. Hasil

Alat dan Bahan

Alat	Bahan
<ul style="list-style-type: none"> • teflon • panci • baskom stainless • pisau • telenan • sutil • mangkok • piring • timbangan • sendok • piring • wisk 	<ul style="list-style-type: none"> • telur ayam • tepung terigu • gula pasir • susu murni/susu uht • mentega • buah mangga • buah strawberry • buah kiwi • daun mint

PERSAGI pangan indonesia, Prof. Hardiansyah, mengemukakan bahwa masyarakat di Indonesia memiliki pengetahuan tentang gizi seimbang yang masih kurang baik. Masih banyak kebutuhan gizi seimbang yang masih belum terpenuhi (Windhi, 2016).

Pancake merupakan makanan populer yang banyak diminati oleh masyarakat Indonesia baik anak-anak maupun orang dewasa dan biasanya dinikmati sebagai alternatif sarapan. Pancake adalah kue bulat, tipis, dan datar, yang dibuat dari terigu, telur ayam, gula, susu, bahan-bahan dicampur dengan air membentuk adonan kental dan dimasak diatas wajan panas. Pancake adalah kue cepat saji, yang menggunakan bahan pengembang seperti baking powder, dan ada juga yang menggunakan ragi (Roring, 2016).

2. Metodologi Penelitian

Metode penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid dengan tujuan dapat ditemukan, dikembangkan, dan dibuktikan suatu pengetahuan tertentu sehingga dapat digunakan untuk memahami, memecahkan, dan mengantisipasi masalah (Sugiyono, 2015, hlm.6). Metode kuantitatif dalam penelitian ini ditujukan untuk menggambarkan tentang bagaimana mengetahui peningkatan status gizi terhadap Pengetahuan Bahan Tambahan Pangan pada Pancake Buah. Pengumpulan data dilakukan untuk mengamati dampak pancake buah terhadap peningkatan kebutuhan gizi. Data dapat dikumpulkan melalui survei, observasi, wawancara atau dengan menggunakan alat ukur antropometri atau tes laboratorium untuk mengukur status gizi.

3. Hasil dan Pembahasan

Prosedur pembuatan

1. Masukkan telur dan tepung maizena kemudian campur hingga merata, tambahkan gula pasir sedikit demi sedikit
2. Didihkan susu dan tuangkan ke dalam adonan kuning telur beberapa kali sambil diaduk
3. Panaskan dengan api kecil sambil diaduk rata hingga kental, setelah itu tambahkan mentega
4. Masukkan adonan sedikit demi sedikit ke teflon dan panggang di teflon
5. Bentuk segitiga lalu masukkan cream dan potongan buah
6. Tambahkan kondimen daun mint

B. Pembahasan

Pancake dengan standar mutu yang baik adalah pancake dengan daya kembang yang sempurna. Adonan yang selalu fresh setiap harinya untuk menjaga kualitasnya. Saus atau fla yang terbuat dari buah-buahan pancake dapat menjadi sumber antioksidan bagi tubuh. Selain sebagai makanan tambhana yang enak pancake juga mengandung kalori yang cukup rendah, jika menggunakan setengah porsi mentega dan mengganti susu sapi dengan susu kedelai, serat yang terkandung pada tepung terigu menjadi nilai tambah dari produk pancake.

Bahan pancake seperti Terigu dalam pembuatan pancake digunakan tepung terigu protein sedang, tepung terigu memiliki kandungan gizi protein sebesar 10-11%. sifat elastisitasnya baik dan tidak mudah putus. Terigu jenis ini biasanya digunakan untuk membuat pancake. Umumnya, dalam pembuatan pancake digunakan terigu protein sedang untuk mendapatkan volume yang besar Telur adalah salah satu sumber protein hewani yang memiliki rasa yang lezat dan bergizi tinggi.. Dari sebutir telur didapatkan gizi yang cukup sempurna karena mengandung zat-zat gizi yang sangat baik dan mudah dicerna. Oleh karenanya telur merupakan bahan pangan yang sangat baik untuk manusia yang sedang tumbuh dan memerlukan protein dan mineral dalam jumlah banyak.(Wulandari & Arief, 2022) Susu UHT (Ultra High Temperature) adalah susu yang dibuat menggunakan proses pemanasan yang melebihi proses pasteurisasi, umumnya mengacu pada kombinasi waktu dan suhu tertentu dalam rangka memperoleh produk komersil yang steril. Susu UHT merupakan salah satu produk pangan asal ternak

yang banyak diminati oleh masyarakat, bahkan saat ini susu sudah termasuk dalam produk pangan yang dikonsumsi sehari-hari. Kondisi ini tentunya menjadikan peluang bagi pelaku industri pengolahan susu UHT untuk lebih meningkatkan jumlah penjualan produk susu UHT mereka (Prihatin T ,2018).

Buah merupakan sumber vitamin dan mineral serta serat. Kandungan vitamin, mineral dan serat yang terdapat dalam buah dan sayur berfungsi sebagai zat pengatur untuk mencegah terjadinya defisiensi vitamin dan mencegah terjadinya berbagai gejala penyakit seperti sembelit, anemia, penurunan fungsi mata, penurunan sistem imun, dan mencegah munculnya senyawa radikal melalui anti oksidan. Kandungan gizi utama yang terdapat di dalam buah adalah pro vitamin A, vitamin C, vitamin K, vitamin E dan kelompok vitamin B kompleks. Selain itu buah dan sayur juga mengandung mineral yaitu Kalium, Kalsium, Natrium dan lain sebagainya , konsumsi buah berperan dalam menjaga dan mengendalikan tekanan darah, kadar gula dan kolesterol darah. Konsumsi buah yang cukup juga mampu menurunkan risiko sulit buang air besar (sembelit) dan kegemukan. Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi sayur dan buah yang cukup turut berperan dalam pencegahan penyakit tidak menular kronis (Kemenkes RI, 2014).

Status gizi adalah suatu ukuran mengenai kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat dari makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat-zat gizi di dalam tubuh. Cara menentukan status gizi seseorang atau kelompok yaitu dengan melakukan penilaian status gizi baik secara langsung yaitu dengan antropometri, klinis, biokimia dan biofisik dan yang tidak langsung yaitu dengan survei konsumsi makanan, statistik vital dan faktor ekologi. Undang-Undang Kesehatan No. 23 Tahun 2003 menyebutkan bahwa kesehatan adalah keadaan sejahtera badan, jiwa dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Kesehatan mencakup empat aspek yaitu fisik (badan), mental (jiwa), sosial dan ekonomi. Kesehatan fisik antara lain dipengaruhi oleh higienitas, medis, diet (pola makan) dan olahraga. (Budiman dkk, 2022). Prevalensi gizi kurang menurut indeks masa tubuh (IMT) pada remaja perempuan adalah 3,8% dan laki-laki 9,5% dan prevalensi gizi lebih pada laki-laki 7,7% dan perempuan 11,4%. Remaja di Indonesia mengalami peningkatan status gizi gemuk memiliki hasil yang berbeda signifikan dibandingkan dengan status gizi sangat kurus dan

kurus. Pada tahun 2010 prevalensi gizi gemuk adalah 1,4%, pada tahun 2013 adalah 7,3% dan meningkat ada tahun 2018 11,4% (RISKESDAS, 2018).

Penggunaan BTP di dalam produksi pangan antara lain ditujukan untuk mengawetkan makanan, membentuk makanan menjadi lebih baik, renyah dan lebih enak di mulut, memberikan warna dan aroma yang lebih menarik sehingga menambah selera, meningkatkan kualitas pangan dan menghemat biaya. BTP bukan sesuatu yang menakutkan, jika setiap produsen mengikuti aturan yang telah ditetapkan oleh Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM). BTP dapat menimbulkan resiko yang tidak baik bagi kesehatan masyarakat jika produsen seperti penggunaan BTP yang tidak diijinkan, yang dilarang atau BTP yang bukan untuk pangan (non food grade) dan menggunakan BTP dengan dosis/takaran yang tidak tepat, misalnya melebihi dari batas maksimum yang ditetapkan oleh instansi berwenang, dalam hal ini BPOM. Menurut Peraturan Kepala Badan Pengawas Obat dan Makanan RI No.11 Tahun 2019, Bahan Tambahan pangan adalah bahan yang ditambahkan ke dalam pangan untuk mempengaruhi sifat atau bentuk pangan. Bahan tambahan pangan dapat mempunyai nilai gizi, yang sengaja ditambahkan ke dalam pangan untuk tujuan teknologi pada pembuatan, pengolahan, penyiapan, perlakuan, pengepakan, pengemasan, penyimpanan dan/atau pengangkutan pangan untuk menghasilkan atau diharapkan menghasilkan suatu komponen atau mempengaruhi sifat pangan tersebut, baik secara langsung maupun secara tidak langsung. (Sirait dkk,2019)

4. Kesimpulan

Gizi salah adalah gangguan kesehatan yang disebabkan oleh kekurangan atau kelebihan dan atau keseimbangan zat-zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan, kecerdasan dan aktivitas atau produktivitas. Pancake dengan standar mutu yang baik adalah pancake dengan daya kembang yang sempurna. Adonan yang selalu fresh setiap harinya untuk menjaga kualitasnya. Saus atau fla yang terbuat dari buah-buahan pancake dapat menjadi sumber antioksidan bagi tubuh. Bahan Tambahan pangan adalah bahan yang ditambahkan ke dalam pangan untuk mempengaruhi sifat atau bentuk pangan. Bahan tambahan pangan dapat mempunyai nilai gizi, yang sengaja ditambahkan ke dalam pangan untuk tujuan teknologi pada pembuatan, pengolahan, penyiapan, perlakuan, pengepakan, pengemasan, penyimpanan dan/atau pengangkutan pangan untuk menghasilkan

atau diharapkan menghasilkan suatu komponen atau mempengaruhi sifat pangan tersebut, baik secara langsung maupun secara tidak langsung.

5. Daftar Pustaka

- Budiman, L. A., Rosiyana, R., Sari, A. S., Safitri, S. J., Prasetyo, R. D., Rizqina, H. A., ... & Korwa, V. M. I. (2021). Analisis Status Gizi Menggunakan Pengukuran Indeks Massa Tubuh dan Beban Kerja dengan Metode 10 Denyut pada Tenaga Kesehatan. *Nutrizione: Nutrition Research And Development Journal*, 1(1), 6-15.
- Budiman, L. A., Rosiyana, R., Sari, A. S., Safitri, S. J., Prasetyo, R. D., Rizqina, H. A., ... & Korwa, V. M. I. (2021). Analisis Status Gizi Menggunakan Pengukuran Indeks Massa Tubuh dan Beban Kerja dengan Metode 10 Denyut pada Tenaga Kesehatan. *Nutrizione: Nutrition Research And Development Journal*, 1(1), 6-15.
- Kementrian Kesehatan RI. 2013. Riset Kesehatan Dasar Tahun 2013. Jakarta Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementrian Kesehatan RI.
- Peraturan Badan Pemeriksa Obat dan Makanan Nomor 11 Tahun 2019 tentang Bahan Tambahan Pangan.
- Prihatin, T. (2018). Implementasi Metode Simple Additive Weighting Dalam Penentuan Susu Uht Terbaik Untuk Anak Balita. *Jurnal Teknik Komputer*, 4(2), 1-6.
- Sirait, S. D., Listianti, E., & Ningsih, D. P. (2019). Pengaruh penambahan bahan tambahan pangan (BTP) terhadap kualitas produk olahan tepung mocaf (modified cassava flour) selama penyimpanan. *Warta Akab*, 43(2).
- Sirait, S. D., Listianti, E., & Ningsih, D. P. (2019). Pengaruh penambahan bahan tambahan pangan (BTP) terhadap kualitas produk olahan tepung mocaf (modified cassava flour) selama penyimpanan. *Warta Akab*, 43(2).
- Wahyudi, J. (2017). Mengenali bahan tambahan pangan berbahaya: Ulasan. *Jurnal Litbang: Media Informasi Penelitian, Pengembangan Dan IPTEK*, 13(1), 3-12.
- Windhi. 2016. Masyarakat Indonesia Masih Kurang Pengetahuan Gizi Seimbang.
- Wulandari, Z., & Arief, I. I. (2022). Tepung Telur Ayam: Nilai Gizi, Sifat Fungsional dan Manfaat. *Jurnal Ilmu Produksi dan Teknologi Hasil Peternakan*, 10(2), 62-68.