

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Penyakit *Stunting*

1. Definisi *Stunting*

Stunting merupakan kondisi gagal tumbuh pada anak balita akibat kekurangan gizi kronis terutama pada 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK). Kondisi gagal tumbuh pada anak balita disebabkan oleh kurangnya asupan gizi dalam waktu lama serta terjadinya infeksi berulang, dan kedua faktor penyebab ini dipengaruhi oleh pola asuh yang tidak memadai terutama dalam 1.000 HPK. Anak tergolong *stunting* apabila panjang atau tinggi badan menurut umurnya lebih rendah dari standar nasional yang berlaku. Kekurangan gizi terjadi sejak dalam kandungan, pada masa awal setelah bayi lahir, tetapi kondisi *stunting* baru tampak setelah bayi berumur 2 tahun. Kondisi *stunting* bisa membuat anak berisiko lebih tinggi menderita penyakit tidak menular saat dewasa seperti diabetes melitus, kanker, jantung, hipertensi, dan lain-lain (SKI, 2023).

Kelompok risiko *stunting* yaitu 6 - 23 bulan karena pada usia ini pertumbuhan dan perkembangan balita sangat pesat dan merupakan “*Periode Golden Age*”. Kejadian *stunting* pada usia tersebut jika tidak segera ditangani maka akan berdampak buruk pada jangka panjang yaitu menurunnya prestasi belajar dan imunitas tubuh balita, sedangkan jangka

pendeknya akan berpengaruh terhadap terganggunya perkembangan otak dan pertumbuhan fisik pada balita (Kemenkes, 2019).

2. Faktor Penyebab Terjadinya *Stunting*

Faktor - faktor risiko terjadinya *stunting* dibagi menjadi dua yaitu faktor secara langsung dan faktor secara tidak langsung. Berikut dua faktor yang menyebabkan *stunting* antara lain :

1. Faktor secara langsung

Berikut faktor secara langsung yang mempengaruhi terjadinya *stunting* antara lain :

a) Defisiensi asupan zat gizi

Asupan gizi balita sangat penting karena memengaruhi pertumbuhan dan perkembangan balita melalui makanan yang dikonsumsinya. Makanan yang diberikan harus memenuhi standar jenis, jumlah, dan isi yang sesuai. Pemanfaatan zat gizi yang optimal dalam tubuh balita memungkinkan mereka untuk mencapai pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kapasitas kerja, dan kesehatan yang optimal (Almatsier, 2016).

Asupan zat gizi yang menjadi faktor risiko terjadinya *stunting* dapat dikategorikan menjadi 2 yaitu asupan zat gizi makro atau mikronutrien dan asupan zat gizi mikro atau mikronutrien (Candra, et. al, 2015). Berdasarkan hasil-hasil penelitian, asupan zat gizi makro yang paling mempengaruhi terjadinya *stunting* adalah asupan protein, sedangkan asupan zat

gizi mikro yang paling mempengaruhi kejadian *stunting* adalah asupan kalsium, seng, dan zat besi (Wira, 2022).

Pada masa kehamilan kecukupan zat gizi ibu merupakan hal yang perlu diperhatikan. Hal ini berpotensi kejadian bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR) sangat tinggi yang dapat meningkatkan prevalensi terjadinya *stunting*. Balita tersebut memiliki berat badan lahir kurang dari 2500 gram, sedangkan kategori panjang badan lahir kategori pendek jika balita memiliki panjang badan lahir kurang dari 48 cm (Ngaisyah, 2016).

b) ASI Eksklusif

ASI Eksklusif adalah ASI yang diberikan kepada bayi sejak hari lahir sampai usia enam bulan, tanpa tambahan cairan lain seperti susu formula, jeruk, madu, air teh, air putih, juga tanpa tambahan makanan padat seperti, pisang, pepaya, bubur, biskuit, bubur nasi ataupun tim (Roesli, 2017).

Peran ASI sangat penting dalam membangun sistem kekebalan tubuh bayi. Pemberian ASI eksklusif mempunyai banyak manfaat tidak hanya bagi bayi namun juga bagi ibu. Selain itu, dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh bayi (Fadliyyah, 2019).

c) Penyakit Infeksi

Penyakit infeksi merupakan penyakit yang langsung menyerang balita. Penyakit infeksi yang biasanya diderita oleh balita seperti diare, cacingan, infeksi pernapasan (ISPA), malaria, nafsu makan yang menurun karena penyakit infeksi, serta peradangan. Penyakit infeksi yang terjadi pada balita menyebabkan tubuhnya tidak mampu mencerna dan menyerap makanan secara maksimal (Puspitasari et al, 2021). Selain itu juga menyebabkan hilangnya zat gizi pada balita dan ditandai dengan berkurangnya asupan makanan, penurunan berat badan, berkurangnya zat gizi dalam tubuh dan memburuknya status gizi balita (Tiara Carolin et al., 2020). Apabila kondisi ini terjadi dan tidak dikompensasi dengan asupan yang cukup untuk proses penyembuhan, maka terjadilah keterlambatan pertumbuhan (Kemenkes RI, 2018)

2. Faktor Secara Tidak Langsung

Berikut faktor secara langsung yang mempengaruhi terjadinya *stunting* antara lain :

a) Tingkat pendapatan

Tingkat pendapatan keluarga yang rendah juga dapat mempengaruhi kualitas dan kuantitas bahan makanan yang akan dikonsumsi. Rendahnya tingkat pendapatan dan lemahnya daya

beli memungkinkan untuk mengatasi kebiasaan makan dengan cara-cara tertentu yang menghalangi perbaikan gizi yang efektif terutama untuk anak-anak mereka dan dalam upaya pencegahan penyakit (Nurmalasari et al., 2020).

b) Tingkat pendidikan

Pendidikan orang tua dapat mempengaruhi pola konsumsi makanan anak. Orang tua dengan pendidikan yang tinggi akan memilih bahan makanan dalam hal kualitas dan kuantitas. Pendidikan ibu mempengaruhi status gizi anak, dimana semakin tinggi pendidikan ibu makan akan lebih baik pula status gizi anak, tingkat pendidikan juga berkaitan dengan pengetahuan gizi yang dimiliki, dimana semakin tinggi pendidikan ibu maka semakin baik pula pemahaman dalam memilih bahan makanan yang akan dikonsumsi (Rahmawati et al., 2020).

c) Pola asuh yang tidak tepat

Pola asuh orang tua merupakan segala bentuk dan proses interaksi sehari-hari yang terjadi antara orang tua dan anak yang dapat memberi pengaruh terhadap pertumbuhan dan perkembangan kepribadian pada anak. Interaksi orang tua dalam suatu pembelajaran dan tindakan menentukan karakter anak nantinya (Rahmawati, 2015). Pemberian pola asuh yang salah

menyebabkan balita akan mengalami gangguan dalam penyerapan asupan gizi sehingga berdampak pada terganggunya pertumbuhan balita (Ernawati, 2020).

d) Hygiene dan sanitasi lingkungan yang tidak tepat

Hygiene dan sanitasi lingkungan menjadi salah satu penilaian kesehatan. Banyak masalah kesehatan muncul akibat lingkungan yang kotor. Faktor yang menjadi penilaian lingkungan yang buruk meliputi akses air bersih yang tidak memadai, penggunaan jamban yang tidak sehat, serta kebiasaan cuci tangan yang rendah. Buruknya hygiene dan sanitasi lingkungan dapat menyebabkan penyakit infeksi yang terjadi pada balita seperti diare, tifus, polio, Hal ini berisiko terjadinya gangguan pertumbuhan dan mengakibatkan terjadi *stunting* (Torlesse et al., 2016).

3. Dampak *Stunting*

Dampak yang ditimbulkan dari kejadian *stunting* sangat bermacam-macam. Menurut Sakti (2020) *stunting* menyebabkan perkembangan motorik anak terganggu baik motorik kasar maupun motorik halus, hal ini menyebabkan perkembangan otak anak pada “*Periode Golden Age*” tidak optimal.

Stunting akan memengaruhi perkembangan otak jangka panjang yang selanjutnya berdampak pada kemampuan kognitif dan prestasi

sekolah. Selain itu, gangguan pertumbuhan linear akan memengaruhi daya tahan tubuh dan kapasitas kerja. Efek jangka panjang juga berhubungan dengan penurunan kemampuan oksidasi lemak sehingga menyebabkan risiko mengalami obesitas dan penyakit-penyakit degeneratif antara lain hipertensi, diabetes mellitus tipe 2, dan penyakit-penyakit kardiovaskular (Kepmenkes, 2022).

4. Klasifikasi *Stunting*

Penilaian status gizi balita yang paling sering digunakan adalah penilaian antropometri. Secara umum antropometri melibatkan berbagai pengukuran ukuran tubuh dan komposisi tubuh pada berbagai usia dan tingkat gizi. Antropometri digunakan untuk mendeteksi ketidakseimbangan asupan protein dan energi (Kemenkes, 2017).

Menurut Peraturan Kementerian Kesehatan Nomor 2 Tahun 2020, tentang Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak, pengertian pendek dan sangat pendek adalah status gizi yang didasarkan pada indeks Panjang Badan menurut Umur (PB/U) atau Tinggi Badan menurut Umur (TB/U) yang merupakan padanan istilah *stunting* (pendek) dan *severely stunted* (sangat pendek). Klasifikasi status gizi anak dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1. Klasifikasi Status Gizi Berdasarkan Indeks TB/U atau PB/U

Indeks		Status Gizi	Simpangan Baku (Z-Score)
Tinggi badan menurut umur (TB/U) atau panjang badan menurut umur (PB/U)		Sangat pendek (<i>severely stunted</i>)	< - 3 SD
		Pendek (<i>stunted</i>)	-3 SD sampai < -2 SD
		Normal	-2 SD sampai -3 SD
		Tinggi	> +3 SD

Sumber : Permenkes No 2 Tahun 2020

Dalam menentukan status gizi balita yang menderita *stunting* menggunakan hasil perhitungan z-score. Balita dikatakan *stunting* apabila nilai z-score yang dihasilkan adalah < - 2 SD. Rumus untuk mencari nilai z-score adalah

$$Z - \text{Score} = \frac{BB \text{ Aktual} - BB \text{ Median}}{BB \text{ Median} - \left(-\frac{1}{+1 SD}\right)}$$

5. Intervensi Pencegahan *Stunting*

Pemerintah melakukan perancangan dua kerangka besar intervensi *stunting* untuk pencegahan *stunting* di Indonesia, yaitu Intervensi Gizi Spesifik dan Intervensi Gizi Sensitif (Tim Nasional Percepatan Penanggulangan Kemiskinan, 2017). Intervensi gizi spesifik merupakan kegiatan langsung untuk mengatasi penyebab terjadinya *stunting*, pada umumnya hal tersebut dilakukan oleh tenaga kesehatan. Hal yang dilakukan adalah antara lain seperti pemantauan asupan makanan, pencegahan infeksi, pemantauan status gizi ibu dan anak, penanggulangan penyakit menular dan kesehatan lingkungan khususnya pada 1000 hari

pertama kehidupan (HPK). Program ini bersifat jangka pendek dan memberi kontribusi 30% pada penurunan *stunting* (Perpes No 72, 2021).

Sedangkan intervensi sensitif adalah kegiatan yang berhubungan dengan penyebab tidak langsung dari *stunting*, biasanya intervensi ini dilakukan melalui berbagai kegiatan pembangunan diluar sektor kesehatan dan berkontribusi sebesar 70% penurunan *stunting* seperti penyediaan sumber air bersih dan sanitasi, pelayanan gizi dan kesehatan, peningkatan kesadaran pola asuh dan gizi, dan meningkatkan akses pangan yang bergizi (Perpes No 72, 2021).

B. Pemberian Makanan Tambahan

1. Definisi Pemberian Makanan Tambahan (PMT)

Program PMT (Pemberian Makanan Tambahan) adalah salah satu alternatif yang tepat untuk mengatasi kekurangan gizi terutama pada balita dalam bentuk kudapan yang memperhatikan aspek mutu, keamanan pangan, dan mengandung nilai gizi yang sesuai dengan kebutuhan sasaran (Adawyah, 2023).

Menurut Kemenkes, (2020) Makanan Tambahan (MT) Balita adalah suplementasi gizi berupa makanan tambahan dalam bentuk biskuit dengan formulasi khusus dan difortifikasi dengan vitamin dan mineral yang diberikan kepada bayi dan anak balita usia 6-59 bulan dengan kategori kurus. Bagi bayi dan anak berumur 6-24 bulan, makanan

tambahan ini digunakan bersama Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MP-ASI).

2. Jenis - Jenis Pemberian Makanan Tambahan (PMT)

Menurut Kemenkes, 2020 ada dua jenis pemberian makanan tambahan (PMT) antara lain :

1. PMT - Pemulihan

PMT - Pemulihan merupakan jenis pemberian makanan tambahan yang diperuntukkan bagi balita usia 6-59 bulan (indeks BB/PB atau BB/TB dengan Z-Score $-3SD$ sampai $< -2SD$) dengan penanganan rawat jalan selama 90 hari, dan balita *stunting*. Kegiatan PMT - Pemulihan memiliki tiga aspek, antara lain :

a) Aspek rehabilitasi.

Pada aspek ini diharapkan dengan adanya pemberian makanan tambahan ada perbaikan status gizi balita sasaran

b) Aspek penyuluhan

Pada aspek ini diharapkan dengan adanya pemberian makanan tambahan dan ibu balita juga mendapatkan penyuluhan sehingga bisa menambah pengetahuan gizi yang cukup. Hal ini sebagai salah satu faktor penting untuk melaksanakan perilaku gizi yang baik.

c) Aspek peran serta masyarakat

Pada aspek ini masyarakat turut mengikuti kegiatan PMT pemulihan dengan mempergunakan sumber daya yang dimilikinya.

2. PMT - Penyuluhan

PMT - Penyuluhan merupakan makanan bergizi yang diberikan untuk balita satu kali perbulan saat kegiatan penimbangan di Posyandu. Pelaksanaan PMT - Penyuluhan yakni dengan melakukan peragaan (demonstrasi) mengenai cara - cara menyiapkan makanan sehat bagi balita oleh petugas dibantu kader posyandu.

Pada kegiatan PMT - Penyuluhan terdapat beberapa hal yang harus dilakukan yaitu penyuluhan / penjelasan tentang “Triguna Makanan” meliputi makanan pokok sebagai sumber tenaga, lauk pauk sebagai zat pembangun, serta sayur dan buah sebagai zat pengatur. Selain itu juga dilakukan penyuluhan mengenai makanan yang sehat dan manfaatnya untuk tubuh serta kesehatan.

3. Persyaratan Makanan Tambahan Lokal

Menurut Kemenkes (2018), pemberian makanan tambahan berbasis pangan lokal harus memenuhi persyaratan sebagai berikut :

1. Dapat diterima

Makanan untuk balita diharapkan dapat diterima dalam hal bentuk, rasa, dan biasa dikonsumsi sehari - hari. Bentuk dan rasa makanan dibuat bervariasi dan disesuaikan dengan selera sasaran, sehingga tidak menimbulkan kebosanan

2. Mudah dibuat

Makanan untuk balita hendaknya mudah dibuat dengan menggunakan peralatan masak yang tersedia di rumah tangga atau yang tersedia di masyarakat dan tidak memerlukan waktu lama.

3. Terjangkau

Makanan dapat diolah dari bahan makanan yang harganya terjangkau oleh masyarakat setempat dengan ekonomi rendah, tetap dapat memenuhi zat gizi, keamanan pangan, dan selera sasaran, serta mudah dibeli di daerah setempat.

4. Memenuhi kebutuhan zat gizi

Makanan yang dibuat hendaknya memenuhi kebutuhan zat gizi sasaran dan memiliki daya cerna yang baik.

5. Aman

Makanan yang diolah harus aman, tidak mengandung bahan pengawet, zat pewarna, dan zat adiktif lainnya. Makanan yang aman adalah makanan yang bebas dari kuman dan bahan kimia yang berbahaya serta tidak bertentangan dengan keyakinan masyarakat.

4. Produk Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Otak - Otak

1. Definisi Otak - Otak

Otak-otak ikan merupakan modifikasi produk olahan antara bakso dan kamaboko. Masyarakat pada umumnya telah mengenal otak-otak ikan karena rasanya yang enak dan cara pengolahannya yang cukup sederhana. Umumnya ikan yang biasa digunakan untuk membuat

otak-otak ikan adalah ikan laut. Pembuatan otak-otak ikan tidak jauh berbeda dengan pembuatan makanan yang berbahan dasar surimi, seperti bakso, nugget, sosis, empek-empek, dan lain-lain (Ahmad et al. 2015).

2. Bahan Pembuatan Otak - Otak

a) Ikan Kembung



Gambar 1. Ikan Kembung (*Rastrelliger sp*)

Ikan kembung (*Rastrelliger sp.*) merupakan salah satu ikan yang banyak dijumpai di perairan Indonesia. Ikan ini biasanya ditemukan di perairan Laut Jawa, Selat Malaka, dan Selat Sunda (Agustina et al., 2022). Habitat ikan kembung adalah perairan epigelagik neritik laut di daerah tropis, membentang melintasi Indo-Pasifik tengah-barat dari Laut Andaman hingga Oseania. Kondisi perairan di habitat ikan kembung umumnya memiliki salinitas relatif rendah, berkisar antara suhu 20-30 °C (Wagiyo et al., 2020).

Ikan kembung (*Rastrelliger sp*) dapat dibedakan menjadi 3 spesies antara lain *Rastrelliger kanagurta*, *Rastrelliger brachysoma*, dan *Rastrelliger neglectus*. Ikan kembung perempuan (*Rastrelliger*

brachysoma) dengan ikan kembung lelaki (*Rastrelliger kanagurta*) memiliki genus yang sama. Ciri yang membedakan keduanya yaitu pada ikan kembung lelaki terdapat satu bintik atau totol hitam dekat sirip dada. Adapun perut pada ikan kembung perempuan lebih lebar dibandingkan dengan ikan kembung lelaki (Pandit, 2022).

Ikan kembung (*Rastrellinger sp.*) sangat diminati masyarakat Indonesia dikarenakan kadar protein tinggi, ketersediaan bahan yang mudah didapatkan di pasaran, harganya yang terjangkau, bernilai gizi tinggi, dan dagingnya lembut (Hindarto et al., 2021). Kandungan zat-zat gizi terperinci ikan kembung dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 2. Kandungan Gizi Ikan Kembung (100 gr)

Kandungan Gizi	Jumlah
Energi	125 kkal
Protein	21,3 gram
Lemak	3,4 gram
Karbohidrat	2,2 gram
Kalsium	136 mg
Seng	1,1 mg
Zat Besi	0,8 mg

Sumber : Tabel Komposisi Pangan Indonesia, 2019

b) Telur Ayam Ras



Gambar 2. Telur Ayam Ras (*Gallus gallus domesticus*)

Telur ayam ras (*Gallus gallus domesticus*) merupakan salah satu sumber protein hewani yang banyak dikonsumsi oleh masyarakat. Hal ini dikarenakan telur ayam ras memiliki kandungan gizi yang tinggi serta mudah didapat. Telur ayam ras mengandung protein berkualitas dengan semua asam amino esensial, asam lemak esensial, dan sejumlah besar jenis vitamin dan mineral yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perkembangan awal (Réhault-Godbert et al., 2019). Konsumsi satu butir telur ayam ras per shari terbukti secara signifikan dapat mengurangi *stunting*, kekurangan berat badan, dan *anemia* (Omer et al., 2019).

Banyak produk-produk pangan olahan khususnya dalam pembuatan produk PMT yang memerlukan telur sebagai bahan dasarnya sehingga membuat permintaan telur semakin meningkat (Febria et al., 2022). Selain bahan pangan, telur juga mengandung

nilai gizi yang tinggi. Kandungan zat - zat gizi terperinci telur ayam ras dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Kandungan Gizi Telur Ayam Ras (100 gr)

Kandungan Gizi	Jumlah
Energi	154 kkal
Protein	12,4 gram
Lemak	10,8 gram
Karbohidrat	0,7 gram
Kalsium	86 mg
Seng	1 mg
Zat Besi	3 mg

Sumber : Tabel Komposisi Pangan Indonesia, 2019

c) Wortel



Gambar 3. Wortel (*Daucus carota L*)

Wortel (*Daucus carota L*) merupakan tumbuhan biennial (siklus hidup 12 - 24 bulan) yang menyimpan karbohidrat dalam jumlah besar untuk tumbuhan tersebut berbunga pada tahun kedua. Batang bunga tumbuh setinggi sekitar 1 m, dengan bunga berwarna putih, dan rasa yang manis langu. Bagian yang dapat dimakan dari wortel adalah bagian umbi atau akarnya (Laudza, 2022).

Tanaman wortel mempunyai kandungan gizi yang diperlukan oleh tubuh terutama sebagai sumber vitamin A. Pada umbi wortel

banyak mengandung vitamin A yang disebabkan oleh tingginya kandungan karoten yaitu senyawa kimia sebagai pembentuk vitamin A. Betakaroten yang terkandung dalam sayur wortel memiliki manfaat yang baik untuk menjaga keindahan kulit. Kandungan vitamin A pada sayur wortel ini baik digunakan untuk kesehatan mata, sedangkan untuk kulit vitamin A dapat mencerahkan kulit, membersihkan dari flek hitam, dapat melembabkan kulit dan masih banyak lagi. Selain memiliki kandungan vitamin A, sayur wortel juga memiliki kandungan vitamin B2, vitamin C, serta mineral pada wortel (Laudza, 2022). Kandungan zat - zat gizi terperinci wortel dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Kandungan Gizi Wortel (100 gr)

Kandungan Gizi	Jumlah
Energi	36 kkal
Protein	1 gram
Lemak	0,6 gram
Karbohidrat	7,9 gram
Serat	1 gram
Kalsium	45 mg
Seng	0,3 mg
Zat Besi	1 mg
Vitamin A	1.574 mcg
Vitamin B2	0,04 mg
Vitamin C	18 mg

Sumber : Tabel Komposisi Pangan Indonesia, 2019

d) Bayam Hijau



Gambar 4. Bayam Hijau (*Amaranthus tricolor L.*)

Bayam hijau (*Amaranthus tricolor L.*) merupakan salah satu sayuran yang lebih banyak disukai oleh masyarakat Indonesia karena bayam hijau memiliki rasa yang lebih manis dengan tekstur lunak. Selain itu bayam hijau memiliki masa pertumbuhan dan masa panen sangat cepat, proses penanaman yang mudah (Rahmawati et al., 2022). Sayuran ini mudah diperoleh oleh masyarakat di pasaran, harganya terjangkau, dan masyarakat sering mengkonsumsinya (Widyaningrum, 2023). Bayam biasanya tumbuh di daerah tropis, dan bayam tumbuh baik di dataran hingga ketinggian 1400 meter di atas permukaan laut. Tanaman ini sering tumbuh liar di pinggir jalan, lahan kosong, ladang, kebun, dan lain-lain. Tanaman bayam membutuhkan sinar matahari penuh, dan tanaman bayam membutuhkan sinar matahari yang banyak. Kelembaban optimal untuk tanaman bayam antara 40 hingga 60% dan suhu udara optimal untuk tanaman bayam antara 16 hingga 20⁰C. Bayam baik ditanam di daerah dataran tinggi yang kecil. Penanaman dan penanaman akan sangat bermanfaat jika tumbuh di

lahan terbuka dengan kondisi tanah yang subur dan gembur (Ardiansyah, 2022).

Bayam hijau (*Amaranthus tricolor L.*) termasuk sayuran hijau yang kaya nutrisi, serat pangan dan komponen non nutrisi yang penting bagi kesehatan seperti klorofil (Wahyudi, 2018). Bayam hijau memiliki kandungan gizi yang tinggi dibandingkan dengan tanaman sayur lainnya.

Bayam hijau sangat bagus untuk dikonsumsi terutama bagi anak-anak atau balita, karena pada daun bayam hijau mengandung zat besi (Fe) sebesar 3,5 mg per 100 gram yang berguna untuk menstimulasi pertumbuhan anak remaja atau balita, membentuk sel darah merah, sehingga apabila produksi sel darah merah dalam tubuh cukup, maka kadar hemoglobin akan normal. Sel darah merah membawa oksigen keseluruh tubuh sehingga dapat mencegah terjadinya anemia (Rohmantika, 2017).

Sayuran bayam mengandung vitamin C dan Vitamin A yang sangat bagus untuk menjaga sel-sel tubuh dari efek buruk radikal bebas. Selain itu, bayam juga mengandung kandungan serat tinggi sangat efektif untuk menyehatkan organ pada pencemaran dalam tubuh (Indrawati, 2021). Kandungan zat-zat gizi terperinci bayam dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5. Kandungan Gizi Bayam Hijau (100 gr)

Kandungan Gizi	Jumlah
Energi	16 kkal
Protein	0,9 gram
Lemak	0,4 gram
Karbohidrat	2,9 gram
Serat	0,7 gram
Kalium	456,4 mg
Kalsium	166 mg
Seng	0,3 mg
Zat Besi	3,5 mg
Vitamin A	519 mcg
Vitamin C	18 mg

e) Gula

Gula adalah bentuk dari karbohidrat, jenis gula yang paling sering digunakan adalah kristal sukrosa padat. Gula digunakan untuk merubah rasa dan keadaan makanan atau minuman. Gula sederhana seperti glukosa (yang diproduksi dari sukrosa dengan enzim atau hidrolisis asam) menyimpan energi yang akan digunakan oleh sel. Dalam istilah kuliner, gula adalah tipe makanan yang diasosiasikan dengan rasa manis (Arsyad, 2017).

f) Garam

Garam berfungsi untuk meningkatkan cita rasa, berperan sebagai pembentuk tekstur, pengontrol pertumbuhan mikroorganisme dan menghambat pertumbuhan pembusuk dan patogen, karena mempunyai sifat tekanan osmotik yang tinggi sehingga kadar air sel-sel bakteri berkurang (Arsyad, 2017).

C. Uji Daya Terima (Uji Deskripsi / *Descriptive Test*)

1. Definisi Uji Deskripsi (*Descriptive Test*)

Uji deskripsi merupakan salah satu parameter uji daya terima untuk mengidentifikasi dan mengukur sifat - sifat sensori. Dalam kelompok pengujian ini dimasukkan rating atribut mutu dimana suatu atribut mutu dikategorikan dengan suatu kategori skala rasio (Oktava, 2017).

Uji deskripsi digunakan untuk mengidentifikasi karakteristik sensori yang penting pada suatu produk dan memberikan informasi mengenai derajat atau intensitas karakteristik produk. Uji ini dapat membantu mengidentifikasi variabel bahan tambahan (*Ingredient*) atau proses yang berkaitan dengan karakteristik sensori dari produk (Oktafa, 2017).