

GAMBARAN FAKTOR-FAKTOR YANG BERKAITAN DENGAN KANDUNGAN GIZI “BUBUR BAYI SEHAT”

Aftarisa Rahma Isnavia¹, Nuryanto¹, Hartanti Sandi Wijayanti¹, Mursid Tri Susilo¹

ABSTRAK

Latar belakang: Bubur bayi sehat adalah Makanan Pendamping ASI lokal yang dijual oleh Pedagang Kaki Lima dalam bentuk bubur dan nasi tim. Kandungan gizi bubur bayi sehat belum diketahui secara pasti. Faktor yang memengaruhi kandungan gizi bubur bayi sehat perlu digali agar produsen dapat menyiapkan bubur dengan kualitas gizi yang lebih baik.

Tujuan: Mendeskripsikan faktor-faktor yang berkaitan dengan kandungan gizi bubur bayi sehat.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Subjek penelitian adalah dua produsen bubur bayi sehat di Kecamatan Banyumanik, Kota Semarang. Kandungan gizi bubur dan nasi tim dianalisis melalui uji laboratorium. Data variasi bahan makanan, berat dan proporsi bahan makanan, suhu maksimal pengolahan, waktu pengolahan, serta pengetahuan gizi penjamah makanan diperoleh dari kuesioner, wawancara, dan observasi secara langsung.

Hasil: Bubur dan nasi tim pada kedua produsen memiliki densitas energi, seng, dan kalsium yang kurang, sedangkan densitas protein, lemak, dan zat besi sudah cukup (sesuai standar SNI). Densitas energi pada produsen 1 lebih rendah daripada produsen 2, namun densitas zat gizi lain cenderung lebih tinggi. Produsen 1 menggunakan variasi bahan makanan dengan jenis yang lebih banyak, proporsi penggunaan bahan makanan hewani 1:7,4 (bubur) dan 1:29,9 (nasi tim), suhu maksimal pengolahan 96°C (bubur) dan 99°C (nasi tim), waktu pengolahan 375 menit (bubur) dan 151 menit (nasi tim), dan pengetahuan gizi termasuk dalam kategori baik. Produsen 2 menggunakan variasi bahan makanan dengan jenis yang lebih sedikit, proporsi penggunaan bahan makanan hewani 1:30,8 (bubur) dan 1:41,5 (nasi tim), suhu maksimal pengolahan 105°C (bubur) dan 106°C (nasi tim), waktu pengolahan 719 menit (bubur) dan 120 menit (nasi tim), dan pengetahuan gizi kurang.

Simpulan: Produk yang dibuat oleh produsen dengan penggunaan jenis bahan makanan yang lebih banyak, proporsi bahan makanan hewani lebih tinggi, suhu maksimal pengolahan lebih rendah, dan pengetahuan gizi yang baik, mempunyai densitas protein, lemak, zat besi, seng, dan kalsium yang lebih tinggi, meskipun densitas energinya lebih rendah.

Kata kunci: bubur bayi sehat, kandungan gizi, bahan makanan, suhu dan waktu pengolahan, pengetahuan gizi

¹ Program Studi Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro, Semarang