

BAB I

PENDAHULUAN

A Latar Belakang

Kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum, dan dilanjutkan sebagai nidasi atau implanisasi (Simangunsong, 2018). Setiap wanita akan mengalami berbagai perubahan fisiologis sepanjang siklus kehidupannya. Dimulai dengan pembuahan oleh sel sperma kepada sel telur yang akan menjadikan wanita tersebut mengalami kehamilan. Berjangka waktu kurang lebih 9 bulan atau 37-42 minggu wanita akan mengandung janin yang berada di Rahimnya. Fase tersebut akan di akhiri dengan persalinan yang melalui beberapa tahap sehingga akan diakhiri pada masa nifas. Tetapi tidak banyak proses tersebut yang dapat membahayakan wanita dan janinnya bahkan dapat menyebabkan kematian. Tingginya angka kematian ibu berkaitan dengan kehamilan dan persalinan. Masa kehamilan merupakan periode yang sangat menentukan kualitas sumber daya manusia di masa depan, karena tumbuh kembang anak sangat ditentukan oleh kondisinya saat masa janin dalam kandungan (I. M. Putri & Ismiyatun, 2020).

Ibu hamil merupakan salah satu kelompok yang rentan gizi. Kelompok rentan gizi adalah suatu kelompok dalam masyarakat yang paling mudah menderita gangguan kesehatannya atau rentan karena kekurangan gizi. Oleh sebab itu, penting untuk menyediakan kebutuhan gizi yang baik selama kehamilan agar ibu hamil dapat memperoleh dan mempertahankan

status gizi yang optimal. Ibu hamil dengan status gizi yang baik dapat menjalani kehamilan dengan aman. Ibu hamil dapat melahirkan bayi dengan potensi fisik dan mental yang baik, serta memperoleh energi yang cukup untuk menyusui bayinya (I. M. Putri & Ismiyatun, 2020).

Gangguan saluran pencernaan seperti mual dan konstipasi sering terjadi selama kehamilan, sedangkan konstipasi adalah keluhan paling umum kedua pada ibu hamil. Pada sekitar 2,8% hingga 24,8% di Asia dan terjadi pada 40% ibu hamil. Konstipasi merupakan sindrom klinis yang sering terjadi. Hal ini terjadi akibat tidak adanya gerakan peristaltik pada usus besar sehingga memicu tidak teraturnya buang air besar dan timbul perasaan tidak nyaman pada perut. konstipasi terjadi akibat aktivitas ibu yang kurang, asupan cairan dan yang rendah juga dapat menjadi faktor terjadinya konstipasi. Konstipasi sering dialami oleh ibu hamil, perubahan hormone akibat kehamilan atau pola hidup dapat memicu timbulnya gangguan ini. Awalnya konstipasi hanya menyebabkan ketidaknyamanan selama buang air besar dan perut menjadi sakit atau kembung. Tetapi jika ini berlangsung lama akan mengganggu metabolisme tubuh dan menimbulkan gangguan tubuh yang lainnya. Jika konstipasi dibiarkan berlangsung terus menerus dapat menyebabkan timbulnya wasir oleh sebab itu sembelit pada ibu hamil harus segera diatasi (Auria, dkk, 2020).

Pilihan terapi dan metode baru untuk mengobati konstipasi adalah konsumsi probiotik dan prebiotik. Probiotik dapat mengubah flora dan kekuatan kolon meningkatkan fungsi usus. Potensi fungsi probiotik termasuk pencegahan dan pengobatan gangguan gastrointestinal dan penyakit radang

usus. Probiotik dikenal sebagai bakteri positif serta ramah dan mencakup tiga jenis yaitu *Lactobacillus*, *Bifidobacterium*, dan *Saccharomyces* yang sangat terkenal. Probiotik telah ditambahkan ke berbagai makanan dalam beberapa dekade terakhir karena efek kesehatannya pada tubuh manusia. Sedangkan prebiotik adalah suatu jenis serat yang tidak dapat dicerna oleh tubuh manusia. Namun dapat dimanfaatkan oleh bakteri yang menguntungkan dalam saluran cerna sehingga meningkatkan pertumbuhan bakteri pada usus. Yoghurt dengan penambahan daun bayam merah merupakan produk yang mengandung probiotik dan prebiotik yang telah terbukti memiliki efek menguntungkan pada kesehatan manusia dan perbaikan waktu transit feses di usus. Yoghurt merupakan produk makanan sebagai pembawa probiotik dan daun bayam merah merupakan produk sebagai pembawa prebiotik karena mengandung serat yang tinggi. Setelah mengonsumsi probiotik dan prebiotik, kinerja usus meningkat sehingga mengakibatkan frekuensi buang air besar meningkat (Putri, Rachmawati & Triana 2022).

Konsumsi sayur merupakan salah satu upaya yang penting untuk mewujudkan gizi seimbang. sayur mengandung vitamin, mineral dan serat yang dibutuhkan oleh tubuh setiap harinya. Bayam merupakan sayuran yang umum dikonsumsi oleh masyarakat karena rasanya yang enak, lunak dan memiliki gizi yang tinggi. Bayam banyak mengandung vitamin C (62 mg) dan serat (80 g). Bayam juga banyak mengandung garam-garam mineral yang penting seperti kalsium (20 mg), fosfor (60 mg), dan besi (0,20 mg). Bayam memiliki manfaat yang sangat baik untuk tubuh manusia, bayam

dapat memperbaiki daya kerja ginjal dan melancarkan pencernaan, mencegah pengeroposan tulang, antianemia yang ampuh, pelindung sistem kekebalan tubuh, memelihara daya ingat, merawat kesehatan pembuluh darah, merawat mata tetap cemerlang, dan melancarkan buang air besar (Siregar, 2023).

B Rumusan Masalah

Ibu hamil sering mengalami gangguan saluran pencernaan seperti sembelit atau konstipasi. Konstipasi merupakan sindrom klinis yang sering terjadi pada sekitar 2,8% hingga 24,8% di Asia dan terjadi pada 40% ibu hamil. Maka penelitian ini ingin membuat salah satu produk minuman sehat bagi ibu hamil. Pembuatan yoghurt dengan penambahan daun bayam merah diharapkan dapat diterima dan disukai oleh masyarakat terutama ibu hamil. Karena produk tersebut memiliki manfaat untuk meningkatkan buang air besar. Berdasarkan uraian di atas maka dapat diajukan pertanyaan peneliti:

1. Bagaimana penilaian organoleptik meliputi warna, aroma, rasa, tekstur dan keseluruhan yoghurt dengan penambahan daun bayam merah?
2. Bagaimana estimasi kandungan gizi yoghurt dengan penambahan daun bayam merah?

C Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui penilaian organoleptik dan estimasi kandungan gizi dan serat yoghurt Mahourt dengan penambahan daun bayam merah untuk ibu hamil.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui penilaian organoleptik dari yoghurt dengan penambahan daun bayam merah dari segi aroma, rasa, warna, tekstur dan keseluruhan.
- b. Mengetahui estimasi kandungan gizi dan kontribusi nilai gizi yoghurt dengan penambahan daun bayam merah
- c. Mengetahui formulasi terbaik dari yoghurt dengan penambahan daun bayam merah

D Manfaat Penelitian

1. Peneliti

Peneliti dapat memperoleh pengalaman dalam membuat produk pangan serta hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan wawasan peneliti tentang organoleptik dan estimasi kandungan gizi khususnya pada produk minuman yoghurt dengan penambahan daun bayam merah. Serta dapat memanfaatkan bahan pangan menjadi produk olahan yang layak dikonsumsi.

2. Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi, wawasan serta inspirasi kepada masyarakat mengenai variasi yoghurt yang memiliki estimasi kandungan gizi yang dapat dijadikan alternatif minuman sehat bagi masyarakat khususnya ibu hamil untuk mencegah konstipasi.

3. Industri Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan sebagai bahan bacaan dan bahan referensi untuk penelitian selanjutnya khususnya dibidang pangan.