

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Anemia

1. Pengertian

Defisiensi zat besi adalah suatu kondisi dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah tidak bisa dibilang normal. Masyarakat pada umumnya lebih mengenal istilah penyakit, yaitu penurunan hingga di bawah rata-rata trombosit merah matang yang membawa oksigen ke seluruh jaringan melalui protein bernama Hemoglobin (Hb) dengan kadar rata-rata 11,5 - 16,5 gr/dl untuk wanita dan 12,5 gr/dl. 0-18,5 gr/dl untuk pria. Pucat dapat memberikan pengaruh yang meresahkan atau menghambat perkembangan sel-sel tubuh dan sinapsis. Lesu, lemas, letih, letih, dan pelupa merupakan tanda-tanda kekurangan Hb. Dengan demikian, hal ini dapat mengurangi prestasi belajar, olah raga dan efisiensi kerja. Selain itu penyakit kekurangan zat besi akan menurunkan daya tahan tubuh dan mudah terkena infeksi (Budianto dkk, 2016).

2. Penyebab

Terjadinya kekurangan zat besi pada remaja putri dapat menyebabkan kelelahan, berkurangnya fokus dalam berpikir, sehingga akan mempengaruhi konsentrasi prestasi dan dapat menurunkan efisiensi kerja, selain itu kelemahan juga dapat membuat sistem kekebalan tubuh menurun sehingga mudah terserang penyakit. atau tercemar. Jika tidak ditangani dengan baik, tingginya angka anemia pada remaja akan terus berlanjut hingga dewasa dan secara signifikan meningkatkan angka kematian ibu, kelahiran prematur, dan bayi berat lahir rendah. Salah satu upaya yang dilakukan pemerintah untuk menurunkan angka kesakitan pada remaja putri adalah dengan pemberian suplemen zat besi dan asam folat melalui pemberian tablet suplemen darah (TTD). Sumber memperoleh TTD termasuk kantor kesehatan, sekolah, dan drive pribadi. Tujuan dari program TTD di tingkat sekolah telah dikembangkan, khususnya untuk menjangkau remaja putri di sekolah menengah, sekolah menengah dan sejenisnya, serta remaja putri di luar sekolah sebagai upaya penting dengan tujuan akhir untuk memutus pola tersebut. masalah bergizi. Pemberian tablet suplemen darah kepada remaja putri dikenang atas inisiatif yang didukung oleh wajib pajak, khususnya Program Antisipasi dan Pengendalian Kelemahan pada Remaja Remaja dan Wanita Usia Subur (WUS), dimana salah satu tujuannya adalah untuk meningkatkan konsistensi dalam meminumnya. TTD pada remaja putri dewasa muda, untuk mengurangi prevalensi kelemahan pada remaja putri. (2022; Aulya dkk).

B. Puff Pastry

Puff pastry merupakan salah satu jenis kue kering panggang yang dibuat dengan cara menggulung dan melipat campuran tepung terigu, garam, lemak, dan cairan. Atributnya bervolume tinggi dengan lapisan berlubang, kokoh dan nikmat. Bentuk yang berlapis-lapis tersebut diperoleh dari proses penggulungan dan penggulungan yang terus menerus untuk menghasilkan lapisan (overlay) adonan dengan lapisan tipis lemak kue margarin. Puff cake memiliki tekstur yang lebih tinggi dan memiliki cita rasa yang lebih mewah dibandingkan makanan panggang lainnya, makanan panggang puff bisa dibuat manis atau pedas. Adonan kue puff yang penting dapat dibuat menjadi makanan yang manis atau beraroma, apa pun isinya. Makanan panggang tanpa isi dengan rasa manis atau menggugah selera adalah angin, pai genji, dan pretze cheddar]. Lemak yang terlibat berperan penting dalam menciptakan lapisan seperti buku.



Gambar 1. Puff Pastry

Sumber: Siti Hamidah,2009)

1. Bahan Pembuatan Puff Pastry

Unsur-unsur penting dalam campuran kue puff yang baik adalah tepung terigu, air, garam, margarin dan lemak (cake margarin). Bahan alami untuk membuat adonan puff baking yang enak adalah tepung terigu. Tepung terigu yang digunakan dalam pembuatan puff baking good adalah tepung terigu medium grain atau tepung terigu protein sedang yang mengandung protein 9-11%. Ciri-ciri tepung terigu medium ini adalah mampu menahan air dengan baik, tidak lengket, sehingga adonan tidak sulit digulung, dan tidak pecah saat digiling. Kandungan gluten pada tepung terigu mampu membentuk sistem campuran kue puff sehingga adonan mempunyai kekuatan yang besar karena mampu membentuk struktur gluten yang benar-benar halus (Nabilla et al., 2021).

Berikut memuat bahan bahan pembuatan puff pastry:

a) Tepung Terigu

Tepung terigu adalah tepung yang diperoleh dari butiran gandum yang digiling (Matz, 1972). Keistimewaan tepung terigu adalah kemampuannya membentuk gluten dalam adonan, sehingga adonan menjadi lentur dan tidak mudah hancur selama siklus pemasakan dan pemangkasan. Menurut Pranata (2018), tepung terigu yang ideal mengandung kadar air 14%, kadar protein 8–12%, kadar abu maksimal 0,60 persen, dan gluten basah 24–36 persen.

b) Tepung ikan kembung

Ikan kembung merupakan produk yang bersifat sementara sehingga memerlukan penanganan dan penanganan yang baik, salah satunya dengan mengolahnya menjadi tepung. Pemanfaatan makanan ikan masih dibatasi sebagai bahan pakan ternak karena produksinya berasal dari pemanfaatan limbah ikan. Pemanasan yang terlalu tinggi dapat menghasilkan makan malam ikan yang berwarna coklat dan kadar protein umumnya akan berkurang sehingga diperlukan kehati-hatian dalam penanganannya (Aini dkk., 2020).

c) Margarin

Karena merupakan produk sementara, pengolahannya menjadi tepung antara lain memerlukan penanganan yang hati-hati. Karena berbahan dasar limbah ikan, pakan ikan masih sedikit dimanfaatkan sebagai pakan ternak. Pemanasan yang terlalu tinggi dapat menyebabkan ikan berwarna coklat kehijauan dan kandungan proteinnya biasanya akan berkurang sehingga perlu kehati-hatian dalam penanganannya (Aini et al., 2020).

d) Gula

Gula merupakan suatu karbohidrat sederhana yang menjadi sumber energi dan komoditas perdagangan utama. Selain itu gula merupakan salah satu bahan pemanis yang berfungsi memberikan rasa manis dalam pembuatan puff pastry. Gula yang biasa digunakan untuk pembuatan puff pastry adalah gula pasir dan gula halus. Pengguna gula halus lebih banyak dibandingkan gula pasir karena walaupun proses pengocokan gula halus lebih cepat, tetapi rasa manisnya berkurang (Pastry, 2017).

e) Garam

Garam, yang terdiri dari 60% klorida dan 40% natrium, juga dikenal sebagai natrium klorida. Garam mampu mengendapkan cairan dalam tubuh dan mencegah kram pada otot. Kemampuan garam sebagai pembangkit rasa dan

aroma. Garam merupakan bahan yang memegang peranan penting dalam cita rasa, oleh karena itu takaran garam harus digunakan secara tepat. Garam juga berperan penting dalam menyebabkan warna lambung kapal (Anandira dkk, 2019).

f) Telur

Telur ayam kampung (ras) dan telur ayam kampung (buras) merupakan dua jenis telur ayam kampung. Harga telur ayam kampung yang tidak diasapi lebih mahal dibandingkan telur ayam kampung karena stoknya sangat terbatas dan diyakini lebih bergizi. Telur merupakan sumber vitamin K, vitamin B, vitamin D, selenium dan protein. Satu butir telur berukuran besar mengandung sekitar 78 kalori; 6,3 gram protein; 212 mg kolesterol; 5,3 gram lemak; dan 1,6 g lemak terendam. Terkadang telur juga mengandung lemak tak jenuh omega-3, tergantung pada jenis pakan yang diberikan pada ayam (Wicaksono, 2017).

g) Air

Air merupakan senyawa sintesis yang sangat penting bagi keberadaan hewan hidup di planet ini. Kemampuan air untuk hidup tidak dapat digantikan oleh campuran lain. Pemanfaatan air yang mendasar dan esensial bagi kehidupan adalah sebagai air minum. Hal ini terutama untuk memenuhi kebutuhan air dalam tubuh manusia itu sendiri. Dengan demikian, pasokan air merupakan salah satu kebutuhan utama masyarakat untuk daya tahan tubuh dan merupakan komponen penentu kesejahteraan manusia dan bantuan pemerintah (Kristalografi, 2016).

2. Pengolahan Puff Pastry

Pembuatan puff pastry umumnya dilakukan melalui beberapa tahapan yaitu tahap penimbangan bahan, pencampuran, resting adonan, pemipihan, pelipatan (single method) sebanyak empat kali, pemotongan, dan pemanggangan. Menurut Hui (1992) tahapan pembuatan puff pastry adalah sebagai berikut:

a) Penimbangan Bahan

Membuat kue lapis membutuhkan ketelitian sama seperti membuat roti. Salah satunya terkait dengan ketepatan pengukuran bahan-bahan perhiasan. Volume bahan cair harus digunakan untuk menimbangannya secara akurat.

b) pencampuran dan penggulingan

pencampuran bertujuan untuk menggabungkan semua bahan secara merata, membentuk dan melunakkan gluten, serta memastikan karbohidrat dan protein terhidrasi sempurna. Pencampuran akan berlanjut sampai penyerapan air dan pengembangan gluten mencapai kondisi terbaiknya. Memijat memang penting untuk membentuk adonan yang halus, namun memijatnya jangan terlalu lama karena bisa membuat adonan puff cake menjadi keras.

c). Resting

Resting adonan diperlukan dalam pembuatan puff pastry baik sebelum maupun sesudah pemipihan. Resting adonan bertujuan untuk memberikan waktu untuk pati menyerap cairan, membuat adonan puff pastry lebih elastis sehingga ketika dipanggang tidak menyusut. Resting adonan antar pelipatan (folding) juga diperlukan. Pengistirahatan adonan sebelum adonan dipotong dan dipanggang memberikan keuntungan lain yaitu memberikan waktu agar adonan dapat melonggar (relax) setelah adonan mengalami stres selama proses pencampuran, Puff Pastry disimpan dan ditutup ketika proses resting untuk mencegah terjadinya pengulitan karena air di permukaan adonan akan menguap dan menyebabkan bagian permukaan adonan menjadi kering.

d). Pempipihan

Maksud dari pelurusan adalah membentuk adonan puff cake sesuai keinginan dengan menggunakan peniti yang bergerak. Menggunakan rolling pin untuk meratakan adonan membutuhkan tenaga yang sama besarnya. Campuran diratakan dalam pos yang sama. Saat menggulung adonan ke arah yang berbeda, gluten akan meregang ke arah yang berbeda, hal ini tidak Anda inginkan saat membuat puff pastry.

e). Pemotongan Potong

Adonan kue puff dengan menggunakan pisau tajam atau pisau yang sudah dipanggang. Hal ini dilakukan untuk memastikan tidak ada dua lapisan yang menyatu dan tidak tumbuh dengan baik. Memotong dengan pisau tajam atau pisau kue memberikan hasil akhir bentuk yang layak. Sebelum dipotong, ketebalan puff pastry tidak boleh lebih dari 3 mm (1/8 in). Makanan panggang yang terlalu kental tidak memungkinkan adonan mengembang dengan baik namun menyebabkan makanan tidak matang karena lapisannya terlalu tebal.

C. Ikan Kembang

Ikan kembung merupakan produk yang bersifat sementara sehingga memerlukan penanganan dan penanganan yang baik, salah satunya dengan mengolahnya menjadi tepung. Pemanfaatan makanan ikan masih dibatasi sebagai bahan pakan ternak karena produksinya berasal dari pemanfaatan limbah ikan. Pemanasan yang terlalu tinggi dapat menghasilkan makan malam ikan yang berwarna coklat dan kadar protein umumnya akan berkurang sehingga diperlukan kehati-hatian dalam penanganannya (Aini dkk., 2020).



Gambar 2.1 Ikan Kembung

Sumber: (Indaryanto, 2014)

1. Kandungan Tepung ikan kembung

Ikan kembung sebagai salah satu bahan pangan memiliki kandungan gizi yang memenuhi sejumlah besar unsur kesehatan. Kandungan gizi ikan kembung dan kandungan omega 3 dan omega 6 /100 g ikan kembung dapat dilihat pada.

Table II. Kandungan Zat Gizi Pada Ikan Kembung per 100 g

Kandungan Zat Gizi	Jumlah
Air (gram)	76,0 g
Protein (gram)	22,0 g
Energi (K)	103,0 K
Lemak (gram)	1,0 g
Kalsium (mg)	20,0 mg
Besi (mg)	1,5 mg
Fosfor	200,0 mg
Vitamin A (SI)	30,0
Vitamin BI	0,05

(Sumber: Kualitas & Bah, 2003)

2. Manfaat Ikan Kembung

Manfaat Ikan kembung omega-3nya tiga kali lebih besar dari kandungan omega-3 ikan salmon yang paling utama dari Omega-3 itu dapat memperbaiki kadar lemak pada tubuh sehingga memungkinkan terhindar dari adanya penyakit yang salah satunya adalah jantung koroner. Disini jika membahas Omega-3, siikan kembung yang merupakan ikan lokal di indonesia, kandungan gizinya lebih banyak dari ikan yang lain (Ratnasari dkk, 2021).

D. Resep Puff Pastry

Tabel 3. Resep Puff Pastry

No	Daftar Bahan	Jumlah
1.	Tepung Terigu Protein Sedang	1000g
2.	Telur	100 g
3.	Margarin	50 g
4.	Gula Pasir	30 g
5.	Garam halus	15 g
6.	Pastry Margarine	500 g
7.	Susu bubuk	30 g
8.	Air es	500 g

Sumber : (Putra, 2016)

Cara membuat puff pastry

1. Ratakan korvet setelah disiapkan dalam plastik bening. Setelah diratakan, korsvet harus didinginkan selama lima belas menit.
2. Haluskan semua bahan tepung terigu, tepung ikan kembung, margarin, gula pasir dan garam.
3. Sambil menguleni, tambahkan air sedikit demi sedikit hingga adonan kali
4. Siapkan media untuk meratakan adonan. Sebelum Anda mulai meratakan adonan, taburi media dengan tepung agar tidak lengket.
5. Buka adonan korsvet dari plastiknya
6. Ratakan adonan yang sudah kalis dan ubah ukurannya menjadi korvet.
7. Oleskan adonan ke atas korvet hingga seluruh permukaan tertutup rapi.
8. Adonan harus diratakan menjadi persegi panjang. Juga, gulung perlahan.
9. Lipat adonan menjadi dua bagian. Kemudian gulung hingga rata sekali lagi dan lakukan langkah 8 dan 9 lagi.

10. Buatlah persegi panjang dari adonan yang sudah dilipat dua kali lagi. Selanjutnya, lapisi adonan tunggal tersebut. Ulangi langkah ini 2x.
11. Adonan kemudian bisa dipipihkan hingga tipis atau tidak terlalu tipis dengan cara dipipihkan kembali.
12. Potong adonan menjadi 8 bagian, lalu panaskan oven terlebih dahulu, masukkan puff pastry ke dalam oven.

E. Uji Organoleptik

1. Pengertian Uji Organoleptik

Evaluasi atau pengujian organoleptik adalah teknik penilaian yang paling kasar. Dalam tes ini penekanannya diberikan pada kemampuan organ-organ nyata untuk memberikan kesan atau reaksi yang dapat dipecah atau dipisahkan berdasarkan jenis kesan tersebut. Kemampuan tersebut meliputi kemampuan membedakan, mempersepsi, memisahkan, memikirkan (scaling) dan kemampuan mengkomunikasikan suka atau tidak suka (epicurean). Pengujian organoleptik menjadi bidang ilmu pengetahuan setelah strategi evaluasi dinormalisasi, dibenarkan, dikaitkan dengan evaluasi yang sebenarnya, sehingga penyelidikan informasi menjadi lebih tepat. Dalam industri makanan dan produk pertanian lainnya, uji organoleptik sering digunakan untuk mengevaluasi kualitas. Penilaian ini terkadang dapat menghasilkan hasil evaluasi yang sangat mendalam. Kadang-kadang, bahkan alat yang paling tepat sekalipun tidak dapat mengimbangi penilaian yang dibuat oleh indra. Uji rasa merupakan nama lain dari uji organoleptik. Menurut Saparingga, (2012) ada beberapa faktor yang mempengaruhi sifat organoleptik suatu pangan, yaitu:

a) Rasa

Setelah kemunculan makanan itu sendiri, rasa makanan merupakan faktor kedua yang menentukan rasanya. Dengan asumsi kehadiran makanan yang dihidangkan menjiwai syaraf-syaraf melalui indera penglihatan sehingga dapat membangkitkan hasrat untuk mencicipi makanan tersebut, maka pada titik itulah pada tahap berikutnya rasa makanan tersebut masih mengudara oleh rangsangan perasaan. dari penciuman dan perasaan pengecapan.

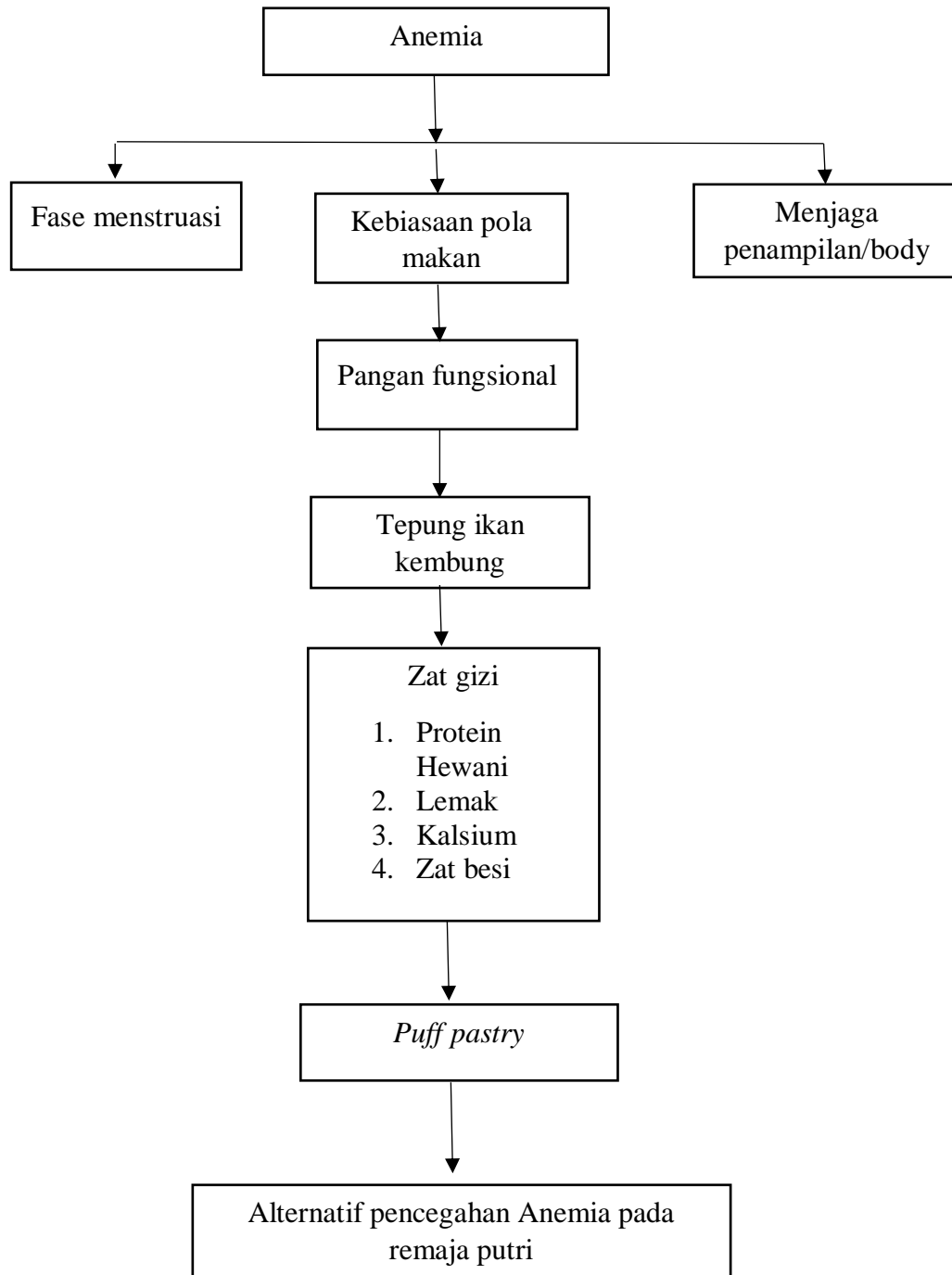
b) Aroma

makanan sangat menggugah selera dan dapat membuat orang ingin makan lebih banyak karena menimbulkan rasa lapar. Pembentukan senyawa-senyawa yang mudah

menguap, yang dapat terjadi sebagai akibat atau reaksi aktivitas enzim atau secara mandiri, inilah yang memberikan aroma khas pada aroma makanan. Berperan penting dalam keberadaan makanan karena ini adalah peningkatan utama pada deteksi mata. Warna makanan yang menarik dan terlihat teratur dapat mempengaruhi rasanya.

- c) Permukaan Karena kepekaan indera perasa dipengaruhi oleh konsistensi makanan, maka konsistensi atau tekstur makanan juga menjadi faktor penentu cita rasa makanan. Variasi makanan yang memiliki konsistensi kental atau kental memberikan rangsangan yang lebih lambat pada indra kita.

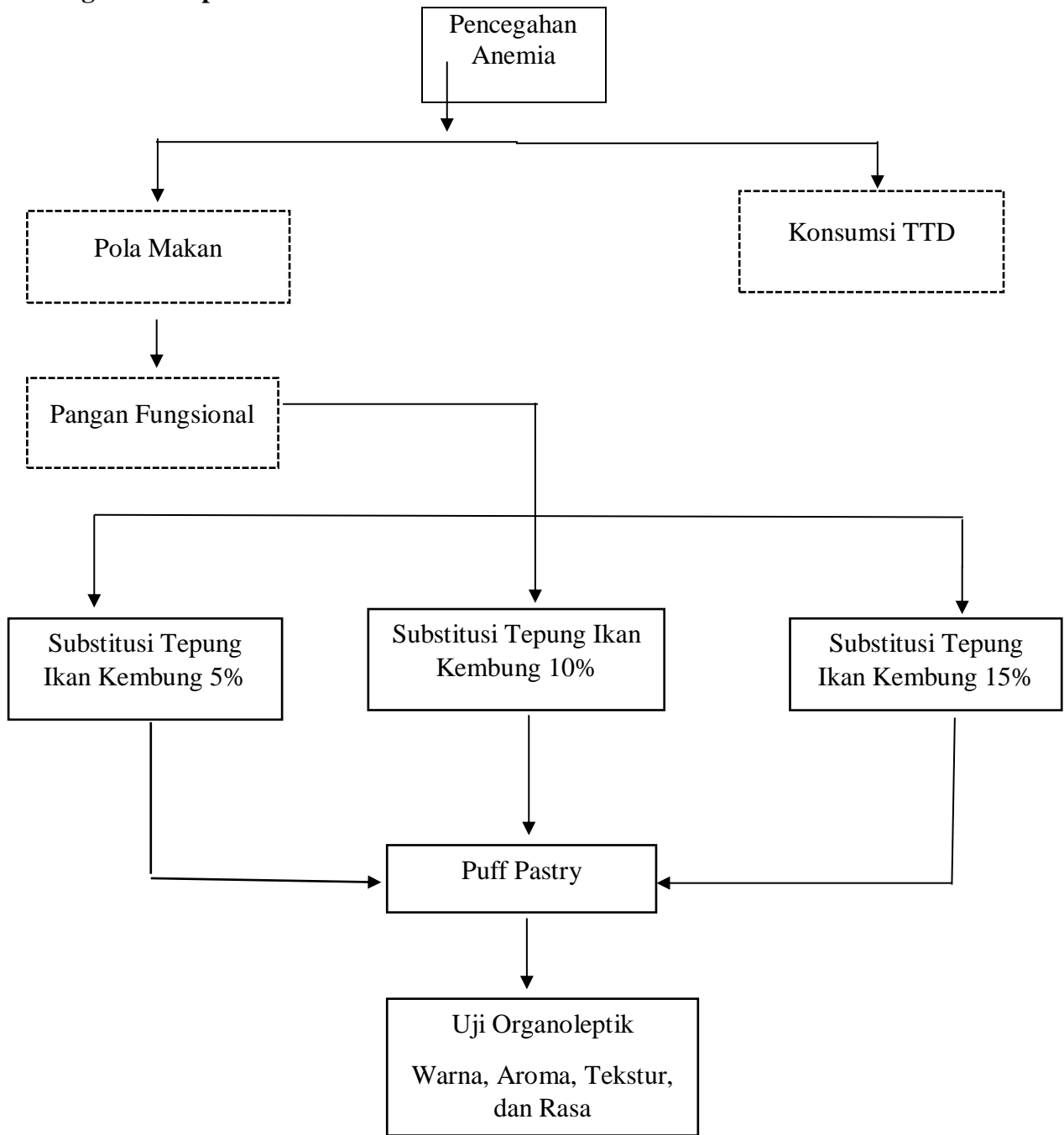
Kerangka Teori



Gambar 3. Kerangka Teori

Sumber: (Fadila & Kurniawati, 2018)

Kerangka Konsep



Gambar 4 : Kerangka konsep

Keterangan Diteliti
Tidak Diteliti