

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Mie adalah salah satu produk pangan yang terbuat dari tepung terigu dan sudah banyak dikenal masyarakat luas, bahkan di seluruh dunia telah mengenalnya dengan masing-masing nama atau istilah. Hal ini disebabkan karena penyajiannya cukup mudah dan cepat untuk dikonsumsi. Selain itu, mie juga dapat digunakan sebagai variasi dalam lauk pauk dan dapat digunakan sebagai pengganti nasi. Produk mie umumnya digunakan sebagai sumber energi karena kandungan karbohidratnya yang relatif tinggi.

Mie instan atau mie siap hidang dibuat dari rangkaian mie (mie mentah) yang selanjutnya dikukus dan dikeringkan. Proses pengukusan dan pengeringan akan memodifikasi pati, sehingga dihasilkan tekstur mie kering yang porous.

Tepung terigu merupakan produk impor yang didatangkan dari negara-negara subtropis seperti Amerika dan Australia. Tepung terigu biasanya didatangkan masih berupa butiran biji gandum (*Triticum vulgare*). Tepung terigu mengandung  $\beta$ -vitamin, kalsium, folatin, besi, magnesium, fosfor, kalium dan seng.

Pembuatan mie kering tidak hanya menggunakan bahan baku tepung terigu melainkan dapat difortifikasi dengan tepung kacang hijau, dimana kacang hijau mengandung karbohidrat, energi, gula, *dietary fiber*, lemak, protein, vitamin C dan *sodium*. Kacang hijau memiliki banyak manfaat seperti: pertumbuhan dan pembentukan sel-sel baru, meningkatkan penyerapan nutrisi, memperbaiki saluran pencernaan dan mencegah konstipasi, sebagai antioksidan, membantu penyerapan protein di dalam tubuh, dan lain-lain sehingga dalam pembuatan mie kering yang

difortifikasi dengan tepung kacang hijau dapat melengkapi kandungan dari tepung terigu. Tepung kacang hijau berbahan baku utama kacang hijau (*Phaseolus radiatus L.*) mempunyai nama lain, yaitu *mungo*. Tanaman ini berasal dari India yang menyebar ke Indonesia dan dapat tumbuh dengan baik di Jawa, Madura, Nusa Tenggara, Maluku, dan Sulawesi Selatan.

Mie kering yang difortifikasi dengan tepung kacang hijau diharapkan dapat membantu dalam pemenuhan asam folat, tepung kacang hijau memiliki kandungan yang dapat melengkapi kandungan dari tepung terigu yang dibutuhkan oleh tubuh kita dalam pemenuhan asam folat.

Asam Folat adalah salah satu vitamin B, dimana tubuh memerlukan asam folat untuk pembentukan sel baru. Umumnya setiap orang membutuhkan asam folat namun bagi wanita yang ingin hamil, asam folat sangat penting sebab jika seorang wanita memiliki cukup asam folat sebelum hamil maka hal ini dapat mencegah terjadinya gangguan otak dan tulang belakang pada bayi. Kecukupan asam folat dapat dipenuhi dengan mengkonsumsi sayuran yang berwarna hijau seperti brokoli, bayam dan asparagus yang kaya akan asam folat serta dapat mengkonsumsi buah-buahan yang berwarna merah atau jingga seperti semangka, jeruk, pisang, nanas dan kiwi. Asam folat juga terdapat pada daging, hati sapi, ikan dan susu karena pada saat ini banyak susu yang difortifikasi dengan asam folat. Asam folat ini bermanfaat untuk mencegah kelainan janin, kanker dan pencegahan penyakit jantung.

## **1.2. Rumusan Masalah**

Bagaimana pembuatan mie kering yang difortifikasi dengan tepung kacang hijau dapat memenuhi asam folat?

## **1.3. Tujuan**

Mengkaji hasil mie kering yang difortifikasi dengan tepung kacang hijau untuk pemenuhan asam folat.