

# BITTAR (Bit Nastar), Olahan Makanan Tinggi Zat Besi dan Asam Folat sebagai Upaya untuk Meningkatkan Gizi Ibu Hamil dan Mencegah Stunting pada Bayi = BITTAR (BIT NASTAR) : a homemade cookie made from Beta vulgaris L, consist of high iron and folate acid as an innovation to improve nutrition in pregnant mothers to prevent stunting in babies

Ikhwa Amalia, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20520026&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Prevalensi stunting pada anak masih menjadi masalah kesehatan di Indonesia. Tidak terpenuhinya kebutuhan zat besi dan asam folat pada ibu hamil menjadi kontribusi terjadinya stunting pada bayi. Anemia yang menjadi dampak pada kondisi ini meningkatkan risiko gangguan tumbuh kembang pada janin. Konsumsi zat besi dan asam folat yang rendah merupakan masalah yang perlu diatasi. Selain itu, sediaan suplemen yang mengandung zat besi dan asam folat dianggap tidak menarik. Hal tersebut menimbulkan keresahan sehingga contoh olahan alternatif yang dapat meningkatkan selera ibu dalam mengonsumsi zat besi dan asam folat perlu diperkenalkan. Buah bit dikenal memiliki kandungan zat besi yang tinggi dan sering dimanfaatkan untuk mengatasi anemia, tetapi cara pengolahan dan produk yang kurang bervariasi terkadang mengurangi minat masyarakat untuk mengonsumsinya. Kue nastar yang mengandung kalori tinggi adalah kue yang banyak digemari masyarakat terutama pada perayaan hari besar, seperti Idul Fitri dan Natal. BITTAR (bit nastar) adalah olahan kue nastar, tetapi berisi selai buah bit. Inovasi ini dapat memberdayakan ibu hamil untuk meningkatkan status gizi ibu hamil dan berkontribusi dalam menurunkan prevalensi stunting di Indonesia melalui langkah preventif.

.....The prevalence of stunting in children is still a health problem in Indonesia. The unfulfilled need for iron and folic acid in pregnant women contributes to stunting in infants. Anemia, which is the impact of this condition, increases the risk of impaired growth and development of the fetus. Low consumption of iron and folic acid is a problem that needs to be fixed. In addition, supplement preparations containing iron and folic acid are considered unattractive. Therefore, examples of alternative preparations that can increase the mother's appetite for consuming iron and folic acid need to be introduced. Beetroot is known for its high iron content and is often used to treat anemia, but the processing methods and products that are less varied sometimes reduce people's interest in consuming them. Nastar cake which contains high calories is a cake that is very popular with the public, especially during big celebrations such as Eid al-Fitr and Christmas. BITTAR (bit nastar) is a nastar cake preparation, but contains beetroot jam. This innovation can empower pregnant women to improve the nutritional status of pregnant women and contribute to reducing the prevalence of stunting in Indonesia through preventive measures.