

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Anemia masih merupakan salah satu masalah gizi di Indonesia. Anemia adalah keadaan dimana terjadinya penurunan kadar hemoglobin, hematokrit, atau hitung eritrosit di bawah normal (1). Kadar normal hemoglobin berbeda-beda tergantung pada jenis kelamin, usia, dan juga keadaan hamil. Ibu hamil dikatakan anemia apabila kadar hemoglobinnya <11 mg/dL (2).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan bahwa sebanyak 40% ibu hamil yang ada di dunia mengalami anemia (3). Prevalensi anemia ibu hamil di Indonesia yang mengalami anemia pun cukup tinggi. Menurut data Riskesdas, pada tahun 2013 prevalensi anemia ibu hamil di Indonesia sebanyak 37,1% dan pada tahun 2018 sebanyak 48,9%. Data tersebut menunjukkan prevalensi anemia ibu hamil di Indonesia mengalami peningkatan (4).

Anemia pada ibu hamil berdampak buruk pada kehamilan karena dapat menyebabkan abortus, partus prematurus, partus lama, retensio plasenta, perdarahan postpartum karena atonia uteri, syok, infeksi intrapartum maupun postpartum. Selain itu, anemia pada ibu hamil berhubungan dengan kejadian berat badan lahir rendah (BBLR) (5,6).

Anemia dapat terjadi dikarenakan pada saat hamil, tubuh akan mengalami perubahan yang signifikan. Jumlah darah dalam tubuh meningkat sekitar 20-30% sehingga tubuh memerlukan darah hingga 30% lebih banyak dibandingkan sebelum hamil. Tubuh ibu membuat lebih banyak darah untuk berbagi dengan bayinya, maka kebutuhan

pasokan zat besi dan vitamin untuk membuat hemoglobin (Hb) pun meningkat. Kurangnya asupan zat besi, asam folat, dan pendarahan akut merupakan penyebab paling umum dari anemia pada masa kehamilan. Maka dari itu, diperlukan asupan zat besi yang baik bagi ibu hamil untuk mencegah anemia (7).

Salah satu sumber zat besi adalah kacang merah. Kacang merah merupakan salah satu jenis kacang yang sering digunakan dalam pembuatan makanan di Indonesia dan dunia. Kacang merah adalah sumber karbohidrat kompleks, serat, vitamin B (terutama asam folat dan vitamin B1), kalsium, fosfor, zat besi dan protein (8). Dalam 100 gram kacang merah terkandung zat besi sebanyak 7,5 mg (9). Terdapat penelitian yang menunjukkan bahwa pemberian kacang merah dapat meningkatkan kadar hemoglobin (10,11).

Selain kacang merah, kacang-kacangan yang mengandung zat besi adalah kacang hijau (*Vigna radiata*). Kacang hijau mengandung zat-zat yang diperlukan untuk pembentukan sel darah sehingga dapat mengatasi efek penurunan Hb (12). Jumlah kandungan zat besi dalam 100 gram kacang hijau sebesar 10,3 mg (9). Terdapat juga penelitian yang menunjukkan bahwa pemberian kacang hijau dapat meningkatkan kadar hemoglobin (13,14).

Selain kandungan vitamin dan mineralnya, kacang-kacangan mempunyai zat anti gizi. Kacang merah dan kacang hijau mengandung tanin yang dapat mengikat mineral seperti besi dan magnesium. Selain itu kacang merah dan kacang hijau juga mengandung tripsin inhibitor (antitripsin) yang dapat menghalangi pencernaan protein dalam tubuh. Namun, kandungan zat anti gizi dapat diminimalisir dengan proses pemanasan (15).

Es krim merupakan hidangan beku yang banyak digemari masyarakat dan memiliki kandungan gizi tinggi. Sekarang ini, konsumen es krim sudah meluas di kalangan remaja, dewasa, dan orang tua. Selain itu, terdapat penelitian yang menyatakan pemberian es krim dapat menurunkan emesis gravidarum pada ibu hamil (16).

Sudah terdapat beberapa penelitian mengenai pembuatan es krim kacang merah atau kacang hijau, tetapi belum ada yang menganalisis kandungan zat gizi pada produk tersebut. Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan Tabel Komposisi Pangan Indonesia, satu porsi es krim kacang merah hijau (100 gram) dapat menyumbang besi sebesar 19-22% AKG ibu hamil.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk meneliti analisis tingkat kesukaan dan kandungan zat besi pada es krim dengan imbang kacang merah dan kacang hijau untuk ibu hamil anemia.

1.2 Perumusan Masalah

Apakah ada pengaruh imbang kacang merah dan kacang hijau terhadap kualitas (tingkat kesukaan dan kandungan zat besi) es krim?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh imbang kacang merah dan kacang hijau terhadap kualitas (tingkat kesukaan dan kandungan zat besi) es krim.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mendapatkan data imbang yang tepat antara imbang kacang merah dan kacang hijau untuk menghasilkan es krim yang disukai.
- b. Mengetahui tingkat kesukaan yang dihasilkan dari imbang kacang merah dan kacang hijau.
- c. Menganalisis pengaruh imbang kacang merah dan kacang hijau terhadap tingkat kesukaan es krim.
- d. Mengetahui kadar zat besi es krim yang dihasilkan dari imbang kacang merah dan kacang hijau.

1.4 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini dalam bidang ilmu teknologi pangan. Penelitian ini meneliti tentang analisis tingkat kesukaan dan kandungan zat besi es krimimbangan kacang merah dan kacang hijau.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menjadi sarana penerapan ilmu yang sudah diperoleh selama proses perkuliahan di Jurusan Gizi serta dapat menambah wawasan mengenai pembuatan es krim tinggi zat besi untuk ibu hamil anemia.

1.5.2 Bagi Institusi

Menambah referensi perpustakaan di bidang ilmu teknologi pangan, serta dapat dijadikan bahan rujukan bagi mahasiswa lain untuk penelitian selanjutnya.

1.5.3 Bagi Sasaran

Produk es krim yang dihasilkan pada penelitian dapat dijadikan alternatif makanan tinggi zat besi untuk ibu hamil.

1.5.4 Bagi Masyarakat

Menambah pengetahuan mengenai bahan pangan lokal yang dapat dimanfaatkan untuk kesehatan dan sebagai alternatif baru dalam pengolahan kacang merah dan kacang hijau.