

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Anemia adalah suatu kondisi dimana tubuh kekurangan sel darah merah atau sel darah merah sudah tidak berfungsi. Kondisi tersebut akan mengakibatkan tubuh tidak mendapat oksigen dengan cukup. Menurut WHO kadar normal HB pada usia 5-11 tahun kadar normal hemoglobin <11,5 g/dl, pada usia 12-14 tahun kadar normal hemoglobin 12 g/dl, pada perempuan usia >15 tahun kadar normal hemoglobin >12 g/dl, dan untuk laki-laki usia >15 tahun >13 g/dl. Anemia dapat menimbulkan beberapa gejala seperti lesu, lelah, letih, lemah dan cepat lelah. Selain itu juga, anemia dapat menyebabkan tubuh menjadi mudah terkena infeksi dikarenakan terjadinya penurunan daya tahan tubuh.

Anemia merupakan masalah kesehatan yang sebaiknya diperhatikan. Pasalnya menurut Riskesdas (2018) angka prevalensi anemia pada remaja usia 15-24 tahun sebesar 32%, yang dapat diperkirakan sebanyak 3-4 remaja dari total 10 remaja menderita anemia. Pada tahun 2013 menurut Riskesdas angka prevalensi anemia sebanyak 18,4% pada remaja usia 15-24 tahun, sebanyak 21,7% dari penduduk Indonesia yang menderita anemia. Artinya terjadi peningkatan anemia di Indonesia sebesar 13,6%. Proporsi anemia pada perempuan lebih tinggi dibandingkan pada laki-laki. Terutama pada remaja putri salah satu populasi yang rentan terkena masalah anemia.

Remaja putri akan beresiko terkena anemia dikarenakan setiap bulannya akan mengalami menstruasi. Penyebab rendahnya hemoglobin pada remaja putri, salah satunya adalah kecukupan makan dan kurangnya mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi, ditambah

lagi dengan kebiasaan diet remaja putri yang kurang baik yang dapat memicu terjadinya resiko anemia. Anemia disebabkan karena kurangnya asupan zat gizi sehari-hari, ini dipengaruhi oleh asupan dan pola makan yang salah. Hal ini dikarenakan remaja putri sering pantang terhadap makanan tertentu karena faktor ingin langsing.

Masalah anemia pada remaja putri juga disebabkan kurangnya pengetahuan, sikap dan keterampilan remaja akibat kurangnya terpapar informasi, kurangnya kepedulian dari orang tua, belum optimal pelayanan kesehatan remaja dari masyarakat dan pemerintah (Verrayanti, 2018). Secara umum penyebab anemia adalah kekurangan zat besi dalam asupan makanan atau minuman yang dikonsumsi. Upaya peningkatan asupan zat besi dapat dilakukan melalui konsumsi makanan selingan seperti snack, biskuit, dan es krim. Es krim merupakan produk makanan beku yang terdiri dari susu, pemanis, produk susu, penstabil, pengemulsi, serta penambahan cita rasa.

Zat besi adalah zat gizi yang penting untuk kehidupan karena berperan dalam berbagai proses seluler. Metabolisme zat besi di dalam tubuh salah satunya dipengaruhi oleh adanya zat gizi lain salah satunya Vitamin C (Nurohmi *et al*, 2021). Dikaitkan dengan pencegahan anemia, Vitamin C berperan membantu penyerapan zat besi. Dalam pembentukan hemoglobin dalam darah, vitamin C juga mempunyai peran dalam pembentukan tersebut. Dimana vitamin C dapat membantu penyerapan besi dari makanan sehingga dapat diproses menjadi sel darah merah.

Zat besi umumnya berasal dari protein hewani, namun ada juga biji-bijian yang mengandung zat besi, yaitu ketan hitam, dari 100 gr ketan hitam mengandung 45 kebutuhan zat besi harian. Selain itu, beras ketan hitam juga mengandung antosianin, fenol, dan antioksidan. Salah satu produk beras ketan hitam yaitu dijadikan tape, tape ketan hitam ini mengandung antosianin, serat yang tinggi dan juga memiliki kandungan gula total yang cukup tinggi.

Penyerapan zat besi di pengaruhi oleh adanya vitamin C. salah satu buah yang kaya akan vitamin C adalah jambu biji merah. Dalam 100 gram jambu biji merah mengandung 87 mg (Kemenkes RI, 2018). Berdasarkan latar belakang di atas, penelitian ini mengembangkan es krim berbahan dasar tape ketan hitam dan jambu biji merah. Modifikasi es krim dengan penambahan biji-bijian dan buah-buahan diharapkan dapat meningkatkan konsumsi zat besi dan makanan sumber vitamin C pada anak remaja.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran sifat organoleptik es krim berbahan dasar tape ketan hitam dan jambu biji merah sebagai alternatif makanan selingan tinggi zat besi dan vitamin C untuk mencegah anemia pada anak remaja putri.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui gambaran sifat organoleptik dan nilai gizi es krim tape ketan hitam dan jambu biji merah sebagai alternatif produk tinggi zat besi dan vitamin C

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Memperoleh imbangan tape ketan hitam dan jambu biji merah yang sesuai untuk menghasilkan es krim tinggi zat besi dan vitamin C
- b. Memperoleh data sifat organoleptik es krim tape ketan hitam dan jambu biji merah yang meliputi warna, aroma, rasa, dan tekstur
- c. Mengetahui nilai gizi es krim tape ketan hitam dan jambu biji merah
- d. Mengetahui biaya produksi pada produk es krim tape ketan hitam dan jambu biji merah

1.4 Ruang Lingkup Peneliti

Ruang lingkup penelitian ini termasuk ke dalam bidang gizi pangan mengenai penambahan tape ketan hitam dan jambu biji merah sebagai makanan alternatif selingan untuk mencegah anemia

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi peneliti menambah ilmu dan menambah wawasan mengenai makanan selingan untuk mencegah anemia pada remaja putri

1.5.2 Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi responden sebagai alternatif pangan fungsional untuk mencegah anemia

1.5.3 Bagi Jurusan

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi jurusan untuk menambah informasi dan menambah kepustakaan mengenai alternatif pangan fungsional untuk mencegah anemia

1.6 Keterbatasan Penelitian

Penentuanimbangan dari kedua bahan utama yaitu tape ketan hitam dan jambu biji merah. Dilakukan secara bertahap untuk meminimalisir kegagalan dalam pembuatan produk. Pembelian bahan utama yang sulit ditemukan saat penelitian.