BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa. Terjadi banyak perubahan baik pada fisik, psikis, sosial, maupun kebutuhan gizi pada remaja. Pada remaja terjadi perubahan gaya hidup termasuk pola konsumsi karena dipengaruhi oleh lingkungan teman sebaya agar dapat diterima dalam sebuah kelompok. Usia remaja (10-18 tahun) adalah periode yang rentan dengan zat gizi tertentu karena pada masa ini terjadi peningkatan proses pertumbuhan dan perkembangan fisik (1).

Masalah gizi utama pada remaja adalah defisiensi mikronutrien, khususnya anemia defisiensi zat besi, serta masalah malnutrisi gizi, baik gizi kurang, dan perawakan pendek maupun gizi lebih sampai obesitas dengan ko-morbiditasnya yang keduanya seringkali berkaitan dengan prilaku makan salah dan gaya hidup. Anemia merupakan masalah gizi utama pada remaja dan umumnya pola makan salah sebagai penyebabnya di samping infeksi dan mestruasi (2). Remaja putri banyak mengalami kekurangan zat-zat gizi dalam konsumsi makanan sehari-harinya. Remaja putri umumnya mengalami kekurangan zat besi, kalsium, dan vitamin A. Disamping itu, juga kekurangan vitamin B6, seng, asam folat, iodium, vitamin D dan magnesium (3).

Perubahan pola konsumsi makanan merupakan salah satu perubahan gaya hidup yang terjadi pada remaja, baik remaja perempuan maupun laki-laki. Gaya hidup remaja dipengaruhi beberapa faktor, yaitu sikap dan pengetahuan serta *preferensi* (kesukaan) terhadap makanan (4). Saat ini, remaja cenderung

mengonsumsi makanan tidak sehat, yakni rendah serat, tinggi kalori, dan tinggi kandungan lemak, dibandingkan mengonsumsi buah dan sayur (5). Kebiasaan makanan semasa remaja akan berdampak pada kesehatan dalam fase kehidupan dewasa dan usia lanjut (6).

Pada masa ini juga terjadi pertumbuhan yang sangat pesat *(Adolescence Growth Spurt)*, sehingga mereka memerlukan zat-zat gizi yang relatif besar jumlahnya. Dalam hal ini, remaja memiliki resiko tinggi terhadap kejadian anemia terutama anemia gizi besi. Hal itu terjadi karena masa remaja memerlukan zat gizi yang lebih tinggi termasuk zat besi untuk pertumbuhan dan perkembangannya (7).

Kesehatan seorang remaja puteri sebagai calon seorang ibu dan sekaligus sebagai penerus bangsa perlu menjadi perhatian utama. Hal ini berkaitan juga dengan target SDGs yang masih memerlukan upaya keras untuk pencapaiannya, yaitu kesehatan ibu melahirkan. Dalam siklus hidup, tahap masa remaja terutama remaja puteri sangat penting, karena pada masa ini terjadi proses tumbuh kembang, sehingga bila proses ini berlangsung secara optimal akan menghasilkan remaja puteri yang sehat dan pada akhirnya akan menghasilkan calon ibu yang sehat pula. United Nations Population Fund (UNFPA) menyatakan bahwa ketika remaja perempuan diberi kesempatan untuk mengakses pendidikan dan kesehatan mereka, termasuk kesehatan reproduksi, akan menciptakan peluang bagi remaja untuk merealisasikan potensi, maka remaja dapat mengelola dengan baik masa depan diri mereka, keluarga, dan masyarakat (8).

Laporan data Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2018, prevalensi anemia di Indonesia yaitu 23,7% dengan penderita anemia berumur 5-14 tahun sebesar 26,8% dan 32,0% penderita berumur 15-24 tahun (Kemenkes RI, 2018). Secara Nasional perilaku konsumsi makanan tertentu pada penduduk umur ≥ 10 tahun paling banyak mengonsumsi bumbu penyedap (77,3%), diikuti

makanan dan minuman manis (53,1%), dan makanan berlemak (40,7%) (9).

Anemia merupakan suatu keadaan dimana komponen di dalam darah yaitu hemoglobin (Hb) dalam darah jumlahnya kurang dari kadar normal. Remaja puteri memiliki risiko sepuluh kali lebih besar untuk menderita anemia dibandingkan dengan remaja putera. Hal ini dikarenakan remaja puteri mengalami menstruasi setiap bulannya dan sedang dalam masa pertumbuhan sehingga membutuhkan asupan zat besi yang lebih banyak (10).

Salah satu upaya yang telah dilakukan pemerintah untuk mendukung gerakan 1000 HPK, khususnya dalam menanggulangi masalah anemia pada remaja adalah melalui pemberian suplementasi Tablet Tambah Darah (TTD) berupa zat besi (60 mg FeSO4) dan asam folat (0.25 mg). Pemerintah Indonesia sejak tahun 1997 telah merintis langkah-langkah baru dalam upaya mencegah dan menanggulangi anemia gizi pada Wanita Usia Subur (WUS) dengan mengintervensi lebih dini lagi yaitu sejak usianya masih remaja, dikarenakan intervensi yang dilakukan pada saat WUS anemia saat hamil tidak dapat mengatasi masalah anemia. Kelompok remaja putri merupakan sasaran strategis dari program perbaikan gizi untuk memutus siklus masalah agar tidak meluas ke generasi selanjutnya (11). Program pemerintah Indonesia yang fokus terhadap penanggulangan anemia remaja putri yakni Program Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Gizi Besi (PPAGB) dengan sasaran anak Sekolah Menengah Pertama (SMP) dan Sekolah Menengah Atas (SMA) melalui pemberian suplementasi kapsul zat besi.

Penelitian PPAGB di Kabupaten Tasikmalaya pada siswi SMP dan SMA dirasa belum efektif. Pemberian dengan pola setiap satu minggu sekali dan 10 tablet saat menstruasi cenderung memiliki hasil tingkat kepatuhan konsumsi TTD yang rendah. Selain itu juga

program serupa yang dilakukan di Bekasi pada siswi SMP dan SMK tidak meningkatkan kadar Hb setelah diberikan suplementasi (12).

Upaya pemerintah dalam menanggulangi masalah anemia gizi tidak selalu berjalan dengan baik dan efektif. Penelitian Kheirouri menyebutkan bahwa selain ketersediaan tablet besi dan efek samping yang ditumbulkan oleh tablet, terdapat faktor lainnya yang dapat memengaruhi keefektifan program suplementasi besi yaitu dipengaruhi kualitas TTD, cara sosialisasi kepada remaja putri, peran orangtua, kerjasama stakeholder, serta pelatihan edukasi (13).

Masuknya produk-produk makanan baru yang berasal dari negara lain secara bebas mempengaruhi kebiasaan makan para remaja. Jenis-jenis makanan siap santap *(fast food)* yang berasal dari negara barat seperti hot dog, pizza, hambuger, *fried chicken,* dan *french fries,* berbagai jenis makanan berupa kripik sering dianggap sebagai lambing kehidupan modern oleh para remaja. pada kenyataannya berbagai jenis *fast food* itu mengandung kadar lemak jenuh dan kolesterol yang tinggi disamping kadar garam. Zat-zat gizi itu memicu terjadinya berbagai penyakit kardiovaskular pada usia muda (14).

Memperhatikan dampak anemia gizi yang sangat luas, maka diperlukan upaya penanganan anemia gizi kurang pada remaja putri. Berkaitan dengan hal tersebut perlu dilakukan intervensi pemberian makanan tambahan pada remaja putri. Penelitian pemberian suplementasi zat gizi mikro pernah dilakukan sebelummya oleh Sukati. dkk (2010) menujukkan hasil pemberian suplemen satu pil besi dan vitamin A disertai pemberian snack mengandung energi. 2 kali per minggu selama 12 minggu dapat meningkatkan kadar Hb sebesar 1.40 g/dl (15).

Snack Bar merupakan salah satu makanan ringan berbentuk balok atau batang dan umumnya dikonsumsi sebagai camilan atau

kudapan. *Snack Bar* berupa energi bar sudah banyak dijual di pasar swalayan merupakan jenis snack sehat yang banyak mengandung energi, protein dan serat. Klaim tinggi serat, hanya boleh digunakan untuk produk yang paling tidak mengandung serat 5 gram per 100 gram (padat) atau 100 ml cairan (16). Menurut Badan Pusat Statistik (2011), produksi kacang merah di Indonesia tergolong cukup tinggi, yaitu mencapai 116.397 ton pada tahun 2010. Karena aplikasi yang terbatas dan pendeknya umur simpan yang dimiliki leguminosa dalam bentuk mentah, maka perlu dilakukan penepungan untuk memudahkan aplikasinya sebagai ingredient pangan (17).

Bahan lokal yang dapat dilakukan diversifikasi pangan yakni kacang merah dan daun kelor. Kacang merah merupakan salah satu bahan makanan tinggi zat besi. Kandungan zat besi dalam kacang merah yakni 10.7 mg (18), kacang merah juga merupakan bahan makanan yang mempunyai kandungan energi dan protein tinggi (19), selain itu kacang merah juga mengandung serat 24.9 g yang bermanfaat bagi kesehatan (20). Sedangkan daun kelor adalah daun dari pohon kelor yang mengandung berbagai zat gizi makro dan mikro serta bahan-bahan aktif yang bersifat sebagi antioksidan. Mengandung nurtisi penting seperti zat besi (fe) 28.2mg, protein 27.1 g, dan serat 19.2 g/ 100 g (21).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Damayanti (2016) setiap kenaikan 1 mg asupan zat besi akan menaikkan kadar Hb remaja di Pusdiklat Buddhis Maitreyawira sebesar 0,013 g/dl (22). Sedangkan berdasarkan penelitian Rita (2016) kacang merah dapat diberikan sebagai alternatif pencegah anemia. Dalam 100 gr surabi kacang merah dengan imbangan tepung kacang merah 70% dan tepung beras merah 30% terkandung zat besi sebesar 13.29 mg (23).

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti ingin melakukan diversifikasi pangan dengan tujuan mendapatkan produk alternatif

yang dapat lebih diterima masyarakat yaitu *Snack Bar* yang terbuat dari tepung kacang merah dan tepung daun kelor yang dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif makanan selingan sumber protein, zat besi, dan serat. *Snack Bar* ini diharapkan mengandung gizi yang baik, yaitu produk makanan yang memiliki kandungan protein, zat besi, dan serat yang tinggi.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana pengaruh imbangan tepung kacang merah dan tepung daun kelor terhadap sifat organoleptik, kadar protein, kadar zat besi, dan kadar serat pada *Snack Bar* Garimor?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh imbangan tepung kacang merah dan tepung daun kelor terhadap sifat organoleptik, kadar protein, kadar zat besi, dan kadar serat pada *Snack Bar* Garimor.

1.3.2 Tujuan Khusus

a. Mendapatkan formulasi yang tepat tantara tepung kacang merah dan tepung daun kelor untuk menghasilkan *Snack Bar* Garimor*;*
b. Mengetahui sifat organoleptik (warna, aroma, rasa, dan tekstur) *Snack Bar* Garimor yang dihasilkan dari imbangan tepung kacang merah dan tepung daun kelor terpilih;
c. Menganalisis kecukupan gizi *Snack Bar* Garimor sebagai makanan selingan tinggi Protein, zat besi, dan Serat bagi remaja putri*;*

1.4 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini meliputi pengaruh penggunaan imbangan tepung kacang merah dan tepung daun kelor terhadap

sifat organoleptik, kadar protein, kadar zat besi, dan kadar serat sebagai alternatif makanan selingan untuk remaja putri.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Bagi Peneliti

Penelitian ini menambah pengetahuan dalam bidang Gizi dan Teknologi Pangan terutama yang berkaitan dengan penggunaan kacang merah dan daun kelor dalam bentuk tepung sebagai bahan dasar pengolahan makanan selingan tinggi protein, zat besi, dan serat untuk remaja putri.

1.5.2 Manfaat Bagi Masyarakat

Penelitian ini memberikan pengetahuan kepada masyarakat mengenai pemanfaatan sumber pangan local yaitu kacang merah dan daun kelor sebagai bahan alternatif makanan selingan dalam upaya meningkatkan kearifan bahan pangan lokal. Serta memberikan peluang usaha bagi masyarakat untuk menghasilkan produk olahan dengan bahan dasar kacang merah dan daun kelor.

1.5.3 Manfaat Bagi Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bandung

Hasil penelitian ini dapat menjadi tambahan referensi dalam rangka menambah informasi dan pengetahuan khususnya bagi mahasiswa yang fokus pada penelitian sejenis.