

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan suatu masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Masa ini juga merupakan masa bagi seorang individu yang akan mengalami perubahan-perubahan dalam berbagai aspek, seperti aspek kognitif (pengetahuan), emosional (perasaan), sosial (interaksi sosial), dan moral (akhlak) (Kusmiran, 2011). Menurut Depkes RI (2014), menyimpulkan bahwa usia remaja berkisar antara 10 sampai dengan 19 tahun dan belum menikah.

Usia remaja mengalami banyak masalah yang dapat mempengaruhi kesehatan, salah satunya masalah gizi remaja. Kualitas dan kuantitas asupan gizi yang dimakan selama masa remaja merupakan faktor penting dalam munculnya masalah gizi remaja (Kemenkes RI, 2019). Salah satu masalah gizi yang biasa terjadi pada usia remaja adalah anemia (Indartanti, 2014).

Anemia merupakan masalah gizi yang banyak terdapat di seluruh dunia yang tidak hanya terjadi di negara berkembang tetapi juga di negara maju. Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang rawan menderita anemia bersamaan dengan menstruasi yang akan mengeluarkan zat besi (Angelina et al., 2020).

Hasil Survei Kesehatan Nasional Indonesia 2013 dalam (Nasruddin, Syamsu dan Permatasari, 2021) menunjukkan prevalensi anemia pada anak usia 1 – 4 tahun 28,1%, usia 5 – 14 tahun 26,4%, dan usia 15 – 24 tahun 18,4%. Terjadi peningkatan prevalensi dibandingkan dengan survei sebelumnya yang dilakukan pada tahun

2007, yaitu pada anak usia 1 – 4 tahun 27,7%, usia 5 – 14 tahun 9,4%, dan usia 15 – 24 tahun 6,9%. Menurut data hasil Riskesdas (2013) dalam Nasruddin, Syamsu dan Permatasari (2021), remaja putri mengalami anemia yaitu 37,1%. Pada Riskesdas (2018) dalam Nasruddin, Syamsu dan Permatasari (2021) mengalami peningkatan menjadi 48,9% dengan proporsi anemia ada di kelompok umur 15 – 24 tahun dan 25 – 34 tahun. Sementara angka kejadian anemia pada kelompok remaja di Provinsi Jawa Barat pada tahun 2018 mencapai 41,5% (Idaningsih & Mustikasari, 2020).

Faktor-faktor penyebab anemia gizi besi adalah status gizi yang dipengaruhi oleh pola makan, sosial ekonomi keluarga, lingkungan dan status kesehatan (Budianto & Fadhilah, 2016). Selain itu, faktor penyebab anemia pada remaja diantaranya rendahnya asupan zat besi dan zat gizi lainnya misalnya vitamin A, vitamin C, folat, riboflavin dan B12, kesalahan dalam konsumsi zat besi misalnya konsumsi zat besi bersamaan dengan zat lain yang dapat mengganggu penyerapan zat besi tersebut (Julaecha, 2020).

Upaya yang dapat dilakukan untuk penanggulangan masalah anemia antara lain dengan makan sumber makanan kaya akan zat besi, fortifikasi makanan yang kaya akan zat besi, serta suplementasi zat besi (Kemenkes, 2016 dalam Deastuti, 2020). Salah satu upaya pencegahan yang bisa dilakukan masyarakat adalah dengan mengkonsumsi pangan kaya akan tinggi zat besi. Pada era globalisasi seperti saat ini menyebabkan banyak kebudayaan dari negara asing mulai masuk dan berkembang di Indonesia. Salah satu produk budaya negara asing yang memberikan pengaruh yang cukup besar adalah makanan. Makanan asing

khususnya dari negara-negara Barat cukup diminati oleh masyarakat Indonesia akhir-akhir ini. Salah satu makanan barat yang paling populer yaitu *waffle* (Dwi, 2016).

Di Indonesia pemanfaatan bahan dasar lokal masih belum dimanfaatkan secara maksimal, sehingga perlu adanya pemanfaatan bahan dasar lokal yang dapat membantu atau mengurangi penggunaan tepung terigu (Firda & Ismawati, 2018). Bahan untuk mengurangi ketergantungan terhadap tepung terigu dengan menggunakan bahan dasar lokal salah satunya yaitu tepung kacang merah.

Menurut Badan Pusat Statistik (2011), produksi kacang merah di Indonesia tergolong cukup tinggi, yaitu mencapai 116.397 ton pada tahun 2010. Kacang merah memiliki umur simpan yang relatif pendek, sedangkan pemanfaatan kacang merah belum banyak dilakukan. Dengan mengingat pemanfaatan kacang merah yang terbatas, maka perlu dilakukan penepungan kacang merah kering untuk memudahkan aplikasinya sebagai *ingredient* pangan.

Pemanfaatan kacang merah sebagai alternatif menu baru untuk menambah nilai gizi pada *waffle*. Dalam Tabel Komposisi Pangan Indonesia (TKPI) kandungan zat gizi dalam 100 gram tepung kacang merah mengandung 10,3 mg zat besi, lebih tinggi dibandingkan tepung terigu sebesar 1,3 mg zat besi (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Dalam upaya untuk meningkatkan kualitas gizi dan nilai ekonomis dari kacang merah dapat diciptakan teknologi pengolahan bahan pangan, seperti pembuatan tepung kacang merah, sehingga kacang merah bisa digunakan sebagai bahan formulasi tepung terigu (Yossita, 2011). Upaya untuk meningkatkan kandungan zat besi pada *waffle* juga ditambahkan bahan pangan sumber zat besi

seperti hati ayam, dengan kandungan zat besi sebesar 15,8 mg/100 gr (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Hati ayam mengandung jenis besi yang diserap tubuh secara langsung tanpa dipengaruhi oleh bahan penghambat (Arima, dkk, 2019).

Penelitian terkait *waffle* dengan bahan tepung kacang merah sudah pernah dilakukan oleh Tilohe, Lasindrang, dan Ahmad (2020). Dalam penelitian tersebut hanya menggunakan tepung kacang merah. Dalam penelitian pengembangan selain menggunakan tepung kacang merah, juga dengan adanya penambahan bahan hati ayam. Adanya penambahan hati ayam pada pembuatan *waffle* ini akan berkontribusi pada kandungan zat besi produk. Selain itu, kualitas pencernaan hati ayam lebih besar daripada nabati dan juga dapat menambah variasi *waffle*. Berdasarkan uraian diatas, maka penelitian diarahkan untuk mengetahui organoleptik *waffle* dan estimasi kandungan zat gizi, khususnya zat besi (Fe).

B. Rumusan Masalah

Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang rawan menderita anemia bersamaan dengan menstruasi yang akan mengeluarkan zat besi. Namun pada dasarnya konsumsi zat besi yang rendah menjadi faktor paling besar dalam kejadian anemia pada remaja putri. Anemia gizi besi dapat dicegah dengan mengkonsumsi makanan yang beraneka ragam dan kaya akan kandungan zat besi. Salah satu upayanya adalah dengan memodifikasi pangan dalam pembuatan *waffle* dengan penambahan kacang merah dan hati ayam yang merupakan bahan sumber tinggi zat besi. Sehingga yang menjadi pertanyaan peneliti adalah bagaimana

penilaian organoleptik dan estimasi kandungan gizi *waffle* dengan penambahan kacang merah dan hati ayam?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui penilaian organoleptik dan estimasi kandungan gizi *waffle* dengan penambahan kacang merah dan hati ayam.

2. Tujuan Khusus

- 1) Mengetahui penilaian organoleptik (warna, aroma, rasa, tekstur dan keseluruhan) *waffle* dengan penambahan kacang merah dan hati ayam.
- 2) Mengetahui estimasi kandungan gizi dan zat besi *waffle* dengan penambahan kacang merah dan hati ayam.
- 3) Mengetahui kontribusi gizi *waffle* dengan penambahan kacang merah dan hati ayam.

D. Manfaat Penelitian

1. Peneliti

Menambah pengetahuan mengenai pemanfaatan tepung kacang merah dan hati ayam serta menjadi pengalaman cara menuangkan ilmu yang didapat dengan belajar menulis ilmiah bidang teknologi pangan dan gizi.

2. Masyarakat

Menambah informasi mengenai pemanfaatan pangan khususnya kacang merah dan hati ayam yang dapat dimodifikasi dengan kandungan gizi yang bermanfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan.

3. Institusi Pendidikan

Menambah pembendaharaan perpustakaan di Program Studi DIII Gizi Cirebon serta menjadi referensi atau acuan untuk penelitian selanjutnya.