

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anemia merupakan masalah kesehatan, terutama dinegara berkembang. Masalah mikronutrien utama di Indonesia adalah Anemia gizi besi, yang menyerang kelompok balita, anak sekolah, remaja, ibu hamil, wanita usia subur (WUS), dan pria dewasa. Anemia juga merupakan masalah kesehatan global yang mempengaruhi jutaan orang di seluruh dunia. Kondisi ini disebabkan oleh kurangnya jumlah sel darah merah atau hemoglobin yang berfungsi mengangkut oksigen keseluruh tubuh. Gejala anemia termasuk kelelahan, lemas, pucat, penurunan konsentrasi, dan juga mempengaruhi gangguan pertumbuhan sehingga tinggi badan dan berat badan tidak mencapai normal (Fachira Kasmarini dan Ratih Kurniasari, 2022).

Data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 terjadi kenaikan kasus anemia remaja di tahun 2013 sekitar 37.1% naik menjadi 48.9% pada tahun 2018. Proporsi anemia ini terjadi pada kelompok usia 15-24 tahun sekitar 32%, standar nasional kejadian anemia yaitu sebesar 20%. Anemia masih menjadi permasalahan di Indonesia yang perlu mendapatkan perhatian khusus dari pemerintah. Kejadian anemia pada remaja di Indonesia disebabkan oleh beberapa faktor antara lain asupan makanan yang lebih rendah dari yang dianjurkan, terutama makanan yang mengandung zat besi, pengetahuan tentang gizi yang tidak adekuat, penyakit infeksi akut, kronis dan siklus menstruasi (Risikesdas, 2018).

WHO (2011) anemia akan berdampak pada penurunan konsentrasi, prestasi belajar kebugaran remaja, produktifitas dan penurunan imunitas yang mana dapat berpengaruh pada status kesehatan remaja. Gangguan yang diakibatkan oleh pandemik akan menimbulkan dampak substansial terhadap kesejahteraan, dan keamanan serta masa depan remaja. Selain itu remaja putri merupakan generasi calon ibu yang akan mempersiapkan diri untuk hamil, dan melahirkan yang mana dapat meningkatkan risiko mortalitas dan morbiditas ibu dan bayi jika mereka mengalami anemia (Monika *et al.*, 2021).

Anemia dapat diatasi dengan meningkatkan asupan zat besi dan vitamin B12, yang merupakan nutrisi untuk pembentukan sel darah merah. Selain itu, penting juga untuk meningkatkan penyerapan zat besi dari makanan yang di konsumsi. Penelitian menunjukkan bahwa kombinasi makanan tertentu dapat meningkatkan penyerapan zat besi, seperti mengonsumsi makanan yang mengandung vitamin C bersamaan dengan sumber zat besi. Asupan zat besi dalam makanan dapat ditingkatkan dengan cara modifikasi makanan. Modifikasi makanan dapat dilakukan dengan meningkatkan makanan yang dapat membantu penyerapan zat besi dan menghindari makanan yang dapat menghambat penyerapan zat besi (Sari, 2016).

Penanggulangan anemia untuk meningkatkan kepatuhan dan pencegahannya, fortifikasi makanan merupakan syarat zat gizi. Banyak negara, fortifikasi makanan yang biasa dikonsumsi dan diproses secara terpusat merupakan komponen kunci dari *surveilans* anemia. Salah satu caranya adalah fortifikasi pangan. Fortifikasi pangan adalah merupakan salah satu metode penambahan vitamin dan mineral tertentu kedalam bahan pangan yang

merupakan sebuah peluang yang menyediakan pangan bergizi bagi seluruh lapisan masyarakat, terlebih lagi bagi populasi rawan gizi (Arumsari, 2008).

Salah satu produk fortifikasi pangan yang digemari banyak kalangan adalah bolu, selain digemari banyak kalangan bolu juga mempunyai banyak keunggulan seperti harga yang relatif murah, mudah didapatkan, dan cita rasa yang cocok dengan selera masyarakat di Indonesia (Hadriyati, Lestari dan Anggresani, 2021).

Kacang hijau merupakan suatu bahan yang mengandung 20,31%/gram protein yang dapat diperlukan untuk pembentukan sel darah sehingga dapat mengatasi kekurangan Hemoglobin. Kandungan zat besi pada kacang hijau cukup tinggi yaitu 7,5 mg/100 gram, kandungan fitokimia total dalam kacang hijau dapat membantu Hematopoiesis sehingga bisa untuk pencegahan anemia, dengan mengonsumsi kacang hijau lebih efektif dalam mengatasi anemia memenuhi 50% kebutuhan zat besi harian dan 80% kebutuhan vitamin C harian (Ermi Sukasih *dkk.*, 2020).

Kacang hijau (*Vigna radiata*) merupakan tanaman kacang-kacangan yang memiliki keunggulan karena dapat ditanam di lahan kering, berumur genjah, dan bernilai ekonomis. Di Indonesia, kacang hijau menempati urutan ketiga terpenting dalam pangan legume setelah kedelai dan kacang tanah. Keunggulan lain yang dimiliki kacang hijau adalah kandungan proteinnya yang cukup tinggi. Kandungan protein varietas kacang hijau berkisar antara 18,3-28,02% (Hapsari, 2015)

Pisang ambon merupakan salah satu jenis makanan yang dapat dikonsumsi karena kaya akan zat besi dan juga vitamin C. Kandungan zat besi pada pisang ambon 0,2 mg/100 gram. Vitamin C diperlukan dalam penyerapan zat besi, dengan demikian vitamin C berperan dalam pembentukan Hemoglobin, sehingga mempercepat penyembuhan anemia. Pisang relatif tinggi zat besi, yang membantu fungsi Hemoglobin tubuh. Keunggulan dari pisang ambon selain memiliki rasa yang manis dan aroma yang khas pisang ambon memiliki kandungan zat besi yang cukup tinggi, dapat menstimulasi produksi Hemoglobin dalam darah bagi penderita anemia. Pisang juga dapat menetralkan kelebihan asam lambung dan melapisi perut sehingga mampu mengurangi iritasi (Wulandari, Widyastuti dan Ardiaria, 2018).

Belum ada penelitian yang secara khusus mengevaluasi bolu dengan penambahan kacang hijau dan pisang ambon sebagai makanan pendukung dalam mengatasi gejala anemia. Oleh karena itu penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan asupan zat besi dalam pencegahan anemia pada remaja.

B. Rumusan Masalah

Risikodas tahun 2018 terjadi kenaikan kasus anemia remaja di tahun 2013 sekitar 37.1% naik menjadi 48.9% pada tahun 2018. Proporsi anemia ini terjadi pada kelompok usia 15-24 tahun sekitar 32%, standar nasional kejadian anemia yaitu sebesar 20%. Upaya pembuatan bolu dengan penambahan kacang hijau dan pisang ambon diharapkan dapat diterima dan disukai oleh masyarakat terutama remaja yang mengalami anemia. Keunggulan kacang hijau adalah tinggi zat besi, antioksidan, dan mengandung vitamin C, pisang ambon juga memiliki keunggulan seperti mengandung vitamin C, vitamin B kompleks dan

tinggi serat. Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “ Penilaian Organoleptik dan Estimasi Kandungan Gizi Bolu Panggang Dengan Penambahan Kacang Hijau Dan Pisang Ambon Sebagai Kudapan Untuk Mencegah Anemia Pada Remaja”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui penilaian organoleptik bolu panggang dan estimasi kandungan gizi dengan penambahan kacang hijau dan pisang ambon sebagaikudapan untuk mencegah anemia pada remaja.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui penilaian organoleptik bolu panggang dari segi rasa, aroma, warna, tekstur, dan keseluruhan.
- b. Estimasi kandungan gizi dengan penambahan kacang hijau dan pisang Ambon dari energi, protein, lemak, karbohidrat, dan zat besi (Fe).
- c. Mengetahui formula terbaik bolu panggang dengan penambahan kacang hijau dan pisang ambon sebagai kudapan untuk mencegah anemia pada remaja.

B. Manfaat Penelitian

1. Peneliti

Peneliti akan mendapatkan pengetahuan lebih dalam mengenai bolu panggang dengan penambahan kacang hijau dan pisang ambon sebagai makanan pendukung dalam mengatasi gejala anemia, serta mengetahui estimasi kandungan zat gizi pada produk bolu panggang dengan

penambahan kacang hijau dan pisang ambon sebagai kudapan untuk mencegah anemia pada remaja.

2. Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat menjadi salah satu langkah awal dalam mengembangkan riset lebih lanjut tentang pemanfaatan bolu panggang dengan penambahan kacang hijau dan pisang ambon sebagai salah satu kudapan pencegah anemia pada remaja.

3. Masyarakat

Hasil dari penelitian ini dapat memberikan informasi, wawasan serta inspirasi kepada masyarakat untuk memilih makanan yang sehat seperti bolu panggang dengan penambahan kacang hijau dan pisang ambon, sebagai alternatif kudapan atau makanan penunjang untuk mencegah anemia pada remaja