

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anemia adalah kondisi di mana jumlah sel darah merah atau konsentrasi hemoglobin di dalamnya lebih rendah dari normal. Hemoglobin diperlukan untuk membawa oksigen dan jika Anda memiliki terlalu sedikit atau sel darah merah abnormal, atau hemoglobin tidak cukup, akan terjadi penurunan kapasitas darah untuk membawa oksigen ke jaringan tubuh. Hal ini mengakibatkan gejala-gejala seperti kelelahan, kelemahan, pusing dan sesak napas (WHO, 2023). Secara global prevalensi anemia menurut data WHO 2023 yaitu sebanyak 39,8% untuk anak usia 6–59 bulan, 35,5% ibu hamil, dan 30,7% wanita usia 15–49 menderita anemia. Prevalensi anemia untuk semua kelompok umur di Indonesia sebesar 16,2%; sementara untuk gender perempuan relatif lebih tinggi sebesar 18% dibandingkan laki-laki 14,4% (Kementrian Kesehatan RI 2023) Dan berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Tasikmalaya tahun 2023 prevalensi anemia pada remaja sebesar 3,1%.

Salah satu upaya pemerintah dalam penanggulangan masalah anemia pada Remaja putri dan Wanita Usia Subur (WUS) melalui Intervensi gizi dan kesehatan yang dilakukan pada setiap tahap siklus kehidupan untuk mencapai kesehatan yang optimal, dilakukan secara berkelanjutan pada masa prakonsepsi, hamil, neonatal, bayi, balita, anak usia sekolah dan remaja. Intervensi pada rematri dan WUS sangat penting dilakukan karena akan menentukan kualitas sumber daya manusia generasi berikutnya. Remaja putri yang sehat dan tidak anemia akan tumbuh dan berkembang menjadi calon ibu yang sehat dan melahirkan bayi sehat. Upaya ini mendukung Gerakan 1000 HPK (Kemenkes, 2018). Salah satu program yang telah dilaksanakan pada pertengahan Tahun 2022 Pemerintah Provinsi Jawa Barat berkolaborasi bersama Nutrition International (NI) mengadakan kampanye gizi seimbang dan minum TTD serentak seJawa Barat dengan mengusung tema GEMAZ (Generasi Emas Bebas Anemia dan Zero New stunting) (Lestari, 2022).

Pemerintah kabupaten Tasikmalaya juga melakukan upaya dalam penanggulangan anemia yaitu mengadakan gebyar minum Tablet Tambah Darah (TTD) (Dishub Tasik, 2021).

Kekurangan zat besi adalah penyebab terjadinya anemia seperti asupan makanan yang tidak mencukupi atau *bioavailabilitas* zat besi yang buruk dari makanan, serta kehilangan zat besi yang berlebihan dari tubuh. Wanita sering mengalami kehilangan zat besi yang signifikan terutama selama menstruasi. Anemia dapat menimbulkan gejala seperti kelemahan, kelelahan, rasa tidak enak badan, dan kadang-kadang sulit berkonsentrasi. Orang yang mengalami anemia juga dapat merasakan kesulitan bernafas saat beraktivitas. Faktor etiologi anemia gizi meliputi karakteristik sosio-demografis seperti usia, jenis kelamin, kelas sosial, kebiasaan makan, dan infeksi (Nurlaela, 2022).

Zat besi bisa didapatkan dari sumber pangan nabati, seperti kacang-kacangan salah satunya kacang hijau, yaitu dengan kandungan gizi per 100 gram kacang hijau yaitu energi 323 kkal, protein 22,9 gram, lemak 1,5 gram, karbohidrat 56,8 gram dan zat besi 7,5 gram. Dibandingkan kacang lain seperti kacang kedelai dengan zat besi 6,9 gram dan kacang merah zat besi 3,7 gram per 100 gram daging. Kandungan zat besi pada kacang hijau masih jauh lebih tinggi daripada kacang lain (TKPI 2020). Selain pangan nabati zat besi juga bisa didapatkan dari pangan hewani, seperti ikan patin. Kandungan gizi per 100 gram daging ikan patin yaitu energi 132 kkal, protein 17 gram, lemak 6,6 gram, karbohidrat 1,1 gram dan zat besi 1,6 gram. Dibandingkan dengan ikan lain seperti ikan sarden 1,3 gram dan ikan mujahir 1,5 gram per 100 gram daging. Kandungan zat besi dalam ikan patin lebih tinggi daripada ikan lain (Kemenkes RI, 2020).

Selain itu perlu adanya pemanfaatan pangan lokal dalam konsumsi masyarakat yang bertujuan untuk menambah nilai gizi dan menambah nilai guna bahan pangan lokal salah satunya tepung kacang hijau. Kandungan gizi tepung kacang hijau per 100 gram tepung yaitu energi 345 kkal, protein 22,2 gram, lemak 1,2 gram, karbohidrat 63 gram dan zat

besi 6,7 gram. Dibandingkan tepung terigu per 100 gram tepung yaitu energi 399 kkal, protein 9gram, lemak 1gram, karbohidrat 77,2 gram dan zat besi 1,3 gram, kandungan zat besi dalam tepung kacang hijau lebih tinggi daripada tepung terigu (Kemenkes RI, 2020).

Ketiga bahan pangan lokal tersebut yaitu tepung kacang hijau, kacang hijau dan ikan patin bisa digunakan sebagai alternatif cemilan yang mengandung zat besi. Produk tersebut diharapkan menjadi upaya pencegahan anemia pada remaja putri. Alternatif snack tersebut adalah bakpao. Bakpao dipilih sebagai produk penelitian karena merupakan salah satu jenis makanan yang banyak disukai oleh sebagian besar masyarakat. Remaja adalah kelompok konsumen yang selalu mencari hal baru. Dalam menarik perhatian remaja, produk bakpao harus menawarkan variasi rasa dan tampilan yang menarik

Salah satu penelitian yaitu (Mustadir, 2015) yang membahas tentang bakpao menjelaskan bahwa dalam 100 gr terdapat lemak 1,70 gram, 13,72 gram protein, 32,74 gram karbohidrat. Berdasarkan uraian sebelumnya, maka peneliti tertarik untuk membuat produk berupa bakpao dengan bahan dasar ikan patin dan tepung kacang hijau. Peneliti berharap dengan adanya penelitian ini dapat diketahui sifat organoleptik dan kandungan zat gizi makro dan zat besi bakpao ikan patin dengan substitusi tepung kacang hijau sebagai pengganti tepung terigu untuk upaya pencegahan anemia pada remaja.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti bermaksud mengetahui “Bagaimana Sifat Organoleptik dan Kandungan Gizi Bakpao Subtitusi Tepung Kacang Hijau (*Vigna radiata*) dengan Isian Ikan Patin (*Pangasius hypophthalmus*) dan Kacang Hijau”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui sifat organoleptik (warna, rasa, aroma dan tekstur) dan kandungan zat gizi makro dan zat besi bakpao subtitusi tepung kacang hijau dengan isian patin dan Kacang Hijau

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tingkat kesukaan warna bakpao isi substitusi tepung kacang hijau dengan isian ikan patin dan kacang hijau.
- b. Mengetahui tingkat kesukaan rasa bakpao substitusi tepung kacang hijau dengan isian ikan patin dan kacang hijau.
- c. Mengetahui tingkat kesukaan aroma bakpao substitusi tepung kacang hijau dengan isian ikan patin dan kacang hijau.
- d. Mengetahui tingkat kesukaan tekstur bakpao substitusi tepung kacang hijau dengan isian ikan patin dan kacang hijau.
- e. Menganalisis kandungan energi dalam bakpao substitusi tepung kacang hijau dengan isian ikan patin dan kacang hijau.
- f. Menganalisis kandungan protein dalam bakpao substitusi tepung kacang hijau dengan isian ikan patin dan kacang hijau.
- g. Menganalisis kandungan lemak dalam bakpao substitusi tepung kacang hijau dengan isian ikan patin dan kacang hijau.
- h. Menganalisis kandungan karbohidrat dalam bakpao isi ikan patin dan kacang hijau dengan substitusi tepung kacang hijau.
- i. Menganalisis kandungan zat besi (Fe) dalam bakpao substitusi tepung kacang hijau dengan isian ikan patin dan kacang hijau.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengalaman nyata mengenai gambaran hasil Sifat Organoleptik dan Kandungan Gizi Bakpao Substitusi Tepung Kacang Hijau (*Vigna radiata*) dengan Isian Ikan Patin (*Pangasius hypophthalmus*) dan kacang hijau.

2. Bagi Intitusi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi dan bahan bacaan untuk pengembangan produk pangan inovatif yang mendukung kesehatan, khususnya terkait pencegahan anemia pada remaja.

3. Bagi Remaja

Sebagai bahan informasi mengenai manfaat konsumsi camilan bergizi, seperti bakpao isi ikan patin dan kacang hijau dengan substitusi tepung kacang hijau, dalam memenuhi kebutuhan zat besi dan protein untuk mencegah anemia pada remaja.