

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Anemia merupakan masalah global yang patut diperhatikan, terutama di negara berkembang seperti di negara Indonesia. Diperkirakan 1/3 populasi dunia menderita anemia. Proporsi anemia pada remaja putri lebih tinggi dibandingkan remaja laki-laki, sehingga remaja putri dinyatakan lebih rentan terkena anemia (Kusnadi, 2021). Anemia merupakan kondisi dimana jumlah hemoglobin di dalamnya lebih rendah dari normal. Hemoglobin diperlukan untuk membawa oksigen jika hemoglobin tidak cukup maka akan terjadi penurunan kapasitas darah untuk membawa oksigen ke jaringan tubuh (WHO, 2024)

Pada masa pertumbuhan pasti akan mengalami masalah-masalah penyakit, salah satunya pada usia remaja. Menurut *World Health Organization* (2020) remaja adalah penduduk dalam rentang 10-19 tahun dimana fase yang melibatkan pertumbuhan fisik, kognitif dan psikososial yang cepat. Masalah penyakit yang biasa terjadi pada kalangan remaja terutama pada remaja putri adalah anemia. Prevalensi anemia dikalangan remaja putri meningkat dan merupakan masalah kesehatan yang perlu segera diselesaikan. Lebih dari 50% anak perempuan dengan usia 12-15 tahun dilaporkan mengalami anemia (Kamila Dwi febrianti, 2023).

Berdasarkan penelitian terdahulu faktor risiko yang dapat menyebabkan anemia defisiensi besi yaitu periode menstruasi yang lama, pola makan yang kurang tepat, konsumsi makanan inhibitor zat besi (Kartiningih, 2023). Anemia merupakan suatu kondisi tubuh yang tidak memiliki sel darah merah yang sehat. Sel darah merah yang sehat bertahan sekitar 90-120 hari. Terdapat hemoglobin pada sel darah merah yang merupakan protein pembawa oksigen ke dalam sel darah merah. Hemoglobin juga memberikan warna pada sel darah merah. Namun, pada penderita anemia sel darah merah tidak memiliki hemoglobin yang cukup (Kemenkes, 2018). Remaja yang paling rentan mengalami anemia adalah remaja putri dikarenakan remaja putri setiap bulannya mengalami menstruasi yang menyebabkan peningkatan pengeluaran zat besi (Halfie Zaqiyah Gusti Puspitasari, 2022).

Dampak anemia pada remaja cukup serius seperti pertumbuhan terhambat, mudah terinfeksi, mengakibatkan kebugaran tubuh berkurang dan berdampak pula pada konsentrasi para remaja karena anemia pada remaja putri dapat menurunkan konsentrasi dalam pembelajaran (Husna, 2022). Anemia pada remaja putri juga memiliki dampak panjang bagi dirinya maupun anak yang dilahirkan. Anemia yang berlanjut hingga hamil, dapat menimbulkan risiko pada bayinya seperti kelahiran yang prematur dan melahirkan bayi dengan berat badan yang rendah (Dinkes, 2023)

Tingginya angka kejadian anemia pada remaja disebabkan oleh rendahnya asupan zat besi dan zat gizi lainnya. Sejak tahun 2014 pemerintah telah meluncurkan program Tablet Tambah Darah (TTD) guna upaya

pencegahan masalah anemia yang terjadi di kalangan remaja putri. Tablet Tambah Darah (TTD) merupakan suplemen tinggi kandungan zat besi dan asam folat (Siti helmyati, 2024). Salah satu upaya lainnya yang bisa dilakukan yaitu perbaikan makanan dan fortifikasi pangan. Fortifikasi merupakan strategi yang tepat dalam mengatasi kekurangan zat besi pada remaja putri. (Aida fitria, 2021).

Fortifikasi bisa dilakukan oleh masyarakat umum sebagai upaya pencegahan anemia, yaitu dengan memanfaatkan dan mengkonsumsi sumber makanan yang mengandung zat besi untuk diolah menjadi makanan atau kudapan yang mengandung zat besi agar kebutuhan akan zat besi tubuh tetap dapat terpenuhi (Rahmadanti N. , 2021). Salah satu produk yang dapat dikembangkan adalah soft cookies karena digemari oleh kalangan remaja. Soft Cookies juga memiliki daya simpan yang cukup lama. Pengembangan produk soft cookies untuk mencegah anemia dengan memanfaatkan bahan pangan lokal tinggi zat besi seperti kacang merah dan *dark chocolate*. Kacang merah merupakan bahan pangan tinggi zat besi, memiliki asam amino esensial yang lengkap, mudah didapatkan, harganya terjangkau, dan kacang merah mengandung tinggi protein yang berfungsi dalam transportasi dan penyerapan zat besi (Iintan listiani, 2022). *Dark chocolate* juga merupakan bahan pangan lokal yang sehat. *Dark chocolate* kaya akan mineral, seperti seng, magnesium, dan zat besi (DietPartner.id, 2024).

Berdasarkan latar belakang tersebut, kejadian anemia masih tinggi dan dampaknya cukup berbahaya. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah

pengembangan produk pangan berupa soft cookies dengan memanfaatkan bahan makanan kaya zat besi seperti kacang merah dan *dark chocolate*. Sehingga penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Penilaian Organoleptik Soft Cookies Kacang Merah dan *Dark Chocolate* Sebagai Kudapan Sumber Zat Besi Bagi Remaja Putri”.

B. Rumusan Masalah

Konsumsi zat besi pada kalangan remaja putri masih kurang sehingga banyak ditemukannya remaja putri yang menderita anemia. Salah satu upaya yang bisa dilakukan oleh penulis guna meningkatkan konsumsi zat besi adalah dengan membuat inovasi produk sumber zat besi yaitu soft cookies kacang merah dan dark chocolate. Sehingga yang menjadi pertanyaan penulis adalah "Bagaimana penilaian organoleptik pada soft cookies kacang merah dan dark chocolate sebagai kudapan sumber zat besi bagi remaja putri?".

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menganalisis penilaian organoleptik pada soft cookies kacang merah dan *dark chocolate* sebagai kudapan sumber zat besi bagi remaja putri.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui penilaian organoleptik pada Soft Cookies Kacang Merah dan *Dark Chocolate*.

- b. Mengetahui produk terbaik pada Soft Cookies Kacang Merah dan *Dark Chocolate*.
- c. Mengetahui estimasi kandungan zat gizi pada Soft Cookies Kacang Merah dan *Dark Chocolate* sebagai kudapan sumber zat besi.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan dan pengalaman dalam menerapkan ilmu yang dimiliki, serta memanfaatkan bahan pangan lokal menjadi produk yang layak konsumsi dan menciptakan inovasi baru yang berasal dari bahan pangan nabati yang sering ditemukan dikalangan masyarakat.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai bahan bacaan maupun referensi bagi peneliti selanjutnya dengan memberikan informasi mengenai penilaian organoleptik pada cookies kacang merah.

3. Bagi Masyarakat

Dapat menambah informasi dan wawasan tentang pemanfaatan kacang merah sebagai bahan pangan lokal yang menjadi inovasi baru.