

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Negara Indonesia merupakan salah satu negara berkembang yang masih terdapat berbagai macam masalah kesehatan salah satunya terkait permasalahan gizi. Permasalahan gizi di Indonesia bukan hanya terkait kekurangan zat gizi makro, tetapi juga kekurangan zat gizi mikro salah satunya yaitu anemia gizi besi. Anemia gizi besi banyak terjadi pada wanita khususnya remaja putri. Hal ini disebabkan karena remaja putri mengalami siklus menstruasi setiap bulannya sehingga meningkatkan kebutuhan zat besi yang berperan penting dalam pembentukan sel darah merah (hemoglobin) (Briawan, 2013).

Saat ini, anemia gizi besi pada remaja putri masih cukup tinggi dan masih menjadi masalah dunia kesehatan. Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2015 angka prevalensi anemia yang terjadi di seluruh dunia yaitu 40-88% dan terdapat 53,7% remaja putri pada negara berkembang yang menderita anemia di usia remaja (WHO, 2015). Menurut Kementerian Kesehatan RI pada tahun 2018 mengeluarkan hasil penelitian bahwa, prevalensi kejadian anemia gizi besi di Indonesia mengalami peningkatan sebanyak 11,8% dari 37,1 % pada tahun 2013 menjadi 48,9% pada tahun 2018 (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Pemerintah di Indonesia sejak 1997 telah membuat program pencegahan dan penanggulangan anemia yang terjadi pada remaja putri dengan memberikan suplementasi tablet tambah darah (TTD) yang diberikan secara harian saat remaja putri berada dalam periode menstruasi. Akan tetapi, permasalahan anemia masih belum dapat terselesaikan dan juga angka prevalensi anemia masih tinggi. Hal ini berkaitan dengan kepatuhan masyarakat terkait kebijakan yang dibuat oleh pemerintah masih rendah (Permatasari, Briawan, dan Madanijah, 2018).

Secara umum tingginya prevalensi anemia disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya rendahnya asupan zat besi dan zat gizi lainnya seperti vitamin A, vitamin C, folat, riboplafin dan B12 (Briawan, 2013). Zat besi merupakan unsur penting yang ada dalam tubuh dan dibutuhkan untuk membentuk sel darah merah (hemoglobin). Apabila simpanan zat besi habis maka tubuh akan kekurangan sel darah merah dan jumlah hemoglobin didalamnya akan berkurang pula sehingga mengakibatkan anemia (Indriana, 2017). Sumber zat besi dapat ditemukan pada makanan seperti tempe, susu, sayuran (bayam, kangkung, daun singkong), buah-buahan (jeruk, buah naga, jambu biji), kacang-kacangan (kacang kedelai, kacang merah, kacang polong), makanan hewani (daging, telur, hati, ikan) makanan tersebut dapat berfungsi sebagai perbaikan gizi untuk membantu menangani anemia (Santy dan Jaleha, 2019).

(Akib dan Sumarmi, 2017) meneliti kebiasaan makan remaja putri yang berhubungan dengan anemia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden dengan asupan zat besi kurang mengalami anemia yaitu sebesar

72,0% dan yang tidak mengalami anemia sebesar 28,0%. Penelitian ini juga meneliti zat *enhancer* dan zat *inhibitor* penyerapan zat besi. Hasil penelitian menunjukkan semakin banyak zat *enhancer* maka akan semakin sedikit yang mengalami anemia. Hal ini sejalan dengan semakin sedikitnya kejadian anemia pada responden dengan asupan zat *enhancer*. Berkaitan dengan kebiasaan makan remaja putri, kesimpulan dalam penelitian ini adalah kebiasaan konsumsi responden yang tidak mengalami anemia adalah mengonsumsi sumber protein hewani, jenis buah-buahan yang mengandung vitamin C (zat *enhancer*), kebiasaan memasak makanan sendiri, serta pemilihan *snack* dengan kandungan gizi baik.

Penelitian (Rimawati *et al.*, 2018) memberikan kesimpulan bahwa pemberian asupan zat besi perlu adanya pemberian makanan yang mempercepat (*enhancer*) penyerapan zat besi serta mengurangi mengonsumsi makanan yang menghambat (*inhibitor*) penyerapan zat besi untuk meningkatkan kadar hemoglobin. Hasil penelitian (Ni'matush Sholihah, Sri Andari, dan Bambang Wirjatmadi, 2019) menyimpulkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat konsumsi protein, zat besi, dan asam folat dengan terjadinya anemia. Hasil penelitian ini merekomendasikan agar remaja putri untuk meningkatkan konsumsi makanan yang kaya akan protein, zat besi, dan asam folat.

Berdasarkan hasil dari beberapa penelitian di atas dapat disimpulkan bahwa untuk mengatasi permasalahan anemia pada remaja putri dapat diatasi salah satunya dengan mengonsumsi makanan yang bervariasi dan tinggi zat besi bersamaan dengan mengonsumsi makanan yang mengandung

zat yang dapat meningkatkan penyerapan zat besi serta mengurangi mengonsumsi makanan yang menghambat penyerapan zat besi. Bahan makanan yang mengandung zat besi terdiri dari dua macam yaitu yang termasuk besi *heme* yang terdapat dalam ikan teri dan besi *non heme* yang banyak terdapat dalam kacang-kacangan seperti kacang kedelai. Kandungan zat besi ikan teri dan kacang kedelai cukup tinggi yaitu sebanyak 100 gram ikan teri kering tawar mentah mengandung 23,4 mg zat besi dan 100 gram kacang kedelai kering mengandung 10 mg zat besi (Kemeskes, 2019).

Stik merupakan salah satu makanan selingan. Rasanya yang asin, gurih, dan memiliki tekstur yang renyah dapat disukai oleh siapa saja. Pemilihan stik sebagai produk untuk mencegah anemia didasarkan atas pertimbangan stik dapat diterima dan disukai pada berbagai kalangan termasuk pada remaja putri. Keunggulan lain dari produk ini adalah mempunyai usia simpan yang lebih lama dibandingkan dengan produk seperti puding atau bakpao. Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk membuat produk stik formulasi ikan teri dan kacang kedelai sebagai *snack* sumber zat besi bagi remaja putri. Kombinasi penambahan ikan teri kering dan kacang kedelai kering dalam pembuatan stik diharapkan dapat menghasilkan manfaat yang bagus untuk menambah zat besi bagi tubuh terutama pada remaja putri.

B. Rumusan Masalah

Remaja putri berisiko lebih tinggi mengalami anemia karena setiap bulannya mengalami siklus menstruasi sehingga meningkatkan kebutuhan zat besi yang berperan penting dalam pembentukan sel darah merah. Salah

satu upaya untuk meningkatkan asupan zat besi adalah dengan mengonsumsi *snack* yang tinggi zat besi berupa produk stik dengan bahan ikan teri dan kacang kedelai.

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka penelitian ini membuat stik formulasi ikan teri dan kacang kedelai sebagai *snack* sumber zat besi bagi remaja putri. Sehingga yang menjadi pertanyaan peneliti adalah “Bagaimana penilaian organoleptik dan estimasi kandungan zat gizi ikan teri dan kacang kedelai pada stik formulasi ikan teri dan kacang kedelai sebagai *snack* sumber zat besi bagi remaja putri?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui penilaian organoleptik dan estimasi kandungan gizi stik formulasi ikan teri dan kacang kedelai sebagai *snack* sumber zat besi bagi remaja putri.

2. Tujuan Khusus

- a. Menganalisis penilaian organoleptik produk stik formulasi ikan teri dan kacang kedelai.
- b. Menganalisis estimasi kandungan gizi pada produk stik formulasi ikan teri dan kacang kedelai.

D. Manfaat Penelitian

1. Peneliti

Peneliti dapat melakukan proses pembuatan produk pada pemanfaatan ikan teri dan kacang kedelai pada formulasi stik ikan teri

dan kacang kedelai. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi pembelajaran salah satu inovasi produk pangan dari ikan teri dan kacang kedelai.

2. Institusi

Dapat menambah perbendaharaan perpustakaan di Program Studi D III Gizi Cirebon serta menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya.

3. Masyarakat

Dapat menambah informasi tentang salah satu inovasi pangan dalam pemanfaatan ikan teri dan kacang kedelai pada formulasi stik ikan teri dan kacang kedelai.