BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anemia defisiensi besi merupakan anemia yang paling sering terjadi di dunia. Hasil riskesdas 2017 menunjukan bahwa 22,7% remaja mengalami anemia defisiensi besi yang saat ini masih menjadi permasalahan gizi di Indonesia. Anemia defisiensi besi adalah anemia yang terjadi akibat kurangnya zat besi dalam darah, artinya konsentrasi hemoglobin dalam darah berkurang karena terganggunya pembentukkan sel-sel darah merah akibat kurangnya kadar zat besi dalam darah. (Kemenkes RI, 2018 dalam (irianto, 2014)

Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang rawan menderita anemia defisiensi besi karena mempunyai kebutuhan zat besi yang tinggi untuk pertumbuhan.. Pada masa pertumbuhan membutuhkan energi, protein dan zat-zat gizi lainnya lebih banyak dibanding kelompok umur lainnya. Pematangan seksual pada remaja menyebabkan kebutuhan zat besi meningkat. Kebutuhan zat besi pada remaja putri lebih tinggi dibandingkan remaja putra karena dibutuhkan untuk mengganti zat besi yang hilang saat menstruasi. (Nasruddin *et al.*, 2021) (Jaelani, 2018)

Anemia dapat menyebabkan mudah Lelah, konsetrasi belajar menurun sehingga prestasi belajar rendah dan dapat menurunkan produktivitas kerja, disamping itu dapat menurunkan daya tahan tubuh sehingga mudah terkena infeksi. Anemia dapat mempengaruhi tingkat kesegaran jasmani seseorang. Hasil penelitian menemukan 25% remaja di Bandung mempunyai kesegaran

jasmani kurang dari normal, sementara penelitian lain menjumpai keadaan yang kurang lebih sama untuk remaja di Jakarta. (Siauta *et al*., 2020 dalam Djajaningrat, Husjain., Chairlan., 2014) Upaya suplementasi tablet tambah darah di Indonesia diatur dalam buku pedoman Penanggulangan Anemia Gizi untuk Remaja Putri dan Wanita Usia Subur, yang di terbitkan oleh Departemen Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2006. Dalam pedoman tersebut disebutkan bahwa kegiatan Suplementasi TTD dilakukan secara mandiri dengan dosis satu tablet seminggu sekali minimal 16 minggu, dan dianjurkan minum satu tablet setiap hari selama masa menstruasi.

Penyebab utama anemia dapat dikategorikan dalam kategori rendah: kekurangan atau produksi sel darah merah yang abnormal, pemecahan sel darah merah yang berlebihan, dan hilangnya sel darah merah secara berlebihan, penyebab yang berkaitan dengan kurang gizi, dihubungkan pada asupan makanan, kualitas makanan, sanitasi dan prilaku Kesehatan, kondisi lingkungan sekitar, akses kepada pelayanan Kesehatan dan kemiskinan. Beberapa faktor lain yang diduga mempengaruhi status anemia remaja putri diantaranya adalah pengetahuan remaja tentang anemia, dan pola makan remaja. Kurangnya pengetahuan remaja tentang anemia menyebabkan remaja sangat rentan terhadap prilaku makan yang negative sehingga remaja putri merupakan salah satu kelompok yang rawan menderita anemia, faktor lainnya yaitu tidak mengkonsumsi TTD (*Tablet Tambah Darah*).

Anemia banyak terjadi pada masyarakat terutama pada remaja putri dan ibu hamil. Anemia pada remaja putri saat ini masih cukup tinggi, menurut (WHO, 2015) Estimasi prevalensi anemia defisiensi besi (*iron deficiency*

anemia, IDA) di dunia disampaikan oleh Bruno de Benoist pada pertemuan INACG di Afrika selatan, pada kelompok usia 5-14 tahun, perkiraan anemia sebesar 46% paling banyak ditemukan di negara berkembang. Pada remaja, data prevalensi anemia di dunia di perkirakan 46% (Beard, 2000 dalam (Briawan, 2016). WHO (2004) memperkirakan prevalensi anemia di seluruh dunia sekitar dua miliyar. Defisiensi zat besi merupakan penyebab utama anemia di dunia (50-80%), sehingga prevalensi anemia sering digunakan untuk pendekatan anemia defisiensi zat besi (Briawan, 2016).

Prevalensi Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di Kabupaten Cirebon pada tahun 2021 sebanyak 544 remaja (15,76%) mengalami anemia ringan, 497 remaja (14,40%) mengalami anemia sedang, dan sebanyak 73 remaja (2,11%) mengalami anemia berat. (LabKesda Kab. Cirebon dalam (Sari & Rahmatika, 2021)

Kurma (*Phoenix dactylifera*) termasuk famili palmae dan sering disebut date palm, memiliki berbagai macam kandungan nutrisi dan dapat berfungsi sebagai obat. Buah kurma mengandung energi tinggi dengan komposisi ideal, didalamnya memiliki kandungan karbohidrat, triptofan, omega-3, vitamin C, Vitamin B6, Ca^{3+}, Zn, dan Mg *(Wiulin Setiowati & Siti Nuriah, 2018 dalam Ma'mum et al., 2020)*. Pemberian sari kurma yang digunakan dengan menggunakan sendok makan. Sebelum diberikan sari kurma hampir Sebagian besar mengalami kadar HB tidak normal, sesudah diberikan sari kurma hamper seluruhnya mengalami kadar HB normal dengan nilai p value 0,002 (<0.05). Sarikurma lebih efektif dibandingkan dengan MMN

dengan nilai p= 0 ,045 (p<0,05), dimana kadar hemoglobin mengalami peningkatan lebih banyak (Rahayu, 2017 dalam Ma'mum *et al*., 2020).

Buah naga kaya akan zat besi, Vitamin C mineral, kalsium, magnesium serta serat. Dimana sementara zat besi dibutuhkan untuk membawa oksigen ke seluruh tubuh. Vitamin C didalam buah naga berperan dalam meningkatkan fungsi penyerapan zat besi. Mineral kalsium juga berfungsi untuk meningkatkan fungsi otot (Santy, 2019 dalam Siauta *et al*., 2020). Peneliti menyebutkan bahwa buah naga merah sangat baik untuk system pencernaan dan peredaran darah. Buah naga memberikan respon yang mengesankan untuk mengurangi stress, menetralkan toksin dalam darah, mencegah kanker usus, mencegah kolesterol, dan mengandung zat besi dan Vitamin C.

Pudding adalah sejenis makanan terbuat dari pati, yang diolah dengan cara merebus, kukus, dan membakar (*boiled, steamed, and baked*) sehingga menghasilkan gel dengan tekstur yang lembut. Pati dalam hal ini dapat berupa agar-agar (ataupun bahan dasarnya seperti gum, arab, rumput laut karagenan dan lain-lain), pudding merupakan salah satu jenis hidangan penutup atau sebagai makanan pencuci mulut (*dessert*) yang pada umumnya disajikan pada akhir suatu jamuan makanan. Buah segar juga bisa dipadukan dengan pudding manis, dalam pembuatannya dengan menata buah-buahan segar kedalam pudding, dan ada juga pudding yang terbuat dari sari buah. *(Darmawan, Peranginangin, (Syarief, Kusumaningrum, & Fransiska, 2014)* dalam *(Nurjanah et al., 2007).*

Puding adalah jenis kue yang berasal dari adonan cair maupun setengah padat, yang dimasak dan kemudian dibekukan dalam cetakan berbagai

ukuran. Puding dapat diklasifikasikan menjadi beberapa jenis berdasarkan berbagai cara seperti, puding dapat dibagi berdasarkan cara penyajiannya yaitu puding yang disajikan dengan daging seperti *Yorkshire* yaitu puding yang dibakar bersama daging dan *Sussex* yaitu puding yang diisi dengan daging. Sering juga puding itu dinamakan berdasarkan warna saos yang dipergunakan seperti black puding, chocolate puding dan white puding. Puding dapat disajikan dalam ukuran kecil mupun besar dan dalam keadaan panas ataupun dingin. 6 Pada umumnya penyajian puding dilengkapi dengan saus seperti custard sauce, fruit puree, es, sirup, dan vanilla sauce. Dan puding dapat dikategorikan menjadi 5 jenis yaitu: Puding Buah, Puding Agar – agar, Puding Rebus, Pudding Panggang, dan Puding Kukus. *(Heryantie, Mafruroh, & Hidayati, 2013)* dalam *(Nurjanah et al., 2007)*

B. Rumusan Masalah

Anemia didefinisikan sebagai konsentrasi hemoglobin yang rendah dalam darah (WHO, 2015 dalam (Subratha & Ariyanti, 2020)), yaitu 11,5 – 16,5 g/dl untuk perempuan dan 12,5 – 18,5 g/dl untuk laki-laki, hemoglobin yaitu protein yang membawa oksigen keseluruh jaringan tubuh (Fikawati dkk, 2017 dalam Subratha & Ariyanti, 2020). Remaja putri pada umumnya kebiasaan makan tidak sehat, antara lain kebiasaan tidak makan pagi, malas minum air putih, diet tidak sehat karena ingin langsing (mengabaikan sumber protein, karbohidrat, vitamin dan mineral), kebiasaan ngemil makanan rendah gizi dan makana siap saji. Hal tersebut menyebabkan remaja tidak mampu memenuhi keanekaragaman zat makanan yang dibutuhkan oleh tubuhnya untuk proses

sintesis pembentukan hemoglobin (HB). Bila ini trjadi dalam jangka yang lama akan menyebabkan kadar Hb terus berkurang dan menyebabkan anemia (Suryani, 2015 dalam Subratha & Ariyanti, 2020).

Dari rumusan masalah diatas, yang menjadi pertanyaan peneliti adalah "Bagaimana Penilaian Organoleptik dan Estimasi Zat Besi pada Puding Buah Kurma dan Buah Naga (*Hylocyrus plyrhizus*) sebagai Snack Sehat Sumber Zat Besi bagi Remaja Putri"

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

   Mengetahui Penilaian Organoleptik dan Estimasi Zat Besi Pada Puding Buah Kurma dan Buah Naga (*Hylocyrus plyrhizus*) Sebagai Camilan Sehat Sumber Zat Besi Bagi Remaja Putri

2. Tujuan Khusus
   a. Mengetahui penilaian organoleptik pada pudding buah kurma dan buah naga (*Hylocyrus plyrhizus*)
   b. Mengetahui estimasi zat besi pada pudding buah kurma dan buah naga (*Hylocyrus plyrhizus*)

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Hasil penelitian diharapkan dapat menambah wawasan dan pengalaman dalam menerapkan ilmu pengetahuan yang dimiliki, serta dapat memanfaatkan bahan pangan menjadi produk olahan yang layak dikonsumsi.

2. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian diharapkan dapat menambah wawasan pengetahuan masyarakat buah kurma dan buah naga dapat diolah menjadi pudding sumber makanan sehat tidak hanya dikonsumsi secara langsung, sehingga dapat menambah nilai zat besi.

3. Bagi Institusi

Hasil penelitian diharapkan dapat bermanfaat bagi institusi sebagai bahan bacaan maupun bahan referensi dengan memberikan informasi mengenai organoleptik dan estimasi kandungan zat besi pada pudding buah kurma dan buah naga.