

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Permasalahan kesehatan di Indonesia masih beragam, salah satunya adalah permasalahan gizi yang terjadi dikalangan remaja yaitu anemia. Anemia adalah kondisi medis dimana kadar hemoglobin dalam darah kurang dari jumlah normal atau sedang mengalami penurunan. Kadar hemoglobin pada remaja putri normal adalah 12 gr/dL dan dikatakan anemia jika kadar hemoglobin <12 gr/dL. Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan yang disebabkan karena kekurangan zat gizi mikro. Permasalahan anemia yang banyak terjadi pada wanita khususnya remaja adalah anemia defisiensi besi. Hal ini dikarenakan remaja putri mempunyai siklus menstruasi setiap bulannya sehingga membutuhkan asupan zat besi yang lebih banyak untuk pembentukan hemoglobin (Fadila & Kurniawati, 2018).

Anemia gizi besi pada remaja putri sampai saat ini masih cukup tinggi. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2018 mengeluarkan hasil penelitian bahwa di Indonesia prevalensi kejadian anemia gizi besi mengalami peningkatan dari 11,8% pada tahun 2013 dan mengalami peningkatan menjadi 48,9% pada tahun 2018 dalam prevalensi anemia pada kelompok usia 15-24 tahun dan 25-34 tahun (Kemenkes RI, 2018). Angka kejadian anemia pada kelompok remaja di Provinsi Jawa Barat pada tahun 2018 mencapai 41,5% (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat, 2019 dalam Idaningsih & Mustikasari, 2020).

Umumnya faktor penyebab utama anemia defisiensi besi adalah kurangnya asupan zat besi ke dalam tubuh (Harahap, 2018). Faktor lain yang juga berhubungan dengan kejadian anemia adalah kurangnya asupan zat gizi mikro seperti folat, riboflavin, B12, vitamin A dan vitamin C yang berperan dalam metabolisme zat besi dan pembentukan hemoglobin. Selain itu, bisa juga disebabkan oleh konsumsi makanan atau minuman yang bisa menghambat penyerapan zat besi. Salah satu cara yang dapat dilakukan dalam mencegah tubuh agar terhindar dari anemia adalah dengan memperhatikan asupan tubuh terbebas dari bahan-bahan yang dapat menghambat penyerapan zat besi sehingga dapat menyebabkan anemia (Hardiansyah & Supriasa, 2017). Sumber makanan tinggi zat besi dapat ditemukan dalam sayuran hijau (bayam, kangkung dan brokoli), buah-buahan (jeruk, buah naga, jambu biji, kurma), kacang-kacangan (kacang kedelai, kacang Merah, kacang polong dan kacang hijau), dan makanan hewani (daging, telur, hati, ikan) makanan tersebut memiliki kandungan yang berfungsi untuk menangani anemia (Santy et al., 2019).

Beberapa penelitian menggunakan *smoothie* sebagai pengaplikasian penelitiannya seperti penelitian Rahayu et al (2021) tentang *smoothie* sebagai makanan selingan bagi remaja didapatkan hasil formula terpilih yang disukai dari parameter warna, aroma dan rasa adalah E3 dengan rasio kurma : pisang ambon (25% : 75%) dan penelitian Novita et al (2019) tentang *smoothie* kurma sebagai alternatif minuman penurun hipertensi dengan formulasi rasio kurma : susu skim (100 g : 150 ml) menunjukkan hasil adanya penurunan tekanan darah setelah pemberian *smoothie* kurma dengan nilai ($p= 0,001$).

Kurma (*Phoenix Dactylifera*) Merupakan buah yang mengandung Energi tinggi dengan komposisi ideal, Didalamnya memiliki zat-zat seperti gula, protein, lemak tak jenuh, serat pangan, potasium, Kalsium, besi, klorin, tembaga, Magnesium, sulfur, fosfor, Vitamin A, B1, B2, B12 dan Vitamin C serta beberapa enzim yang dapat berperan dalam Penyembuhan penyakit (Giyatmo, 2013). Kurma merupakan salah satu buah yang memiliki berbagai macam kandungan nutrisi seperti kaliumasam salisilat, thiamin, riboflavin, niasin, karetenoid, fosfor, serta zat besi yang cukup tinggi (Jannah et al., 2018). Buah kurma memiliki kandungan zat besi cukup tinggi dibandingkan buah sumber zat besi lainnya, kandungan zat besi pada buah kurma adalah 7,2 mg (Hafsah & Mey, 2023). Penelitian Mawaddah (2020) memberikan kesimpulan bahwa ada hubungan pemberian sari kurma terhadap peningkatan kadar Hb remaja putri yang mengalami anemia dengan nilai p-Value 0,00 ($<0,05$).

Kacang hijau merupakan salah satu jenis kacang-kacangan yang mengandung zat besi yang cukup tinggi yaitu sekitar 7,5 mg per 100g. Zat besi merupakan nutrisi yang dibutuhkan dalam proses pembentukan sel darah merah, sehingga dapat mengatasi terjadinya penurunan hemoglobin pada anemia defisiensi zat besi. Selain itu kacang hijau memiliki kandungan vitamin C yaitu sebesar 10 mg per 100g yang dapat membantu proses penyerapan zat besi dalam tubuh (Kurniasih et al., 2018). Penelitian Apriliani et al (2021) memberikan kesimpulan bahwa adanya efektifitas pemberian minuman sari kacang hijau dengan peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri dengan nilai signifikan ($p=0.00 <0,05$).

Remaja di Indonesia sangat gemar mengonsumsi minuman cepat saji dan minuman-minuman kekinian yang sedang populer salah satunya adalah *smoothie*. *Smoothie* merupakan salah satu minuman yang saat ini sedang terkenal dan diminati oleh semua kalangan masyarakat, terutama di kalangan remaja. *Smoothie* merupakan minuman yang berbahan baku dari buah atau sayur dengan penambahan susu atau *yoghurt* yang dihaluskan menggunakan blender serta memiliki tekstur yang lembut dan kental dan disajikan dalam keadaan dingin. *Smoothie* ini merupakan jenis minuman sehat yang kini banyak digemari (Andang W. Gunawan, 2016). Berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti tertarik untuk membuat *smoothie* formulasi kurma dan kacang hijau sebagai alternatif minuman sehat pencegah anemia bagi remaja putri.

B. Rumusan Masalah

Permasalahan gizi yang sering terjadi di kalangan remaja putri adalah anemia. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya anemia adalah dengan menjaga asupan makanan bergizi dan mengandung zat besi tinggi yang berguna untuk pembentukan hemoglobin. Kurma dan kacang hijau memiliki kandungan zat besi yang tinggi sehingga dapat dijadikan alternatif dalam mencegah anemia. Pertanyaan penelitiannya adalah “Bagaimana penilaian organoleptik dan estimasi kandungan zat besi kurma dan kacang hijau pada formulasi *smoothie* sebagai alternatif minuman sehat bagi remaja putri?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui penilaian organoleptik dan estimasi kandungan zat besi *Smoothie* formulasi kurma dan kacang hijau sebagai alternatif minuman pencegah anemia bagi remaja putri.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui penilaian organoleptik *smoothie* formulasi kurma dan kacang hijau dari segi aroma, rasa, warna dan tekstur.
- b. Mengetahui estimasi kandungan zat besi *smoothie* formulasi kurma dan kacang hijau.

D. Manfaat Penelitian

1. Peneliti

Peneliti dapat memperoleh pengalaman dalam membuat produk pangan serta hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan wawasan peneliti tentang sifat organoleptik dan estimasi kandungan zat besi pada produk *smoothie* kurma dan kacang hijau.

2. Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai bahan bacaan dan bahan referensi untuk penelitian selanjutnya khususnya dibidang pangan.

3. Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi, wawasan serta inspirasi kepada masyarakat mengenai variasi *smoothie* yang memiliki kandungan zat besi yang cukup tinggi yang bisa dijadikan alternatif minuman sehat bagi masyarakat khususnya remaja putri.