

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan manusia memiliki beberapa fase salah satunya fase remaja. Masa remaja merupakan masa yang rentan terhadap masalah gizi. Hal ini dikarenakan masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju ke masa dewasa yang disertai dengan perkembangan semua aspek atau fungsi dalam memasuki masa dewasa. Kebutuhan zat besi pada remaja baik perempuan maupun laki-laki meningkat sejalan dengan cepatnya pertumbuhan dan bertambahnya masa otot dan volume darah. Pada remaja perempuan kebutuhan lebih banyak dengan adanya menstruasi (Sartika & Anggreni, 2021). Berdasarkan permenkes nomor 28 tahun 2019 tentang angka kecukupan gizi yang di anjurkan untuk masyarakat Indonesia, kebutuhan zat besi pada remaja perempuan usia 13-18 tahun adalah 15 mg/dl (Kemenkes RI, 2019).

Masa pertumbuhan, khususnya masa remaja pemenuhan gizi sangatlah penting terutama bagi remaja putri yang mengalami menstruasi setiap bulan, sehingga membuat kebutuhan zat besinya lebih banyak dari laki-laki. Saat mengalami menstruasi sering kali remaja putri tidak/kurang mengkonsumsi zat besi dan nutrisi yang cukup untuk menyeimbangi darah yang keluar, selain itu pada remaja putri cenderung memiliki kebiasaan makan yang kurang baik untuk menjaga penampilannya yaitu diet dalam tubuh dan menyebabkan kebiasaan makan yang kurang baik untuk menjaga penampilannya yaitu diet tidak seimbang, sehingga tidak tercukupinya kebutuhan zat besi dalam tubuh dan menyebabkan anemia (Nurbadriyah, 2019).

Anemia adalah keadaan terjadi penurunan jumlah masa eritrosit yang ditunjukkan oleh penurunan kadar hemoglobin, hematokrit dan hitung eritrosit. Sintesis hemoglobin memerlukan ketersediaan besi dan protein yang cukup dalam tubuh. Protein berperan dalam pengangkutan besi ke sumsum tulang untuk membentuk molekul hemoglobin yang baru. Secara langsung anemia disebabkan oleh konsumsi makanan sehari-hari yang kurang mengandung zat besi (Astuti & Kulsum, 2020).

Anemia gizi sangat umum dijumpai di Indonesia dan dapat terjadi pada semua golongan umur, di mana keadaan kadar hemoglobin di dalam darah lebih rendah dari pada normal (Merryana, 2016). Anemia gizi besi pada remaja putri sampai saat ini masih cukup tinggi. 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 (Kemenkes RI, 2018). Angka kejadian anemia pada kelompok remaja putri di Provinsi Jawa Barat pada tahun 2018 mencapai 41,93% (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat, 2018).

Angka terjadinya anemia pada remaja disebabkan oleh karena kurangnya edukasi tentang asupan gizi yang seimbang. 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 (Nasruddin, dkk., 2021).

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 (Hardinsyah, 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).

Buah kurma memiliki kandungan zat besi cukup tinggi dibandingkan buah sumber zat besi lainnya, kandungan zat besi pada buah kurma adalah 7,2 mg per 100 gram (Hafsah & Mey, 2023). Kurma (*Phoenix Dactylifera*) mengandung berbagai macam nutrisi yang cukup lengkap dibandingkan dengan makanan lainnya. Kurma memiliki macam mineral, yang paling menonjol adalah potassium (kalium) dan magnesium selain itu terdapat pula kalsium, kobalt, tembaga, flourin, zat besi, mangan, fosfor, sodium, selenium dan seng, dalam buah kurma terdapat pula tipe asam amino seperti asam palmitoleat, oleat, linoleat dan sebagian protein ini tidak terdapat di buah-buahan lainnya seperti jeruk dan pisang. Kurma dilengkapi dengan berbagai vitamin, mulai dari yang terdapat dalam jumlah kecil seperti vitamin C hingga yang paling berlimpah yakni vitamin B kompleks. Kurma memiliki senyawa antioksidan seperti tannin, beta karoten, lutein, serta zeaxanthin (Purmilasari, 2017). 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).

Sari kedelai adalah bahan pangan fungsional dengan kandungan protein tinggi, lemak, karbohidrat, kalsium, fosfor, zat besi, provitamin A, vitamin B kompleks (kecuali B12) dan air. Pemberian sari kedelai dapat memenuhi kebutuhan zat besi yang tidak dapat terpenuhi secara cukup melalui makanan setiap hari. Zat besi dalam sari kedelai bermanfaat untuk meningkatkan sel-sel darah merah pada remaja putri anemia (Otemusu, 2016).

Hasil penelitian Rizki et al (2020), menunjukkan bahwa subjek sebelum mengkonsumsi sari kedelai memiliki kadar Hb 11-11,9 gr/dL dengan kategori ringan, yaitu 15 orang (78,9%) dan kadar Hb 8-10,9 g/dL dengan kategori sedang, yaitu 4 orang (21,1%), sedangkan kadar Hb subjek sesudah minuman sari kedelai memiliki Kadar Hb $\geq 12,0$ gr/dL, yaitu 17 orang (89,5%) dengan kategori normal dan kadar Hb 11-11,9 g/dL dengan kategori sedang, yaitu 2 orang (10,5%).

Hasil penelitian mengatakan bahwa *smoothies* merupakan minuman ringan yang bisa dikonsumsi oleh segala umur, baik dari anak sampai orang tua, harapannya produk riset ini mempunyai daya terima yang baik di masyarakat. Smoothie adalah minuman campuran dari buah-buahan atau sayuran yang dapat ditambahkan dengan yoghurt, susu, ataupun madu dengan cara diblender. Selain beberapa bahan tersebut, bahan pangan seperti sirup, coklat dan susu kental manis juga seringkali ditambahkan ke dalam smoothie. Tekstur smoothie lebih pekat dibandingkan dengan jus (Sutomo, 2010).

Remaja di Indonesia sangat gemar mengkonsumsi minuman cepat saji dan minuman-minuman kekinian yang sedang populer salah satunya adalah *smoothies*. *Smoothies* merupakan salah satu minuman yang saat ini sedang terkenal dan diminati oleh semua kalangan masyarakat, terutama di kalangan remaja. *Smoothies* 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. *Smoothies* ini merupakan jenis minuman sehat yang kini banyak digemari (Andang, 2016). Berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti tertarik untuk membuat *smoothies* formulasi kurma dan kacang kedelai sebagai alternatif minuman sehat bagi remaja putri.

B. Rumusan Masalah

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 menjadi 48,9% pada tahun 2018 dalam prevalensi anemia pada kelompok usia 15-24 tahun (Kemenkes RI, 2018). Angka kejadian anemia pada kelompok remaja di Provinsi Jawa Barat pada tahun 2018 mencapai 41,93% (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat, 2018).

Pembuatan *smoothies* kurma dan kacang kedelai diharapkan dapat diterima dan disukai oleh masyarakat terutama remaja putri yang mengalami anemia. Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Penilaian Organoleptik dan Estimasi Kandungan Zat Gizi Smoothies Kurma (*Phoenix dactylifera*) dan Sari Kacang Kedelai (*Glycine max*) Untuk Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui penilaian organoleptik dan estimasi kandungan zat besi *smoothies* kurma dan sari kacang kedelai untuk remaja putri.

2. Tujuan Khusus

- a) Pengembangan produk *smoothies* kurma dan sari kacang kedelai.
- b) Mengetahui penilaian organoleptik produk minuman sehat *smoothies* kurma dan sari kacang kedelai bagi remaja anemia dilihat dari warna, aroma, rasa, tekstur, dan keseluruhan.
- c) Mengetahui estimasi kandungan zat gizi *smoothies* kurma dan sari kacang kedelai.
- d) Mengetahui kontribusi kandungan zat gizi dan zat besi *smoothies* kurma dan sari kacang kedelai.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan memberi manfaat untuk :

a) 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 gizi pada produk *smoothie* kurma dan sari kacang kedelai.

b) Masyarakat

Sebagai sumber informasi, wawasan serta inspirasi bahwa *smoothies* kurma dan sari kacang kedelai kepada masyarakat mengenai variasi *smoothie* yang mempunyai kandungan zat besi yang cukup tinggi untuk remaja putri.

c) Institusi Pendidikan

Menambah perbendaharaan perpustakaan di Program Studi DIII Gizi Cirebon, serta dapat menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya khususnya dalam bidang teknologi pangan.