

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Negara Indonesia merupakan salah satu negara berkembang yang mempunyai berbagai masalah terkait gizi. Salah satu permasalahan gizi di Indonesia ialah kekurangan zat gizi mikro salah satunya ialah anemia. Anemia diukur dengan melihat kadar hemoglobin seseorang, kadar hemoglobin yang normal untuk Wanita usia di atas 15 tahun ialah >12,0 g/dl (Kusnadi, 2020). Prevalensi anemia di Indonesia cukup tinggi. Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 proporsi anemia pada kelompok umur 15 – 24 tahun sebesar 32% (Riskesdas, 2018). Proporsi anemia pada perempuan sebesar 27,2 % lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki sebesar 20,3% (Simanungkalit & Simarmata, 2019).

Prevalensi anemia yang masih cukup tinggi disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya rendahnya asupan zat besi dan zat gizi lainnya seperti vitamin A, vitamin C, asam folat, riboflavin, dan B12 (Sudikno & Sandjaja, 2016). Upaya pencegahan dan penanggulangan anemia dilakukan dengan memberikan asupan zat besi yang cukup ke dalam tubuh untuk meningkatkan hemoglobin (Kemenkes, 2018). Oleh karena itu, diperlukan inovasi berupa makanan/minuman untuk dapat dikonsumsi sebagai alternatif minuman tinggi zat besi untuk mencegah anemia.

Sari kacang hijau merupakan salah satu contoh minuman kaya kandungan zat besi. Dalam 100 gr kacang hijau mengandung 7,5 mg zat besi dan vitamin C sebesar 10 mg. Kacang hijau dipilih sebagai bahan dalam

penelitian ini karena menurut (Amalia, 2016) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa terdapat pengaruh pemberian minuman kacang hijau dalam meningkatkan kadar hemoglobin. Penelitian ini juga dilakukan oleh (Carolin *et al.*, 2021) dalam penelitiannya, menyebutkan bahwa sari kacang hijau mampu meningkatkan kadar hemoglobin dalam darah pada remaja putri yang menderita anemia.

Bahan pangan lain yang akan digunakan ialah kurma. Dalam 100 gr kurma mengandung zat besi sebesar 1,0 dan vitamin C sebesar 0,4 mg. Kurma dipilih sebagai bahan pangan penunjang dalam penelitian ini karena menurut (Amaris, dkk, 2022) dalam penelitiannya, menyebutkan bahwa pemberian kurma dapat meningkatkan kadar hemoglobin pasien anemia. Dalam penelitian (Yuviska & Yuliasari, 2019) juga menyebutkan bahwa ada pengaruh pada pemberian kurma yang dapat meningkatkan kadar hemoglobin. Selain mengandung tinggi zat besi, kurma juga digunakan sebagai pemanis dalam minuman ini sebagai pengganti gula.

Peneliti berupaya untuk membuat produk minuman tambahan yang dapat mencegah dan menurunkan risiko anemia. Penulis memilih kacang hijau dengan kurma sebagai bahan pangan utama sebagai alternatif selingan tinggi zat besi. Penulis tertarik untuk membuat produk minuman sari kacang hijau dengan kurma sebagai alternatif selingan tinggi zat besi. Kombinasi pembuatan sari kacang hijau dengan penambahan kurma dapat menghasilkan manfaat yang baik untuk menambah kadar zat besi bagi tubuh.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan data prevalensi anemia Indonesia menurut Riskesdas tahun 2018 yang masih cukup tinggi. Diperlukan salah satu upaya untuk mengatasi hal tersebut yaitu dengan mengonsumsi bahan pangan tinggi zat besi. Salah satu upaya untuk meningkatkan asupan zat besi adalah dengan mengonsumsi minuman alternatif yang tinggi zat besi. Bahan pangan berupa kacang hijau dan kurma mengandung zat besi yang cukup tinggi sehingga konsumsi bahan tersebut dapat dijadikan salah satu alternatif.

Berdasarkan data dan teori yang telah disampaikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana penilaian organoleptik dan estimasi kandungan zat besi pada pembuatan sari kacang hijau dengan kurma sebagai alternatif selingan tinggi zat besi bagi remaja?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui penilaian organoleptik pada pembuatan sari kacang hijau dengan kurma sebagai alternatif selingan tinggi zat besi bagi remaja.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui proses pembuatan produk minuman sari kacang hijau dengan kurma
- b. Mengetahui penilaian organoleptik pada minuman sari kacang hijau dengan kurma
- c. Mengetahui formulasi terbaik pada minuman sari kacang hijau dengan kurma

- d. Mengetahui kontribusi nilai gizi sesuai dengan Angka Kecukupan Gizi Remaja

D. Manfaat Penelitian

1. Peneliti

Peneliti mendapat pengalaman dalam pembuatan produk pangan serta hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan menambah wawasan peneliti tentang sifat organoleptik pada produk minuman sari kacang hijau dengan kurma

2. Institusi Pendidikan

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

3. Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi dan wawasan kepada masyarakat mengenai bahan pangan kacang hijau dan kurma, serta resep pembuatan sari kacang hijau dengan kurma terbaik.