

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anemia merupakan suatu kondisi tubuh dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari normal (WHO, 2011). Hemoglobin adalah salah satu komponen dalam sel darah merah atau eritrosit yang berfungsi untuk mengikat oksigen dan menghantarkannya ke seluruh sel jaringan tubuh. Hemoglobin dibentuk dari gabungan protein dan zat besi dan membentuk sel darah merah atau eritrosit (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Prevalensi kejadian anemia pada remaja di dunia adalah 40 – 88% dan 53,7% pada negara berkembang menurut *World Health Organization* (2015). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (2018) angka kejadian anemia pada remaja masih tinggi yaitu 48,9%, artinya 3 - 4 dari 10 remaja menderita anemia. Anemia terjadi karena berbagai sebab, seperti defisiensi besi, defisiensi asam folat, vitamin B12 dan protein. Secara langsung anemia disebabkan karena produksi atau kualitas sel darah merah yang kurang dari kehilangan darah baik secara akut atau menurun (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Remaja putri adalah golongan rawan menderita anemia karena remaja putri dalam masa pertumbuhan dan setiap bulan mengalami menstruasi yang menyebabkan kehilangan zat besi, kondisi anemia ini sering diabaikan para remaja (Afiska et al., 2021).

Dampak anemia yaitu terganggunya pertumbuhan dan perkembangan, kelelahan, meningkatkan kerentanan terhadap infeksi karena sistem kekebalan

tubuh yang menurun, menurunkan fungsi daya tahan tubuh, produktivitas menurun, mengantuk, kehilangan fokus. Jangka panjang akibat anemia pada remaja putri apabila saat hamil, maka tidak akan mampu memenuhi zat – zat gizi bagi dirinya dan juga janin dalam kandungannya serta pada masa kehamilannya. Anemia ini dapat meningkatkan frekuensi komplikasi, risiko kematian maternal, angka prematuritas, BBLR, dan angka kematian perinatal (Yuanti et al., 2020)

Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No 88 Tahun 2014 bahwa untuk mencegah terjadinya anemia gizi besi pada wanita subur dan remaja putri dengan memberikan tablet tambah darah. Selain itu ada cara lain untuk bisa mencegah terjadinya anemia gizi besi menurut Kemenkes (2018), terdapat 3 cara untuk menanggulangi anemia yaitu meningkatkan asupan makanan sumber zat besi, fortifikasi makanan dengan zat besi, dan suplementasi zat besi. Meningkatkan asupan makanan sumber zat besi dengan pola makan bergizi seimbang, yang terdiri dari aneka ragam makanan, terutama sumber pangan hewani dan nabati seperti kacang-kacangan (Tri Dewanti Widyaningsih, 2017).

Pemanfaatan bahan pangan nabati sebagai sumber zat besi selain dalam bentuk lauk pauk dapat dibuat dalam bentuk kudapan yang mudah dibuat yaitu puding kacang merah dan jambu biji. Kacang merah merupakan sumber protein nabati dan bahan makanan yang memiliki kandungan zat besi non heme yang tinggi di mana dalam 100 gr terdapat zat besi 10,3 mg. Kacang merah mengandung sumber-sumber zat gizi yang baik bagi tubuh, seperti karbohidrat kompleks, protein, serat, vitamin, dan mineral, akan tetapi rendah kandungan lemak. Beberapa penelitian yang sudah dilakukan sebagai upaya pencegahan

anemia yaitu pembuatan cookies dengan penambahan bayam merah dan hati ayam yang dilakukan oleh Mustamir K (2022), pembuatan bolu kukus yang disubstitusi kurma yang dilakukan oleh Rahmawati Y (2022), pembuatan bar jambu biji dan tepung kacang tunggak yang dilakukan oleh Tsani A (2020), pembuatan biskuit buah naga dan daun kelor yang dilakukan oleh Ardianto E (2020), dan pembuatan puding susu dengan penambahan kacang merah yang dilakukan oleh Cahyakarista T (2022) dengan hasil terdapat pengaruh variasi pencampuran kacang merah terhadap sifat fisik puding. Ada pengaruh variasi pencampuran kacang merah terhadap tingkat kesukaan warna dan aroma pada puding, sedangkan variasi pencampuran kacang merah untuk tingkat kesukaan tekstur dan rasa pada puding tidak ada pengaruh. Tidak ada perbedaan yang signifikan pada keempat perlakuan terhadap kadar Fe puding. Pemanfaatan kacang merah sebagai kudapan dapat membantu mencukupi kebutuhan asupan zat besi yang dibutuhkan tubuh sehingga dapat memperkecil kemungkinan terjadinya anemia pada remaja putri (Nadya Rahmadanti, 2021). Jambu biji mengandung vitamin C yang tinggi. Vitamin C dapat menangkap zat besi non-heme dan menyimpannya dalam bentuk yang lebih mudah diserap oleh tubuh (Saputri, M, 2021).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Penilaian Organoleptik dan Estimasi Kandungan Zat Besi Pada Puding Kacang Merah (*Phaseolus vulgaris l*) dan Jambu Biji (*Psidium guajava*) Sebagai Kudapan Sumber Zat Besi Bagi Remaja Putri”.

B. Rumusan Masalah

Konsumsi zat besi pada remaja putri masih kurang sehingga remaja putri banyak yang menderita anemia. Salah satu upaya dalam meningkatkan konsumsi zat besi adalah dengan inovasi produk yaitu puding kacang merah dan jambu biji. Sehingga yang menjadi pertanyaan peneliti adalah “Bagaimana penilaian organoleptik pada puding kacang merah dan jambu biji sebagai kudapan sumber zat besi bagi remaja putri?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menganalisis Penilaian Organoleptik Pada Puding Kacang Merah (*Phaseolus vulgaris l*) dan Jambu Biji (*Psidium guajava*) Sebagai Kudapan Sumber Zat Besi Bagi Remaja Putri.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui penilaian organoleptik pada puding kacang merah (*Phaseolus vulgaris l*) dan jambu biji (*Psidium guajava*).
- b. Mengetahui produk terbaik pada puding kacang merah (*Phaseolus vulgaris l*) dan jambu biji (*Psidium guajava*).

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Dapat menambah pengetahuan dan pengalaman dalam menerapkan ilmu pengetahuan yang dimiliki, serta dapat memanfaatkan bahan pangan nabati menjadi produk olahan yang layak dikonsumsi.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai bahan bacaan maupun bahan referensi dengan memberikan informasi mengenai penilaian organoleptik pada puding kacang merah dan jambu biji.

3. Bagi Masyarakat

Dapat menambah wawasan pengetahuan masyarakat bahwa kacang merah dan jambu biji dapat diolah dalam bentuk kudapan.