

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Anemia yaitu kondisi tubuh dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam sel darah merah lebih rendah dari yang seharusnya. Untuk remaja putri dikatakan anemia apabila $Hb < 12 \text{ gr/dl}$. Hemoglobin bekerja untuk mengikat seluruh oksigen dan menghantarkan oksigen ke sel jaringan tubuh, termasuk otot dan otak untuk melakukan aktivitas. Tanda-tanda anemia biasanya disebut dengan 5 L, yaitu lesu, lelah, letih, lemah dan lunglai (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2021).

Berdasarkan pedoman diagnosis anemia menurut WHO, anemia dikategorikan sebagai masalah kesehatan masyarakat yang berat (*severe*) bila prevalensi anemia $\geq 40\%$. Apabila angka kejadian anemia mencapai $\geq 20-39,9\%$, anemia merupakan masalah kesehatan derajat sedang (*moderate*). Jika hanya sebesar $5-19,9\%$ dapat dikatakan masalah kesehatan ringan (*mild*) dan dikatakan normal atau anemia tidak menjadi masalah jika prevalensi anemia $< 5\%$ (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemenkes RI, 2013). Berdasarkan data hasil utama Riskesdas tahun 2018, prevalensi anemia di Indonesia yaitu $48,9\%$ kondisi ini mengalami peningkatan dibandingkan dengan hasil tahun 2013 yaitu $37,1\%$ (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018a). Oleh karena itu, anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat yang berat di Indonesia.

Menurut Andriani M. dan Wirjatmadi B (2013) dalam (Jaelani, Simanjuntak and Yuliantini, 2015), anemia pada remaja dapat membawa dampak kurang baik bagi remaja, anemia yang terjadi dapat menyebabkan menurunnya kesehatan reproduksi, perkembangan motorik, mental, kecerdasan terhambat, menurunnya prestasi belajar, tingkat kebugaran menurun, dan tidak tercapainya tinggi badan maksimal.

Terdapat 3 penyebab anemia defisiensi besi: 1) kehilangan darah secara kronis; 2) asupan zat besi dan penyerapan yang tidak adekuat; 3) peningkatan kebutuhan asupan zat besi untuk pembentukan sel darah merah yang lazim berlangsung pada masa pubertas. Anemia juga dapat disebabkan adanya faktor-faktor lain seperti lama haid, kebiasaan sarapan pagi, status gizi, pendidikan ibu, asupan zat besi dan protein tidak sesuai dengan kebutuhan serta adanya faktor inhibitor penyerapan mineral zat besi yaitu tanin dan oksalat (Arisman, 2010 dalam (Jaelani, Simanjuntak and Yuliantini, 2015)).

Upaya pencegahan dan penanggulangan anemia dilakukan dengan memberikan asupan zat besi yang cukup ke dalam tubuh untuk meningkatkan pembentukan hemoglobin. Upaya yang dapat dilakukan yaitu suplementasi zat besi. Suplementasi Tablet Tambah Darah (TTD) pada remaja merupakan salah satu upaya pemerintah Indonesia untuk memenuhi asupan zat besi. Pemberian TTD dengan dosis yang tepat dapat mencegah anemia dan meningkatkan cadangan zat besi di dalam tubuh. Kemudian upaya lain yang dapat dilakukan yaitu meningkatkan asupan makanan sumber zat besi

(Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018b). Salah satu bahan makanan yang dapat digunakan adalah jamur.

Menurut Kementerian RI tahun 2011 dalam (Ningsih, 2018), jamur tiram putih (*Pleurotus ostreatus*) adalah salah satu jamur kayu yang tidak asing bagi masyarakat Indonesia. Jamur ini mudah dibudidayakan karena memerlukan teknologi yang sederhana, dan waktu budidaya yang singkat. Pada kondisi tertentu, produktivitas jamur tiram putih yang terlalu tinggi dapat menimbulkan kesulitan tersendiri. Musim penghujan dengan kelembapan tinggi akan menyebabkan pertumbuhan jamur tiram putih sangat pesat, sehingga kerap terjadi panen raya. Jamur tiram putih yang berumur lebih dari 1 hari setelah panen tidak akan laku dijual. Maka dari itu, perlu dilakukan modifikasi pengolahan jamur tiram putih dalam bentuk tepung jamur tiram putih. Selain untuk memperpanjang masa simpan, tepung jamur tiram putih juga mengandung zat besi yang cukup tinggi, yaitu 55,5 mg per 100 gr (Alam Nuhu, 2008).

Kue stik merupakan makanan ringan yang berbentuk batang pipih dengan rasa renyah, gurih dan tidak terlalu mengenyangkan. Terbuat dari adonan tepung terigu, telur, mentega, air dan ditambah dengan berbagai bumbu sehingga menghasilkan cita rasa yang gurih. Proses akhir pembuatan kue stik yaitu dengan teknik penggorengan (Fransiska, 2019). Kriteria kue stik yang baik adalah warna kuning keemasan, beraroma khas kue, tekstur kering dan renyah, serta rasa yang gurih. Kue stik sering dikonsumsi masyarakat sebagai cemilan sehari-hari oleh anak-anak, remaja serta orang

dewasa dalam menemani waktu luang dan ketika rasa lapar yang tiba-tiba sebelum makan utama (Habeahan, 2018).

Saat ini kue stik sudah banyak dimodifikasi terutama dengan bahan pengganti bahan baku. Bahan baku pembuatan kue stik adalah tepung terigu. Tepung terigu dapat disubstitusi dengan tepung jamur tiram putih, karena tepung jamur tiram putih memiliki kandungan zat besi yang lebih banyak dibandingkan dengan tepung terigu. Sehingga kue stik dengan formulasi tepung jamur tiram putih bisa dijadikan makanan selingan bagi remaja putri. Kue stik modifikasi ini diberi nama stik flotus.

Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Penilaian Organoleptik dan Estimasi Kandungan Zat Besi “Stik Flotus” Dengan Formulasi Tepung Jamur Tiram Putih (*Pleurotus ostreatus*) Sebagai Makanan Selingan Sumber Zat Besi Bagi Remaja Putri”

B. RUMUSAN MASALAH

Anemia pada remaja putri merupakan salah satu masalah yang berat di Indonesia. Anemia dapat membawa dampak kurang baik bagi remaja putri. Upaya pencegahan dan penanggulangan anemia dilakukan dengan memberikan asupan zat besi yang cukup ke dalam tubuh untuk meningkatkan pembentukan hemoglobin. Salah satu bahan makanan yang dapat digunakan adalah jamur tiram putih. Jamur tiram putih tidak memiliki masa simpan yang lama, sedangkan produktivitas jamur tiram di Indonesia cukup tinggi. Maka dari itu, perlu dilakukan modifikasi pengolahan jamur tiram putih dalam bentuk tepung jamur tiram putih. Selain untuk memperpanjang masa simpan,

tepung jamur tiram putih juga mengandung zat besi yang cukup tinggi. Maka dari itu, salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah mensubstitusi tepung terigu dengan tepung jamur tiram putih untuk meningkatkan kandungan zat besi dalam kue stik yang merupakan makanan selingan yang sering dikonsumsi remaja putri.

Dari rumusan masalah diatas, yang menjadi pertanyaan peneliti yaitu “bagaimana penilaian organoleptik dan estimasi kandungan zat besi stik flotus dengan formulasi tepung jamur tiram putih sebagai makanan selingan sumber zat besi bagi remaja putri”

C. TUJUAN PENELITIAN

1. Tujuan Umum

Mengetahui penilaian organoleptik dan kandungan zat besi pada stik flotus dengan formulasi tepung jamur tiram putih sebagai makanan selingan bagi remaja putri.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui penilaian organoleptik pada stik flotus dengan formulasi tepung jamur tiram putih.
- b. Mengetahui estimasi kandungan zat besi pada stik flotus dengan formulasi tepung jamur tiram putih.
- c. Mengetahui formulasi yang paling disukai pada produk stik flotus dengan formulasi tepung jamur tiram putih.

D. MANFAAT PENELITIAN

1. Bagi Peneliti

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

2. Bagi Peneliti Lain

Sebagai bahan pertimbangan dan informasi untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan penelitian ini.

3. Bagi Masyarakat

Menambah pengetahuan masyarakat bahwa tepung jamur tiram putih juga dapat ditambahkan pada pembuatan stik flout sehingga nilai zat besinya meningkat.