

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anemia menjadi salah satu permasalahan gizi utama yang seringkali muncul di usia remaja terutama remaja putri. *World Health Organization* (WHO) tahun 2013 menyatakan bahwa anemia merupakan salah satu masalah utama kesehatan di seluruh dunia terutama di negara berkembang. Data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan prevalensi anemia pada ibu hamil di Indonesia mengalami peningkatan sebesar 11,8 % dari 37,1% pada tahun 2013 menjadi 48,9% pada tahun 2018. Berdasarkan pemeriksaan anemia pada remaja SMA di Kabupaten Sleman tahun 2018 terdapat peningkatan siswa yang mengalami anemia sebanyak 10,26% dari 12,60% pada tahun 2017 menjadi 22,86% pada tahun 2018. Pada tahun 2019 pemerintah kabupaten Sleman melakukan inovasi Tim GeTAR Thala dan melakukan penelusuran penyebab anemia yaitu defisiensi besi sebanyak 12,8% (Dinkes Sleman, 2020). Kasus anemia di Indonesia sebagian besar disebabkan oleh kekurangan Fe sehingga disebut juga anemia defisiensi zat besi. Oleh karena itu, anemia defisiensi zat besi menjadi salah satu fokus dalam perbaikan gizi masyarakat di Indonesia (Kementrian Kesehatan RI, 2011).

Masa remaja merupakan masa terjadinya pubertas yang ditandai dengan menstruasi pada remaja putri, saat menstruasi banyak darah yang keluar dari dalam tubuh, apabila asupan zat gizi terutama zat besi (Fe) tidak mencukupi kebutuhan tubuh, maka dapat menyebabkan anemia defisiensi zat besi (Fe)

yang ditandai adanya penurunan kadar zat besi (Fe) dalam darah. Anemia pada remaja putri merupakan suatu hal yang perlu diperhatikan dengan baik. Anemia sering mengakibatkan dampak buruk pada remaja, diantaranya yaitu penurunan prestasi yang diakibatkan oleh penurunan IQ, tubuh pada masa pertumbuhan mudah terinfeksi mengakibatkan kebugaran atau kesegaran tubuh berkurang, semangat belajar dan prestasi belajar menurun, dan jika tidak segera diatasi akan berlanjut sampai pada kehamilan sehingga saat akan menjadi calon ibu dengan keadaan beresiko tinggi (Wulan and Rahyuda, 2020). Remaja putri yang menderita anemia beresiko menjadi wanita usia subur yang anemia dan selanjutnya menjadi ibu hamil anemia.

Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang rawan menderita anemia. Hal ini disebabkan remaja memiliki banyak kegiatan seperti sekolah dari pagi hingga siang hari, diteruskan dengan kegiatan ekstrakurikuler sampai sore. Hal ini menyebabkan mereka tidak sempat makan, apalagi memikirkan komposisi dan kandungan gizi dari makanan yang masuk ke tubuh (Ayuningtyas, 2020). Masalah anemia pada remaja umumnya disebabkan karena intake zat besi yang rendah dan muncul karena pemilihan terhadap makanan yang tidak tepat sehingga terdapat ketidak seimbangan antara asupan dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Angka kebutuhan zat besi pada remaja perempuan adalah 19-26 mg/hari.

Pencegahan anemia dapat dilakukan dengan mengonsumsi makanan sumber zat besi. Salah satu upaya pencegahan anemia pada remaja putri adalah dengan memberikan makanan kudapan yang kaya akan zat besi. Salah

satu makanan yang dapat dimodifikasi yaitu puding. Produk puding dipilih karena merupakan produk yang diminati masyarakat luas dan cara pengolahannya cukup sederhana.

Kacang merah merupakan salah satu jenis kacang-kacangan yang mudah didapat. Selain itu menurut Tabel Komposisi Pangan Indonesia (TKPI) kandungan besi pada kacang merah lebih tinggi dibandingkan dengan jenis kacang lainnya, pada 100 g kacang merah kering mengandung 10,3 mg besi sedangkan kacang hijau kering dengan kandungan besi 7,5 mg/100 g dan kacang kedelai kering dengan kandungan besi 10 mg/100 g.

Menurut penelitian yang dilakukan (Wulan and Rahyuda, 2020), menunjukkan adanya efektivitas pemberian kacang merah terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada remaja putri dengan rata-rata kadar Hb remaja putri sebelum pemberian kacang merah adalah 10,32 gr/dl dan setelah pemberian kacang merah adalah 12.00 gr/dl. Penelitian dilakukan selama 7 hari pada bulan Juni 2020.

Kacang merah dapat diolah menjadi campuran puding untuk mengetahui pengaruh pemberian puding kacang merah terhadap kadar glukosa darah puasa, tekanan darah dan lingkaran pinggang obesitas hipertensi dan non-hipertensi pada remaja putri (Nuryanti, 2014).

Penelitian yang dilakukan Yuniar (2019) membuktikan bahwa bahan makanan sumber Fe dapat dikonsumsi dalam bentuk puding untuk meningkatkan kadar hemoglobin remaja putri. Penelitian oleh Yuniar (2019)

menghasilkan produk puding bayam merah dan jus jeruk sunkis untuk menaikkan kadar hemoglobin remaja putri anemia di SMK Sahid Surakarta.

Berdasarkan permasalahan yang ada perlu dilakukan pencegahan masalah anemia pada remaja putri dengan memberikan alternatif kudapan berbentuk puding dengan campuran kacang merah. Puding dengan cara mengolah yang sederhana dan kacang merah yang mudah didapat diharapkan masyarakat dapat mengatasi masalah anemia secara mandiri dengan memanfaatkan bahan pangan lokal. Produk yang akan dihasilkan yaitu puding Kamersu (Kacang Merah Susu). Susu skim yang digunakan diharapkan dapat membantu dalam proses pertumbuhan pada remaja karena kandungan proteinnya yang tinggi.

Penelitian pendahuluan yang dilakukan peneliti menunjukkan tekstur puding pada variasi campuran kacang merah 60% padat dan kasar, sehingga peneliti memutuskan untuk menggunakan variasi campuran kacang merah 0%, 15%, 30%, dan 45% pada penelitian ini. Pada penelitian ini peneliti ingin mengembangkan produk puding Kamersu untuk pencegahan anemia pada remaja putri dengan melakukan uji sifat fisik, sifat organoleptik dan kadar Fe pada puding Kamersu.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimanakah sifat fisik pada variasi puding “Kamersu” 0%, 15%, 30%, dan 45%?
2. Bagaimanakah sifat organoleptik pada variasi puding “Kamersu” 0%, 15%, 30%, dan 45%?
3. Berapa kadar Fe pada variasi puding “Kamersu” 0%, 15%, 30%, dan 45%?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menghasilkan produk puding “Kamersu” sebagai alternatif makanan kudapan tinggi Fe untuk pencegahan anemia pada remaja putri

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui sifat fisik puding “Kamersu” dengan variasi 0%, 15%, 30%, dan 45%.
- b. Mengetahui sifat organoleptik puding “Kamersu” dengan variasi 0%, 15%, 30%, dan 45%.
- c. Mengetahui kadar Fe puding “Kamersu” dengan variasi 0%, 15%, 30%, dan 45%.

D. Ruang Lingkup

Penelitian ini dilakukan dan ditinjau dari segi keilmuan gizi termasuk dalam bidang Teknologi Pangan yaitu memanfaatkan kacang merah menjadi makanan kudapan berbentuk puding yang ditinjau dari sifat fisik, sifat organoleptik dan kadar Fe.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Menambah wawasan dan pengetahuan bagi peneliti dan institusi komersial maupun non komersial mengenai pemanfaatan kacang merah.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Institusi

Sebagai bahan informasi tentang pemanfaatan kacang merah sebagai alternatif makanan kudapan berbentuk puding untuk pencegahan anemia pada remaja putri ditinjau dari sifat fisik, sifat organoleptik dan kadarnya.

b. Bagi Mahasiswa

Sebagai media untuk belajar, menambah pengetahuan dan pengalaman dalam penyusunan proposal skripsi serta menerapkan ilmu pengetahuan yang mahasiswa peroleh dan dapat mengolah olahan kacang merah yang ingin dijadikan penelitian.

c. Bagi Masyarakat

Diharapkan penelitian ini mampu memberikan kontribusi positif terhadap masyarakat, pemerintah, dan perusahaan yang bergerak di bidang industri pangan dengan memanfaatkan bahan pangan lokal kacang merah guna mendukung upaya penganeekaragaman pangan.

F. Keaslian Penelitian

Penelitian mengenai puding susu dengan bahan campuran kacang merah dan susu skim ditinjau dari sifat organoleptiknya dan pengukuran kadar Fe pada produk yang akan dilakukan sampai saat ini belum ada yang melakukan, namun ada beberapa penelitian yang sejenis. Berikut ini penelitian yang sejenis dengan penelitian yang akan dilakukan dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Keaslian Penelitian

No	Peneliti	Judul	Persamaan	Perbedaan
1.	Fitri dkk, 2019	Sifat Organoleptik dan Indeks Glikemik Snack Bar Berbahan Bekatul dan Kacang Merah	Menilai uji organoleptik	Pada penelitian ini bahan yang digunakan adalah bekatul dan kacang merah yang diolah menjadi <i>snack bar</i> , sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan bahan kacang merah yang menjadi bahan campuran pada puding.
2.	Afina dkk, 2020	Yogurt Kacang Merah Plus Susu Kambing Sebagai Snack Sehat Tinggi Zat Besi Bagi Remaja Anemia	Persamaan dengan penelitian ini terletak pada salah satu bahan yang akan dijadikan produk yang diteliti yaitu kacang merah dan sasarannya yaitu remaja.	Pada penelitian ini produk yang akan diteliti adalah yogurt dan salah satu bahannya adalah susu kambing, sedangkan produk pada penelitian yang akan dilakukan adalah puding dengan salah satu bahannya adalah susu skim.
3.	Rita, 2014	Pengaruh Pemberian Puding Kacang Merah (<i>Vigna angularis</i>) Terhadap Kadar Glukosa	Menghasilkan produk puding dengan campuran kacang merah dan menggunakan remaja putri sebagai responden	Hal yang diukur pada penelitian ini yaitu kadar glukosa darah puasa, tekanan darah dan lingkaran pinggang. Sedangkan pada penelitian yang akan

		Darah Puasa, Tekanan Darah dan Lingkar Pinggang Obesitas Hipertensi dan Non-Hipertensi pada Remaja Putri		dilakukan tidak melakukan pengukuran terhadap responden.
--	--	--	--	---