

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anemia adalah kondisi dimana kadar hemoglobin berada dibawah normal. Kadar Hb normal pada remaja putri sebesar >12 g/dl, dengan kata lain jika kadar Hb remaja putri berada dibawah 12 g/dl maka remaja itu dapat dikatakan anemia. Pada umumnya anemia banyak terjadi pada wanita dan remaja putri. Hal ini dikarenakan wanita mengalami haid setiap bulannya. Wanita yang mengalami haid yang banyak selama lebih dari 3 hari akan beresiko tinggi mengalami anemia. Faktor kedua yakni wanita lebih fokus menjaga penampilannya terutama bentuk tubuhnya. Hal yang dilakukan untuk menjaga bentuk tubuhnya yakni dengan mengurangi makan. Diet yang tidak seimbang dengan kebutuhan zat gizi tubuh dapat menyebabkan tubuh kekurangan zat gizi penting seperti besi.

Menurut data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) penderita anemia di Indonesia terdiri dari 26,4% anak-anak, 12,4% laki-laki usia 13-18 tahun, 16,6% laki-laki diatas 15 tahun, 22,7% perempuan usia 13-18 tahun dan wanita usia 15-49 tahun, dan 37,1% ibu hamil (Riskesmas,2013). Dari data tersebut menunjukkan bahwa anemia dapat terjadi pada semua kelompok umur dan tidak memungkiri dapat terjadi pada laki-laki. Menurut data dari Riskesdas diketahui terjadi paling banyak pada ibu hamil usia 15-24 tahun sebesar 84,6%. Hal ini menunjukkan usia 15-24 tahun merupakan kelompok yang sangat beresiko tinggi terhadap anemia (Riskesmas,2018). Kejadian anemia tidak dapat dianggap remeh karena seseorang yang mengalami anemia akan mudah letih, lesu dan berkurangnya konsentrasi. Hal ini dapat menurunkan produktivitas seseorang. Banyak masyarakat yang tidak mengetahui bahwa dia mengalami anemia. Semua gejala anemia seperti letih, lesu, dan kurang konsentrasi adalah hal yang wajar ketika seseorang mengalami kelelahan. Oleh karena itu, anemia sering sekali dianggap biasa dan hal yang wajar.

Indonesia sangat kaya akan tanaman yang mempunyai banyak manfaat dan mudah dijangkau oleh semua kalangan masyarakat Indonesia, salah satunya yakni tanaman kelor. Kelor termasuk dalam tanaman yang masa pertumbuhannya tergolong cepat, berumur panjang, dan tahan dengan kondisi panas ekstrim. Organisasi kesehatan dunia atau WHO menobatkan kelor sebagai tanaman ajaib setelah studi menunjukkan bahwa kelor dapat menjadi bahan penambah kesehatan bernilai ekonomis selama 40 tahun di berbagai negara termiskin di dunia. Daun kelor diketahui mengandung lebih dari 90 jenis nutrisi berupa vitamin esensial, mineral, asam amino, antipenuaan, dan antiinflamasi. Selain 90 jenis nutrisi daun kelor segar memiliki kandungan vitamin C 7 kali lipat dibandingkan jeruk segar dan kandungan protein 2 kali lipat dibandingkan dengan yoghurt (Winarno,2018). Daun kelor juga memiliki kandungan zat besi yang tidak berbeda jauh dengan kandungan zat besi pada ikan. Zat besi pada ikan sebesar 10,4% sedangkan zat besi pada daun kelor sebanyak 9,9%. Kandungan zat besi pada ikan memang lebih besar, namun masyarakat Indonesia jarang sekali mengonsumsi ikan karena beberapa alasan. Banyak dari mereka tidak mampu untuk membeli ikan laut untuk dikonsumsi sehari-hari, adapun yang memiliki alergi terhadap ikan.

Proses pengolahan daun kelor segar menjadi kering dapat meningkatkan semua zat gizi kecuali vitamin C. Oleh karena itu daun kelor berpotensi untuk diubah menjadi tepung. Kandungan protein dalam 100 gram tepung daun kelor sebesar 28,25% (Zakaria,2012). Daun kelor segar sebanyak 100 gram memiliki kandungan protein sebesar 6,7 gram dan zat besi sebesar 42 miligram (DKBM). Daun kelor segar memiliki kandungan protein dan zat besi yang baik. Namun, kandungan daun kelor kering memiliki nilai lebih tinggi dari pada daun kelor segar. Daun kelor kering sebanyak 100 gram mengandung 27,1 gram protein dan zat besi sebesar 368 miligram. Zat besi diperlukan untuk membentuk bagian heme dari hemoglobin, vitamin C juga merupakan unsur esensial untuk pembentukan hemoglobin dan tembaga diperlukan untuk absorpsi besi dari traktus

gastrointestinal. Penyerapan zat besi dapat ditingkatkan jika terdapat vitamin C yang cukup. Banyak yang beranggapan bahwa sumber vitamin C terbaik terdapat di dalam Jeruk. Pada kenyataannya sumber vitamin C yang baik ada di jambu biji merah. Kandungan vitamin C pada jambu biji merah dalam 100 gram sebanyak 228,3 mg.

Makanan selingan juga dibutuhkan oleh individu untuk mengisi perut yang kosong setelah 3 jam dari makanan utama. Makanan selingan yang biasa dikonsumsi yakni pudding, roti, dan bolu kering. Mayoritas remaja masa kini lebih suka dengan makanan yang "*kekinian*" dan makanan siap saji sebagai makanan selingan atau bahkan dijadikan sebagai makanan utama. Jarang dari mereka yang suka mengonsumsi sayuran. Banyak dari mereka juga membatasi asupan makan mereka agar bentuk tubuh mereka tetap terjaga. Hal ini menjadi salah satu faktor banyaknya remaja yang mengalami anemia. Menjamurnya bisnis kue bolu artis mendorong para remaja untuk berlomba-lomba mengonsumsinya. Kebanyakan bolu yang para artis tawarkan banyak mengandung gula dan coklat. Oleh karena itu, salah satu alternatif yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya anemia pada remaja yakni dengan mensubstitusi tepung daun kelor dan penambahan pasta jambu biji merah ke dalam snack yang sedang digandrungi oleh para remaja.

Mengubah kebiasaan remaja dalam mengonsumsi jajanan "*kekinian*" membutuhkan waktu yang lama maka dari itu dalam mencegah terjadinya anemia pada remaja peneliti akan membuat jajanan "*kekinian*" menjadi jajanan yang kaya akan zat besi. Cara ini menjadikan remaja tetap bisa mengonsumsi jajanan "*kekinian*" namun dengan nilai gizi yang baik. Adonan bolu kering dicampurkan dengan tepung daun kelor kemudian ditambahkan selai jambu biji merah ke dalam bolu kering.

B. Rumusan Masalah

Bagaimanakah pengaruh substitusi tepung daun kelor dan penambahan selai jambu biji merah terhadap nilai energi, kadar zat gizi, mutu organoleptik dan mutu fisik bolu kering untuk remaja putri anemia?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Untuk mendapatkan formulasi yang tepat pada bolu kering tepung daun kelor dan selai jambu biji merah untuk remaja anemia.

2. Tujuan Khusus

- a. Menganalisis mutu organoleptik (warna, aroma, rasa, tekstur) bolu kering tepung daun kelor dan penambahan selai jambu biji merah.
- b. Menganalisis nilai energi, kadar karbohidrat, kadar lemak, protein, mutu protein, vitamin C dan zat besi pada bolu kering substitusi tepung daun kelor dan penambahan selai jambu biji merah.
- c. Menentukan taraf perlakuan terbaik produk bolu kering substitusi tepung daun kelor dan penambahan selai jambu biji merah.

D. Kerangka Konsep



