# BAB I

# PENDAHULUAN

## Latar Belakang

Anemia menjadi salah satu masalah gizi utama dengan prevalensi cukup tinggi. Menurut Riskesdas 2013 prevalensi anemia pada remaja putri sebesar 37,1%. dan meningkat menjadi 48,9% pada tahun 2018. Prevalensi anemia di Indonesia berdasarakan Riskesdas tahun 2017 menunjukan penderita anemia pada remaja putri sebesar 26,5% dan wanita usia subur sebesar 26,9%. Sedangkan di Jawa Timur prevalensi anemia remaja putri mencapai 50-60% (Kemenkes RI, 2014). Menurut *World Health Organization* (WHO) dalam *worldwide prevalence of* anemia tahun 2015 menunjukkan bahwa prevalensi anemia di dunia berkisar 40-88%. Di Asia Tenggara, 25-40% remaja putri mengalami kejadian anemia tingkat ringan dan berat. Jumlah penduduk usia remaja (10-19 tahun) di Indonesia sebesar 26,2% yang terdiri dari 50,9% laki-laki dan 49,1% perempuan (Kemenkes, 2018). Sejalan dengan survei kesehatan (SKRT) tahun 2016, menyatakan prevalensi anemia pada remaja putri usia 15-20 tahun ialah 57,1%. Anonim (2013) melaporkan menurut Asian Development Bank (ADB) 22 juta anak Indonesi menderita anemia, sehingga menyebabkan penurunan IQ. Andriani (2017) menyatakan bahwa anemia keadaan dimana kadar hemoglobin (Hb) di dalam darah lebih rendah dari nilai normal, pada wanita remaja hemoglobin normal adalah 12-15 g/dl.

Menurut Simanungkalit dan Simarmata (2019) remaja putri rentan anemia karena mengalami menstruasi dan mengejar masa pertumbuhan. Menurut Mariana dan Khafidhoh (2013) anemia terjadi pada remaja putri disebabkan karena pola makan yang seimbang, tidak suka mengkonsumsi sayuran, kebiasaan makan *fast food* dan *junk food,* kurangnya asupan zat gizi yang berperan dalam pembentukan hemoglobin seperti protein dan zat besi. Menurut Dwi (2011) meyatakan bahwa ada hubungan asupan zat besi dengan anemia remaja putri dengan p-value 0,001. Remaja putri kehilangan zat besi (Fe) sebanyak 12,5-15 mg per bulan atau 0,4-0,5 mg zat besi (Fe) per hari selama menstruasi. Sehingga dalam masa *growth spurt* resiko defisiensi zat besi (Fe) pada remaja putri lebih beresiko dibandingkan remaja putra. Penyebab lain anemia yaitu faktor tidak langsung yaitu terkait dengan sosial ekonomi keluarga, kurangnya pengetahuan dan informasi mengenai kebiasaan makan. Fransiske (2019) menyatakan bahwa ada hubungan pengetahuan dengan anemia remaja putri dengan p-*value* 0,000.

Berdasarkan Ristrini (2017) dampak pada kesehatan remaja berupa gangguan tumbuh kembang, penurunan daya tahan tubuh dan konsentrasi. Menurut Sandra (2017) Dampak langsung yang terjadi pada remaja putri yang terkena anemia sering mengeluh pusing, lesu, lemah, letih, lelah dan lunglai dan juga berdampak jangka panjang karena perempuan nantinya akan hamil dan memiliki anak, jika tidak segera ditanganinya maka akan berdampak buruk pada ibu dan bayinya. Sejalan dengan penelitian simanungkalit dan simarmata (2019) dibutuhkan pencegahan berupa pemberian pengetahuan dan konsumsi makanan sumber zat besi serta TTD (tamblet tambah darah). Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia no.88 tahun 2014, tablet tambah darah diberikan kepada wanita usia subur dan ibu hamil, wanita usia subur 1x seminggu 1x sehari selama haid, tamblet tambah darah mengandung zat besi setara dengan 60 mg besi elemental dan asam folat 0,4 mg.

Dewi (2017) menyatakan Jika tidak mendapatkan cukup zat besi maka dapat dilakukan seplementasi besi, dengan demikian diperlukan bahan makanan yang tinggi zat besi dan protein. Faridah dan Sandra (2014) menyatakan bahwa zat besi dalam tubuh secara otomatis diperbaharui oleh makanan, baik makanan pokok maupun makanan tambahan/selingan salah satunya yaitu makanan selingan cookies. Menurut SNI 01-2973-1992 cookies salah satu jenis biskuit yang dibuat dari adonan lunak, berkadar lemak tinggi, relatif renyah bila dipatahkan. Hal ini juga diungkapkan oleh Anni dkk (2018) bahwa lemak yang digunakan pada pembuatan cookies sebanyak 65-75% untuk meningkatkan serat mineral pada cookies perlu tambahan sayuran. Oleh sebab itu, banyak dilakukan modifikasi cookies dari berbagai bahan lokal yaitu sayuran daun kelor.

Menurut penelitian Hariadi (2011) didalam 100 g daun kelor kering mengandung protein sebesar 27,1 g, zat besi 28,2 mg, dan kalsium (ca) 2003,0 mg. Selain itu daun kelor juga mengandung vitamin A, C, D, E, K, dan B (tiamin, riboflavin, niasin, asam pantotenat, biotin, vitamin B6, vitamin B12, dan folat), serta mengandung sejumlah zat gizi penting untuk membantu penyerapan zat besi dalam tubuh. seperti vitamin c yaitu 220 mg/ 100 gram. Menurut Almatsier (2010), kandungan vitamin C pada ekstrak daun kelor dapat memperlancar proses penyerapan besi. Kelor digunakan sebagai bahan utama ratusan obat, baik untuk pencegahan maupun pengobatan.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melalukan penelitian studi literatur untuk menganalisis kandungan mutu gizi dan mutu organoletik pada cookies daun kelor sebagai makanan selingan remaja putri anemia.

## Rumusan Masalah

Bagaimana mutu gizi (protein, lemak, karbohidrat, zat besi) dan mutu organoleptik pada cookies daun kelor sebagai makanan selingan remaja putri anemia ?

## Tujuan Penelitian

1. **Tujuan Umum**

Untuk menganalisis mutu gizi (protein, lemak, karbohidrat, zat besi) dan mutu organoleptik pada cookies daun kelor sebagai makanan selingan remaja putri anemia.

1. **Tujuan Khusus**
2. Untuk mengetahui zat gizi protein pada cookies daun sebagai makanan selingan remaja putri anemia.
3. Untuk mengetahui zat gizi lemak pada cookies daun kelor sebagai makanan selingan remaja putri anemia.
4. Untuk mengetahui zat gizi karbohidrat pada cookies daun kelor sebagai makanan selingan remaja putri anemia.
5. Untuk mengetahui zat gizi fe pada cookies daun kelor sebagai makanan selingan remaja putri anemia.
6. Untuk mengetahui mutu organaleptik cookies daun kelor sebagai makanan selingan remaja putri anemia.

## Manfaat Peneliti

1. Manfaat Keilmuan

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dalam bidang pangan dan gizi mengenai pengembangan ilmu pengetahuan tentang pemanfaatan cookies daun kelor sebagai makanan selingan remaja putri anemia.

1. Manfaat Praktis

Produk yang dihasilkan diharapkan dapat digunakan sebagai makanan alternatif untuk pencegahan dan penanganan anemia pada remaja putri

## Kerangka Konsep

Prevalensi Anemia pada Remaja Putri

Asupan Zat Besi Rendah

Pemberian Makanan selingan

Cookies dengan Substitusi Daun Kelor

Mutu Organoleptik:

* + - 1. Rasa
      2. Warna
      3. Tekstur
      4. Aroma

Mutu Gizi:

1. Protein
2. Lemak
3. Karbohidrat
4. Zat Besi

Keterangan

: variabel yang diteliti

:variabel yang tidak diteliti