

BAB I . PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Anemia merupakan permasalahan kesehatan penting pada masyarakat yang sering diketahui di semua dunia, seperti diketahui di negara berkembang yaitu di Indonesia. Anemia dapat diartikan dimana kondisi medis terutama jumlah sel darah merah atau kadar hemoglobin dalam tubuh dibawah normal (Priyanto, 2018). Masalah anemia defisiensi zat besi ini sering terjadi pada seseorang yang berjenis kelamin perempuan yaitu Wanita Usia Subur (WUS) yang berusia 15-49 tahun (Qudriani, 2020). Data Riskesdes (2013) menyatakan bahwa presentase anemia berdasarkan umur yaitu 15-24 tahun 18,4 %, usia 25-34 tahun 16,9 %, usia 35-44 18,3 % dan usia 45-56 20,1 %. Karena presentase anemia tinggi, maka pemerintah berupaya membuat suatu program yaitu dengan melakukan pengaturan pola konsumsi makan, memperbaiki perilaku sadar gizi serta akses dan mutu pelayanan gizi ditingkatkan sesuai dengan perkembangan ilmu teknologi.. Pemulihan gizi Anemia Wanita Usia Subur melalui pemberian tablet Fe dan kampanye konseling gizi seimbang (Bina Gizi, 2015).

Kurangnya pengetahuan tentang keanekaragaman sumber zat besi bagi wanita usia subur menyebabkan asupan zat besi rendah atau kurang. Kurangnya kadar zat besi pada tubuh dapat diakibatkan karena kandungan makanan yang rendah zat besi atau zat besi dalam makanan termasuk bentuk yang rumit untuk absorpsi. Apabila persediaan zat besi di dalam tubuh telah usai dan absorpsi zat besi pada makanan kurang, maka tubuh akan memulai menghasilkan lebih sedikit sel darah merah serta minim mengandung hemoglobin, Hal ini dapat berisiko menderita anemia defisiensi zat besi (Fikawati,2017). Menurut Kuswarini (2016) Remaja putri lebih berisiko menderita anemia dikarenakan ketika remaja mengalami perkembangan yang memerlukan zat gizi yang lebih banyak termasuk zat besi yang sangat dibutuhkan oleh tubuh. Wanita usia subur kebanyakan yang melewati konsumsi makan dan banyak pantangan terhadap makanan dikarenakan untuk menjaga bentuk badan, Prilaku tersebut yang dapat menyebabkan anemia. Berdasarkan hal ini maka perkembangan informasi melalui pendidikan gizi

tentang konsumsi makanan yang bervariasi terutama sumber pangan nabati dan hewani yang mengandung zat besi dapat memperbaiki perilaku wanita usia subur mengkonsumsi makanan yang mengandung zat besi sesuai dengan kebutuhan tubuh (Silalahio dkk,2016).

Pencegahan anemia gizi besi pada wanita usia subur dapat dilakukan dengan cara edukasi dan pemberian informasi pada masyarakat mengenai konsumsi keanekaragaman pangan yang bersumber zat besi. Bahan pangan yang memiliki kandungan zat besi terdapat pada pangan hewani amupun nabati, dalam hal ini memilih bahan pangan nabati yang memiliki kandungan zat besi yaitu bayam merah. Sayuran bayam hijau diperkaya dengan vitamin A sedangkan bayam merah lebih diperkaya kandungan zat besi, akan tetapi keduanya kedua sayuran tersebut memiliki kandungan vitamin C yang tinggi (Suwita,dkk.2012). Pemilihan sumber pangan zat besi berdasarkan sayuran yang memiliki kandungan besi yang lebih tinggi dari sayuran lain. Kandungan zat besi bayam merah lebih tinggi dibandingkan dengan sayuran lain bahwa, besi pada bayam merah sebesar 7 mg/100 gram, bayam hijau 3,5 mg/ 100 garm, kangkung 2,3 mg/ 100 gram, Sawi segar 2,9 mg/100 gram dan selada 0,5 mg/100 gram (TKPI,2017). Keunggulan bayam merah yaitu memiliki kandungan vitamin dan mineral diantaranya vitamin B2, A,B6, K,, zat besi mangan, magnesium, kalsium serta terdapat kandungan vitamin C cukup tinggi dan berfungsi untuk mempercepat proses absorbs zat besi pada tubuh. Antioksidan yang kuat dan mampu menangkal radikal bebas radikal bebas superoksida dan menghambat oksidasi kolesterol yaitu kuersetin (Rahi,2012).

Bayam merah termasuk sayuran yang dapat dimanfaatkan sebagai bahan tambahan, dan pembuatan produk dalam bentuk tepung dan bubuk. Apabila bahan pangan dijadikan tepung maka akan menambah zat gizinya, hal ini sesuai dengan penelitian Kaderi (2015) penurunan kadar air pada bahan pangan dapat berpengaruh terhadap peningkatan kandungan gizi termasuk mineral. Kandungan zat besi pada tepung bayam merah sebesar **32,14 mg/100 gram** (Hasil Lab Teknologi Industri Pangan, Politeknik negeri Jember). Sedangkan, Pada penelitian

tentang *Use of spinach powder as functional ingredient in the manufacture of UF-Soft cheese* kandungan zat besi bubuk bayam sebesar 26,69 mg/100 gram (El Sayed, 2020). Pemanfaatan penambahan bubuk bayam dalam kisaran 0,5 %- 1% memberikan hasil produk yang dapat diterima dalam bentuk komposisi dan rasa. Selain itu bubuk bayam sudah ditetapkan bahwa, memiliki potensi nutrisi yang sangat besar yang dapat melindungi dari berbagai penyakit. Pemanfaatan bayam merah dalam bentuk tepung juga dapat digunakan dalam pembuatan produk, Terdapat sebuah penelitian tentang mengolah produk *brownies* dengan menambahkan tepung bayam merah. dan hasil yang didapat berdasarkan perlakuan terbaik dari segi organoleptik yaitu dengan penambahan tepung bayam merah sebanyak 20% (Rahmawati, Sitti. 2020).

Pembuatan produk modifikasi sekarang beragam karena, Ketersediaan bahan pangan di Indonesia sangat melimpah, bahan pangan tersebut dapat dimanfaatkan sebagai bahan pembuatan produk baru. Masyarakat banyak yang menyukai suatu produk *snack bar*. Tepung kedelai ialah bahan dasar dari pembuatan *snack bar* , dikarenakan tepung kedelai memiliki kandungan gizi yang cukup tinggi. *Snack bar* ialah suatu produk makanan selingan /jajanan yang dapat dinikmati disela aktivitas serta praktis dan ringan, produk *snack bar* telah menjadi trend dikalangan masyarakat saat ini. *Snack bar* biasanya digunakan sebagai makanan selingan yang untuk menunda lapar. *Snack bar* sehat memiliki kandungan energi, protein dan serat sehingga cocok digunakan untuk makanan cemilan diet (Fikriyah,2019).

Berdasarkan latarbelakang diatas Anemia ialah permasalahan gizi yang mudah dialami pada wanita usia subur, karena dapat dilihat dari presentasinya, salah satu cara untuk mengatasi dan mengurangi prevalensi dengan konsumsi keanekaragaman makanan untuk pemenuhan gizi dengan mengembangkan produk makanan yang bersumber zat besi, dalam hal ini peneliti tertarik untuk membuat produk baru yaitu *snack bar* modifikasi. Pembuatan produk *snack bar* tepung kedelai dengan substitusi tepung bayam merah diharapkan dapat digunakan salah satu alternatif makanan selingan untuk mengatasi anemia pada wanita usia subur.

Selain sehat dan disukai banyak orang *snack bar* juga dapat digunakan sebagai makanan cemilan untuk seseorang yang sedang menjalankan diet. Oleh karena itu, peneliti tertarik membuat *snack bar* berbahan dasar tepung kedelai dan tepung bayam merah untuk mendapatkan kandungan zat besi di dalam produk *snack bar*. Selain pembuatan produk baru, peneliti akan menganalisa kandungan zat besi dan daya terima produk *snack bar* pada masyarakat. Peneliti berharap produk *snack bar* selain disukai banyak orang, kandungan zat besi yang ada pada *snack bar* dapat memenuhi kecukupan zat besi pada Wanita Usia Subur (WUS).

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Bagaimana pengaruh tepung kedelai dan tepung bayam merah terhadap kandungan zat besi pada *snack bar* sebagai alternatif makanan selingan yang mengandung zat besi?
2. Bagaimana pengaruh tepung kedelai dan tepung bayam merah terhadap sifat organoleptik pada produk *snack bar*?
3. Bagaimana pengaruh tepung kedelai dan tepung bayam merah terhadap mutu fisik (kekerasan) pada produk *snack bar* ?
4. Bagaimana perlakuan terbaik *snack bar* tepung kedelai dan tepung bayam merah sebagai makanan selingan untuk mencegah anemia?
5. Apakah kandungan gizi (energi, protein, lemak, karbohidrat) *snack bar* tepung kedelai dan tepung bayam merah pada hasil penelitian sesuai dengan kualitas *Snack bar* komersil?
6. Berapa jumlah *snack bar* tepung kedelai dan tepung bayam merah untuk setiap sajian ?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan umum

Untuk mengetahui kadar zat besi, serta karakteristik dan mutu dari pembuatan produk *snack bar* tepung kedelai dan tepung bayam merah sebagai makanan selingan untuk mencegah anemia.

1.3.2 Tujuan khusus

1. Menganalisis kandungan zat besi yang terkandung dalam produk *snack bar* sebagai makanan selingan untuk mencegah anemia
2. Menguji mutu organoleptik yang terdiri dari uji hedonik dan mutu hedonik dari *snack bar* tepung kedelai dan tepung bayam merah.
3. Mengetahui uji fisik (kekerasan) produk *snack bar* tepung kedelai dan tepung bayam merah
4. Menentukan perlakuan terbaik dalam pembuatan *snack bar* tepung kedelai dan tepung bayam merah
5. Menganalisis kandungan gizi makro (energi, protein, lemak, karbohidrat) pada *snack bar* tepung kedelai dan tepung bayam merah pada hasil penelitian dibandingkan dengan kualitas *snack bar* komersil
6. Menentukan takaran saji *snack bar* tepung kedelai dan tepung bayam merah sebagai makanan selingan untuk mencegah anemia

1.4 Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan kemampuan peneliti dalam pengembangan produk makanan fungsional yang bernilai zat gizi tinggi dan dapat digunakan salah satu makanan selingan untuk mencegah anemia.

2. Bagi Instansi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan tambahan atau sumber informasi dalam pendidikan pelaksanaan program pencegahan anemia.

3. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tambahan kepada masyarakat mengenai pembuatan *snack bar* tepung kedelai dan tepung bayam merah yang memiliki kandungan zat besi. Hasil ini juga diharapkan dapat memberikan motivasi bagi masyarakat dalam mengembangkan pembuatan produk tinggi besi.