

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan periode transisi perkembangan antara masa kanak – kanak dengan masa dewasa yang melibatkan perubahan – perubahan biologis, kognitif, dan sosio-emosional. Pada masa remaja baik remaja putra maupun remaja putri kebutuhan zat besi meningkat. Remaja putri membutuhkan zat besi yang lebih tinggi karena dibutuhkan untuk mengganti zat besi yang hilang pada saat menstruasi. Selain itu, perhatian remaja putri terhadap bentuk tubuh yang ideal sangat tinggi, sehingga remaja putri sering membatasi asupan makannya (Masthalina, dkk., 2015). Diet yang tidak seimbang dengan kebutuhan zat gizi akan mengakibatkan tubuh kekurangan zat gizi yang penting seperti besi. Oleh sebab itu, remaja putri termasuk salah satu kelompok yang berisiko tinggi menderita anemia.

Anemia adalah suatu keadaan dimana menurunnya kadar hemoglobin (Hb), hematokrit, dan jumlah sel darah merah di bawah nilai normal (Masthalina, dkk., 2015). Kekurangan zat gizi makro dan zat gizi mikro merupakan permasalahan yang terjadi pada anak di Indonesia. Salah satu yang menjadi permasalahan adalah kekurangan zat besi dalam jangka panjang. Anemia dengan defisiensi zat besi disebut dengan anemia besi. Anemia defisiensi besi adalah keadaan dimana terjadi akibat kekurangan zat besi dalam tubuh, artinya konsentrasi hemoglobin dalam darah berkurang karena terganggunya pembentukan sel-sel darah merah akibat kurangnya kadar zat besi dalam darah (Masrizal, 2007). Anemia defisiensi besi merupakan anemia yang paling sering terjadi salah satunya pada remaja putri dibandingkan dengan remaja laki-laki. Hal ini dikarenakan remaja putri kehilangan zat besi saat menstruasi sehingga membutuhkan lebih banyak asupan zat besi (Priyanto, 2018). Kondisi tersebut bisa menyebabkan dampak seperti menimbulkan kelelahan, badan lemah, penurunan kapasitas/kemampuan atau produktifitas kerja bagi penderitanya (Destarina, 2018). Keadaan anemia pada remaja putri dan status gizi yang buruk memberikan kontribusi negatif bila hamil pada usia remaja ataupun

saat dewasa yang dapat menyebabkan kelahiran bayi dengan berat badan lahir rendah, kesakitan bahkan kematian pada ibu dan bayi (Silalahio dkk, 2016)

Menurut WHO angka kejadian anemia di negara berkembang saat ini masih cukup tinggi sekitar 53,7%. Data Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) tahun 2012 menyatakan bahwa prevalensi anemia pada remaja putri usia 10-18 tahun sebesar 57,1% dan pada usia 19-45 tahun sebesar 39,5%. Menurut data Riskesdas tahun 2013 prevalensi anemia di Indonesia pada remaja putri adalah 21,7% dengan proporsi 20,6% di perkotaan dan 22,8% di pedesaan serta 18,4% laki-laki dan 23,9% perempuan. Berdasarkan kelompok umur, penderita anemia usia 5-13 tahun sebesar 26,4% dan sebesar 18,4% pada kelompok usia 15-24 tahun (Kemenkes RI, 2013).

Prevalensi anemia gizi besi yang tinggi disebabkan oleh beberapa faktor antara lain, kehilangan darah secara kronis, asupan zat besi yang tidak cukup, penyerapan yang tidak adekuat dan peningkatan kebutuhan akan zat besi (Sulistyoningsih, 2011). Pada remaja putri terjadi peningkatan kebutuhan akan zat besi lebih tinggi dari pada pria, untuk pembentukan sel darah merah, karena remaja putri rutin mengalami menstruasi setiap bulannya (Istiany dan Ruslianti, 2013). Kebiasaan makan yang salah ini juga dapat merupakan penyebab terjadinya anemia pada remaja putri (Adriani dan Wirjatmandi, 2012). Zat gizi tersebut adalah protein, piridoksin (vitamin B6) yang mempunyai peran penting dalam proses pembentukan hemoglobin, ketika tubuh kekurangan protein dalam jangka waktu lama pembentukan sel darah merah dapat terganggu dan ini yang menyebabkan timbul gejala anemia (Masthalina dkk, 2015).

Salah satu solusi potensial yang bisa dikembangkan untuk mengatasi masalah anemia pada remaja adalah dengan peningkatan konsumsi sumber makanan tinggi zat besi (Sari dkk, 2018). Bahan makanan yang mengandung sumber zat besi terdapat pada sumber hewani maupun nabati. Kelemahan hewani memiliki harga jual yang relatif mahal dan sulit didapatkan. Masyarakat Indonesia juga banyak yang beranggapan bahwa sumber bahan pangan yang tinggi zat besi yaitu olahan daging dan nabati, padahal masih ada bahan pangan yang memiliki kandungan zat besi yang lebih tinggi lainnya terdapat pada sayuran hijau yaitu seperti daun kelor.

Umumnya daun kelor mengandung zat besi sebanyak 28,2 mg/100 gram daun kering, 25 kali lebih banyak dibandingkan bayam kering, 3 kali lebih banyak dari kacang almond dan 1,77 kali lebih banyak yang diserap ke dalam darah (Sukirman). Tanaman ini baik dikonsumsi untuk penderita anemia karena komponen besi (Fe) yang dimiliki pada daun kelor itu mempunyai fungsi esensial didalam tubuh yaitu sebagai alat angkut oksigen dari paru-paru ke jaringan tubuh, sebagai alat angkut electron didalam sel dan sebagai bagian terpadu berbagai reaksi enzim didalam jaringan tubuh.

Makanan ringan atau camilan merupakan makanan yang memiliki maksud untuk menghilangkan rasa lapar seseorang sementara. Egg roll adalah makanan ringan berupa cookies telur berbentuk roll/ gulung cocok untuk makanan selingan. Dimana egg roll memiliki kriteria rasa manis, gurih dan tekstur renyah. Selain itu banyak digemari oleh masyarakat dari berbagai kalangan usia seperti anak-anak, remaja, dan lansia (Pradewi, 2013).

Kandungan gizi pada egg roll yang ada di pasaran dengan berat 30 g hanya memiliki kandungan gizi sebesar 21 g karbohidrat, 2 g protein, 6 g lemak, 15 mg natrium, 9 g gula (Serena Monde:2017 dalam Sari, 2018). Dari data kandungan gizi yang diperoleh, perlunya adanya penambahan bahan lain untuk menambah kandungan gizi pada egg roll salah satunya zat besi. Tepung daun kelor memiliki kandungan zat besi cukup tinggi yaitu sekitar 60,5 mg dibandingkan dengan zat besi tepung bayam sebesar 4.0 mg. Kelebihan dari egg roll adalah cara pembuatan yang sangat gampang dan bahan-bahan yang digunakan mudah didapatkan dipasaran.

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti bertujuan untuk melakukan penelitian dengan judul “Pembuatan Egg Roll Substitusi Tepung Daun Kelor Sebagai Alternatif Makanan Selingan Tinggi Zat Besi” dimana pemanfaatan pada tepung daun kelor sebagai bahan pangan masih rendah sehingga peneliti tertarik dalam membuat produk egg roll.

1.1 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka terdapat rumusan masalah “Apakah egg roll dengan substitusi tepung daun kelor dapat menjadi alternatif makanan selingan tinggi zat besi (Fe) untuk penderita anemia defisiensi besi?”

1.2 Tujuan Peneliti

1.2.1 Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui karakteristik egg roll substitusi tepung daun kelor sebagai alternatif makanan selingan tinggi zat besi (Fe) bagi penderita anemia defisiensi besi

1.2.2 Khusus

- a. Mengetahui pengaruh substitusi tepung daun kelor terhadap kadar zat besi egg roll
- b. Mengetahui pengaruh substitusi tepung daun kelor terhadap sifat fisik daya patah egg roll
- c. Mengetahui pengaruh substitusi tepung daun kelor terhadap sifat organoleptik (warna, aroma, tekstur dan rasa) egg roll
- d. Mengetahui perlakuan terbaik pada egg roll substitusi tepung daun kelor.
- e. Mengetahui kandungan gizi terhadap egg roll substitusi tepung daun kelor dengan SNI (Standart Nasional Indonesia)
- f. Mengetahui takaran saji/porsi terdapat pada egg roll substitusi tepung daun kelor

1.3 Manfaat Peneliti

1.3.1 Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pengetahuan baru tentang pengembangan pruduk makanan alternatif selingan tinggi zat besi (Fe) bagi penderita anemia defisiensi besi

1.3.2 Manfaat praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang makanan alternatif selingan khususnya egg roll yang diharapkan kandungan zat gizi pada

tepung daun kelor dapat membantu meningkatkan kadar zat besi (Fe) bagi penderita anemia defisiensi besi