

BAB I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Anemia adalah suatu keadaan dimana kadar hemoglobin dalam darah berada dibawah normal. Kadar hemoglobin yang normal pada remaja putri > 12g/dl. Apabila remaja putri memiliki kadar hemoglobin dibawah 12 g/dl maka remaja putri tersebut dapat dikatakan mengalami anemia. Remaja adalah masa pada saat memasuki tahapan umur setelah masa anak-anak berakhir, atau disebut pula dengan masa peralihan menuju dewasa. Pertumbuhan fisik yang cepat merupakan salah satu tanda dari masuknya masa remaja. Menurut WHO rentang usia masa remaja adalah usia 12 sampai 24 tahun

Hasil penelitian yang dilakukan oleh WHO (2015) dikatakan bahwa prevalensi anemia sebanyak 29% terjadi pada remaja putri. Hasil data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 memaparkan bahwa pada remaja putri angka kejadian dari anemia mencapai angka 84,6%. Peningkatan drastis angka tersebut jauh dibandingkan dengan kejadian anemia yang terjadi pada tahun 2013 yaitu sebanyak 18,4%. Anemia tersebut dapat menyebabkan berbagai resiko yang dapat terjadi pada remaja. Resiko tersebut diantaranya dapat terjadi dalam jangka pendek dan jangka panjang.

Pada jangka pendek resiko anemia yang dapat terjadi pada remaja putri yaitu terjadinya ketrlambatan pertumbuhan fisi, menurunnya konsentrasi sehingga menyebabkan menurunnya prestasi belajar pada remaja putri tersebut (Astriandani, 2015). Pada jangka panjang resiko anemia yang dapat terjadi adalah remaja putri sebagai calon ibu yang di kemudian hari akan hamil, remaja putri tersebut akan kesulitan untuk memenuhi zat gizi yang diperlukan untuk dirinya maupun untuk janinnya. Resiko yang lain dapat menyebabkan komplikasi pada kehamilan serta persalinan, BBLR, terjadinya angka kematian perinatal, serta angka prematuritas (Akma L, 2016).

Zat besi merupakan salah unsur yang berperan dalam pembentukan hemoglobin (Hb). Pada tubuh, zat besi mempunyai peranan dalam pemanfaatan, pengangkutan serta penyimpanan oksigen dalam tubuh. Agar pementukan dari hemoglobin dapat terpenuhi, sebagian zat besi yang berasal dari pemecahan sel darah merah dapat dimanfaatkan kembali, dan kekurangannya harus dipenuhi dan diperoleh dari makanan. Jumlah konsumsi makanan dari seseorang mempengaruhi tingkatan zat besinya (Merryana 2016). Untuk menghindari terjadinya anemia maka disarankan untuk mengonsumsi makanan yang beragam (Kowalak, 2013).

Garut atau juga disebut dengan *Maranta arundinacea L.* merupakan salah satu sumber pangan yang dapat dimanfaatkan untuk pengganti dari tepung terigu. Garut tersebut merupakan salah satu pangan lokal yang memiliki harga relative terjangkau dan merupakan sumber pangan lokal yang mudah untuk didapatkan. Umbi garut dapat ditemui di berbagai daerah diantaranya yaitu di Maluku, Sulawesi dan pulau Jawa (Kementan, 2021). Tanaman garut dapat berpotensi dan dapat dikembangkan untuk menjadi pengganti dari tepung terigu. Garut yang telah diolah sehingga menjadi tepung dapat digunakan untuk penambahan berbagai pembuatan makanan (Alifah, 2021)

Udang memiliki ukuran tubuh yang relative kecil, tidak memiliki tulang belakang dan tinggal di danau maupun di dasar laut. Udang merupakan komoditas utama yang digemari masyarakat sebagai makanan. Udang rebon sendiri adalah hasil laut dari jenis udang yang memiliki ukuran yang paling kecil jika dibandingkan dengan jenis udang lain (Rachmawati, 2016). Zat besi yang terkandung dalam udang rebon yaitu sebanyak 21,4 mg/100g. Jumlah zat besi yang terkandung dalam udang rebon. Zat besi yang terdapat pada udang rebon hamper 3 kali lebih banyak daripada zat besi yang terkandung pada udang segar. Udang segar memiliki kandungan zat besi sebesar 8 mg/100g (TKPI, 2018)

Sumber makanan dengan kandungan zat besi yang tinggi dapat digunakan sebagai pencegahan anemia. Berdasarkan penjelasan tersebut diharapkan cookies yang akan dihasilkan dapat dimanfaatkan sebagai kudapan untuk membantu

memenuhi kebutuhan zat besi pada remaja putri, sehingga perlu adanya penelitian tentang pembuatan cookies pati garut dengan substitusi tepung udang rebon.

1.2 Rumusan masalah

- a. Bagaimana pengaruh substitusi udang rebon terhadap kadar Fe cookies pati garut?
- b. Bagaimana pengaruh substitusi udang rebon terhadap uji organoleptik cookies pati garut?
- c. Bagaimana perlakuan terbaik dari substitusi udang rebon pada cookies pati garut?
- d. Apa saja komposisi gizi yang terdapat pada cookies pati garut dengan substitusi udang rebon?
- e. Berapakah jumlah porsi cookies pati garut dengan substitusi udang rebon untuk mencegah anemia?

1.3 Tujuan

1.1.1 Tujuan Umum

Untuk mengkaji karakteristik cookies pati garut substitusi udang rebon sebagai kudapan untuk mencegah anemia.

1.1.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui pengaruh substitusi udang rebon terhadap kadar Fe cookies pati garut.
- b. Mengetahui pengaruh substitusi udang rebon terhadap uji organoleptik cookies pati garut.
- c. Mengetahui perlakuan terbaik cookies tepung garut dengan substitusi udang rebon
- d. Mengetahui komposisi gizi cookies pati garut dengan substitusi udang rebon.

- e. Menentukan jumlah porsi cookies pati garut dengan substitusi udang rebon untuk mencegah anemia.

1.4 Manfaat

1.1.3 Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang cookies tepung pati garut yang di substitusi dengan tepung udang rebon yang dapat digunakan sebagai kudapan untuk mencegah anemia.

1.1.4 Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menambah wawasan peneliti tentang pemanfaatan tepung pati garut dan tepung udang rebon dalam pembuatan cookies.

1.1.5 Bagi instansi Politeknik Negeri Jember

Penelitian ini dapat menambah sumber referensi dan informasi dalam berbagai penelitian terutama dalam penelitian yang berkaitan dengan bidang kesehatan.