

## **BAB 1. PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Anemia gizi merupakan salah satu masalah gizi yang sering terjadi di Indonesia, sebagian besar anemia gizi adalah anemia gizi besi (Almatsier, 2001). Anemia gizi besi adalah suatu keadaan dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah kurang dari angka normal yang berbeda untuk setiap kelompok umur dan jenis kelamin (Supariasa dkk, 2001). Remaja putri mempunyai risiko yang lebih tinggi terkena anemia daripada remaja putra. Alasan pertama karena setiap bulan pada remaja putri mengalami haid. Seorang wanita yang mengalami haid yang banyak selama lebih dari lima hari dikhawatirkan akan kehilangan besi, sehingga membutuhkan besi pengganti lebih banyak daripada wanita yang haidnya hanya tiga hari dan jumlahnya sedikit. Alasan kedua adalah karena remaja putri seringkali menjaga penampilan, keinginan untuk tetap langsing atau kurus sehingga melakukan diet dan mengurangi makan. Diet yang tidak seimbang dengan kebutuhan zat gizi tubuh akan menyebabkan tubuh kekurangan zat gizi yang penting seperti besi (Arisman, 2004). Menurut hasil analisis Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 menunjukkan bahwa prevalensi penderita anemia di indonesia mencapai 21,7% dengan karakteristik yang berbeda berdasarkan kelompok umur dan jenis kelamin. Proporsi pada kelompok umur 15-24 tahun paling besar yaitu 18,4% dari pada umur 25-34 tahun 16,9 %, jenis kelamin perempuan 23,9% dan laki-laki 18,4%.

Program pencegahan anemia gizi besi menurut Cintrakesumasari (2012) yaitu fortifikasi makanan dan suplementasi zat besi. Kebutuhan peningkatan akan zat besi dipenuhi oleh simpanan zat besi dan peningkatan adaptif persentase zat besi yang diserap dari makanan yang dikonsumsi setiap hari, bila simpanan zat besi rendah atau tidak ada sama sekali dan zat besi yang diserap dari makanan sangat sedikit maka diperlukan suplemen preparat besi (Depkes RI, 2001).

Fortifikasi makanan adalah suatu tindakan menambahkan kandungan mikronutrien, yaitu vitamin dan mineral (termasuk elemen) dalam makanan,

sehingga dapat meningkatkan kualitas gizi dari pasokan makanan dan memberikan manfaat kesehatan masyarakat dengan risiko minimal bagi kesehatan. Fortifikasi makanan mengacu pada penambahan mikronutrien pada makanan olahan. Namun, persyaratannya adalah bahwa makanan yang diperkaya perlu dikonsumsi dalam jumlah yang cukup oleh sebagian besar individu-individu dari target populasi (Cintrakesumasar, 2012). Berbagai bentuk fortifikasi makanan sudah banyak terjual di pasaran dan dikenal luas oleh masyarakat pada umumnya, bahan makanan yang digunakan diambil dari bahan yang biasa digunakan oleh masyarakat. Untuk membuat fortifikasi makanan yang mengandung zat besi (Fe) diperoleh dari bahan makanan yang menyumbang pasokan tinggi Fe yaitu salah satunya adalah kurma.

Kurma (*phoenix dactylifera*) adalah sejenis tumbuhan palem yang buahnya dapat dimakan karena rasanya manis. Pohon kurma merupakan buah yang tumbuh didaerah gurun pasir, memiliki tinggi sekitar 15-25 meter dan daun yang menyirip dengan panjang 3-5 meter (Satuhu, 2010). Kurma memiliki kandungan nutrisi dan gizi yang lengkap, kandungan gizi Fe kurma golden valley yaitu 18,25 mg/100 gr (*Lampiran 1*). Termasuk dalam kategori makanan tinggi Fe karena cukup untuk memenuhi asupan zat besi bagi penderita anemia gizi besi pada remaja putri sesuai dengan Angka Kecukupan Gizi tahun 2013 zat besi pada remaja putri yaitu 26 mg/ hr. Hal ini juga dibuktikan oleh penelitian terdahulu Zen, dkk. (2013) dengan judul “Pengaruh Pemberian Sari Kurma Terhadap (*Phoenix dactylifera*) terhadap Kadar Hemoglobin Studi Eksperimental pada Tikus Putih Jantan Galur Wistar yang Diberi Diet Rendah Zat Besi (Fe)”. Dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa terjadi peningkatan kadar hemoglobin pada tikus putih jantan galur wistar yang diberi diet rendah zat besi (Fe).

Pemenuhan kebutuhan zat besi (Fe) salah satunya dapat diperoleh melalui makanan selingan dari buah kurma. Makanan selingan adalah makanan yang diberikan diantara dua waktu makan besar, misalnya antara waktu sarapan dan makan siang atau waktu makan siang dan makan malam. Pemberian makanan selingan adalah untuk melengkapi komposisi gizi seimbang dalam sehari yang mungkin belum terpenuhi lewat menu makanan utama (Febry dan Marendra,

2014). Pemilihan jenis makanan selingan didasarkan pada minat masyarakat. Kurma biasa dikonsumsi dalam berbagai macam olahan diantaranya olahan sirup, *cake*, biskuit, puding dan dodol. Salah satu jenis makanan tradisional yang banyak disukai dan dapat digunakan sebagai alternatif makanan selingan adalah dodol.

Dodol merupakan salah satu jenis produk olahan hasil pertanian yang bersifat semi basah, berwarna putih sampai cokelat, dibuat dari campuran tepung ketan, gula, dan santan. Pengolahan dodol sudah dikenal masyarakat, prosesnya sederhana, murah dan banyak menyerap tenaga kerja (Soemaitmadja,1997). Menurut Standar Nasional Indonesia (SNI) (1992), definisi dodol adalah makanan yang dibuat dari tepung beras ketan, santan kelapa dan gula dengan atau tanpa penambahan bahan makanan dan bahan tambahan makanan lain yang diizinkan.

Pemilihan kurma yang digunakan sebagai fortifikasi makanan bagi penderita anemia gizi besi (Fe) di sesuaikan dengan karakteristik dodol yaitu lembek dan manis (SNI 01-2986-1992), sehingga substitusi kurma tidak merubah karakteristik dodol pada umumnya. Pemilihan dodol dengan substitusi kurma sebagai alternatif untuk makanan bagi penderita anemia gizi besi mempunyai keunggulan yaitu nilai gizi yang terkandung didalamnya.

Berdasarkan uraian diatas dan adanya penelitian yang mendukung, mendorong peneliti untuk mengembangkan bahan pangan menjadi suatu varian menu yang disukai masyarakat masa kini dalam bentuk makanan selingan tradisional namun tetap dalam lingkup terapi diet anemia. Sehingga peneliti mengambil judul “Studi Pembuatan Dodol Substitusi Kurma sebagai Alternatif Makanan Selingan bagi Remaja Putri Penderita Anemia Gizi Besi (Fe)”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah bagaimana studi pembuatan dodol substitusi kurma sebagai alternatif makanan selingan bagi remaja putri penderita anemia gizi besi (Fe)?

### **1.3 Tujuan**

Berdasarkan rumusan masalah tersebut maka tujuan penelitian ini yaitu:

#### **1. Tujuan Umum**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui studi pembuatan dodol substitusi kurma sebagai alternatif makanan selingan bagi remaja putri penderita anemia gizi besi (Fe)

#### **2. Tujuan Khusus**

- a. Menganalisis kandungan gizi zat besi (Fe) dari pembuatan dodol substitusi kurma sebagai alternatif makanan selingan bagi remaja putri penderita anemia gizi besi (Fe)
- b. Menganalisis mutu organoleptik yang terdiri dari uji hedonik dan uji mutu hedonik dari pembuatan dodol substitusi kurma sebagai alternatif makanan selingan bagi remaja putri penderita anemia gizi besi (Fe)
- c. Menganalisis perlakuan terbaik dari pembuatan dodol substitusi kurma sebagai alternatif makanan selingan bagi remaja putri penderita anemia gizi besi (Fe)
- d. Menganalisis komposisi zat gizi (protein, lemak, karbohidrat, energi dan zat besi) dari pembuatan dodol substitusi kurma sebagai alternatif makanan selingan bagi remaja putri penderita anemia gizi besi (Fe)
- e. Menganalisis porsi pemberian untuk sekali konsumsi dodol substitusi kurma sebagai alternatif makanan selingan bagi remaja putri penderita anemia gizi besi (Fe).

### **1.4 Manfaat**

Manfaat penelitian ini adalah memaparkan kegunaan hasil penelitian yang akan dicapai, baik untuk kepentingan ilmu, kebijakan pemerintah, maupun masyarakat luas. Oleh karena itu, dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

#### **1. Bagi Peneliti**

Untuk menambah pengetahuan dan wawasan dalam pelaksanaan penelitian tentang studi pembuatan dodol substitusi kurma sebagai

alternatif makanan selingan bagi remaja putri penderita anemia gizi besi (Fe)

2. Bagi Masyarakat

Sebagai sarana informasi bagi masyarakat mengenai studi pembuatan dodol substitusi kurma sebagai alternatif makanan selingan bagi remaja putri penderita anemia gizi besi (Fe)

3. Bagi Politeknik Negeri Jember

Sebagai sarana informasi bagi masyarakat mengenai studi pembuatan dodol substitusi kurma sebagai alternatif makanan selingan bagi remaja putri penderita anemia gizi besi (Fe)