

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Anemia merupakan salah satu masalah gizi yang mempengaruhi banyak orang bahkan jutaan orang di negara – negara berkembang dan tetap menjadi tantangan terbesar bagi kesehatan manusia (Kemenkes RI, 2015). Anemia Defisiensi Besi (ADB) merupakan masalah gizi yang paling sering ditemukan di dunia dan sering terjadi pada wanita hamil dan anak-anak terutama remaja putri yang rentan terhadap defisiensi besi. ADB merupakan anemia yang timbul karena kekurangan zat gizi mikro berupa zat besi yang dapat menyebabkan pertumbuhan sel-sel darah merah dan fungsi lainnya terganggu (Adriani dan Wijatmadi, 2012).

Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) tahun 2013 menunjukkan angka anemia gizi besi di Indonesia sebanyak 72,3%. Prevalensi anemia di Indonesia 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 berumur 5-14 tahun sebesar 26,4% dan sebesar 18,4% pada kelompok umur 15 - 24 tahun. Prevalensi anemia pada ibu hamil meningkat yakni 37,1% di tahun 2013 menjadi 48,9% di tahun 2018, anemia tertinggi pada ibu hamil tertinggi terjadi pada usia 15-24 tahun (KEMENKES, 2018).

Upaya pencegahan anemia defisiensi besi penting dilakukan agar tidak menurunkan produktivitas dan konsentrasi otak terutama untuk remaja. Pencegahan anemia defisiensi besi dapat dilakukan dengan suplementasi zat besi, mengkonsumsi tablet Fe, dan rutin mengkonsumsi makanan atau minuman yang banyak mengandung zat besi. Menurut Angka Kecukupan Gizi (AKG) tahun 2018, anjuran konsumsi zat besi remaja usia 11 – 19 tahun adalah 8 – 18 mg/hari. Upaya yang dapat dilakukan untuk mencukupi kebutuhan zat besi salah satunya diperoleh dari makanan atau minuman selingan. Makanan atau minuman selingan merupakan makanan atau minuman yang diberikan 2 sampai 3 kali dalam sehari diantara waktu makan utama (Almatsier, 2009).

Asupan zat besi dapat diberikan dalam bentuk minuman selingan berupa *smoothie*. *Smoothie* adalah minuman dari buah-buahan atau sayuran yang dapat dicampur dengan yoghurt atau susu kental manis (Arini, 2018). *Smoothie* buah dan *smoothie* sayur mengandung kandungan gizi tinggi serta tekstur lembut yang mudah diserap oleh tubuh juga tampilan yang menarik sehingga banyak digemari terutama oleh kalangan remaja yang memanfaatkan *smoothie* untuk membantu menurunkan berat badan. Disamping untuk menurunkan berat badan, *smoothie* juga berpotensi dimanfaatkan untuk membantu memenuhi kebutuhan zat besiremaja.

Salah satu jenis sayuran yang berpotensi untuk memenuhi zat besi dalam tubuh adalah daun kelor. Kandungan daun kelor segar menurut Daftar Komposisi Bahan Makanan (DKBM) Indonesia tahun 2017 mengandung 6 mg zat besi/100 gram, sedangkan daun kelor kering mengandung zat besi sebanyak 28,2 mg/100 gram, 25 kali lebih banyak dibanding bayam, 3 kali lebih banyak dari kacang almond dan 1,77 kali lebih banyak yang diserap ke dalam darah (Krisnadi, 2015). Zat besi yang terdapat pada daun kelor merupakan jenis zat besi non heme sehingga lebih sulit diserap oleh tubuh. Tubuh hanya dapat menyerap 5 – 10 persen besi dari sumber nabati, oleh karena itu perlu bantuan vitamin C untuk membantu meningkatkan penyerapan zat besi (Krisnadi, 2015). Pisang merupakan salah satu bahan yang mengandung tinggi vitamin C sehingga berpotensi mampu meningkatkan penyerapan zat besi. Menurut DKBM Indonesia kandungan vitamin C pada pisang raja adalah 10 mg per 100 gram pisang raja sehinggapisang raja dapat ditambahkan dalam pembuatan *smoothie* dan dapat membantu mempercepat penyerapan zat besi non heme yang terdapat pada daun kelor. Pisang raja juga berpotensi mampu membentuk tekstur *smoothie* agar lebih lembut karena pisang raja memiliki tekstur lembut dan halus.

Berdasarkan hal diatas, perlu adanya penelitian tentang pembuatan minuman selingan yang digunakan untuk mencegah penyakit anemia defisiensi besi dengan menggunakan daun kelor. Daun kelor diharapkan dapat meningkatkan kandungan zat besi *smoothie* serta dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan zat besi dalam tubuh.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah dari penelitian ini:

1. Bagaimana karakteristik fisik, organoleptik, dan kimia *smoothie* daun kelor dan pisang?
2. Berapa takaran saji *smoothie* daun kelor dan pisang yang sesuai dengan kebutuhan zat besi?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk menganalisa sifat mutu *smoothie* daun kelor dan pisang sebagai makanan selingan tinggi zat besi.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui pengaruh daun kelor dan pisang terhadap kadar zat besi *smoothie*.
2. Mengetahui pengaruh daun kelor dan pisang terhadap kekentalan *smoothie*.
3. Mengetahui pengaruh daun kelor dan pisang terhadap sifat organoleptik *smoothie*.
4. Menganalisis perlakuan terbaik *smoothie* daun kelor dan pisang.
5. Menganalisis komposisi gizi makro *smoothie* daun kelor dan pisang.
6. Menentukan takaran saji *smoothie* daun kelor dan pisang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Bagi Bidang Gizi

Sebagai informasi bagi ahli gizi bahwa *smoothie* daun kelor dan pisang memiliki kandungan gizi yang baik dan sebagai minuman selingan tinggi zat besi.

1.4.2 Manfaat Bagi Institusi Pendidikan

Institusi mendapatkan tambahan koleksi penelitian yang selanjutnya dapat dijadikan sumber informasi dan pengembangan penelitian.

1.4.3 Manfaat Bagi Masyarakat

Masyarakat dapat lebih mengembangkan wawasannya mengenai anemia dan olahan *smoothie* daun kelor dan pisang.

1.4.4 Manfaat Bagi Peneliti

Peneliti dapat mengembangkan ilmu pengetahuannya dan dapat menghasilkan produk baru berupa *smoothie* daun kelor dan pisang.