

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Salah satu masalah kesehatan global yang harus diperhatikan adalah anemia. Anemia merupakan suatu kondisi dimana jumlah sel darah merah atau hemoglobin tidak normal atau rendah dalam tubuh. Remaja putri lebih rentan terkena anemia karena mengalami menstruasi setiap bulannya dan sedang dalam masa pertumbuhan (Mairita & Fadilah, 2018).

Prevalensi anemia pada remaja putri di dunia menurut *World Health Organization* (WHO) tahun 2015 berkisar 40-88%. Prevalensi anemia pada remaja putri di kelompok umur 15-24 tahun di Indonesia menurut Riskesdas (2013) adalah 18,4% dan menurut Riskesdas (2018) yaitu 32%. Dari data Riskesdas tersebut dapat disimpulkan bahwa prevalensi remaja anemia dari tahun 2013 mengalami peningkatan pada tahun 2018. Berdasarkan salah satu penelitian pada remaja perempuan di salah satu SLTP Kota Pekanbaru diketahui prevalensi anemia sebesar 15,7% (Angrainy et al., 2019). Apabila kejadian anemia mencapai lebih dari 15%, maka prevalensi tersebut menjadi masalah kesehatan (Kemenkes, 2013).

Beberapa dampak langsung yang terjadi pada remaja putri yang terkena anemia adalah sering mengeluh pusing dan mata berkunang-kunang, kelopak mata, bibir, lidah, kulit dan telapak tangan menjadi pucat, lesu, lemah, letih, lelah, lunglai, menyebabkan gangguan perkembangan kognitif dan motorik, penurunan produktivitas kerja dan juga berdampak jangka panjang karena perempuan nantinya akan hamil dan memiliki anak (Sandra, 2017). Saat masa hamil remaja yang sudah menderita anemia akan lebih parah anemianya karena masa hamil membutuhkan gizi yang lebih banyak lagi, jika tidak ditangani maka akan berdampak buruk pada ibu dan bayinya.

Penyebab utama anemia gizi besi pada perempuan yaitu kurangnya asupan makanan sumber zat besi, dikarenakan asupan dan serapan zat besi yang tidak adekuat, yaitu dengan kebiasaan mengonsumsi makanan yang dapat mengganggu penyerapan zat besi (Listiana, 2016). Salah satu upaya untuk mencegah anemia

yaitu dengan pemberian tablet tambah darah (TTD). Namun pada kenyataannya banyak remaja yang tidak mau meminum TTD karena rasa yang tidak enak dan bau amis (Hamranani et al., 2018).

Selain mengonsumsi tablet tambah darah, penanggulangan anemia dapat dilakukan melalui konsumsi sumber pangan yang juga tinggi zat besi seperti dari buah dan sayur. Konsumsi buah dan sayur penduduk Indonesia pada umumnya masih rendah. Berdasarkan data hasil Riskesdas tahun 2018, persentase kurangnya konsumsi buah dan sayur di Indonesia adalah sebesar 95,5%.

Salah satu bahan makanan yang potensial untuk dikembangkan dan dapat memberikan zat besi adalah bayam merah. Menurut Tabel Komposisi Pangan Indonesia (TKPI) (2017) dalam 100 gram bayam merah terdapat 7 g zat besi. Selain itu, untuk mencegah anemia dibutuhkan bahan makanan yang dapat membantu penyerapan zat besi, yaitu bahan makanan yang mengandung vitamin C. Vitamin C dapat meningkatkan absorpsi besi dalam bentuk nonheme hingga empat kali lipat, yaitu dengan mengubah feri menjadi fero dalam usus halus sehingga mudah untuk diabsorpsi (Lewa, 2016). Salah satu buah yang mengandung vitamin C yaitu buah naga. Menurut TKPI (2017) kandungan zat besi dan vitamin C buah naga per 100 g adalah 0,4 mg dan 1 mg.

Sejauh ini pemanfaatan bayam merah dan buah naga belum maksimal, karena bayam merah hanya diolah menjadi sayuran saja ataupun pada buah naga hanya sebagai jus saja, sementara buah naga dan bayam merah mengandung pigmen antosianin yang memberikan warna merah atau merah keunguan. Dengan adanya pigmen tersebut maka akan bermanfaat untuk digunakan sebagai penambahan pembuatan makanan sehingga dapat memberikan warna alami yang menarik pada makanan.

Upaya untuk mencegah anemia yaitu dengan cara pemberian makanan selingan. Makanan selingan dapat menyumbang sekitar 10-20% dari kebutuhan sehari-hari (Kemenkes, 2013). *Pancake* merupakan makanan selingan yang populer dimasyarakat terutama di perkotaan dan biasanya dinikmati sebagai alternatif sarapan (Alfirochah & Bahar, 2014). *Pancake* merupakan kue basah yang memiliki rasa manis dan gurih yang terbuat dari tepung terigu, telur, margarin, bahan cair (susu), yang diaduk sehingga teremulsi lalu setelah itu

dimatangkan dengan teknik memanggang diatas *pan*. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Hermiati & Firdausni (2016), bahan dasar pancake yaitu tepung terigu dapat disubstitusi maksimal sebanyak 50% dengan bahan lain untuk mendapatkan hasil pancake yang tetap lembut dan tidak kaku.

Berdasarkan latar belakang tersebut maka dilakukan pengembangan pancake dengan menambahkan *puree* bayam merah dan buah naga agar menjadi lebih menarik sehingga dapat diterima dan dapat menjadi salah satu camilan sehat mencegah anemia. Untuk mengetahui hal tersebut perlu dilakukan uji tingkat kesukaan pancake dengan penambahan buah naga dan bayam merah.

1.2 Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat kesukaan *pancake* dengan penambahan buah naga dan bayam merah?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

1. Untuk mengetahui tingkat kesukaan *pancake* dengan penambahan buah naga dan bayam merah dengan beberapa perlakuan

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui tingkat kesukaan *pancake* dengan penambahan buah naga dan bayam merah dari segi warna
2. Untuk mengetahui tingkat kesukaan *pancake* dengan penambahan buah naga dan bayam merah dari segi aroma
3. Untuk mengetahui tingkat kesukaan *pancake* dengan penambahan buah naga dan bayam merah dari segi rasa
4. Untuk mengetahui tingkat kesukaan *pancake* dengan penambahan buah naga dan bayam merah dari segi tekstur

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Menambah wawasan atau pengetahuan peneliti dalam membuat karya tulis ilmiah dan sebagai sarana untuk menerapkan ilmu yang didapatkan selama proses pembelajaran.

1.4.2 Bagi Institusi

Bagi institusi pendidikan Poltekkes Kemenkes Riau diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat sebagai tambahan informasi serta referensi bagi mahasiswa yang ingin melakukan penelitian lebih lanjut, baik penelitian serupa maupun penelitian yang lebih kompleks.

1.4.3 Bagi Masyarakat

Bagi masyarakat dapat meningkatkan pengetahuan di bidang pangan gizi dan kesehatan terutama dalam pembuatan *pancake* dengan penambahan buah naga dan bayam merah.