

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa transisi yang ditandai oleh adanya perubahan fisik maupun psikis. Masa remaja yakni antara usia 10-19 tahun, adalah suatu periode masa pematangan organ reproduksi manusia, dan sering disebut masa pubertas. Pubertas pada laki-laki terjadi usia 12-16 tahun, sedangkan pubertas perempuan di usia 10-16 tahun. Remaja putri mengalami peningkatan kebutuhan zat besi karena percepatan pertumbuhan (*growth spurt*) dan menstruasi. Remaja putri juga sangat memperhatikan bentuk badan, yang menyebabkan konsumsi makanan yang tergolong inadkuat, sehingga dapat menimbulkan masalah gizi lainnya, seperti anemia gizi besi (Verawaty, 2011).

Menurut Proverawati (2009) Anemia adalah suatu keadaan jumlah sel darah merah (eritrosit) dalam tubuh memiliki jumlah kurang dari standar normal. Sel darah merah mengandung hemoglobin yang berfungsi untuk membawa oksigen ke seluruh jaringan tubuh. Anemia merupakan masalah kesehatan yang menyebabkan penderitanya mengalami kelelahan letih dan lesu sehingga akan berdampak pada kreativitas dan produktivitasnya. Tak hanya itu anemia juga meningkatkan kerentanan penyakit pada saat dewasa serta melahirkan generasi yang memiliki masalah gizi. Angka kejadian anemia di Indonesia terbilang masih cukup tinggi berdasarkan data riskesdas pada tahun 2018, prevalensi anemia pada remaja sebesar 42% artinya 3 hingga 4 dari 10 remaja menderita anemia. Hal tersebut dipengaruhi oleh kebiasaan asupan gizi yang tidak optimal dan kurangnya aktivitas fisik. Kementerian Kesehatan setelah melakukan intervensi spesifik dengan pemberian tablet tambah darah pada remaja putri dan ibu hamil. Selain itu, Kemenkes juga melakukan penanggulangan anemia melalui edukasi dan promosi gizi seimbang fortifikasi zat besi pada bahan makanan serta penerapan hidup sehat dan bersih.

Salah satu alternatif dalam memenuhi kebutuhan zat besi dapat dengan mengkonsumsi sayuran yang mengandung zat besi. Zat besi dapat ditemukan

dalam sayur-sayuran, seperti bayam (*Amaranthus Tricolor*). Untuk memperkaya kandungan zat besi pada kue lidah kucing, maka dalam upaya mencegah anemia pada remaja putri, penulis melakukan penambahan bayam hijau (*Amaranthus Tricolor*) yang kaya akan kandungan zat besi serta menambahkan tepung oatmeal yang juga kaya akan serat pada pembuatan biskuit lidah kucing. Bayam memiliki kandungan gizi yang tinggi akan zat besi, yaitu 3,9 mg/dl. (TKPI, 2017). Penambahan *oatmeal* pada kue lidah kucing bertujuan untuk membuat tekstur kue lidah kucing menjadi lebih renyah serta peningkatan pada kandungan serat.

B. Rumusan Masalah

Anemia merupakan masalah gizi yang sampai saat ini belum tertangani dengan baik. Wanita lebih berisiko mengalami anemia daripada pria. Salah satu alasannya adalah karena wanita mengalami perdarahan setiap bulannya pada saat menstruasi. Dengan melihat permasalahan tersebut maka penulis akan membuat produk makanan selingan dengan melakukan uji organoleptik dan analisis kadar zat besi pada kue lidah kucing dengan substitusi tepung bayam hijau dan *oatmeal* serta bagaimanakah tingkat kesukaan dan kandungan kadar zat besi pada produk kue lidah kucing yang akan dibuat?

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui karakteristik kue lidah kucing dengan penambahan tepung bayam hijau dan *oatmeal*.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui tingkat kesukaan kue Lidah Kucing dengan penambahan tepung bayam hijau dan *oatmeal* (warna, aroma, rasa, tekstur dan penerimaan keseluruhan).
- b. Mengetahui kandungan gizi (energi, protein, lemak, karbohidrat, serat dan zat besi) pada kue lidah kucing dengan penambahan tepung bayam hijau dan *oatmeal* yang paling disukai berdasarkan perhitungan TKPI.
- c. Mengetahui *food cost* dan harga jual kue lidah kucing dengan penambahan tepung bayam hijau dan *oatmeal* yang paling disukai.

D. Manfaat penelitian

1. Teoritis

Penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi dan pengembangan terkait kajian pembuatan kue lidah kucing dengan penambahan tepung bayam hijau (*Amaranthus Tricolor*) dan *oatmeal* terhadap peningkatan kandungan zat besi. Manfaat penelitian ini bagi peneliti adalah untuk mengaplikasikan ilmu yang telah didapat selama menempuh pendidikan di Politeknik Kesehatan Tanjungkarang jurusan gizi dan menambah wawasan serta memenuhi tugas akhir.

2. Aplikatif

- a. Penelitian ini diharapkan sebagai acuan alternatif makanan untuk menangani kasus anemia yang terjadi pada remaja putri.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan sebagai alternatif kue yang bergizi dan kaya akan kandungan zat besi.

E. Ruang lingkup

Ruang lingkup dalam penelitian ini adalah penerapan ilmu teknologi pangan dengan menganalisis sifat organoleptik pada produk kue lidah kucing dengan penambahan tepung bayam hijau dan *oatmeal*. Selain itu, menghitung kandungan gizi energi, protein, lemak, karbohidrat dan menggunakan TKPI tahun 2017. Untuk mengetahui kadar zat besi pada produk kue lidah kucing maka dilakukan analisis kadar kandungan zat besi dengan metode spektrofotometer serapan atom yang dilakukan di Laboratorium Polinela. Penelitian ini dilakukan pada bulan Desember 2021 dan Juni 2022 dengan menggunakan 25 panelis tidak terlatih yaitu remaja putri berusia 10-18 tahun menggunakan 3x pengulangan meliputi warna, rasa, aroma, tekstur dan tingkat kesukaan pada produk kue lidah kucing tersebut.