

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kekurangan zat besi atau anemia pada ibu hamil merupakan salah satu faktor risiko yang penting dalam kesehatan. Anemia adalah suatu keadaan dimana tubuh memiliki jumlah sel darah merah (eritrosit) yang terlalu sedikit, yang mana sel darah merah itu mengandung hemoglobin yang berfungsi untuk membawa oksigen ke seluruh jaringan tubuh (Proveranti, 2013). Menurut WHO (2015), prevalensi anemia di Indonesia sebesar 23%.

Berdasarkan Risesdas (2018), terdapat 37,1% ibu hamil anemia pada tahun 2013 dan mengalami peningkatan sebesar 11,8% pada tahun 2018 menjadi 48,7%, yaitu ibu hamil dengan kadar Hb kurang dari 11,0 gram/dl. Infodatin Gizi (2015) menyebutkan diperkirakan 41,8% ibu hamil di seluruh dunia mengalami. Hal ini menjadi perhatian khusus untuk pemerintah untuk menangani anemia terutama anemia pada ibu hamil. Meskipun pemerintah sudah melakukan program penanggulangan anemia pada ibu hamil yaitu dengan memberikan 90 tablet Fe kepada ibu hamil selama periode kehamilan dengan tujuan untuk menurunkan angka kejadian anemia pada ibu hamil, tetapi kejadian anemia masih tinggi (Kementerian Kesehatan, 2013).

Anemia dalam kehamilan dapat menyebabkan dampak yang membahayakan bagi ibu dan janin. Anemia pada ibu hamil dapat meningkatkan risiko terjadinya perdarahan *post partum*. Anemia yang sering terjadi pada ibu hamil yaitu anemia defisiensi zat besi diseluruh dunia. yang membahayakan maka perlu pencegahan anemia dengan pemberian tablet zat besi pada ibu hamil (Adilestari, 2015).

Rendahnya asupan zat besi (Fe) dipengaruhi oleh jenis zat besi dalam makanan. Zat besi dibutuhkan ibu hamil untuk janin, persediaan cadangan zat besi dalam tubuh ibu, mencegah kekurangan, serta untuk persiapan proses persalinan (Tambunan, 2011).

Zat besi banyak terdapat dalam makanan seperti daging merah, kuning telur, kacang-kacangan, dan sayuran hijau. Salah satu sayuran hijau yang banyak

mengandung zat besi yaitu bayam hijau. Dalam 100 gr bayam mengandung nutrisi sebanyak 0,9 gr protein, 2,9 gram karbohidrat, 3,5 mg zat besi dan 166 mg kalsium. Disamping itu, bayam juga kaya akan mineral, termasuk vitamin A, vitamin C, niacin, thiamin, phosphorus, riboflavin, sodium, kalium, dan magnesium (TKPI, 2009).

Selain itu bayam juga merupakan sayuran yang harganya murah, persediaan selalu ada, mudah didapat, dan dapat tumbuh dimana-mana. Bayam memiliki kandungan zat besi tinggi yaitu 3,5 mg/100 gr, yang dapat mencegah anemia. Defisiensi zat besi sering dialami oleh para wanita usia subur dan ibu hamil (Sam, dkk 2018).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Nelma(2014) menunjukkan bahwa kandungan zat besi pada bayam hijau sebesar 6,66 mg% - 8,18 mg% memiliki kadar zat besi lebih tinggi dibandingkan bayam merah sebesar 2,63 mg% - 4,48mg%, hal ini menunjukkan kandungan zat besi pada bayam hijau lebih tinggi dibandingkan dengan bayam merah.

Cookies merupakan jenis makanan selingan yang dikenal dan digemari masyarakat. *Cookies* memiliki bentuk kecil dan menarik sehingga banyak digemari oleh seluruh kalangan masyarakat. *Cookies* juga bisa dimanfaatkan sebagai pangan darurat pada saat terjadinya musibah atau bencana di suatu daerah, karena cookies dapat langsung dikonsumsi tanpa pengolahan. Namun *cookies* merupakan jenis kue yang kaya akan lemak, tetapi rendah serat dan mineral (Sandra, Novita 2014).

Ibu hamil yang mengalami kekurangan energi kronis (KEK) dan kekurangan zat besi (anemia) perlu diberikan Pemberian Makanan Tambahan (PMT) dan suplementasi Fe. *Cookies* merupakan jenis produk yang mudah dibuat dan bahan bakunya bisa dimodifikasi dari berbagai jenis makanan tinggi energi, protein, dan zat besi, sehingga bisa digunakan sebagai makanan tambahan ibu hamil KEK dan atau anemia(Kemenkes RI, 2017).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diperoleh rumusan masalah “Bagaimana kajian kandungan gizi dan mutu organoleptik *cookies* ibu hamil anemia berbasis bayam hijau(*amaranthus hybridus l.*)?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui kajian kandungan gizi dan mutu organoleptik *cookies* ibu hamil anemia berbasis bayam hijau(*amaranthus hybridus l.*).

2. Tujuan Khusus

- a. Membandingkan kajian kandungan gizi (energi, protein, lemak, karbohidrat dan zat besi) *cookies* ibu hamil anemia berbasis bayam hijau(*amaranthus hybridus l.*) pada literatur.
- b. Membandingkan kajian mutu organoleptik (warna, aroma, rasa, tekstur) *cookies* ibu hamil anemia berbasis bayam hijau(*amaranthus hybridus l.*) pada literatur.
- c. Merekomendasikan perlakuan terbaik *cookies* ibu hamil anemia berbasis bayam hijau(*amaranthus hybridus l.*)

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Kepentingan Keilmuan

Menambah wawasan baru mengenai kandungan gizi dan mutu organoleptik *cookies* ibu hamil anemia berbasis bayam hijau(*amaranthus hybridus l.*).

2. Bagi Kepentingan Praktisi

Dapat menjadikan pangan fungsional dengan cara memanfaatkan pangan lokal seperti bayam hijau sebagai pemberian makanan tambahan(PMT) tinggi zat besi untuk ibu hamil anemia.

KERANGKA KONSEP

