

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

WHO 2023 melaporkan sekitar 40% dari seluruh anak usia 6-59 bulan, 37% wanita hamil dan 30% wanita usia 15-49 tahun mengalami anemia (WHO, 2023). Menurut data dari Survei Kesehatan Nasional Indonesia tahun 2007, 2013, dan 2018 pada kelompok usia 5 - 14 tahun dan 15 – 24 tahun. Kelompok usia 5 - 14 tahun prevalensi anemia ditemukan sebesar 9,40%, 26,40%, dan 26,80%. Sedangkan pada kelompok 15 – 24 tahun prevalensi anemia ditemukan sebesar 6,90%, 18,40%, dan 32%. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 penduduk Indonesia yang mengalami penyakit anemia mencapai 23,7% dengan proporsi 22,7% pada daerah perkotaan dan 25,0% pada daerah perdesaan, sementara itu rata-rata prevalensi anemia di Provinsi Jawa Timur mencapai 5,8%. Prevalensi anemia pada remaja usia 15-24 tahun mencapai 32% menurut Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 sampai 2018, yang berarti sekitar 3-4 dari setiap 10 remaja mengalami anemia.

Anemia dapat terjadi karena disebabkan oleh dua faktor yaitu penyebab langsung dan penyebab tidak langsung. Penyebab langsung meliputi kebutuhan tubuh akan zat besi (Fe), kebiasaan makan, siklus menstruasi, penyakit parasit, dan status gizi. Sedangkan penyebab tidak langsung meliputi pengetahuan, sikap, dan ciri-ciri demografis (seperti pendapatan keluarga, pendidikan orang tua, jenis tempat tinggal, dan konsumsi makanan yang terkontaminasi). Hasil penelitian Thamrin, H. dan Masnilawati, A. (2021) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat konsumsi zat besi kategori adekuat memiliki kadar hemoglobin normal. Sedangkan mahasiswa dengan tingkat konsumsi zat besi inadekuat sebagian besar mengalami anemia sebesar 56,8%. Hasil penelitian Cia, A. dan Lion, H. F. (2021) menunjukkan hubungan kekurangan zat besi dengan prevalensi anemia. Remaja putri dengan asupan zat besi kurang mengalami anemia sedang sebesar 22.6% dan anemia ringan sebesar 48.4%. Remaja dengan asupan zat besi kurang mengalami anemia sedang dan dibandingkan dengan remaja asupan zat besi cukup menunjukkan ada hubungan signifikan antara asupan zat besi dengan kejadian anemia.

Hasil penelitian lain Alfiah, S. dan Dainy, N. C. (2023) menunjukkan 54,7% remaja putri di SMP IT Majmaul Bahrain mengalami anemia. Faktor yang menyebabkan anemia adalah 54,7% memiliki asupan zat besi kategori kurang, 51,6% memiliki asupan vitamin C kategori kurang, 62,3% kategori tidak patuh dalam mengkonsumsi TTD dan 61,1% responden masuk kedalam kategori pengetahuan

kurang baik. Kondisi kekurangan gizi berupa zat besi merupakan salah satu penyebab utama anemia. Disebabkan oleh gaya hidup atau kebiasaan asupan gizi yang tidak optimal khususnya sumber zat besi, kebiasaan minum teh serta kopi saat makan, dan kurangnya aktifitas fisik (Kemenkes, 2018).

Hasil penelitian yang didapatkan, penyebab anemia sebagian besar akibat kekurangan asupan zat besi. Zat besi memerlukan bantuan vitamin C untuk diserap secara optimal oleh tubuh. Hasil penelitian Safitri, Y. (2019) menunjukkan bahwa pemberian suplemen yang mengandung zat besi dan vitamin C bersama-sama lebih efektif dalam meningkatkan kadar hemoglobin dan jumlah sel darah merah dibandingkan dengan pemberian zat besi saja atau vitamin C saja. Ketersediaan vitamin C sangat berpengaruh pada proses penyerapan zat besi dalam tubuh (Andaruni, N. Q. R., & Nurbaety, B., 2018). Vitamin C memiliki peran penting dalam meningkatkan penyerapan zat besi dalam tubuh dengan cara mengubah bentuk ferri (Fe^{3+}) menjadi ferro (Fe^{2+}) di dalam usus halus. Hal ini membuat zat besi lebih mudah diabsorpsi oleh tubuh (Ayupir, A., 2021). Selain itu, vitamin C juga mempengaruhi penyerapan zat besi dari sumber nabati (non heme). Menurut Maghfiroh (2020), konsumsi vitamin C dalam rentang 25-75 mg dapat meningkatkan penyerapan zat besi non heme hingga empat kali lipat. Vitamin C juga memiliki kemampuan untuk meningkatkan keasaman dan dengan demikian dapat meningkatkan penyerapan zat besi hingga 30% (Andaruni, N. Q. R., & Nurbaety, B., 2018).

Penanganan alternatif yang dapat dilakukan untuk mencegah kejadian anemia yaitu meningkatkan kadar hemoglobin rendah dengan pemenuhan konsumsi makanan yang kaya vitamin C, yang dapat membantu dalam penyerapan zat besi (Lewa, A. F., 2016). Vitamin C meningkatkan penyerapan besi serta memperbaiki pembentukan darah. Kedua manfaat kesehatan ini membuat pisang menjadi pilihan yang bermanfaat sebagai tambahan dalam diet untuk mengatasi anemia (Mahardika, N. P., & Zuraida, R., 2016). Sebuah alternatif seperti smoothies untuk meningkatkan kadar besi dalam tubuh. Besi adalah zat gizi yang sangat diperlukan oleh tubuh untuk membentuk hemoglobin, yang merupakan komponen dalam sel darah yang bertugas untuk mengangkut oksigen ke sel sel lain di tubuh. Pada penelitian Aryani dkk (2023) menunjukkan peningkatan kadar hemoglobin yang signifikan selama mengonsumsi smoothies cava. Smoothies Cava terbuat dari pisang cavendish, alpukat mentega, madu, kurma dan yogurt. Kandungan zat besi dan vit C pada pisang cavendish yang relative tinggi membantu untuk mencegah kejadian anemia. Hal ini membuat smoothies yang diberikan dengan kandungan

besi lebih dapat menjadi solusi efektif dalam mengatasi masalah anemia pada remaja.

Pisang Ambon (*Cavendish*) adalah jenis pisang yang telah diperkaya dengan zat besi, yang efektif dalam mengendalikan kekurangan zat besi. Zat besi yang ada pada pisang ini hampir seluruhnya dapat diserap oleh tubuh, sehingga membantu dalam pemenuhan kebutuhan zat besi dan mencegah anemia. Pemerikayaan zat besi pada pisang menjadi pilihan yang baik untuk dikonsumsi bagi penderita anemia yang membutuhkan tambahan asupan zat besi (Telisa, I., dkk., 2020). Menurut Mandasari, A., & Widiatrilupi, R. M. V. (2024) jika dibandingkan dengan jenis buah lainnya, pisang memiliki beberapa keunggulan yaitu harga yang relatif murah, rasanya manis, mudah ditemukan, dan memiliki tekstur yang lembut sehingga mudah dikonsumsi.

Alpukat adalah tanaman yang dapat tumbuh subur di daerah tropis seperti Indonesia. Buah alpukat populer karena rasanya yang enak dan kandungan antioksidan serta zat gizinya yang melimpah, termasuk lemak sebanyak 9,8 g per 100 g daging buah (Malangngi, et al., 2012). Alpukat mengandung fenol yang memberikan khasiat antioksidan, yang bermanfaat sebagai hepatoprotektor untuk melindungi hati dari kerusakan yang disebabkan oleh racun, obat, atau penyakit. Alpukat juga merupakan sumber serat yang baik, dengan 2 sendok makan daging buah alpukat mengandung sekitar 2 gram serat, sementara seluruh daging buahnya mengandung sekitar 10 gram serat (Wijayanti, et al., 2014). Menurut penelitian Esther Ariny Rumimper (2014) yang dikutip dalam Amelia, K., & Salnus, S. (2021), jus alpukat telah terbukti memberikan pengaruh positif dalam meningkatkan kadar hemoglobin pada penderita anemia dalam waktu 7 hari. Menurut Aryani, V. D. K. (2023) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa alpukat dapat menjadi alternatif bahan dalam peningkatan asupan zat besi karena kandungan zat besi per 100 gr alpukat mencapai 1,74 mg. Alpukat jenis mentega memiliki tekstur yang kental dan lembut saat digunakan sebagai dressing, serta kaya akan vitamin. Hal ini membuatnya ideal untuk digunakan dalam smoothies untuk memberikan tekstur creamy dan tambahan nutrisi yang melimpah (Yuliantoro, N., 2018).

Madu dianggap memiliki berbagai manfaat untuk kesehatan dan dapat digunakan sebagai pengganti pemanis dalam minuman. Madu kaya akan nutrisi seperti asam amino, glukosa, fruktosa, vitamin seperti riboflavin, thiamin, asam pantotenat, niasin, asam askorbat, piridoksin, serta mineral seperti kalsium, kalium, magnesium, natrium, fosfor, zat besi, belerang, dan mangan. Kandungan nutrisi yang lengkap ini membuat madu bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan secara keseluruhan, termasuk membantu dalam pencegahan atau pemulihan dari penyakit

anemia dengan memperkuat sistem kekebalan tubuh dan meningkatkan kadar zat besi yang diserap oleh tubuh (Safitri, Y., 2019). Dalam 100 gram madu, terdapat 2 mg asam folat (1% dari Angka Kecukupan Gizi), 0,42 mg besi (3% dari Angka Kecukupan Gizi), dan 0,5 mg vitamin C (1% dari Angka Kecukupan Gizi) (Rianti, P. T., Utami, I. T., & Febriyanti, H., 2022). Selain itu, madu mengandung mineral penting yang mendukung produksi hemoglobin. Bagi penderita anemia, konsumsi madu dapat menghasilkan peningkatan yang signifikan dalam tingkat energi, meningkatkan penyerapan kalsium, serta membantu meningkatkan jumlah hemoglobin. Kandungan gizi madu berperan dalam mencegah anemia dengan cara menyediakan nutrisi yang diperlukan tubuh (Cholifah, N., & Wulandari, A., 2019).

Buah kurma adalah makanan dengan kandungan energi tinggi dan komposisi yang ideal. Di dalamnya terdapat karbohidrat, triptofan, omega-3, vitamin C, vitamin B6, kalsium (Ca²⁺), seng (Zn), dan magnesium (Mg). Kurma juga kaya akan serat serta mengandung kalium, mangan, fosfor, zat besi, belerang, kalsium, dan magnesium, sehingga sangat baik untuk dikonsumsi (Baliga, M. S., dkk. 2011). Sari kurma, yang kaya akan berbagai komponen, mengandung zat-zat yang dapat meningkatkan penyerapan zat besi dan berperan dalam pembentukan sel darah merah, tempat hemoglobin berada. Hal ini sangat bermanfaat untuk penderita anemia, karena peningkatan penyerapan zat besi dan produksi sel darah merah membantu mengatasi kekurangan hemoglobin yang menjadi penyebab utama anemia (Widowati, R., Kundaryanti, R., & Lestari, P. P., 2019).

Buah kurma menurut para ilmuwan mengandung protein, serat, gula, vitamin A dan C, serta mineral seperti zat besi, kalsium, sodium, dan kalium. Kandungan protein dalam kurma berkisar antara 1,8 hingga 2,0%, serat antara 2,0 hingga 4,0%, dan gula terutama berupa glukosa sebesar 50-70%. Selain kaya akan energi dari gula, kurma juga mengandung garam alkalin yang dapat mengatur keasaman darah untuk mengimbangi dampak dari konsumsi karbohidrat berlebihan (Ridwan, M., Lestariningsih, S., & Lestari, G. I., 2018). Menurut data dari Kementerian Kesehatan Haji, kadar zat besi dalam buah kurma cukup tinggi, yaitu 0,90 mg per 100 gram buah kurma (11% dari Angka Kecukupan Gizi). Zat besi ini adalah komponen penting dalam darah yang berfungsi membawa oksigen, serta membantu menjaga keseimbangan zat besi dalam tubuh. Asupan zat besi yang cukup dari buah kurma sangat bermanfaat untuk penderita anemia, karena dapat meningkatkan kadar hemoglobin dan membantu mengatasi kekurangan oksigen dalam darah (Zamilatul, A. S., & Rahimah, H., 2022).

Yogurt adalah minuman yang dibuat dari susu yang difermentasi oleh bakteri. Minuman ini menjadi populer karena memiliki berbagai kandungan yang baik untuk

kesehatan serta hadir dalam berbagai varian rasa (Rahmadhani, K. W., 2023). Menurut Astuty., dkk (2021), yogurt kaya akan kalsium, kalium, seng, fosfor, magnesium, serta merupakan sumber vitamin dan nutrisi, selain itu juga mengandung probiotik dalam jumlah tinggi. Kandungan probiotik ini jarang ditemukan dalam minuman kesehatan lainnya. Probiotik bermanfaat untuk meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan membantu melawan infeksi. Manfaat yogurt hampir sama dengan minuman kesehatan lainnya.

Memperhatikan latar belakang diatas penulis akan melakukan pengembangan inovasi usaha smoothies cava sebagai produk pangan sumber zat besi dan vitamin C untuk pencegah anemia pada remaja putri yang menjadi potensi peningkatkan nilai ekonomis bahan pangan lokal selain itu juga memiliki nilai gizi yang tinggi.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana inovasi usaha Smoothies Cava sebagai produk pangan sumber zat besi dan vitamin C untuk pencegah anemia pada remaja putri?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menganalisis inovasi usaha Smoothies Cava sebagai produk pangan sumber zat besi dan vitamin C untuk pencegah anemia pada remaja putri.

2. Tujuan Khusus

- a) Menganalisis aspek produksi Smoothies Cava sebagai produk pangan sumber zat besi dan vitamin C untuk pencegah anemia pada remaja putri.
- b) Menganalisis aspek finansial Smoothies Cava sebagai produk pangan sumber zat besi dan vitamin C untuk pencegah anemia pada remaja putri.
- c) Menganalisis aspek SWOT Smoothies Cava sebagai produk pangan sumber zat besi dan vitamin C untuk pencegah anemia pada remaja putri.
- d) Menganalisis respon pembeli dari penjualan Smoothies Cava sebagai produk pangan sumber zat besi dan vitamin C untuk pencegah anemia pada remaja putri.

D. Manfaat Penelitian

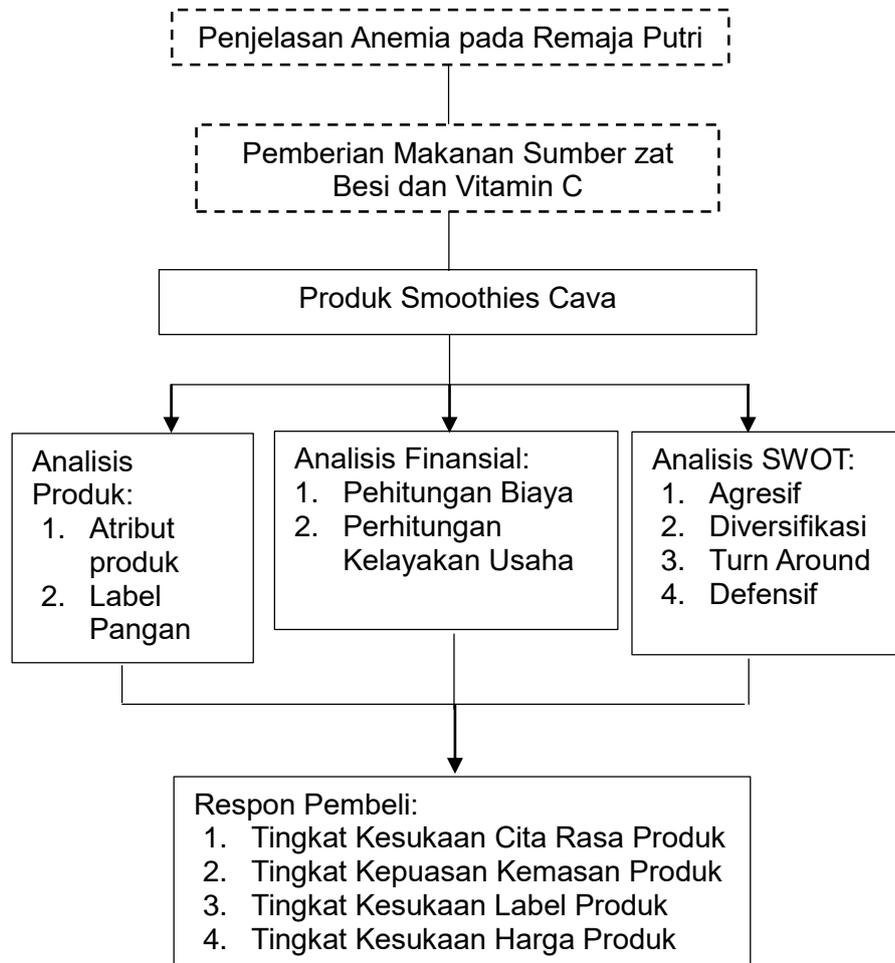
1. Manfaat Teoritis

Sebagai wadah untuk mengaplikasikan ilmu yang telah di dapatkan dalam kegiatan perkuliahan.

2. Manfaat Praktis

Dapat mendapatkan produk yang tidak hanya enak dan sehat tetapi juga terjangkau dan memberikan alternatif bagi penderita anemia dalam mengonsumsi makanan bergizi.

E. Kerangka Konsep



Keterangan:

- Variabel yang Tidak Diteliti
- Variabel yang Diteliti