

## **BAB I : PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Kehamilan adalah proses fisiologis yang membawa perubahan signifikan pada ibu dan lingkungannya. Dengan adanya kehamilan, sistem tubuh wanita mengalami perubahan mendasar untuk mendukung perkembangan dan pertumbuhan janin dalam rahim. Meskipun kehamilan, persalinan, dan kelahiran adalah proses fisiologis, komplikasi dapat muncul kapan saja dan memberikan dampak serius pada ibu serta janin.<sup>1</sup>

Anemia diartikan sebagai rendahnya konsentrasi hemoglobin (Hb) dalam darah sebagai pengangkut oksigen sehingga tidak cukup untuk memenuhi kebutuhan fisiologis tubuh.<sup>2,3</sup> Sekitar separuh dari kasus anemia disebabkan oleh defisiensi zat besi.<sup>2</sup> Anemia yang paling umum terjadi pada kehamilan adalah anemia defisiensi besi, yang disebabkan oleh kurangnya asupan zat besi dalam makanan, gangguan penyerapan, atau peningkatan kebutuhan zat besi.

Faktor utama penyebab anemia pada ibu hamil adalah asupan makanan yang tidak memadai. Faktor risiko lainnya termasuk jarak kehamilan yang berdekatan, hamil dengan lebih dari satu anak, mual dan muntah (emesis gravidarum dan hiperemesis gravidarum), tidak mengkonsumsi cukup zat besi, mengalami menstruasi berat sebelum kehamilan, hamil pada usia remaja, serta kehilangan banyak darah akibat cedera atau operasi.<sup>3</sup>

Berdasarkan data WHO, pada tahun 2020, 36,5% ibu hamil di seluruh dunia mengalami anemia. Meskipun angka tersebut telah menurun sejak tahun 2000, persentasenya masih relatif tinggi. WHO menargetkan penurunan 50% kejadian anemia pada wanita usia reproduktif pada tahun 2025.<sup>4</sup> Berdasarkan Survei Kesehatan

Indonesia (SKI) 2023, prevalensi anemia ibu hamil di tingkat nasional sebesar 27,7%, yang mana hampir 3 dari 10 ibu hamil mengalami anemia.<sup>5</sup> Menurut klasifikasi *World Health Organization* (WHO), prevalensi anemia dalam rentang 20-39,9% dikategorikan sebagai masalah kesehatan masyarakat tingkat sedang.<sup>6</sup> Dengan demikian, anemia ibu hamil di Indonesia masih merupakan masalah kesehatan masyarakat.

Data yang diperoleh Dinas Kesehatan Sumatera Barat tahun 2024 menunjukkan bahwa persentase ibu hamil yang mengalami anemia yaitu sebesar 11,26%. Secara persentase, Kota Padang menempati urutan kesembilan dengan prevalensi sebesar 10,36%. Berdasarkan jumlah kasus, kota Padang merupakan daerah dengan ibu hamil anemia terbanyak, yaitu 1.587 orang dari 15.314 ibu hamil.<sup>7</sup>

Anemia pada ibu hamil dapat memberikan dampak terhadap kesehatan ibu dan anak dalam kandungan, seperti meningkatkan risiko bayi lahir dengan berat rendah, keguguran, kelahiran prematur, dan kematian pada ibu serta bayi baru lahir. Ibu hamil dengan kadar Hb <10 g/dl memiliki risiko 2,25 kali lebih tinggi untuk melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR), sementara ibu hamil dengan anemia berat memiliki risiko 4,2 kali lebih tinggi dibandingkan ibu yang tidak mengalami anemia berat. Selain itu, risiko kematian ibu meningkat 3,5 kali pada ibu hamil yang menderita anemia.<sup>3</sup>

Pencegahan dan penanggulangan anemia defisiensi besi dilakukan dengan memberikan suplemen zat besi serta asupan makanan yang kaya akan zat besi kepada ibu hamil. Untuk memenuhi kebutuhan zat besi, biasanya suplemen tablet Fe dikonsumsi, namun alternatif lain adalah mengonsumsi makanan yang mengandung zat besi seperti kacang merah. Kacang merah 100 gram mengandung energi 314 kkal, protein 22,1 g, lemak 1,1 g, karbohidrat 56,2 g, zat besi 10,3 mg.

Selain itu upaya pencegahan anemia juga dapat dibantu dengan konsumsi vitamin C. Ketersediaan vitamin C berperan besar dalam proses penyerapan zat besi, dapat meningkatkan penyerapan zat besi hingga sekitar tiga puluh persen. Jeruk adalah salah satu buah dengan banyak vitamin C, dengan 49 mg vitamin C per 100 gram buah.<sup>8</sup>

Puding adalah salah satu jenis kudapan berbahan dasar agar-agar yang diolah dengan cara direbus. Rumpun laut yang menjadi bahan utama pembuatan agar-agar mengandung vitamin B6 dan B12 untuk proses sintesis hemoglobin. Alasan pemilihan puding sebagai kudapan alternatif dikarenakan puding adalah salah satu jenis kudapan yang memiliki rasa manis, bertekstur lembut dan banyak diminati oleh semua kalangan. Sehingga puding kacang merah dengan jeruk menjadikan puding lebih bergizi karna adanya zat besi dan vitamin C yang bermanfaat untuk meningkatkan kadar hemoglobin dan dapat mencegah anemia.

Berdasarkan uraian di atas penulis tertarik untuk meneliti tentang **Analisis Formula Produk Puding dengan Penambahan Kacang Merah (*Phaseolus vulgaris L.*) dan Jeruk (*Citrus sinensis*) sebagai PMT Ibu Hamil untuk Pencegahan Anemia.**

## 1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas rumusan masalah penelitian ini adalah :  
“Bagaimana formulasi terbaik puding kacang merah (*Phaseolus vulgaris L.*) dan jeruk (*Citrus sinensis*) sebagai PMT ibu hamil untuk pencegahan anemia?”

### 1.3 Tujuan Penelitian

#### 1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan formulasi terbaik puding kacang merah (*Phaseolus vulgaris L*) dan jeruk sebagai PMT ibu hamil untuk pencegahan anemia.

#### 1.3.2 Tujuan Khusus

1. Penambahan tepung kacang merah dan jeruk pada formulasi puding sebagai PMT ibu hamil untuk pencegahan anemia.
2. Menganalisis uji organoleptik puding kacang merah (*Phaseolus vulgaris L*) dan jeruk sebagai PMT ibu hamil untuk pencegahan anemia.
3. Menganalisis kandungan zat gizi (karbohidrat, protein, lemak, kadar air, kadar abu, zat besi) yang terkandung dalam puding Kacang Merah (*Phaseolus vulgaris L.*) dengan penambahan jeruk sebagai PMT ibu hamil untuk pencegahan anemia.
4. Mendapatkan hasil akhir yaitu formula terbaik puding Kacang Merah (*Phaseolus vulgaris L.*) dengan penambahan jeruk sebagai PMT ibu hamil untuk pencegahan anemia.

### 1.4 Manfaat Penelitian

#### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menghasilkan formulasi puding yang bermanfaat bagi ibu hamil untuk pencegahan anemia dan dapat diterima baik di Masyarakat.

### 1.4.2 Manfaat Akademis

Penelitian ini dapat menjadi sumber bacaan bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian dengan topik terkait.

### 1.4.3 Manfaat Praktis

#### 1. Bagi Penulis

Menambah wawasan dan pengalaman penulis dengan menerapkan ilmu yang sudah diperoleh selama kuliah pada semester sebelumnya.

#### 2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti berikutnya yang ingin melakukan penelitian serupa.

### 1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui mutu organoleptik serta kandungan zat besi puding kacang merah dengan penambahan jeruk sebagai PMT ibu hamil untuk pencegahan anemia. Penelitian ini dilakukan di Laboratorium Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas, Laboratorium Vahana *Scientific* Padang serta Balai Standardisasi dan Pelayanan Jasa Industri (BSPJI) Padang. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juli tahun 2025, bertujuan untuk memperoleh formula terbaik puding Kacang Merah (*Phaseolus vulgaris L.*) dengan penambahan jeruk sebagai PMT ibu hamil untuk pencegahan anemia.