

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

Indonesia menghadapi masalah gizi ganda, yaitu masalah gizi kurang (defisiensi) dan masalah gizi lebih. Asupan gizi baik makro maupun mikro berperan sangat penting dalam mendukung pertumbuhan anak, terutama anak usia sekolah. Asupan zat gizi, khususnya zat gizi mikro memiliki peran sangat penting dalam perkembangan otak. Kekurangan zat gizi mikro khususnya mineral penting seperti zat besi (Fe) dapat menyebabkan anemia yang dapat menyebabkan pertumbuhan anak menjadi terhambat (Prado dan dewey 2014, dan Pasricha *et al.* 2010).

Masalah gizi pada anak usia sekolah umumnya yang ditemukan antara lain adalah pendek, sangat pendek, kurus dan sangat kurus. Berdasarkan data Kemenkes 2017 menunjukkan bahwa prevalensi pendek berdasarkan TB/U pada anak usia 5-12 tahun adalah 27,7 % ( 8,3% sangat pendek dan 19,4% pendek); prevalensi kurus berdasarkan IMT/U pada anak usia 5-12 tahun adalah 10,9% (3,4% sangat kurus dan 7,5% kurus).

Anak yang kekurangan zat gizi mikro salah satunya zat besi akan menyebabkan anak menderita anemia yang dapat menyebabkan rendahnya kemampuan belajar dan produktifitas kerja serta menurunkan antibodi sehingga mudah terserang infeksi. anak dengan anemia memiliki indeks perkembangan psikomotor dan prestasi yang lebih rendah dibandingkan dengan anak normal lainnya.

Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan zat gizi pada anak usia sekolah dapat dilakukan dengan mengonsumsi ragam pangan, perilaku hidup bersih sehat, aktivitas fisik dan memantau berat badan secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal. Dengan mengonsumsi makanan yang sehat akan meningkatkan gizi yang optimal, membuat olahan snack sehat dapat memberikan kontribusi asupan makan yang sangat penting untuk pertumbuhan normal serta perkembangan fisik dan kecerdasan anak usia sekolah. Karena kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi asupan gizi yang dapat mempengaruhi kesehatan individu dan masyarakat.

Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan gizi pada anak yaitu bisa dengan mengolah makanan sehat, salah satunya yaitu puding kurma. Kurma memiliki banyak sekali manfaat diantaranya serat, tanin, mineral, zat besi, kalium dan lain-lain. Anak yang kekurangan

zat besi akan mengalami penurunan kadar hemoglobin, dimana jika anak mengalami penurunan kadar hemoglobin maka akan menyebabkan anak menderita anemia. Dengan mengonsumsi puding kurma ini maka akan membantu untuk meningkatkan kadar hemoglobin pada anak.

Berdasarkan hasil penelitian oleh Putu Ristyaning Ayu Sangging dan Annisa Abdillah tahun 2017 mengenai Efektivitas Sari Buah Kurma terhadap Anemia Defisiensi Besi (ADB) pada Balita. Pemberian sari buah kurma yang memiliki banyak kandungan nutrisi khususnya zat besi dan vitamin C dapat meningkatkan hemoglobin dalam darah dan membantu proses penyembuhan ADB pada balita.

Studi menunjukkan bahwa anak dengan status zat besi kurang memiliki kemampuan bahasa yang lebih rendah dibandingkan dengan anak dengan status zat besi yang normal, anak-anak membutuhkan banyak energi untuk aktivitasnya, peran camilan sangat penting dalam memberikan kontribusi energi pada kebutuhan harian anak meskipun tidak terlalu besar, rata-rata kontribusi yang diberikan oleh camilan dalam sehari adalah 20%. Sehingga peran camilan tidak dapat diabaikan agar memaksimalkan kontribusi asupan makan anak dalam sehari, salah satu camilan dengan kandungan energi baik adalah snack sehat (Candra 2013, Yasmin dan Madanijah 2010, dan Rachmawati *et al.*, 2017).

Camilan atau snack adalah makanan ringan yang disajikan sebagai makanan siap santap dan dikonsumsi diantara waktu makan. Snack dapat membantu memenuhi kebutuhan kalori, selain yang diperoleh dari makanan utama. Jajanan yang aman adalah yang bebas dari bahan berbahaya (racun, bahan kimia, kuman) dan tidak bertentangan dengan agama, keyakinan, dan budaya.

Kandungan nutrisi terbanyak dalam kurma adalah gula pereduksi glukosa, fruktosa dan sukrosa, dengan komposisi sekitar 70%. Satu buah kurma dengan bobot sekitar 8,3 gram memiliki asupan kalori sebanyak 23 kalori. Jumlah kalori tersebut lebih banyak 1,3-1,8 kali dibanding gula tebu dengan bobot yang sama. Kurma matang kaya akan kandungan kalsium dan besi. Kurma mengandung Riboflavin, Niasin, Piridoksal, dan Folat dimana dalam 100 gram kurma memenuhi lebih dari 9% kebutuhan vitamin sehari. Kandungan besi yang ada di dalam buah kurma yaitu 1,02 mg. Berbagai hasil penelitian seperti (Febriansyah, 2007), (Onuh, 2012) dan (Pravitasari, 2014) menunjukkan hasil yang nyata kenaikan serum Fe setelah pemberian kurma.

Berdasarkan latar belakang diatas dapat disimpulkan bahwa masalah yang ditemukan adalah kurangnya pengetahuan akan pentingnya makanan sehat bergizi, maka penulis tertarik akan melakukan bagaimana cara meningkatkan pengetahuan khususnya orang tua dan anak-anak usia

sekolah tentang olahan snack sehat puma (puding kurma) berbahan dasar herbal thibbun nabawi untuk anak usia sekolah melalui media video.

Tujuan penulisan ini untuk menghasilkan luaran berupa video dengan judul “Olahan snack sehat PUMA (Puding Kurma) berbahan dasar herbal thibbun nabawi untuk anak usia sekolah melalui media video” yang bermanfaat bagi masyarakat khususnya orang tua dan anak-anak usia sekolah untuk menambah pengetahuan tentang olahan snack sehat puma (puding kurma) berbahan dasar herbal thibbun nabawi. Target luaran yang ingin dicapai adalah terciptanya media edukasi yaitu video yang dapat bermanfaat bagi berbagai pihak, diantaranya bagi masyarakat khususnya orang tua dan anak-anak usia sekolah dapat memberikan wawasan pengetahuan, kemudian menambah sumber bacaan diperpustakaan dan menjadi sumber pengetahuan bagi pembaca serta sebagai informasi ilmiah mengenai olahan snack sehat berbahan dasar herbal thibbun nabawi untuk anak usia sekolah.