

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Remaja adalah masa transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang ditandai dengan berbagai perubahan. Remaja sering mengalami masalah gizi utama yaitu anemia, yang disebabkan oleh asupan zat gizi yang tidak cukup. Anemia didefinisikan sebagai keadaan di mana kadar hemoglobin (Hb), hematokrit, dan jumlah sel darah merah kurang dari normal. Kekurangan nutrisi, terutama zat besi, adalah penyebab paling umum anemia (WHO, 2020). Remaja perempuan berisiko lebih tinggi terkena anemia dibandingkan remaja laki-laki hal ini dikarena dua alasan, alasan pertama adalah karena remaja perempuan setiap bulan mengalami siklus menstruasi, dan yang kedua karena kebiasaan makan yang tidak sehat yang dapat menyebabkan kekurangan zat besi dalam tubuh (Masthalina, 2015).

Penyakit Anemia yang menyerang pada usia remaja hingga dewasa, biasanya akan mencapai titik akhir. Menurut pedoman Kemenkes 2015 dan WHO, titik akhir anemia berbeda – beda untuk setiap kelompok umur dan individunya. Karena untuk kelompok umur atau individu tertentu dianggap lebih rentan mengalami anemia dibandingkan dengan kelompok lain. Seperti Kelompok usia 12-14 tahun dan kelompok usia 15-50 tahun memiliki kategori tingkat ringan 11,0 – 11,9 g/dL, tingkat sedang 8,0 – 10,9 g/dL, dan tingkat berat < 8,0 g/dL (Kemenkes RI, 2015). Selain itu data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa 48,9% Wanita Usia Subur (WUS) di

Indonesia mengalami Anemia, dengan prevalensi tertinggi pada kelompok usia 14-24 tahun sebesar 84,6%, kelompok usia 25-34 tahun sebesar 33,7 %, kelompok usia 35 – 44 tahun sebesar 33,6% dan kelompok usia 45-54 tahun sebesar 24 % (Kemenkes RI, 2018). Kementerian Kesehatan mengambil tindakan khusus dengan memberikan tablet tambah darah (TTD) kepada remaja putri dan wanita hamil. Selain itu, Departemen Kesehatan juga menangani anemia melalui pendidikan edukasi dan proporsi gizi seimbang, fortifikasi zat besi pada bahan makanan, juga penerapan gaya hidup sehat (Kemenkes, 2021).

Penyebab anemia sendiri karena adanya defisit asupan zat besi dan rendahnya asupan zat gizi lainnya. Zat gizi tersebut yaitu Vitamin A, Vitamin C, Vitamin B6, Vitamin B12, Vitamin E, Asam Folat, Tiamin, Piridoksin, Niasin, dan Asam Pantotenat. Selain itu, kekurangan protein juga menjadi penyebabnya, karena protein bertanggung jawab untuk mengangkut zat besi dalam tubuh. Sehingga jika tubuh kekurangan protein, transportasi zat besi terhambat dan tubuh mengalami defisiensi zat besi (Kusudaryati, 2018). Oleh karena itu anemia sering terjadi pada orang yang memiliki konsumsi pangan hewani rendah, tidak sarapan, menderita inflamasi, mengeluarkan darah haid berlebihan, dan juga pada penderita infeksi (Briawan, 2013). Dampak anemia ini memiliki efek negatif kepada para remaja seperti mengalami penurunan produktivitas kerja ataupun belajar di sekolah, menurunkan daya tahan tumbuh dan dampak lebih jauhnya lagi mengingat mereka adalah para calon ibu yang akan hamil dan melahirkan seorang bayimaka akan sangat mempengaruhi proses kehamilan dan persalinan termasuk keguguran, Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) juga menjadi komplikasi persalinan karena kematian (Kholidah, R.A, 2023)

Pencegahan Anemia dapat dilakukan dengan cara mengonsumsi makanan sumber zat besi. Selain zat besi, protein juga diperlukan guna mengatasi masalah anemia. Zat besi dan protein merupakan komponen penting dalam pembentukan sel darah merah. Protein di dalam sel darah merah disebut haemoglobin yang berfungsi sebagai pengangkut oksigen dan karbondioksida (Almatsier dalam Zulfihar, 2021:2) Salah satu makanan sumber zat besi dan protein adalah bayam merah. Bayam merah merupakan salah satu tanaman sayuran yang memiliki kandungan gizi yang cukup tinggi. Tanaman ini banyak mengandung protein, lemak, karbohidrat, kalium, dan vitamin (A,B, dan C), sedangkan kandungan paling kaya dalam bayam adalah zat besi (Jumiati, 2009).

Bahan pangan lainnya yang mengandung zat besi adalah sorgum. Sebuah penelitian di India Selatan melakukan analisis asupan makan pada 218 Ibu (usia>15 tahun) dan anak – anaknya (Usia,5 tahun) terkait bahan pangan tradisional yang dikonsumsi untuk makanan sehari – hari yaitu sorgum, kacang – kacangan, dan sayuran hijau. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sorgum menyumbang 29% energi, 33% protein, dan 53% zat besi dalam asupan sehari – hari. Selain itu sorgum juga memiliki kadar serat pangan dan kadar zat besi (Fe) yang lebih tinggi dibandingkan beras, terigu, dan jagung. Sorgum dapat dibuat menjadi olahan tepung melalui proses penggilingan untuk menghilangkan kulit biji dan bagian lembaga (germ) dalam jumlah besar, lalu di haluskan bagian endosperm sampai pada derajat kehalusan yang sesuai (Syafitri.S, dkk, 2019).

Maka dari itu perlu dilakukan penerapan hidup sehat sejak dini, karena penerapan hidup sehat itu tidak sesulit yang dibayangkan. Bisa dengan berolahraga secara teratur, tidur yang cukup, makan-makanan yang bergizi, dan lain sebagainya (Kholidah.R.A, 2023). Namun sayangnya pada jaman sekarang anak

remaja kurang minat untuk makan – makanan yang bergizi, maka kita sebagai orang dewasa harus bisa mengolah makanan dengan pintar dan kreatif. Seperti pada zaman sekarang banyak sekali bermunculan resep-resep makanan kekinian yang dapat dimodifikasi sehingga menghasilkan kandungan gizi yang bermanfaat bagi tubuh. Salah satu contoh makanan yang dapat dimodifikasi yaitu Dimsum.

Dimsum merupakan makanan khas China yang sangat menggugah selera. Dimsum berasal dari bahasa kanton yang artinya makanan ringan yang dikukus, selain itu dimsum memiliki nilai gizi yang cukup tinggi biasanya diisi dengan daging, ayam, udang, buah-buahan, dan sayur – sayuran. Kepopuleran dimsum di Indonesia cukup luas, sangat disukai dan digemari oleh masyarakat Indonesia karena rasanya yang enak dan lezat (Oktavianis, Gusviana H, 2023).

Maka dari itu penelitian kali ini mencoba membuat produk olahan makanan dimsum ayam dengan kulit dimsum yang berbeda dari biasanya. Yang dimana kulit dimsum yang saya buat menggunakan kombinasi tepung sorgum dan sari bayam merah yang tinggi zat besi. Sehingga dapat dijadikan alternatif makanan selingan untuk remaja anemia. Mengingat anemia ini prevalensinya masih tinggi, dan dari pola makan remaja saat ini sering sekali mencari makanan yang menarik dan berwarna. Maka dari itu alasan saya membuat dimsum sebagai makanan selingan ini karena dimsum merupakan makanan kekinian pada zaman sekarang yang banyak sekali dicari oleh banyak kalangan terutama anak remaja. Saya harap dengan pembuatan dimsum ini dapat menyumbang asupan zat besi sehingga kebutuhan zat besi pada remaja dapat terpenuhi dan juga dapat mengurangi prevalensi kejadian anemia pada remaja putri.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Bagaimana gambaran sifat organoleptik dan nilai gizi dimsum dengan imbalanced tepung sorgum dan sari bayam merah pada kulit dimsum sebagai makanan selingan remaja putri ?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui gambaran sifat organoleptik dan nilai gizi dimsum dengan imbalanced tepung sorgum dan sari bayam merah pada kulit dimsum sebagai makanan selingan remaja putri.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Mendapatkan formula yang tepat pada imbalanced tepung sorgum dan sari bayam merah yang sesuai untuk pembuatan kulit dimsum.
- b. Mendapatkan sifat organoleptik dimsum dengan imbalanced tepung sorgum dan sari bayam merah pada kulit dimsum dan isinya yang meliputi warna, aroma, rasa, tekstur, dan overall.
- c. Mendapatkan nilai gizi makro dan mikro meliputi energi, protein, lemak, karbohidrat dan zat besi pada kulit dimsum beserta isinya.
- d. Mendapatkan biaya produksi dimsum berbahan dasar tepung sorgum dan sari bayam merah.

## **1.4 Ruang Lingkup Penelitian**

Ruang lingkup penelitian ini mengenai Gambaran Sifat Organoleptik dan Nilai Gizi Dimsum Berbahan Dasar Tepung Sorgum dan Sari Bayam Merah. Penelitian dilakukan di Laboratorium Teknologi Pangan di kampus Poltekkes Kemenkes Bandung Jurusan Gizi.

## **1.5 Manfaat Penelitian**

### **1.5.1 Bagi Peneliti**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah dan mengembangkan Ilmu Teknologi Pangan Khususnya yang berkaitan dengan pembuatan dimsum. Selain itu dapat mengetahui uji kesukaan terhadap dimsum dengan penambahan tepung sorgum dan sari bayam merah pada kulit dimsum sebagai makanan selingan remaja anemia.

### **1.5.2 Bagi Masyarakat**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan edukasi kepada masyarakat mengenai dimsum sebagai produk olahan yang tinggi akan zat besi yang sehat, aman, dan bergizi untuk remaja anemia.

### **1.5.3 Bagi Institusi**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi, wawasan, dan informasi di bidang gizi pangan, serta sebagai bahan rujukan mahasiswa Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Bandung dalam bahasan mengenai perkembangan produk dimsum dengan penambahan tepung sorgum dan sari bayam merah pada kulit dimsum.

## **1.6 Keterbatasan Penelitian**

Pada penelitian kali ini terdapat beberapa faktor yang menjadi keterbatasan penelitian, yaitu pada perhitungan kandungan zat besi tidak dilakukan melalui uji laboratorium tetapi hanya dihitung berdasarkan nilai gizi Tabel Komposisi Pangan Indonesia (TKPI, 2019).