

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Permasalahan gizi di Indonesia tidak hanya disebabkan oleh kekurangan zat gizi makro, melainkan bisa disebabkan oleh kekurangan zat gizi mikro seperti kekurangan zat besi atau anemia yang sering terjadi pada remaja putri. Remaja memiliki resiko yang sangat tinggi pada kejadian anemia defisiensi zat besi, karena remaja membutuhkan zat gizi yang tinggi untuk pertumbuhan dan perkembangannya termasuk zat besi. Pada penelitian yang dilakukan oleh Ramda Firmansyah, 2017 menyebutkan bahwa rata-rata asupan zat besi pada remaja putri didapatkan sebesar 9,8 mg/hari, rata-rata tersebut dibawah standar yang direkomendasikan permenkes di AKG yaitu 15 mg/hari. Sedangkan rata-rata asupan protein yaitu 46,7 g/hari, rata-rata tersebut dibawah standar AKG yaitu 65 g/hari. Sehingga dari rata-rata tersebut diperoleh defisit zat besi 5,2 mg, dan diperoleh defisit protein yaitu sebesar 18,3 g.

Pada remaja putri resiko anemia tinggi karena cenderung mengalami kekurangan asupan zat besi yang dibutuhkan oleh tubuh karena remaja perempuan mengalami menstruasi setiap bulannya. Anemia dapat berdampak tidak baik bagi remaja, yaitu prestasi yang menurun disebabkan oleh penurunan *Intelligence Quotients* (IQ), tubuh mudah terserang infeksi, cenderung mudah lelah atau kebugaran tubuh berkurang, dan beresiko jangka panjang pada kehamilan.

Apabila anemia terjadi pada remaja putri yang akan hamil dapat meningkatkan risiko kejadian BBLR (Berat Badan Lahir Rendah), meningkatkan angka kematian bayi, dan peningkatan angka kematian ibu (Sari, et al., 2019).

Kekurangan zat besi menjadi penyebab yang paling utama terjadinya anemia. Selain itu, banyaknya anemia pada remaja putri disebabkan oleh ketidakpatuhannya terhadap konsumsi TTD. Ketidakpatuhan konsumsi TTD dapat disebabkan oleh rasa malas, selain itu efek samping seperti mual, muntah, nyeri ulu hati, dan tinja berwarna gelap (Quraini, et al., 2020). Prevalensi anemia yang tinggi banyak terjadi pada kelompok usia remaja. Prevalensi anemia pada remaja di Indonesia berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2018, yaitu sekitar 32% pada kelompok usia 15-24 tahun (Kemenkes RI, 2022).

Anemia merupakan suatu keadaan yang ditandai dengan berkurangnya hemoglobin di dalam tubuh atau kondisi dimana jumlah eritrosit tidak mencukupi kebutuhan fisiologis yang disebabkan kurangnya konsumsi makanan yang mengandung zat gizi penting seperti zat besi, asam folat, vitamin B12, dan vitamin A (Sari, et al., 2023). Ada beberapa faktor penyebab yang dapat mempengaruhi kejadian anemia defisiensi zat besi yaitu kebutuhan yang meningkat, total asupan zat besi yang kurang, pendarahan, dan adanya penyakit infeksi (Fitriany & Saputri, 2018).

Salah satu pangan hewani yang memiliki kandungan zat besi yang tinggi, serta dapat dijumpai di masyarakat yaitu daging, dan hati ayam. Hati ayam mengandung zat besi heme yang dapat diserap langsung oleh tubuh. Bentuk heme iron ini lebih mudah diserap oleh tubuh dari pada non heme yang terdapat pada sayuran dan buah-buahan. Selain itu, hati ayam merupakan pangan yang mudah diolah menjadi produk yang mengandung nilai gizi yang baik (Nusu, et al.,

2022). Hati ayam juga mengandung zat besi yang tinggi yaitu 15,8 mg/100 gram (TKPI,2019).

Selain hati ayam, kacang merah juga merupakan salah satu makanan sumber nabati yang kaya akan zat gizi yang baik bagi kesehatan tubuh. Kandungan gizi yang terdapat di kacang merah seperti zat besi, asam folat, karbohidrat, dan memiliki protein tinggi yang diperlukan oleh tubuh, serta mengandung antioksidan. Pencegahan anemia dapat dilakukan dengan cara mengonsumsi makanan yang tinggi akan zat besi, salah satunya yaitu kacang merah. Pada 100 gram kacang merah mengandung zat besi sebanyak 10,3 mg (TKPI,2019). Pada penelitian yang dilakukan oleh (Umrah & Dahlan, 2018), kacang merah dapat meningkatkan kadar hemoglobin. Selain itu, kacang merah juga merupakan salah satu makanan yang dapat bermanfaat untuk membantu pembentukan sel darah merah, enzim, dan tulang. Keluhan anemia juga dapat diatasi dengan mengonsumsi kacang merah (Umrah & Dahlan, 2018).

Dimsum merupakan salah satu makanan asin dengan bahan dasar tepung terigu, tepung sagu, dan dapat ditambahkan ayam, atau ikan yang berasal dari Tiongkok. Umumnya dimsum menggunakan bahan baku dari lauk hewani seperti daging sapi, udang, daging ayam, dan ikan. Keberadaan dimsum di Indonesia banyak diminati oleh kalangan masyarakat dan mudah ditemukan. Dimsum biasanya dapat dijumpai di tempat jajanan atau restoran. Teknik pengolahan dimsum biasanya dengan cara dikukus, digoreng, dipanggang, dan direbus (Nurhidayanti, et al., 2022).

Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Oktavinis & Gusfiana, 2023) menggunakan bahan ayam dengan kombinasi tepung daun kelor. Sedangkan pada penelitian produk dimsum ini melakukan penambahan hati ayam dan kacang merah, yang memiliki kandungan zat besi tinggi. Konsumsi zat besi heme dan non

heme secara bersamaan dapat meningkatkan penyerapan zat besi oleh tubuh. Selain zat besi, protein dapat membantu dalam pengangkutan zat besi dan membantu pembentukan sel darah merah, serta dapat mempercepat penyerapan zat besi (Listiani, et al., 2022). Produk ini dapat menjadi salah satu produk alternatif selingan tinggi zat besi bagi remaja putri, sehingga dapat risiko terjadinya anemia.

1.2. Rumusan Masalah

Bagaimana Gambaran Sifat Organoleptik dan Nilai Gizi Dimsum dengan Penambahan Hati Ayam dan Kacang Merah (*Phaseolus Vulgaris L*) Sebagai Alternatif Selingan Tinggi Zat Besi untuk Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri?

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Mengetahui Gambaran Sifat Organoleptik dan Nilai Gizi Dimsum dengan Penambahan Hati Ayam dan Kacang Merah (*Phaseolus Vulgaris L*) Sebagai Alternatif Selingan Tinggi Zat Besi untuk Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri.

1.3.2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui imbalanced hati ayam dan kacang merah yang tepat untuk menghasilkan dimsum yang memenuhi defisit asupan zat besi dan protein.
- b. Memperoleh data sifat organoleptik (warna, aroma, rasa, tekstur dan *overall*) dimsum dengan penambahan hati ayam dan kacang merah dari berbagai jenis formula.
- c. Memperoleh nilai gizi dimsum hati ayam dan kacang merah yang meliputi energi, protein, lemak, karbohidrat, dan zat besi.
- d. Mengetahui biaya produksi dan harga jual pembuatan dimsum hati ayam dan kacang merah.

1.4. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang Lingkup penelitian ini merupakan bidang ilmu dan teknologi pangan, yaitu untuk melihat tingkat kesukaan panelis terhadap sifat organoleptik dimsum dari bahan hati ayam dan kacang merah.

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1. Manfaat Bagi Penulis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah manfaat juga dapat mengembangkan ilmu teknologi pangan dan modifikasi resep, khususnya yang berkaitan dengan pembuatan produk dimsum.

1.5.2. Manfaat Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat, informasi, serta edukasi bagi masyarakat mengenai dimsum hati ayam dan kacang merah sebagai produk makanan selingan bagi remaja untuk mencegah anemia.

1.5.3. Manfaat Bagi Institusi Jurusan Gizi

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan, serta informasi terkait gizi di bidang pangan, serta sebagai bahan referensi mahasiswa Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Bandung dalam pengembangan produk dimsum hati ayam dan kacang merah.

1.6. Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan penelitian ini yaitu dalam pengujian kandungan gizi dengan menggunakan TKPI 2019, tidak melakukan uji kandungan gizi di laboratorium.

