

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Anemia adalah suatu kondisi dimana jumlah sel darah merah yang bersirkulasi atau jumlah hemoglobin berada di bawah batas normal. Gejala umum yang terjadi yaitu lesu, lemah, pusing, sakit kepala ringan, kulit pucat, dan penurunan aktivitas dan kinerja karena kurangnya konsentrasi. (Indartanti dkk, 2014). Pada remaja perempuan kadar Hb normalnya adalah 12-15 gr/dl dan pada remaja laki-laki 13 – 17 gr/dl (Adriani, 2017).

Hasil Riskesdas tahun 2018, Didapatkan 32% anak usia 15 hingga 24 tahun mengalami anemia. Angka kejadian anemia pada kelompok remaja di Provinsi Jawa Barat pada tahun 2018 mencapai 41,9%. Program pemerintah dalam penanganan anemia pada remaja salah satunya penyuluhan gizi tentang konsumsi makan yang kaya akan zat besi (Julaecha, 2020). Tingginya angka anemia ini erat kaitannya dengan kepatuhan anak remaja putri mengonsumsi terhadap suplemen tambah darah (TTD). Anemia pada remaja putri dapat beresiko mengalami kekurangan energi kronis, karena remaja putri akan menjadi calon ibu yang mengalami kehamilan (Kemenkes RI, 2022). Penyebab anemia salah satunya yaitu kekurangan zat besi (Siska, 2017).

Proses pembentukan haemoglobin itu membutuhkan protein dan zat besi. Asupan protein berkaitan dengan anemia karena

hemoglobin yang diukur untuk menentukan status anemia seseorang (Rifatul Arozah, 2023).

Zat besi (Fe) merupakan salah satu dari unsur gizi sebagai komponen pembentukan hemoglobin (Hb) atau sel darah merah. Agar zat besi yang diabsorpsi lebih banyak tersedia oleh tubuh, maka diperlukan asupan konsumsi zat besi yang cukup dan bahan makanan yang berkualitas tinggi, seperti pada daging, hati, ikan, dan ayam (Arisanty Nursetia, Dkk, 2016).

Hasil olahan dan modifikasi pangan hewani dan pangan nabati berpotensi dijadikan sebagai konsumsi pangan harian yang tinggi protein dan zat besi untuk penanggulangan anemia pada remaja putri (Nensi Ayu, 2020). Pangan Hewani yang mengandung tinggi protein dan zat besi salah satunya adalah ikan tongkol yang memiliki kandungan protein 13,7 gr/100 gr dan zat besi 1,7 mg/100 gr (TKPI, 2019), selain tinggi zat besi ikan tongkol mudah untuk di dapatkan dan harganya lebih murah. Sumber makanan lain yang mengandung tinggi zat besi yaitu bayam merah (Karina, 2012), bayam merah memiliki kandungan zat besi 7 mg/100 (TKPI 2019).

Asupan makanan yang bisa menjadi alternatif konsumsi pangan untuk penanggulangan anemia pada remaja putri yaitu dengan memanfaatkan ikan tongkol dan bayam merah dalam pembuatan gyoza, gyoza adalah makanan sejenis siomay. Siomay termasuk kedalam daftar 10 *street food* atau makanan kaki lima terbaik di asia pada Maret 2023, tepatnya pada peringkat ke 6 yang meraih poin 4,7 (Erlina F, 2023).

Gyoza sendiri merupakan salah satu hidangan siomay yang sangat populer di Jepang. Gyoza memiliki rasa yang cenderung asin gurih sehingga disukai anak-anak dan remaja (Kesuma et

al., 2015). Gyoza merupakan makanan yang serupa dengan dimsum, kelebihan dari gyoza adalah selain dikukus gyoza dapat di panggang ataupun direbus (Permatasari, N.E. 2017) dan saat ini gyoza sudah mulai ada di pasaran. Gyoza dapat di modifikasi dengan memberi mensubstitusi atau mengganti isiannya dengan menggunakan bahan pangan lokal atau bahan yang memiliki kandungan gizi tinggi yang jarang digunakan. (Dennis Willian, 2017).

Pada penelian (Dennis William, Dkk, 2017) untuk pemanfaatan ikan tuna pada pada pembuatan gyoza tuna untuk meningkatkan angka konsumsi ikan di masyarakat, sedangkan pada peneelitan ini adalah menganalisis sifat organoleptik gyoza ayam dengan penambahan ikan tongkol dan bayam merah untuk kebutuhan protein dan zat besi pada remaja anemia. Hasil penelitian sebelumnya menggunakan ikan tuna yang memiliki kandungan zat besi 0,77 mg/100 gr sedangkan ikan tonggkol memiliki kandungan zat besi 1,7 mg/100 gr (TKPI 2019).

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk memanfaatkan bayam merah pada campuran gyoza ikan tongkol, yang mungkin dapat menjadi inovasi baru. Produk gyoza ini diharapkan dapat meningkatkan dan memenuhi kebutuhan kadar protein dan zat besi dalam tubuh , dan menjadi produk pangan yang praktis, sehat, bergizi dan bernilai ekonomis, serta dapat menambah variasi baru agar sesuai dan cocok untuk dikonsumsi. Berdasarkan indikator kecukupan gizi, kebutuhan zat besi pada wanita usia 13-18 tahun adalah 15 mg per hari dan untuk kebutuhan selingan hanya membutuhkan 10% yaitu 1,5 mg per hari (AKG, 2019).

1.2 Rumusan Masalah

Mengetahui bagaimana gambaran sifat organoleptik dan nilai gizi gyoza dengan imbangannya ikan tongkol dan bayam merah ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui gambaran sifat organoleptik dan nilai gizi gyoza dengan imbangannya ikan tongkol dan bayam merah.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mendapatkan formula yang tepat pada imbangannya ikan tongkol dan bayam merah yang sesuai untuk pembuatan gyoza.
- b. Mengetahui sifat organoleptik gyoza ikan tongkol dan bayam merah yang meliputi warna, aroma, rasa, tekstur, dan overall.
- c. Mengetahui nilai gizi protein dan zat besi gyoza ikan tongkol dan bayam merah.
- d. Mengetahui analisa biaya pembuatan gyoza ikan tongkol dan bayam merah.

1.4 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini adalah bidang ilmu dan teknologi pangan, yaitu tingkat kesukaan panelis terhadap sifat organoleptik gyoza dari bahan ikan tongkol dan bayam merah.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Bagi Panelis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah dan mengembangkan ilmu Teknologi Pangan khususnya yang berkaitan dengan pembuatan Gyoza.

1.5.2 Manfaat Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan memberikan informasi dan edukasi kepada masyarakat mengenai Gyoza ikan tongkol dan bayam merah sebagai produk makanan selingan bagi anemia pada remaja.

1.5.3 Manfaat 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 Gyoza ikan tongkol dan bayam merah.

1.6 Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan penelitian yang dihadapi peneliti dalam pembuatan produk ini adalah ikan yang digunakan sebagai bahan utama menggunakan ikan tongkol segar dan berkualitas baik. Untuk mendapatkan ikan tongkol yang berkualitas, pembelian ikan tongkol dilakukan secara langsung. Mutu ikan tongkol yang berkualitas bisa dilihat dari rupa atau kenampakan, aroma bau dan juga tekstur yang baik (tektur daging lembut,

cukup kenyal pada saat ditekan, dan akan kembali ke bentuk semula) (Rezaldi Hidayat, 2020).