

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang ditandai dengan serangkaian perubahan biologis, kognitif, dan emosional. Oleh karena itu, masa remaja merupakan masa yang membutuhkan asupan zat gizi lebih banyak. Remaja membutuhkan asupan zat gizi yang optimal untuk pertumbuhan dan perkembangannya (Nurazizah *et al.*, 2022). Menurut Permenkes Nomor 25 Tahun 2014, remaja adalah kelompok umur usia 10-18 tahun (Kemenkes RI, 2014). Salah satu masalah gizi yang biasa dialami pada masa remaja yaitu anemia, terutama pada kelompok remaja putri. Hal ini dikarenakan remaja putri kehilangan zat besi saat menstruasi sehingga membutuhkan asupan zat besi lebih banyak (Budiarti *et al.*, 2021).

Hasil Survei Kesehatan Nasional Indonesia tahun 2013, prevalensi anemia pada anak usia 1-4 tahun, 5-15 tahun dan 15-24 tahun masing – masing sebesar 28,1%, 26,4%, dan 18,4%. Terjadi peningkatan prevalensi dibandingkan dengan survei sebelumnya yang dilakukan pada tahun 2007, yaitu masing – masing 27,7%, 9,4%, dan 6,9% pada anak usia 1-4 tahun, 5-14 tahun, dan 15-24 tahun (Nasruddin *et al.*, 2021). Menurut data hasil Riskesdas tahun 2013 remaja putri mengalami anemia yaitu 37,1%, mengalami peningkatan menjadi 48,9% pada Riskesdas 2018, dengan

proporsi anemia ada pada kelompok umur 15-24 tahun dan 25-34 tahun (Kemenkes RI, 2018). Sementara Hasil Survei Nutrition Internasional pada tahun 2018 menunjukkan kasus anemia pada remaja putri di Jawa Barat sebesar 41,93% (Nurlaela Sari & Yuliani, 2022).

Penyebab terjadinya anemia pada remaja putri antara lain asupan energi, asupan protein, asupan zat besi, asupan vitamin C, kebiasaan konsumsi teh dan kopi, investasi cacing, pengetahuan, pendidikan, dan jenis pekerjaan orang tua, termasuk pendapatan keluarga dan pola menstruasi (Budiarti *et al.*, 2021). Selaian itu, faktor penyebab lainnya adalah kurangnya asupan zat besi, terutama besi heme ( Almatsier, 2009 dalam Junita & Wulansari, 2021).

Dampak dari anemia yang terjadi pada remaja putri seperti, pusing, mata berkunang-kunang dan lemas. Dapat dilihat secara fisik, terlihat pucat pada bagian wajah terutama bibir dan telapak tangan (Aulya *et al.*, 2022). Anemia juga menyebabkan darah tidak mampu mengikat dan mengangkut cukup oksigen dari paru-paru ke seluruh tubuh. Apabila oksigen yang diperlukan tidak cukup, maka akan berakibat pada sulitnya berkonsentrasi, daya tahan fisik rendah, dan aktivitas fisik menurun (Budiarti *et al.*, 2021).

Permasalahan anemia pada remaja putri ini dapat dicegah dengan meningkatkan pola makan bergizi dan seimbang dengan mengkonsumsi asupan makanan sumber zat besi dan tingkatkan suplementasi zat besi untuk meningkatkan simpanan zat besi dalam tubuh (Aulya *et al.*, 2022). Salah satu upaya pencegahan yang bisa dilakukan masyarakat adalah dengan mengkonsumsi pangan kaya akan tinggi zat besi. Pada era globalisasi seperti

saat ini menyebabkan banyak kebudayaan dari negara asing mulai masuk dan berkembang di Indonesia terutama yang memberikan pengaruh cukup besar yaitu makanan. Salah satu makanan dari negara asing yang populer di Indonesia adalah dimsum. Dimsum dengan kepopulerannya di Indonesia yang cukup luas, sangat diminati dan digemari oleh masyarakat Indonesia. Dimsum merupakan makanan ringan bergizi yang biasanya diisi dengan daging, ayam, ikan, udang, buah-buahan, dan sayur-sayuran (Ardhanareswari, 2019).

Hati ayam adalah salah satu organ yang termasuk limbah atau *by product* yang memiliki kandungan gizi lebih tinggi dibandingkan hati yang bersumber dari lemak lainnya. Hati ayam menjadi salah satu sumber besi heme yang baik dan mudah diperoleh. Selain itu hati ayam memiliki nilai bioavailabilitas lebih tinggi dibandingkan sumber zat besi lainnya seperti sayuran hijau dan kacang-kacangan (Kamaruddin *et al.*, 2022).

Kelor dikenal di seluruh dunia sebagai tanaman bergizi dan World Health Organization (WHO) telah memperkenalkan kelor sebagai salah satu pangan alternatif untuk mengatasi masalah gizi (malnutrisi) (Winnarko *et al.*, 2020). Daun kelor merupakan salah satu alternatif untuk menanggulangi permasalahan gizi di Indonesia, salah satunya yaitu anemia. Daun kelor juga mengandung sejumlah zat gizi yang penting untuk membantu penyerapan zat besi dalam tubuh seperti vitamin C (Maulida, 2022).

Kandungan zat besi yang tinggi terutama zat besi pada hati ayam dan daun kelor menjadi ketertarikan penulis dalam pengembangan produk dimsum modifikasi hati ayam dan daun kelor sebagai upaya untuk

meningkatkan kandungan zat besi pada dimsum. Dimsum merupakan kudapan yang banyak diminati para kaum milenial sekarang terutama remaja, karena dengan adanya hati ayam dan daun kelor dapat menambah pemenuhan zat besi pada dimsum bagi remaja putri. Berdasarkan uraian tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Penilaian organoleptik dan estimasi kandungan gizi dimsum modifikasi hati ayam dan daun kelor (*Moringa Oleifera*) sebagai alternatif kudapan sumber zat besi bagi remaja putri”.

## **B. Rumusan Masalah**

Salah satu masalah gizi yang biasa dialami remaja putri adalah anemia yang disebabkan salah satunya oleh kurangnya asupan zat besi serta tiap bulannya mengalami menstruasi. Namun pada dasarnya konsumsi zat besi yang rendah menjadi faktor yang paling besar dalam kejadian anemia pada remaja putri. Anemia gizi besi dapat dicegah dengan mengonsumsi makanan yang bervariasi dan tinggi zat besi. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan memodifikasi pangan dalam pembuatan kudapan yang banyak digemari dan diminati oleh remaja putri salah satunya yaitu dimsum. Karena dimsum merupakan kudapan yang bergizi dan dapat menjadi sumber pemenuhan zat besi bagi remaja putri dengan memodifikasi dimsum dengan hati ayam dan daun kelor yang merupakan bahan pangan sumber tinggi zat besi. Sehingga yang menjadi pertanyaan peneliti adalah bagaimana penilaian organoleptik dan estimasi kandungan zat gizi dimsum modifikasi hati ayam dan daun kelor?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Menganalisis penilaian organoleptik dan estimasi kandungan gizi dimsum modifikasi hati ayam dan daun kelor sebagai alternatif kudapan sumber zat besi bagi remaja putri.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui penilaian organoleptik (warna, aroma, rasa, tekstur dan keseluruhan) dimsum modifikasi hati ayam dan daun kelor.
- b. Mengetahui estimasi kandungan gizi dan zat besi dimsum modifikasi hati ayam dan daun kelor.
- c. Mengetahui kontribusi gizi dimsum modifikasi hati ayam dan daun kelor sesuai AKG (Angka Kecukupan Gizi).
- d. Mengetahui formula terbaik dimsum modifikasi hati ayam dan daun kelor.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Bagi Peneliti**

Menambah pengetahuan mengenai pemanfaatan hati ayam dan daun kelor serta menjadi pengalaman cara menuangkan ilmu yang diperluas dengan menulis ilmiah bidang teknologi pangan dan gizi.

## **2. Bagi Masyarakat**

Menambah informasi mengenai resep pemanfaatan pangan khususnya hati ayam dan daun kelor yang dapat dimodifikasi dengan kandungan gizi yang bermanfaat salah satunya sebagai sumber zat besi.

## **3. Bagi Institusi Pendidikan**

Menambah perbendaharaan perpustakaan di Program Studi D III Gizi Cirebon serta menjadi referensi atau acuan untuk penelitian selanjutnya.