

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak hingga dewasa. Menurut data Organisasi Kesehatan Dunia (World Health Organization), remaja adalah anak yang berusia antara 10-18 tahun. Menurut pendidikan nasional disebutkan bahwa remaja adalah seseorang yang berusia 18 tahun dan memiliki batasan hingga 18 tahun. Anak perempuan berusia antara 10-18 tahun dan anak laki-laki berusia antara 12-20 tahun dapat disebut sebagai remaja (Mansur, 2009 dalam Amdadi *et al.*, 2021).

Masih banyak permasalahan pada remaja, salah satunya adalah anemia. Anemia merupakan suatu kondisi medis dimana jumlah sel darah merah atau hemoglobin kurang dari normal. Hal ini dikarenakan setiap bulan remaja putri akan mengalami menstruasi yang mengakibatkan kehilangan darah, bersamaan dengan menstruasi akan dikeluarkan sejumlah zat besi yang diperlukan untuk pembentukan hemoglobin. Kekurangan zat besi merupakan salah satu penyebab prevalensi anemia cukup tinggi pada remaja putri. Kadar hemoglobin normal umumnya berbeda pada laki-laki dan perempuan. Untuk laki-laki, anemia biasanya didefinisikan sebagai kadar hemoglobin kurang dari 13,5 gr dan pada wanita sebagai hemoglobin kurang dari 12,0 gr (Yuniarti & Zakiah, 2021).

Anemia menjadi salah satu masalah kesehatan di seluruh dunia khususnya negara berkembang. Diperkirakan 30% penduduk dunia

menderita anemia. Anemia banyak terjadi pada remaja dan ibu hamil. Kejadian anemia pada remaja putri sampai saat ini masih cukup tinggi (WHO 2013). Menurut data hasil Riskesdas tahun 2018, prevalensi anemia di Indonesia yaitu 48,9% dengan proporsi anemia ada di kelompok umur 15 – 24 tahun dan 25 – 34 tahun (Kemenkes RI, 2018 dalam Kasumawati, dkk, 2020). Angka kejadian anemia pada kelompok remaja di Provinsi Jawa Barat pada tahun 2018 mencapai 41,5% (Idaningsih & Mustikasari, 2020). Menurut data dari Penelitian Budiman menyebutkan dari 545 orang sampel siswi SLTA di Kabupaten dan Kotamadya Cirebon sebanyak 40,4% menderita anemia (Triwahyuni, 2019).

Beberapa faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri, yaitu asupan energi yang kurang, asupan protein kurang, asupan zat besi yang kurang, asupan vitamin C yang kurang, dan kebiasaan minum teh atau kopi yang berlebihan. Selain itu, infeksi cacing, pengetahuan, pendidikan, jenis pekerjaan orang tua, pendapatan keluarga, dan pola menstruasi berpengaruh terhadap faktor terjadinya anemia. Pola makan yang tidak teratur, pantangan makan makanan berprotein, tidak suka mengonsumsi sayuran, kebiasaan makan *fast food* dan *junk food* (Budiarti, dkk, 2021).

Upaya pencegahan dan penanggulangan anemia dilakukan dengan memberikan asupan zat besi yang cukup ke dalam tubuh untuk meningkatkan pembentukan hemoglobin. Upaya yang dapat dilakukan adalah meningkatkan asupan makanan sumber zat besi, fortifikasi makanan

dengan zat besi, dan mengonsumsi tablet tambah darah (TTD) (Kemenkes, 2018).

Siomay selama perkembangannya sangat diminati oleh masyarakat Indonesia dan mudah ditemukan di tempat-tempat jajanan atau pesta-pesta yang ada. Siomay merupakan salah satu makanan tradisional Indonesia yang terkenal dan digemari di kalangan masyarakat umum. Siomay umumnya terbuat dari tepung terigu atau tepung tapioka dan daging ikan atau daging sapi. Siomay yang sering kita dapati di tempat jajanan ataupun tempat lainnya masih belum memiliki banyak pilihan nilai variasi rasa atau keanekaragaman bahan baku yang digunakan (Syafery, 2001 dalam Aprilius, dkk, 2019). Siomay pada penelitian ini berbasis olahan hati ayam dan bayam yang akan menjadi produk pangan tinggi zat besi. Produk ini dapat menjadi salah satu makanan alternatif dalam meningkatkan zat besi bagi remaja putri yang mengalami anemia, sehingga dapat mengurangi risiko anemia.

Hati ayam adalah 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. Hati ayam memiliki kandungan zat gizi tinggi dibandingkan dengan protein hewani lainnya. Kandungan gizi pada 100 gram yaitu protein 27,4 g dan zat besi 4 mg (Lutfiah, dkk, 2021).

Bayam (*Amaranthus spp*) merupakan salah satu tumbuhan yang biasa ditanam untuk dikonsumsi daunnya untuk digunakan untuk sayuran hijau. Kandungan zat gizi yang terdapat dalam 100 gram daun bayam adalah

2.3 gram protein, 3.2 gram karbohidrat, 3 gram besi dan 81 gram kalsium. Bayam juga kaya akan berbagai macam vitamin dan mineral, yakni vitamin A, vitamin C, niasin, thiamin, fosfor, riboflavin, natrium, kalium dan magnesium (Rianto and Ahmad, 2017).

Berdasarkan pemikiran diatas, peneliti memilih hati ayam adalah karena hati ayam merupakan sumber zat besi yang tinggi. Kandungan zat besi pada hati ayam per 100 g mencapai 4 mg, selain itu hati ayam mudah didapatkan. Begitu juga dengan bayam, peneliti memilih bayam mudah ditemukan dan harganya terjangkau. Bayam juga memiliki kandungan zat besi yang baik untuk mengatasi anemia sama seperti hati ayam.

Peneliti ingin membuat siomay dengan penambahan hati ayam dan bayam sebagai upaya meningkatkan zat besi pada remaja putri. Tujuan pembuatan kudapan ini adalah upaya untuk mengurangi risiko anemia yang sering terjadi pada remaja, sehingga diharapkan dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif kudapan sehat untuk remaja putri.

B. Rumusan Masalah

Penyebab anemia pada remaja putri adalah pola hidup yang buruk, kurangnya pengetahuan tentang makanan yang bergizi, Pola makan yang tidak teratur, pantangan makan-makanan berprotein, tidak suka mengkonsumsi sayuran, dan kebiasaan makan *fast food*. Anemia dapat dicegah dengan banyak mengkonsumsi makanan yang bergizi khususnya bahan makanan yang menandung tinggi zat besi untuk meningkatkan hemoglobin, seperti produk pada penelitian ini, yaitu siomay dengan penambahan hati ayam dan bayam. Berdasarkan latar belakang tersebut,

maka dirumuskan masalah bagaimana penilaian organoleptik dan estimasi zat besi pada siomay ayam dengan penambahan hati ayam dan bayam?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk menganalisis penilaian organoleptik dan estimasi zat besi siomay ayam dengan penambahan hati ayam dan bayam.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui penilaian organoleptik (warna, rasa, tekstur, aroma dan keseluruhan) siomay ayam dengan penambahan hati ayam dan bayam.
- b. Mengetahui estimasi zat besi pada siomay ayam dengan penambahan hati ayam dan bayam.
- c. Untuk mengetahui produk terbaik siomay ayam dengan penambahan hati ayam dan bayam berdasarkan uji organoleptik.

D. Manfaat Penelitian

1. Peneliti

Peneliti dapat mengaplikasikan dan menuangkan ilmu yang diperoleh selama menempuh pendidikan pada Program Studi DIII Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. Peneliti dapat membuat inovasi produk siomay dengan pemanfaatan hati ayam dan bayam sebagai penambahan zat besi bagi remaja putri.

2. Prodi Gizi Cirebon

Menambah literatur di perpustakaan Program Studi DIII Gizi Cirebon dan sebagai referensi untuk peneliti selanjutnya.

3. Masyarakat (Pembaca)

Menambah informasi pada masyarakat tentang salah satu pemanfaatan hati ayam dan bayam dapat diolah menjadi berbagai kudapan yang bergizi, yaitu siomay ayam dengan penambahan hati ayam dan bayam.