

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Di Indonesia, hipertensi masih dikategorikan sebagai isu kesehatan masyarakat yang krusial serta menjadi faktor utama dalam meningkatkan morbiditas penyakit kardiovaskular. Secara klinis, hipertensi merujuk pada tekanan darah sistolik maupun diastolik yang melampaui batas ambang diagnostik setelah melalui serangkaian observasi berulang. Sejalan dengan panduan dari Perhimpunan Dokter Hipertensi Indonesia (2021), diagnosis hipertensi pada individu dewasa berusia di atas 18 tahun ditegakkan apabila angka tekanan darah mencapai atau melampaui nilai 140/90 mmHg (PERHI, 2021).

Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan bahwa prevalensi hipertensi pada populasi penduduk berusia ≥ 15 tahun di tingkat nasional mencapai 30,8%. Angka ini menunjukkan disparitas jika dibandingkan dengan cakupan di Provinsi Jawa Barat, di mana prevalensinya tercatat lebih tinggi, yakni sebesar 34,4%. Kota Tasikmalaya mencatat sebanyak 38.615 kasus hipertensi dengan Kecamatan Kawalu memiliki jumlah penderita tertinggi yaitu sebanyak 5.632 orang (Dinkes Kota Tasikmalaya, 2023).

Upaya pencegahan dan pengendalian hipertensi di Indonesia tertulis dalam Permenkes No 71 tahun 2015 terkait kebijakan dan strategi dalam penanggulangan penyakit tidak menular. Permenkes tersebut mencakup beberapa kebijakan dan strategi seperti upaya pencegahan, upaya pengendalian, promosi kesehatan, serta pelayanan kesehatan untuk memantau tekanan darah (Kemenkes RI, 2015).

Pencapaian tekanan darah yang optimal sangat bergantung pada kecukupan asupan nutrisi, terutama kalium. Tingginya kadar kalium yang masuk ke dalam tubuh akan meningkatkan konsentrasi zat tersebut di dalam sel; fenomena ini kemudian memicu perpindahan cairan dari area ekstraseluler ke ruang intraseluler, yang pada gilirannya berfungsi sebagai mekanisme alami dalam mereduksi tekanan darah. Pada penelitian Usfa *et*

al (2023) menunjukkan bahwa sebanyak 57% penderita hipertensi asupan kaliumnya masih tergolong kurang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa penderita hipertensi yang memiliki kebiasaan jarang mengonsumsi makanan tinggi kalium lebih banyak (94,7%) dibandingkan dengan yang sering mengonsumsi (55,2%) (Octarini *et al.*, 2023).

Sebagaimana diuraikan oleh Octarini *et al.*, (2023), asupan kalium memiliki peranan determinan dalam mengontrol tekanan darah. Peningkatan resistensi vaskular akibat rendahnya asupan kalium dapat diintervensi melalui suplementasi kalium yang mendorong penurunan resistensi tersebut. Selain itu, peran kalium dalam memelihara keseimbangan osmotik seluler terbukti krusial dalam mencegah penumpukan natrium dan cairan intraseluler, yang jika tidak dikendalikan, akan berdampak pada kenaikan tekanan darah secara signifikan.

Peran serat sebagai salah satu mikronutrien dalam menjaga stabilitas tekanan darah telah banyak disoroti dalam literatur kesehatan. Kurangnya konsumsi serat berkaitan erat dengan profil kolesterol darah yang buruk, sebuah kondisi yang secara tidak langsung menjadi faktor risiko bagi peningkatan tekanan darah (Kusuma *et al.*, 2021). Konsumsi serat dapat membantu menjaga atau mengurangi berat badan dengan mengurangi nafsu makan dan mengontrol kegemukan maupun obesitas yang menjadi salah satu faktor penyebab terjadinya hipertensi (Sinulingga, 2020).

Solusi alternatif yang dapat dilakukan sebagai upaya pencegahan hipertensi salah satunya dengan pembuatan produk pangan sumber kalium. Konsumsi makanan tinggi kalium dapat mencegah terjadinya penyakit kardiovaskular, termasuk hipertensi karena kalium dapat menurunkan tekanan darah dalam tubuh. Bahan makanan yang mengandung kalium dapat ditemukan pada berbagai jenis sayur dan buah (Usfa *et al.*, 2023).

Di Indonesia, berbagai bahan pangan lokal dapat menjadi sumber kalium alami seperti bayam dan jamur merang. Menurut Kemenkes 2020, bayam segar mengandung sekitar 456,4 mg kalium per 100 g, sedangkan jamur merang mengandung sekitar 300 mg kalium per 100 g, menjadikannya bahan potensial untuk diolah menjadi makanan fungsional

bagi penderita hipertensi (Kemenkes RI, 2020). Hal ini terbukti oleh penelitian yang menunjukkan bahwa konsumsi bayam rebus sebanyak 200 g dapat menurunkan tekanan darah sebesar 8,4 mmHg (Muzdalifah, 2022).

Dimsum, sebagai salah satu varian kuliner olahan yang berasal dari Tiongkok, saat ini telah mengalami transformasi menjadi produk pangan yang memiliki tingkat popularitas dan penerimaan luas di tengah masyarakat Indonesia. Pembuatan produk dimsum sumber kalium dapat menjadi pilihan dalam pembuatan produk pangan fungsional. Dimsum biasanya terbuat dari bahan baku seperti daging ayam dan tepung yang dilapisi oleh kulit pangsit. Dimsum termasuk dalam kategori makanan ringan (snack) yang digemari masyarakat berbagai usia karena teksturnya yang lembut dan dapat dimodifikasi dengan berbagai bahan pangan fungsional (Nirmala *et al.*, 2025). Hal tersebut sejalan dengan penelitian terkait daya terima dimsum terhadap 70 orang responden mulai dari usia 12-52 tahun bahwa didapatkan sikap konsumen terhadap atribut rasa dinilai sangat positif oleh konsumen (Baradatu *et al.*, 2023).

Berdasarkan sintesis permasalahan yang telah diuraikan, penelitian ini bertujuan untuk menginisiasi pengembangan produk dimsum ayam berbasis substitusi jamur merang dan bayam. Objektif utama penelitian ini adalah untuk mengukur secara kuantitatif maupun kualitatif mengenai komposisi nilai gizi, karakteristik organoleptik, serta kelayakan produk tersebut sebagai pangan alternatif sumber kalium yang ditujukan bagi populasi penderita hipertensi.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan sintesis permasalahan yang telah diuraikan pada bagian sebelumnya, maka dirumuskan permasalahan berikut “Bagaimana gambaran sifat organoleptik dan kandungan gizi dimsum ayam substitusi jamur merang dengan penambahan bayam sebagai alternatif snack pencegahan hipertensi?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Melakukan evaluasi terhadap karakteristik organoleptik dan kandungan gizi dimsum ayam dengan modifikasi bahan dasar berupa jamur merang dan bayam, guna memvalidasi efektivitas produk tersebut sebagai makanan selingan yang mendukung program preventif hipertensi.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tingkat kesukaan warna dimsum ayam substitusi jamur merang dengan penambahan bayam sebagai alternatif snack sumber kalium.
- b. Mengetahui tingkat kesukaan aroma dimsum ayam substitusi jamur merang dengan penambahan bayam sebagai alternatif snack sumber kalium.
- c. Mengetahui tingkat kesukaan rasa dimsum ayam substitusi jamur merang dengan penambahan bayam sebagai alternatif snack sumber kalium.
- d. Mengetahui tingkat kesukaan tekstur dimsum ayam substitusi jamur merang dengan penambahan bayam sebagai alternatif snack sumber kalium.
- e. Mengetahui kandungan energi dimsum ayam substitusi jamur merang dengan penambahan bayam sebagai alternatif snack sumber kalium.
- f. Mengetahui kandungan protein dimsum ayam substitusi jamur merang dengan penambahan bayam sebagai alternatif snack sumber kalium.
- g. Mengetahui kandungan lemak dimsum ayam substitusi jamur merang dengan penambahan bayam sebagai alternatif snack sumber kalium.
- h. Mengetahui kandungan karbohidrat dimsum ayam substitusi jamur merang dengan penambahan bayam sebagai alternatif snack sumber kalium.

- i. Mengetahui kandungan natrium dimsum ayam substitusi jamur merang dengan penambahan bayam sebagai alternatif snack sumber kalium.
- j. Mengetahui kandungan kalium dimsum ayam substitusi jamur merang dengan penambahan bayam sebagai alternatif snack sumber kalium.
- k. Mengetahui kandungan serat dimsum ayam substitusi jamur merang dengan penambahan bayam sebagai alternatif snack sumber kalium.
- l. Mengetahui estimasi harga dimsum ayam substitusi jamur merang dengan penambahan bayam sebagai alternatif snack sumber kalium.

D. Manfaat

1. Bagi Peneliti

Penyusunan karya ilmiah ini ditujukan untuk mengakumulasi pengalaman serta memperdalam pemahaman penulis terkait aplikasi klinis dan teknis dari Ilmu Pangan dan Gizi, khususnya dalam mengeksplorasi potensi bahan pangan lokal melalui metode pengolahan yang inovatif.

2. Bagi Institusi

Penelitian ini dapat digunakan sebagai pembanding maupun informasi tambahan bagi penelitian selanjutnya yang sejenis khususnya bagi para civitas akademika di Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.

3. Bagi Masyarakat

Hasil riset ini diharapkan mampu memberikan kontribusi referensial terkait inovasi pengolahan komoditas pangan lokal. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat menstimulasi peningkatan pendayagunaan serta mengoptimalkan nilai ekonomis bahan pangan lokal secara lebih komprehensif.