

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anemia adalah suatu keadaan dimana tubuh mengalami penurunan jumlah sel darah merah hingga berada di bawah batas normal. Kondisi ini terjadi karena rendahnya kadar hemoglobin. Masalah ini sering ditemukan pada kalangan remaja dan dipengaruhi oleh sejumlah faktor. Anemia masih menjadi tantangan kesehatan dunia yang cukup besar pada tahun 2021 tercatat sekitar 1,92 miliar penduduk dunia mengalami anemia, dengan prevalensi 31,2% pada perempuan dan 17,5% pada laki-laki (Yunanci et al., 2023). Di Indonesia, data dari Riskesdas menunjukkan adanya peningkatan prevalensi anemia pada remaja putri, dari 22,7% pada tahun 2013 menjadi 32% pada tahun 2018 (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Namun prevalensi kejadian anemia pada remaja putri di Kabupaten Cirebon pada tahun 2021 sebanyak 544 remaja (15,76%) mengalami anemia ringan dan 497 remaja (14,40%) mengalami anemia sedang, dan sebanyak 73 remaja (2,11%) mengalami anemia berat (Rahmatika, 2021).

Secara umum anemia memiliki dampak jangka pendek maupun dampak jangka panjang, anemia pada remaja putri memiliki dampak jangka panjang, antara lain remaja putri dan Wanita Usia Subur akan terbawa hingga dia menjadi ibu hamil anemia yang bisa mengakibatkan perdarahan sebelum dan saat melahirkan yang dapat mengancam keselamatan ibu dan bayinya. Dampak jangka pendeknya adalah bisa menurunkan daya tahan tubuh penderitanya sehingga mudah terkena penyakit infeksi, anemia menyebabkan kurangnya oksigen ke sel otot dan sel otak, ini bisa membuat kebugaran dan cara berpikir menurun (Kemenkes, 2022).

Upaya menurunkan prevalensi anemia dapat dilakukan dengan menambah asupan zat besi dari sumber nabati, salah satunya adalah sayuran hijau seperti bayam. Bayam hijau (*Amaranthus Viridis*) merupakan sayuran yang kaya akan nutrisi penting bagi tubuh, termasuk serat yang dibutuhkan untuk menjaga kesehatan pencernaan. Dalam setiap 100 g daun bayam terdapat 2,3 gram protein, 3,2 gram karbohidrat, 3 mg zat besi, serta 81 mg kalsium (Zulfiyar, 2021).

Penelitian yang memformulasikan berbagai jenis bahan pangan menjadi produk dimsum sudah banyak dilakukan. Pada penelitian sebelumnya sudah pernah dilakukan oleh Zulfiyar (2021) dengan judul “Variasi pencampuran Daun Kelor (*Moringa oleifera*) Pada Pembuatan Dimsum Ikan Lele Sebagai Alternatif Snack Tinggi Zat Besi Ditinjau Dari Sifat Fisik, Sifat Organoleptik Dan Kadar Zat Besi”. Pada penelitian tersebut tidak menggunakan udang dan bayam sebagai bahan pembuatan dimsum.

Udang dan bayam hijau dipilih karena kandungan zat besinya yang tinggi, protein hewani, vitamin B12 dari udang, serta zat besi nabati dan vitamin C dari bayam yang membantu penyerapan zat besi. Produk ini diharapkan menjadi camilan sehat yang memenuhi kebutuhan zat besi, terutama bagi remaja putri. Kesuksesan dimsum juga dinilai melalui penilaian organoleptik seperti rasa, warna, aroma, dan tekstur. Penelitian ini bertujuan mengevaluasi kandungan gizi dan penerimaan produk sebagai inovasi camilan yang membantu mencegah anemia pada remaja putri. Berdasarkan uraian tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Penilaian Organoleptik dan Estimasi Kandungan Gizi Dimsum ‘Ubay’ Udang (*Caridea*) dan Bayam Hijau Sebagai Alternatif Kudapan Sumber zat besi bagi remaja putri”.

B. Rumusan Masalah

Sebagai salah satu masalah gizi yang biasa dialami oleh kalangan remaja putri adalah anemia yang dapat disebabkan sebagai salah satunya akibat kekurangan asupan zat besi serta setiap bulannya mengalami menstruasi pada remaja putri. Sehingga pada dasarnya untuk mengkonsumsi zat besi yang rendah menjadi salah satu faktor yang paling besar dalam kejadian masalah anemia pada remaja putri. Sehingga yang menjadi sebuah pertanyaan bagi peneliti yaitu bagaimana penilaian organoleptik dan estimasi kandungan zat gizi dimsum udang dan bayam hijau sebagai alternatif kudapan sumber zat besi bagi remaja putri ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui penilaian organoleptik dan estimasi kandungan gizi dimsum udang dan bayam hijau sebagai alternatif snack sehat bagi remaja putri anemia.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui penilaian organoleptik dari (warna, aroma, rasa, tekstur dan keseluruhan) dimsum udang dan bayam hijau.
- b. Mengetahui estimasi kandungan gizi dan zat besi dimsum udang dan bayam hijau.
- c. Mengetahui formula terbaik berdasarkan penilaian organoleptik dimsum udang dan bayam hijau.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan tentang pengolahan pangan dimsum berbahan dasar udang dan bayam hijau sebagai alternatif snack sehat bagi remaja putri anemia, serta menjadikan pengalaman yang akan didapat setelah menyusun karya tulis ilmiah di bidang teknologi pangan dan gizi.

2. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian dapat menambah ilmu pengetahuan masyarakat akan manfaat dari dimsum udang dan bayam hijau.

3. Bagi Institusi

Hasil penelitian diharapkan bisa menjadi salah satu pembelajaran dan informasi bagi kalangan yang akan melakukan penelitian yang lebih jauh dengan topik yang berhubungan dengan penilaian organoleptik dan estimasi kandungan gizi dimsum '*ubay*' berbahan udang (*Caridea*) dan bayam hijau (*Amaranthus Viridis*) sebagai snack sehat remaja anemia.