

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Anemia Pada Ibu Hamil

1. Pengertian

Anemia merupakan salah satu masalah gizi dengan tingkat prevalensi yang cukup tinggi, yang ditandai dengan berkurangnya jumlah sel darah merah serta rendahnya kadar hemoglobin dalam tubuh. Anemia pada masa kehamilan menjadi salah satu permasalahan kesehatan masyarakat yang paling sering terjadi dan masih menjadi tantangan besar di berbagai negara, termasuk Indonesia. Menurut World Health Organization (WHO), anemia pada ibu hamil didefinisikan sebagai kondisi ketika kadar hemoglobin (Hb) berada di bawah 11 g/dL. Keadaan ini dapat menimbulkan berbagai dampak serius baik bagi ibu maupun janin, seperti meningkatnya risiko abortus, persalinan prematur, perdarahan postpartum, hingga kematian ibu (Sulistiyanti *et al.*, 2026).

2. Penyebab

Penyebab utama anemia pada masa kehamilan adalah kekurangan zat besi dan asam folat akibat meningkatnya kebutuhan nutrisi selama kehamilan. Selain itu, pola makan yang kurang beragam, rendahnya konsumsi sayur dan buah, kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji, serta rendahnya kepatuhan ibu hamil dalam mengonsumsi tablet tambah darah juga menjadi faktor risiko yang cukup besar. Faktor sosial, ekonomi, tingkat pendidikan, dan budaya juga turut memengaruhi terjadinya anemia pada kehamilan, terutama pada remaja yang mengalami kehamilan pertama tanpa persiapan gizi yang memadai (Sofiyani *et al.*, 2025).

3. Gejala

Walaupun belum didiagnosis secara klinis, kekurangan zat besi yang berlangsung dalam waktu lama dapat mengganggu proses pembentukan hemoglobin sehingga memunculkan gejala yang menyerupai anemia. Kondisi ini dapat ditandai dengan keluhan seperti pusing, sakit kepala, mudah lelah, tubuh terasa lemah, serta menurunnya kemampuan untuk berkonsentrasi. Selain itu, salah satu kendala utama dalam upaya pencegahan anemia, khususnya pada ibu hamil, adalah rendahnya kepatuhan dalam mengonsumsi tablet tambah darah (TTD) serta kurangnya kesadaran mengenai pentingnya pemenuhan asupan zat besi (Rahmadhani *et al.*, 2026).

B. Hati Ayam

1. Deskripsi

Hati ayam merupakan salah satu sumber protein hewani yang kaya akan zat besi heme dengan tingkat ketersediaan hayati yang tinggi dibandingkan dengan sumber zat besi lainnya, serta mudah ditemukan di masyarakat. Berdasarkan Tabel Komposisi Pangan Indonesia (TKPI), setiap 100 g hati ayam segar mengandung sekitar 15,8 mg zat besi. Kandungan zat besi yang cukup tinggi tersebut menjadikan hati ayam efektif dalam membantu mengatasi anemia. Selain itu, hati ayam mengandung lebih sedikit senyawa pengikat mineral sehingga zat besinya lebih mudah diserap oleh tubuh. Oleh karena itu, hati ayam dapat menjadi salah satu sumber zat besi heme yang baik, dengan bioavailabilitas yang lebih tinggi dibandingkan sumber zat besi dari bahan pangan nabati seperti sayuran hijau (Tyas *et al.*, 2025).

Ciri-ciri hati ayam yang masih segar dan aman untuk dikonsumsi dapat dilihat dari beberapa karakteristik, yaitu memiliki warna merah kecokelatan yang cerah dan merata, bertekstur lembut namun tetap kenyal sehingga tidak mudah hancur, serta memiliki aroma khas yang segar dan tidak berbau amis menyengat maupun busuk. Selain itu, hati ayam yang baik juga tidak menunjukkan adanya bercak berwarna kehijauan atau putih kekuningan pada permukaannya (Sammeng *et al.*, 2025). Tampilan fisik hati ayam dapat dilihat pada gambar dibawah ini.



Gambar 1. Hati Ayam

2. Kandungan Gizi

Nilai gizi hati ayam per 100 gram dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Kandungan Gizi Hati Ayam per 100 gram

No	Kandungan gizi	Jumlah	Satuan
1	Kalori	261	kkal
2	Protein	27,4	g
3	Lemak	16,1	g
4	Karbohidrat	1,6	g
5	Kalsium	118	mg
6	Fosfor	373	mg
7	Besi	15,8	mg
8	Serat	0	g
9	Vitamin C	0	mg
10	Air	53,4	g

Sumber: Tabel Komposisi Pangan Indonesia (TKPI), 2020

3. Manfaat

Hati ayam merupakan salah satu bahan pangan hewani yang memiliki nilai gizi tinggi serta memberikan berbagai manfaat bagi kesehatan tubuh. Berdasarkan penelitian dalam jurnal nasional, hati ayam diketahui sebagai sumber zat besi heme yang memiliki tingkat penyerapan lebih baik oleh tubuh dibandingkan dengan zat besi yang berasal dari sumber nabati. Oleh karena itu, hati ayam dinilai lebih efektif dalam membantu mencegah dan mengatasi anemia serta meningkatkan kadar hemoglobin, terutama pada kelompok remaja putri dan ibu hamil. Selain itu, konsumsi hati ayam juga dilaporkan dapat meningkatkan kadar hemoglobin secara signifikan dalam waktu yang relatif singkat, sehingga menunjukkan perannya sebagai salah satu pangan fungsional yang dapat membantu memperbaiki status gizi. Hati ayam juga mengandung protein berkualitas tinggi, vitamin A, vitamin B kompleks terutama vitamin B12, serta berbagai mineral penting lainnya. Kandungan nutrisi tersebut berperan dalam proses pembentukan sel darah merah, mendukung fungsi sistem saraf, serta membantu meningkatkan daya tahan tubuh (Inayah *et al.*, 2024).

C. Bayam Merah

1. Deskripsi

Bayam merah (*Amaranthus tricolor L*), merupakan tanaman yang memiliki banyak manfaat serta mengandung zat besi yang lebih tinggi dibandingkan bayam biasa (*Spinacia oleracea*). Selain zat besi, bayam merah juga mengandung berbagai zat gizi penting seperti vitamin C, vitamin A, folat, dan vitamin B12. Vitamin C berperan dalam membantu meningkatkan penyerapan zat besi dalam tubuh, sedangkan folat dan vitamin B12 diperlukan dalam proses pembentukan sel darah merah. Dengan kandungan gizinya yang beragam, bayam merah juga menjadi sumber mineral penting seperti kalsium, zat besi, kalium, dan magnesium yang dapat membantu mengatasi kekurangan zat besi serta mencegah terjadinya anemia (Karo *et al.*, 2025). Tampilan fisik bayam merah dapat dilihat pada gambar dibawah ini.



Gambar 2. Bayam Merah

2. Kandungan gizi

Nilai gizi hati ayam per 100 gram dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 1. Kandungan Gizi Bayam Merah per 100 gram

No	Kandungan gizi	Jumlah	Satuan
1	Kalori	41	kkal
2	Protein	2,2	g
3	Lemak	0,8	g
4	Karbohidrat	6,3	g
5	Kalsium	520	mg
6	Fosfor	80	mg
7	Besi	7,0	mg
8	Serat	2,2	g
9	Vitamin C	62	mg
10	Air	88,5	g

Sumber : Tabel Komposisi Pangan Indonesia (TKPI), 2020

3. Manfaat

Bayam merah (*Amaranthus tricolor L.*) adalah salah satu jenis sayuran yang kaya akan nutrisi dan senyawa bioaktif sehingga memberikan berbagai manfaat bagi kesehatan. Sayuran ini mengandung protein, vitamin A, vitamin B, dan vitamin C, serta mineral penting seperti zat besi, kalsium, dan fosfor yang berperan dalam menjaga kesehatan tubuh serta membantu proses pembentukan sel darah merah. Kandungan zat besi yang cukup tinggi pada bayam merah menjadikannya berpotensi meningkatkan kadar hemoglobin dan membantu mencegah anemia, khususnya pada kelompok yang rentan seperti ibu hamil. Selain itu, bayam merah juga mengandung senyawa antioksidan dan metabolit sekunder yang berfungsi mengurangi peradangan serta melindungi sel-sel tubuh dari kerusakan akibat radikal bebas. Oleh karena itu, bayam merah dapat berperan sebagai sumber mikronutrien yang penting, membantu pencegahan anemia, meningkatkan daya tahan tubuh, serta mendukung kesehatan secara keseluruhan (Indrayani *et al.*, 2022).

D. Dimsum

1. Deskripsi

Dimsum merupakan salah satu hidangan khas Tiongkok yang berasal dari bahasa Kanton yang berarti makanan ringan yang dikukus. Makanan ini biasanya disajikan dalam porsi kecil dengan berbagai jenis isian, seperti olahan daging, seafood, maupun sayuran, sehingga memiliki nilai gizi yang cukup baik. Di Indonesia, dimsum menjadi salah satu makanan yang banyak digemari oleh masyarakat. Penyajiannya yang praktis membuat dimsum populer di kalangan orang yang menjalani gaya hidup serba cepat dan praktis. Selain itu, kemudahan dalam proses pengolahan dan penyajiannya, serta cita rasanya yang lezat, membuat dimsum semakin diminati sehingga permintaan terhadap produk dimsum terus meningkat. Dimsum juga mengandung zat gizi seperti energi, protein, lemak, dan karbohidrat, sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu pilihan camilan yang cukup bergizi (Nababan, 2025). Tampilan fisik dimsum dapat dilihat di bawah ini



Gambar 3. Dimsum

2. Resep original dimsum

Menurut (Dewi, 2020) , resep dimsum :

a. Bahan

- 1) 350 gram daging ayam yang telah dihaluskan
- 2) 150 gram tepung tapioka
- 3) 2 butir telur ayam
- 4) 2-3 sdm minyak wijen
- 5) 3 batang daun bawang,iris halus
- 6) 2 sdm saus tiram
- 7) 2 siung bawang putih,haluskan
- 8) 1 sdt garam
- 9) 1 buah wortel parut
- 10) Kulit dimsum secukupnya

b. Cara membuat dimsum:

- 1) Campurkan semua bahan menjadi satu didalam mangkuk kecuali kulit dimsum dan wortel, aduk hingga tercampur rata.
- 2) Ambil selembar kulit dimsum,masukkan 1 sdm adonan,tekuk setiap ujung kulit dimsum ke arah samping, olesi dengan air agar rekat. Beri parutan wortel diatasnya.
- 3) Olesi sarangan kukusan dengan minyak, panaskan kukusan hingga mendidih,susun dimsum, kukus dimsum dengan api sedang selama 30 menit, angkat.

E. Uji Organoleptik

Uji organoleptik adalah suatu pendekatan evaluatif yang mengukur kualitas makanan berdasarkan preferensi dan sensasi inderawi konsumen terhadap produk tersebut. Dikenal pula sebagai uji sensorik, metode ini mengandalkan indra manusia sebagai alat utama untuk menilai tingkat kesukaan atau penerimaan produk. Dalam pelaksanaannya, uji ini melibatkan berbagai indera, antara lain penglihatan, penciuman, perasa, serta sentuhan. Penilaian hedonik dilakukan dengan mengamati empat parameter utama, yaitu warna, aroma, rasa, dan tekstur, sebab unsur-unsur tersebut menjadi penentu utama dalam membentuk preferensi konsumen berdasarkan sensasi yang dialami selama konsumsi produk (Gusnadi *et al.*, 2021).

1. Warna

Warna merupakan faktor penting dalam menilai standar dan daya tarik sebuah produk. Meskipun rasa dan teksturnya sangat baik, jika warnanya tidak menarik atau tidak sesuai dengan warna yang sebenarnya, produk tersebut tidak akan laku. Penilaian kualitas makanan umumnya dimulai dengan pemeriksaan visual terhadap warna sebelum melihat aspek-aspek lainnya.

2. Aroma

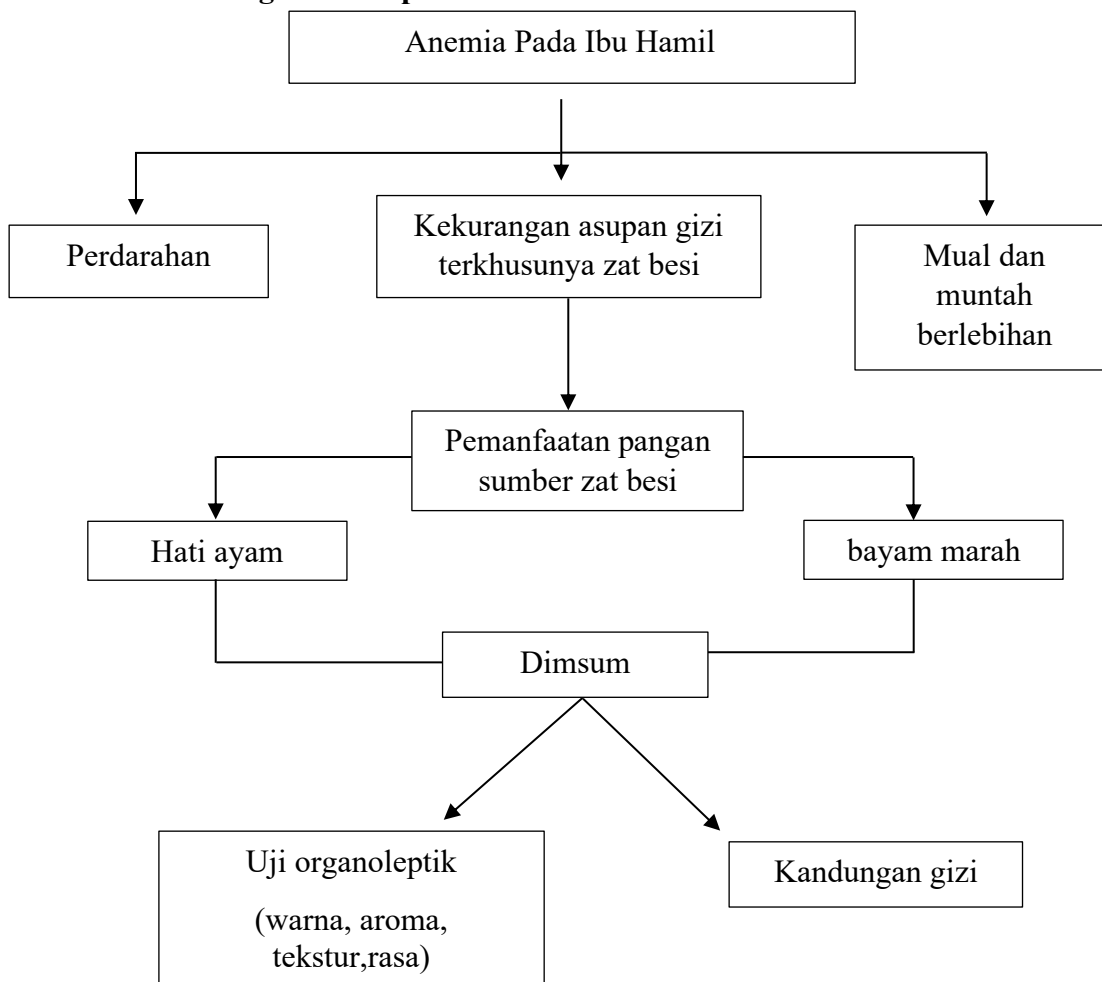
Aroma merupakan bau yang muncul akibat rangsangan kimia yang diterima oleh saraf penciuman saat makanan masuk ke mulut. Rasa memainkan peran krusial dalam menentukan cita rasa dan mutu suatu hidangan. Ketika menghadapi makanan yang baru, selain penampilan dan warna, aroma adalah hal yang paling diperhatikan. Setelah aroma dianalisis, faktor lain seperti rasa dan tekstur juga menjadi pertimbangan.

3. Tekstur

Tekstur atau konsistensi suatu hidangan adalah elemen penting yang memengaruhi cara kita merasakan rasa. Rasa dapat dipengaruhi oleh tekstur makanan dimana makanan yang memiliki konsistensi tebal atau penuh menstimulasi indera kita secara lebih lambat.

4. Rasa

Rasa adalah persepsi sensorik yang muncul akibat keberadaan zat-zat larut di dalam mulut, mencakup berbagai citarasa seperti gurih, manis, asam, dan pahit. Sensasi pada lidah memiliki peranan yang signifikan dalam menilai cita rasa makanan dengan merespons rangsangan kimia yang diterima saat mencicipi .

F. Kerangka Konsep**Gambar 4. Kerangka Konsep Penelitian**

G. Variabel Penelitian

1. Variabel bebas

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah proporsi hati ayam dan bayam merah

2. Variabel terikat

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah daya terima dimsum (warna, aroma, tekstur dan rasa) dan kandungan gizi dimsum.