

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Remaja adalah salah satu kelompok yang rawan terhadap masalah gizi salah satunya adalah defisiensi zat besi dapat semua kelompok status sosial-ekonomi terutama yang berstatus sosial-ekonomi rendah. Masalah gizi merupakan masalah kesehatan masyarakat yang serius karena berdampak pada perkembangan fisik psikis perilaku dan etos kerja seseorang. Salah satu upaya yang dilakukan untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia yaitu peningkatan status gizi masyarakat. Suatu status gizi yang baik akan mempengaruhi status kesehatan dan prestasi belajar seseorang. Masalah gizi perlu perhatian yang lebih khusus untuk dapat meningkatkan derajat kesehatan masyarakat (Akhmadi 2008). Remaja putri lebih rentan terkena anemia karena remaja berada pada masa pertumbuhan yang membutuhkan zat gizi yang lebih tinggi termasuk zat besi.

Prevalensi anemia di antara anak umur 5-12 di Indonesia adalah 26% pada wanita umur 13-18 yaitu 23%. Anemia adalah keadaan dimana terjadi penurunan jumlah masa eritrosit yang ditunjukkan oleh penurunan kadar hemoglobin, hematokrit dan hitung eritrosit. Sintesis hemoglobin memerlukan ketersediaan besi dan protein yang cukup dalam tubuh. Protein berperan dalam pengangkutan besi ke sumsum tulang untuk membentuk molekul hemoglobin yang baru (Astuti & Kulsum, 2020). Pada dasarnya anemia dipengaruhi secara langsung oleh konsumsi makanan sehari-hari yang kurang mengandung zat besi. Secara umum, konsumsi makanan berkaitan erat dengan status gizi. Bila makanan yang dikonsumsi mempunyai nilai yang baik maka status gizi juga baik sebaliknya bila makanan yang dikonsumsi kurang nilai gizinya, maka akan menyebabkan kekurangan gizi dan dapat menimbulkan anemia.

Menurut World Health Organization (WHO 2018) anemia pada remaja putri saat ini masih tinggi prevalensi anemia di dunia berkisar 40-88%. Menurut (WHO 2018). Anemia adalah suatu keadaan dimana kadar hemoglobin (Hb) dalam darah lebih rendah dari normal. Kadar Hb normal pada kelompok remaja adalah 12 g% (WHO 2018). Remaja adalah seseorang yang berusia antara 10 dan 19 tahun baik lajang

maupun menikah. Ada sekitar 1,2 miliar anak muda di dunia yang merupakan seperlima dari populasi dunia (WHO 2018).

Remaja merupakan aset nasional untuk membina generasi penerus yang unggul, dan merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat dimana perubahan fisik-psikologis dan kognitif terjadi dengan sangat cepat. Kelompok usia ini rentan mengalami anemia karena melepaskan zat besi yang dibutuhkan untuk pembentukan hemoglobin selama menstruasi, mempercepat pertumbuhan dan meningkatkan aktivitas fisik (Widaningsih, 2023) Berdasarkan data RISKESDAS 2018 proporsi anemia pada perempuan (27,2%) lebih tinggi dibandingkan pada laki-laki (20,3%). Proporsi anemia pada kelompok umur 15-24 tahun sebesar 32% (RISKESDAS, 2018). Remaja putri rentan terkena anemia karena mengalami masa menstruasi dan mengejar masa tumbuh. Remaja putri yang sedang menstruasi mengalami kehilangan besi dua kali lipat dibandingkan remaja putra. Selain itu remaja putri biasanya sangat memperhatikan bentuk badan sehingga banyak yang membatasi konsumsi makan seperti pada diet vegetarian. Sehingga untuk mencegah kejadian anemia defisiensi besi maka remaja putri perlu dibekali dengan pengetahuan tentang anemia defisiensi besi itu sendiri. Pencegahan dan pengobatan anemia pada wanita usia reproduksi sangat penting untuk mencegah berat badan lahir rendah, kematian perinatal dan risiko penyakit terkait peran wanita sebagai ibu.

Penyebab umum terjadinya anemia di Indonesia yaitu anemia kekurangan zat besi yang disebut dengan anemia gizi besi. (KEMENKES RI 2018) Tanda dan gejala (sindrom) anemia seperti penderita megeluh, lemas, sakit kepala, telinga mendenging, penglihatan berkunang-kunang, merasa cepat letih, sempoyongan, mudah tersinggung, menstruasi terhenti, perilaku kurang wajar, gangguan saluran cerna, selaput putih mata, kuning, nafas sesak dan nadi lemah dan cepat. Diagnosis anemia dapat diketahui dengan cara pemeriksaan darah (Wulandari 2015)

Dampak dari anemia remaja anemia seperti menyebabkan penurunan resistensi tubuh terhadap infeksi, gangguan perkembangan mental, gangguan pada pertumbuhan fisik, menurunkan kebugaran fisik, performa belajar dan kapasitas kerja. Dampak anemia remaja yang paling terlihat adalah menurunnya konsentrasi dan pencapaian belajar selama di sekolah. Selain itu anemia remaja putri juga

berisiko mengalami anemia ketika masa kehamilan. Dampak tersebut akan memberikan dampak negatif terhadap pertumbuhan dan perkembangan janin di dalam kandungan dapat mengalami sejumlah komplikasi selama masa kehamilan dan ketika melahirkan.(Kusuma, 2022).

Upaya pencegahan dan penanggulangan anemia dengan dua cara yaitu terapi farmakologi dan non farmakologi. Pemerintah telah mempunyai program pemberian tablet Fe kepada remaja putri usia 12-18 tahun yang didistribusikan melalui institusi pendidikan. Tablet Fe yang didistribusikan memiliki komposisi 60 mg zat besi elemental (dalam bentuk sediaan Ferro Sulfat Ferro Fumarat atau Ferro Glukonat) dan 0,4 mg asam folat. Dosis pencegahan anemia tablet Fe untuk remaja putri yaitu 1 tablet per bulan dan setiap hari 1 tablet ketika menstruasi, (Kemenkes RI 2018). Terapi tablet Fe tidak dikonsumsi secara rutin diakibatkan karena terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi. Manfaat tablet besi pada remaja putri adalah mengganti darah yang hilang ketika menstruasi mempersiapkan remaja putri memenuhi kebutuhan zat besi ketika hamil menyusui, mengobati remaja putri yang menderita anemia meningkatkan kemampuan belajar kemampuan kerja dan kualitas sumber daya manusia serta generasi penerus dan meningkatkan status gizi dan kesehatan Remaja Putri. Selain itu, asupan zat gizi tinggi zat besi juga merupakan salah satu upaya penanggulangan anemia pada remaja.

Bayam merah mengandung karotenoid yang potensial sebagai sumber zat warna alami. Tumbuhan ini mudah didapatkan dan ramah lingkungan. Kandungan karotenoid yang terdapat pada bayam merah meliputi senyawa zat warna lutein (sebagai komponen utamanya), zeaksantin, violaxantin, neoksantin, dan β -karoten (Putra et al., 2022).

Daging ayam merupakan sumber protein yang berkualitas tinggi dan mengandung vitamin B kompleks, sumber asam lemak yang baik dan asam amino esensial serta merupakan sumber mineral yang lengkap. Selain itu, serat-serat dagingnya empuk, mudah dikunyah dan dicerna serta mempunyai potensi rasa yang khas yang secara umum disukai. Manfaat daging ayam bagi kesehatan sangat tinggi, karena selain berserat, mengandung asam amino esensial yang lengkap dan

mengandung protein tinggi, serta vitamin dan mineral (Dharmayanti dalam Hamidiyah et al., 2019)

Dimsum merupakan makanan tradisional Cina yang populer karena keindahan bentuk dan rasanya yang enak, selain bentuk dan rasanya terdapat pula keunikan lainnya seperti keindahan warna dan variasinya. Dimsum merupakan produk olahan yang biasa disajikan sebagai makanan camilan dan telah dikenal luas oleh masyarakat (Hikmawati dkk, 2017 dan Basri dkk, 2021).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang di atas maka yang menjadi rumusan masalah sebagai berikut: “Bagaimana pengaruh penambahan bayam merah terhadap daya terima dimsum sebagai makanan selingan mencegah anemia pada remaja putri ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh penambahan bayam merah terhadap daya terima dimsum sebagai makanan selingan mencegah anemia pada remaja putri

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui pengaruh penambahan bayam merah terhadap sifat organoleptic (warna, rasa, aroma, tekstur) dimsum
- b. Mengetahui nilai gizi dimsum penambahan bayam merah

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti

Untuk menerapkan disiplin ilmu khususnya Ilmu Teknologi Pangan dan Gizi dalam kehidupan bermasyarakat untuk membantu pemerintah mengatasi masalah gizi yang ada di masyarakat

2. Bagi Masyarakat

Menambah wawasan ilmiah dan pengetahuan dan lingkungan ilmu kesehatan masyarakat khususnya mengenai pemanfaatan pangan lokal dalam penanganan masalah gizi

3. Bagi institusi

Sebagai salah satu sumber informasi bagi mahasiswa yang dapat di gunakan sebagai bahan acuan dalam penelitian selanjutnya.

E. Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti	Judul Penelitian	Hasil	Persamaan dan Perbedaan
1	Suci Nur Isnaini (2021)	Uji Daya Terima Dan Nilai Kandungan Mie Beras Merah Dengan Penambahan Bayam Merah	Hasil penelitian menunjukkan bahwa uji daya terima remaja putri terhadap mie beras merah dengan penambahan bayam merah yang disukai dengan penambahan tepung beras merah 70%, Tepung terigu 25%, dan bayam merah 5% (P2) pada Organoleptik rasa 99(82,46%), warna 92(76,59%), dan tekstur 95(79,16%).	Persamaan : Sama-sama menggunakan bayam merah dalam penambahan pembuatan suatu prodak. Perbedaan : Peneliti membuat prodak Mie Kering sedangkan Penulis membuat kue dim sum
2	Novianty, Rahmi Garmini, Yolla Vernanda.(2023)	Pengaruh Penambahan Bayam Merah Pada Olahan Pempek Ikan Tenggiri Di tinjau Dari sifat Organoleptik Dan Kadar Zat Besi (Fe)	Daya terima olahan pempek ikan tenggiri berdasarkan penilaian warna, aroma dan rasa lebih banyak disukai oleh panelis adalah P1 (Kontrol) tanpa penambahan bayam merah dengan hasil rata – rata warna sebesar (4,8), aroma sebesar (4,8) dan rasa sebesar (5,5) sedangkan berdasarkan penilaian tekstur yang lebih banyak disukai oleh panelis adalah P1 dengan penambahan bayam merah 15% dengan hasil rata – rata tekstur sebesar (5,8).	Persamaan : Sama-sama menggunakan bayam merah dalam penambahan pembuatan suatu prodak. Perbedaan : Peniliti sebelumnya membuat pepek ikan tenggiri sedangkan penelitian sekarang membuat dim sum
3.	Michelle Anabelle Christantio, Ni Luh Ari Yusasrini, Luh Putu Trisna Darmayanti (2023)	Karakteristik Fisik, Kimia, dan Sensoris Siomay Ayam dengan Penambahan Bayam (<i>Amaranthus tricolor</i> L.)	Hasil penelitian menunjukan penambahan bayam pada produk siomay ayam dengan hasil organoleptik yang terbaik pada P1 10%.	Persamaan : Sama-sama menggunakan bayam merah dalam penambahan pembuatan suatu produk. Perbedaan : Peniliti sebelumnya membuat siomay sedangkan penelitian sekarang membuat dim sum