

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Siomay sebenarnya ialah jenis dimsum. Dimsum merupakan sebutan untuk makanan kecil yang proses melalui teknik pengukusan dipanggang hingga di goreng, Dimsum dari cina selatan ada ratusan jenisnya, indikator tipe dimsum yang biasa dikonsumsi pada masyarakat indonesia ialah siomay (Ananto, 2012).

Siomay adalah hidangan yang asalnya dari Tiongkok dan dibawakan ke Indonesia, lalu menjadi sangat populer di kalangan masyarakat Indonesia. Pada awalnya, bahan utama siomay adalah daging babi, tetapi karena mayoritas penduduk Indonesia berkepercayaan Islam, isiannya diganti menjadi daging ayam, sapi, atau ikan tenggiri (Tri Rettigung Diana et al., 2023).

Sekarang ini, siomay maupun dimsum banyak populer oleh berbagai kalangan usia, mulai dari anak-anak, remaja, sampai orang tua. Sejumlah riset juga berfokus pada pengembangan siomay dengan variasi bahan hewani. Misalnya, Puspitasari & Rahmawati (2020) menciptakan siomay yang berbahankan ikan lele sebagai bahan utama, sedangkan Adriana (2022) menambahkan purée labu siam untuk memperbaiki mutu isi siomay ayam. Siomay, hidangan yang asalnya dari China, diperkenalkan ke Indonesia dan kini sangat disukai oleh masyarakat Indonesia. Walaupun asalnya menggunakan daging babi, siomay di Indonesia biasanya diisi dengan daging ayam, sapi, atau ikan tenggiri untuk menyesuaikan dengan mayoritas penduduk yang beragama Islam.

Selain berbahan hewani didalam pembuatan siomaynya maupun dimsum dibutuhkan juga berbahankan pendukung yakni sayur mayur. Sayuran yang sering dipergunakan ialah wortel dan daun bawang selain itu daun kelor juga dapat menjadi alternatif pengganti bahan pendukung dikarenakan daun kelor sangat banyak manfaat untuk kesehatan daun kelor sejak lama digunakan sebagai obat tradisional yang baik untuk mencegah kanker dan menjaga tekanan darah. Kandungan nutrisi dalam daun kelor menjadi faktor utama yang menentukan

manfaatnya bagi kesehatan. Selain kaya akan antioksidan, daun kelor juga menyediakan berbagai vitamin seperti B6, B2, C, juga A, serta mineral penting seperti zat besi serta magnesium (Tri Rettigung Diana et al., 2023).

Selain daun kelor penambahan sayuran lainnya boleh dilakukan agar selingan yang diolah menjadi selingan salah satunya seperti bayam hijau yang merupakan mengandung besi nonheme. Kandungan zat besi pada bayam yang sudah diolah mencapai 8,3 mg setiap 100 gram, yang menurut Fatimah S (2009) sangat berperan dalam produksi hemoglobin. Bayam hijau menyediakan banyak nutrisi penting seperti kalsium, vitamin A, E, C, serat, dan betakaroten. Keberadaan zat besi yang tinggi dalam bayam membantu mencegah anemia dan mengatasi kelelahan yang disebabkan oleh kekurangan zat besi. Selain itu, vitamin B, terkhusus asam folat, turut memperkuat manfaat kesehatan ini. (Rukamana, 2006).

Selanjutnya sumber hewannya yang umumnya dipergunakan dalam pembuatan siomay ialah ikan. Ikan yang kerap dimanfaatkan ialah ikan tenggiri, demikian ikan tenggiri biasanya ikan kembung dikonsumsi masyarakat Indonesia paling sering dalam olahan dimasak pindang. Pasar menyediakan ikan kembung dengan harga yang lebih rendah dibandingkan daging sapi dan ayam. Ikan kembung memiliki kandungan protein yang cukup tinggi, yakni antara 17 hingga 23 persen menurut Damayati et al. (2017). Selain itu, kandungan omega-3 dan omega-6 dalam ikan ini membantu dalam pencegahan penyakit, memperbaiki keseimbangan lemak dalam tubuh, serta memberikan nutrisi penting bagi fungsi otak (Nalendnrya et al., 2016)..

Remaja mengalami tumbuh serta kembang yang pesat, yang berdampak pada perubahan komposisi tubuhnya serta berat badannya mereka (Hurirayati, Kandarian, Faza, 2019). Kebiasaan asupan didalam usia remaja dipengaruhi oleh sejumlah faktor. Selain faktor dari keluarga, perubahan zaman dan budaya yang terjadi di dunia juga menentukan jenis makanan yang dikonsumsi remaja.

Masa remaja merupakan peralihan dari anak-anak menuju dewasa dengan rentang usia antara 13 sampai 20 Tahun (Sawyer et al., 2018). Remaja berisiko mengalami masalah gizi, baik berupa kekurangan maupun kelebihan (Cunningham et al., 2015). Gangguan gizi di masa remaja dapat memengaruhi

pertumbuhan dan perkembangan serta menimbulkan masalah gizi di kemudian hari, sehingga memerlukan perhatian khusus (Washi dan Ageib, 2010). Untuk itu, asupan gizi seimbang yang sesuai dengan rekomendasi wajib dipenuhi.

Tiga tantangan gizi yang dihadapi Indonesia sekarang ini meliputi stunting, wasting, obesitas, juga kurangnya zat gizi mikro. Anemia sebagai bentuk defisiensi zat gizi mikro banyak ditemukan pada remaja. Data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa 25,7% remaja berumur 13-15 tahun dan 26,9% yang berumur 16-18 tahun mengalami kondisi gizi pendek sampai sangat pendek (Kemenkes, 2018). Selain itu, laporan UNICEF tahun 2017 menyebutkan perubahan signifikan dalam cara makan dan tingkat kegiatan jasmani remaja. Fase senggang remaja kebanyakan diisi dengan aktivitas yang kurang aktif secara fisiknya. Sekitar satu dari tiga remaja kerap mengonsumsi camilan pabrik, sedangkan sepertiga lainnya memilih kue basah, roti, gorengan, dan kerupuk. Gaya hidup mereka juga berubah karena akses internet yang luas, sehingga remaja semakin mudah mendapatkan informasi dan cenderung meniru selebritas yang menampilkan citra tubuh kurus sebagai standar kecantikan (UNICEF, 2021). Hal ini dengan tak langsung memicu permasalahan gizi.

Salah satu cara untuk memperbaiki status gizi adalah dengan menyediakan asupan selingan ataupun camilan sehat. Makanan ini selain harganya terjangkau, juga praktis dan cepat dikonsumsi. Makanan selingan berperan dalam memenuhi 15,7% kebutuhan energi dan 11,11% kebutuhan protein harian remaja (Sulistyanto dan Sulchan, 2010). Penelitian oleh Sari dan Rachmawati (2020) juga menunjukkan bahwa zat gizi dari makanan selingan berkontribusi sebesar 34,4% dengan asupan energi 606,9kkal, protein 4,7% atau 20,7g.

Pemberian makanan selingan merupakan salah satu cara yang bisa membantu dalam meningkatkan asupan zat gizi remaja. Berdasarkan studi sebelumnya menunjukkan bahwa asupan gizi berpengaruh terhadap asupan zat kandungan makronya serta mikronya. Asupan protein dapat meningkat secara signifikan dengan pemberian makanan, sementara asupan karbohidrat dan lemak total tidak mengalami perubahan berarti. Penelitian terdahulu juga mendukung bahwa pemberian makanan selingan efektif dalam meningkatkan asupan protein

pada remaja dan membantu membentuk pola makan yang cenderung baik (Beets et al., 2016).

Pola makan yang tidak sehat pada remaja dapat menyebabkan masalah gizi. Remaja biasanya mengalami kekurangan gizi maupun kelebihan berat badan, sehingga mereka membutuhkan nutrisi seimbang agar pertumbuhannya optimal (Hatta, 2019). Dengan hal ini maka peneliti akan membuat selingan sehat untuk remaja.

## **B. Rumusan Masalah**

Bagaimana selingan pada produk modifikasi siomay ikan kembung dengan penambahan daun kelor dan daun bayam menjadi alternatif selingan bagi remaja?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Mengidentifikasikan sifat organoleptik serta zat kandungan didalam modifikasi siomay ikan kembung dengan penambahan daun kelor dan daun bayam sebagai alternatif selingan bergizi bagi remaja .

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui kandungan organoleptik modifikasi siomay ikan kembung didalam penambahan daun kelor dan daun bayam
- b. Mengetahui zat gizi makro modifikasi siomay ikan kembung pada formula yang paling disukai.
- c. Mengetahui *food cost* modifikasi siomay ikan kembung pada formula yang sangat digemari.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Teoritis**

Riset tersebut bisa digunakan sebagai rujukan berkaitan gambaran penciptaan modifikasi siomay ikan kembung dengan penambahan daun kelor dan daun bayam sebagai selingan remaja.

## 2. Aplikatif

Riset tersebut harapannya bisa sebagai strategi penyelingan bergizi bagi remaja guna menggatinkan makanan cepat saji yang kurang baik bagi tubuh serta sebagai bahan penginformasian masyarakatnya seputar bagaimana membuat modifikasi siomay ikan kembung dengan penambahan daun kelor dan daun bayam sebagai selingan remaja.

## E. Ruang Lingkup

Riset tersebut berfokus kepada implementasian bidang teknologi pangan didalam menganalisiskan sifat organoleptiknya seperti warna, rasa, aroma, tekstur, serta tingkat penerimaan dengan keseluruhannya menerapkan pendekatan hedonik mutu. Penilaian tersebut melibatkan 75 panelis konsumen remaja dengan usia 16 – 18 Tahun. Setelah mendapatkan nilai produk modifikasi siomay ikan kembung terhadap penggabungan daun kelor juga daun bayam lalu dilakukan penghitungan sumber zat, serat, lemak, karbohidrat juga protein menerapkan TKPI ditahun 2017. Tujuan dilakukan riset tersebut ialah menganalisis modifikasi siomay ikan kembung didalam menambahkan daun kelor juga daun bayam pada pengujian organoleptiknya, sumber zat serta food costnya. Didalam membuat dimsum serta pengujian organoleptik dilaksanakan ditanggal 10 April 2025 di Lab Uji Cita Rasa Poltekkes Tanjung Karang.