

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi merupakan tantangan besar di Indonesia dengan prevalensi yang tinggi, yaitu sebesar 25,8% (Riskesdas,2013). Berdasarkan penyebabnya hipertensi dibagi menjadi dua yaitu hipertensi primer (esensial) dan hipertensi sekunder.

Hipertensi primer merupakan hipertensi dimana etiologi patofisiologinya tidak diketahui dengan prevalensi sebesar 90% pasien hipertensi. Sedangkan sisanya < 10% penderita hipertensi merupakan hipertensi sekunder yang disebabkan dari penyakit komorbid atau obat- obat tertentu yang dapat meningkatkan tekanan darah(Dosh SA,2001).

Pengobatan hipertensi primer terbagi menjadi dua yaitu nonfarmakologi dan farmakologi. Terapi non farmakologi meliputi pola makan *DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension)* yang kaya akan kalium dan kalsium, diet rendah natrium, aktivitas fisik dan mengkonsumsi alkohol sedikit saja(Sack FM,2001)

Peningkatan kalium dan pengurangan asupan natrium telah diidentifikasi sebagai intervensi prioritas untuk mengurangi penyakit hipertensi (Farapti dkk,2022).

Menurut penelitian Handayani dkk pada tahun (2023) mengenai efektifitas pemberian puding telaga (Wortel, Daun Pegagan) untuk penderita Hipertensi di Dusun Ngranten didapati hasil bahwa setelah mengkonsumsi puding telaga ukuran 250 ml selama 30 menit mengalami penurunan tekanan darah tinggi. Dengan rata – rata tekanan darah Pada pemeriksaan awal 140/80 mmHg dan setelah mengkonsumsi puding tekanan darah akhir nya 136/78 mmHg. Hal tersebut membuktikan bahwa kandungan kalium pada wortel dapat menurunkan tekanan darah tinggi.

Bagi penderita hipertensi kecukupan antioksidan sangat penting untuk mencegah penuaan sel akibat paparan radikal bebas(Rahmisani,2017). Radikal bebas tersebut dapat merusak lipid dan protein sel sehingga menyebabkan hipertensi. Hal ini dapat disebabkan oleh rendahnya konsumsi asupan vitamin C (school,dkk 2005). Vitamin C Pada umumnya terdapat di dalam pangan nabati, yaitu sayur dan buah terutama yang asam, seperti jeruk, nenas, rambutan, dan tomat(Sunita,2013).

Pada penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Putri, dkk (2022) terkait Pembuatan Cookies Tepung Kentang Dengan Tambahan Tepung Jintan Hitam Sebagai Cemilan Sehat bagi Penderita Hipertensi menyatakan bahwa kandungan vit C dan kalium pada kentang tergolong cukup tinggi Dimana dengan makan 200gram kentang dapat memenuhi asupan vitamin C sehari. Pada penelitian ini juga menyebutkan bahwa formula cookies yang mereka olah dapat menjadi makanan alternatif bagi penderita hipertensi karena kandungan Cookies kenji formula 1 denganimbang 90% tepung kentang : 10% tepung jintan hitam menjadi perlakuan terbaik yang diklaim sebagai cemilan sehat tinggi kalium karena dapat menyediakan kalium >30% AKG usia dewasa dengan nilai 176,18%.

Upaya mencegah dan menurunkan Hipertensi adalah dengan cara mengkonsumsi makanan yang mengandung tinggi kalium serta vitamin C. Salah satu alternatif produk unggulan yang disukai masyarakat adalah nugget berbahan dasar daging ayam yang sudah digiling lalu dibentuk sesuai selera.

Nugget adalah produk olahan gilingan daging yang dicetak, dimasak dan dibekukan dengan penambahan bahan – bahan tertentu yang diijinkan (BSN,2002). Umumnya masyarakat lebih menyukai makanan praktis yang disiapkan dalam waktu yang singkat.

Nugget yang merupakan salah satu sajian berbahan protein hewani yang dapat dimodifikasi dengan menambahkan sumber sayuran di dalam nya (Leseni dan Yuwana,2022). Seperti yang dilakukan pada penelitian Susanti, dkk (2020) mengenai pengaruh penambahan wortel terhadap tingkat kesukaan nugget ayam. Hasil penelitian menunjukkan perbedaan dengan pemberian wortel sebanyak 35% didapatkan perlakuan terbaik dengan skor 0,93 +- 0,71 pada rasa serta aroma.

Pada penelitian ini , saya menambahkan sayur daun kale dan sayur bayam hijau sebagai bahan tambahan dalam pembuatann nugget.

Kale (*Brassica oleracea L.*) adalah tanaman hortikultura yang mempunyai tampilan fisik serupa dengan kubis dan brokoli (Fajri LN, 2018). Dalam 100 gram sayuran Kale mengandung Vitamin C: 93,4 mg (TKPI,2019)

Bayam hijau (*Amaranthus SppL.*). merupakan tumbuhan yang biasanya ditanam untuk dikonsumsi daunnya sebagai sayuran hijau dengan sumber kalium yang

penting(Dalimarta, 2006). Dalam 100 gram tanaman bayam, mengandung berbagai zat gizi , salah satunya nilai kalium yang tinggi yaitu 456,4 mg (TKPI,2019)

Kekurangan produk nugget sekarang ini memiliki nilai gizi kalium dan vitamin C yang cenderung rendah. Untuk kandungan kalium nya rata rata hanya 42 mg per satu keping dan untuk Vitamin C 1,47 mg. Sedangkan produk yang saya buat untuk per 1 keping nugget mempunyai nilai kalium sebesar 175 mg dan Vitamin C sebesar 9,37 mg.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis tertarik melakukan penelitian dengan memanfaatkan bahan pangan ayam fillet, sayur bayam hijau dan daun kale sebagai bahan baku pembuatan nugget. Produk ini diharapkan dapat menjadi alternatif produk yang tinggi kalium dan Vitamin C .

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana Gambaran Sifat Organoleptik Nugget Ayam Dengan Tambahan Sayur Kale (*Brassica Oleracea Var.Sabellica*) Dan Bayam Hijau (*Amaranthus Spp.*) Sebagai Makanan Tinggi Kalium dan Vitamin C.

1.3 TUJUAN PENELITIAN

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui Gambaran Sifat Organoleptik Nugget Ayam Dengan Tambahan Sayur Kale (*Brassica oleracea var.sabellica*) Dan Bayam Hijau (*Amaranthus spp.*) Sebagai Makanan Tinggi Kalium dan Vitamin C.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mendapatkan informasi untuk formulasi terbaik dari bayam hijau dan sayur kale.
- b. Mendapatkan informasi untuk sifat organoleptik yang meliputi warna, aroma, rasa, tekstur dan overall nugget ayam bayam hijau dan sayur kale.
- c. Mengetahui nilai gizi kalium dan Vitamin C yang terkandung pada nugget ayam bayam hijau dan sayur kale berdasarkan TKPI 2019.
- d. Mengetahui harga jual di pasaran untuk nugget ayam dengan tambahan sayur bayam dan daun kale.

1.4 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini adalah bidang teknologi pangan,yaitu mengenai gambaran sifat organoleptik dan nilai gizi nugget ayam dengan tambahan bayam hijau dan daun kale.

1.5 MANFAAT PENELITIAN

1.5.1 Bagi Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bandung

Sebagai referensi bagi jurusan Gizi Bandung yang dapat digunakan oleh dosen dan mahasiswa lain nya dalam melakukan acuan modifikasi / referensi kepustakaan khususnya dalam mata kuliah modifikasi resep dan diet. Peneliti diharapkan dapat menambah, melengkapi informasi.

1.5.2 Bagi Profesi Ahli Gizi

Sebagai acuan atau referensi dalam melaksanakan modifikasi resep dan diet ataupun dalam penelitian pangan lain nya.

1.5.3 Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai acuan untuk melanjutkan penelitian terkait gambaran organoleptik nugget ayam dengan tambahan sayuran – sayuran lain nya untuk makanan tinggi kalium dan Vitamin C.

1.5.4 Bagi Masyarakat

- a. Dapat menambahkan nilai guna serta nilai ekonomi daun kale dan sayur bayam hijau.
- b. Menjadi referensi bagi masyarakat bahwa daun kale dan sayur bayam hijau bisa dijadikan olahan campuran nugget ayam.

1.6 Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan penelitian yaitu :

- a. Vitamin C adalah salah satu Vitamin yang mudah larut di dalam air, maka dari itu harus sangat diperhatikan dalam aspek pencucian bahan makanan.
- b. Kalium adalah salah satu mineral yang teroksidasi dengan sangat cepat dengan udara, sangat reaktif terutama dalam air maka dari itu harus sangat di perhatikan dalam proses pemasakan.