

BAB I PENDAHULUAN

1.1. Latar belakang

Dalam kehidupan ini terdapat masa dalam daur kehidupan dari bayi hingga lansia. Salah satunya adalah masa remaja. Masa remaja adalah masa peralihan dari masa anak menuju masa dewasa. (Azizah, 2020). Menurut WHO batasan usia pada masa remaja adalah 12 hingga 24 tahun. Menurut Menteri Kesehatan RI tahun 2010, batas usia remaja adalah 10 hingga 19 tahun. Masa ini merupakan masa kritis yang mana pertumbuhan fisik, psikis dan perilakunya masih terus berkembang. Gaya hidup dan kebiasaan makan masih terus berubah sesuai kebutuhan pada perubahan fisiknya. Asupan zat gizi khusus perlu diperhatikan sesuai dengan kegiatan yang dilakukan seperti olahraga, persiapan kehamilan, dan lain sebagainya (Okvitasari and Ulfah, 2021)

Masalah gizi pada usia remaja yang sering ditemukan salah satunya adalah anemia. Data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan prevalensi anemia pada berdasarkan jenis kelamin perempuan adalah 27,2% sedangkan laki – laki 20,3%. Prevalensi anemia pada usia 15 – 24 tahun yaitu 32,0%. Menurut WHO tahun 2008, prevalensi anemia 20% hingga 39% termasuk masalah Kesehatan Masyarakat sedang. Dengan itu dari data Riskesdas prevalensi anemia berdasarkan usia 15 – 24 tahun termasuk masalah Kesehatan Masyarakat sedang, begitu pula dengan prevalensi anemia menurut jenis kelamin keduanya masuk dalam kategori masalah Kesehatan Masyarakat sedang.

Anemia merupakan keadaan dimana seseorang mengalami kekurangan zat besi yang umumnya sering dijumpai pada perempuan.

Kebutuhan zat besi pada remaja putri lebih banyak dibandingkan remaja laki – laki (Sahana and Sumarmi, 2015). Karena itu remaja putri lebih tinggi berisiko mengalami anemia karena mereka akan kehilangan banyak zat besi saat menstruasi bagi remaja putri yang sudah memasuki masa pubertas (Kamaruddin, Mustamir. Supu, La. Sada, Merinta. Marsella, 2022).

Menurut AKG tahun 2019 kebutuhan zat besi pada remaja putri berdasarkan usia 10 – 12 tahun 8 mg/hari, 13 – 15 tahun 15 mg/hari, 16 – 18 tahun 15 mg/hari dan 19 – 29 tahun 18 mg/hari (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019). Dengan data tersebut didapat hasil rata – rata kebutuhan zat besi dengan rentang usia remaja 10 – 18 tahun yaitu 14 mg/hari. Menurut penelitian yang dilakukan pada tahun 2022 oleh Putri, rata – rata asupan zat besi pada kalangan remaja putri dengan rentang 15 – 18 tahun masih dibawah angka kecukupan gizi yaitu 13,10 mg/hari

Anemia berdampak pada menurunnya daya tahan tubuh, menurunnya fungsi fisik dan kecerdasan sehingga berpengaruh dengan prestasinya di sekolah (Kamaruddin, Mustamir. Supu, La. Sada, Merinta. Marsella, 2022). Dampak pada remaja anemia berpengaruh pada risiko meningkatnya kejadian ibu hamil yang Kurang Energi Kronik (KEK) dan berisiko pula melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR) (Mukrimaa *et al.*, 2018). Oleh karena itu menurut Kementrian Kesehatan RI tahun 2018, perlu diperhatikan terutama pada remaja asupan, suplementasi dan fortifikasi bahan makanan yang memiliki kandungan zat besi yang tinggi.

Peran zat besi yaitu sebagai pembentukan sel – sel darah merah yang kemudian dikonversi menjadi hemoglobin dan beredar pada seluruh tubuh yaitu pada jaringan – jaringan tubuh, berfungsi sebagai pembawa oksigen. Bahan makanan yang memiliki kandungan tinggi zat besi ada pada bahan pangan hewani dan nabati. Sumber bahan pangan hewani adalah daging, hati, ikan, ayam, sedangkan sumber bahan pangan nabati yaitu bayam, daun kelor, kacang - kacangan. Menurut WHO tahun 2016, suplemen zat besi sangat berperan dalam penurunan prevalensi risiko kejadian anemia.

selain suplemen menurut Kementrian Kesehatan RI tahun 2018 dikatakan bahwa, pentingnya memperhatikan asupan makanan dengan kandungan zat besi yang tinggi. Sumber makanan dengan tinggi zat besi banyak ditemukan pada bahan pangan hewani salah satunya adalah hati ayam (Okvitasari and Ulfah, 2021). Di golongan sayuran salah satu yang memiliki kadar zat besi yang tinggi adalah bayam (Agustina, Indarto and Destani Sandy, 2018).

Hati ayam merupakan salah satu bahan makanan protein hewani yang memiliki kandungan zat besi yang tinggi. Hati ayam termasuk zat besi heme yang berarti mudah diabsorpsi dalam tubuh (Tenrirawe, 2022). Berdasarkan Tabel Komposisi Pangan Indonesia (TKPI) kandungan zat besi pada 100 gr hati ayam adalah 15,8 mg. Selain zat besi juga mengandung zat gizi lainnya yaitu zat gizi makro (karbohidrat, protein, lemak) juga zat gizi mikro (vitamin dan mineral). Kandungan vitamin yang terkandung pada hati ayam diantaranya vitamin B kompleks, vitamin A, vitamin B12, dan asam folat (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020).

Menurut Badan Pusat Statistik (BPS) rata – rata konsumsi hati ayam per kapita di Kota Bandung dalam seminggu menurut kelompok daging – dagingan pada tahun 2020 hingga 2022 secara berurutan adalah 21%, 22% dan 18%. Terlihat dari data tersebut ada peningkatan dari tahun 2020 ke tahun 2021 yaitu 1%, akan tetapi di tahun 2022 ada penurunan cukup tinggi jika dibandingkan dengan peningkatannya hingga 4%. Akan tetapi pada usia remaja, sebagian memilih untuk tidak mengkonsumsi hati ayam karena rasanya yang kurang enak. Padahal hati ayam ini merupakan sumber zat besi dengan harga yang tidak mahal dan mudah ditemukan dipasaran (Simbolon dkk, 2012) Konsumsi jeroan dan olahannya pada usia remaja tergolong cukup rendah yaitu hanya 0,56% pada usia 13 – 18 tahun,

Pemenuhan kebutuhan gizi tak cukup hanya dari protein hewani, diperlukan sayuran (Tenrirawe, 2022). Sayuran termasuk zat besi non heme yang dapat menghambat atau meningkatkan penyerapan (Tenrirawe,

2022). Salah satu sayuran hijau yang memiliki kandungan zat besi yang cukup tinggi adalah bayam (Usmayanti, 2019). Bayam 100 gr mengandung 3,5 mg zat besi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020). Bayam hijau adalah tanaman yang dikenal dengan nama ilmiah yaitu *Amaranthus Viridis*. Sayuran ini memiliki daya minat yang cukup tinggi bahkan dapat dikonsumsi setiap hari (Sugawara and Nikaido, 2014). Hal ini dikarenakan bayam hijau mudah ditemukan dipasaran dan harganya juga murah. Bayam dapat diolah menjadi berbagai jenis makanan, mulai dari sup, pecel, gado – gado sampai keripik (Fajri and Suparti, 2022). Namun saat ini di Indonesia banyak yang mengolah bayam menjadi berbagai macam jajanan (Sugawara and Nikaido, 2014).

Di kalangan remaja konsumsi sayuran tergolong cukup tinggi. Menurut Badan Pusat Statistik (BPS) rata – rata konsumsi bayam per kapita di Kota Bandung dalam seminggu menurut kelompok sayur – sayuran pada tahun 2020 hingga 2022 secara berurutan adalah 45%, 57% dan 51%. Terlihat dari data tersebut ada peningkatan yang cukup tinggi dari tahun 2020 ke tahun 2021 yaitu 12%, akan tetapi di tahun 2022 ada penurunan lumayan hingga 6%.

Salah satu jenis olahan yang berbahan dasar daging – dagingan adalah bakso (Hendra, 2022). Bakso umumnya dibuat dari berbagai macam daging dan ditambahkan tepung tapioka sebagai pengikat ((Komariah), Ulupi and Fatriana, 2012). Olahan makanan ini merupakan jajanan favorit hampir seluruh lapisan masyarakat di Indonesia, terutama pada kalangan remaja. Jajanan favorit ini lebih baik jika kaya akan zat gizi. Dari penelitian (Hendra, 2022) preferensi jenis makanan utama di provinsi Indonesia yaitu bakso dengan persentase 12% dari total responden. Dan preferensi sebagai jajanan atau cemilan dikalangan remaja dengan persentase 34,9% dari total responden. Bahan dasar bakso adalah daging yaitu daging sapi, ayam, dan ikan, serta ada penambahan bahan lainnya yaitu tepung tapioka (Hendra, 2022).

Modifikasi yang akan dilakukan pada penelitian ini adalah menambahkan bahan pada pembuatan bakso ayam dengan hati ayam dan bayam hijau. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan kandungan zat besi yang berfungsi untuk mencegah terjadinya kejadian anemia pada remaja. Hal lainnya pada bayam hijau selain karena termasuk salah satu sayuran yang tinggi kandungan zat besinya juga warna hijau yang berguna untuk menambah nilai organoleptik khususnya pada warna.

1.2. Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran sifat organoleptik dan nilai gizi bakso hati ayam dan bayam?

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Mengetahui gambaran sifat organoleptik dan nilai gizi produk bakso hati ayam dan bayam

1.3.2. Tujuan Khusus

- a. Mendapatkan formula yang tepat antara hati ayam dan bayam hijau
- b. Mendapatkan sifat organoleptik (warna, rasa, aroma tekstur dan overall) pada produk bakso ayam dengan penambahan hati ayam dan bayam.
- c. Mendapatkan kandungan zat gizi yang meliputi energi, protein, lemak, karbohidrat, dan zat besi yang terkandung pada bakso dengan formula hati ayam dan bayam yang berbeda.
- d. Menganalisis biaya produksi pembuatan bakso dengan penambahan hati ayam dan bayam.

1.4. Ruang Lingkup Penelitian

Pada penelitian ini membahas mengenai sifat organoleptik (warna, aroma, rasa, tekstur, overall), nilai gizi terutama zat besi dan biaya produk bakso ayam dengan penambahan hati ayam dan juga

bayam hijau sebagai makanan selingan untuk pencegahan anemia pada remaja putri. Penelitian ini dilakukan dengan memberikan tiga macam sampel dengan berbagai formula, kemudian dinilai oleh panelis berdasarkan uji kesukaan.

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1. Bagi Peneliti

Penelitian ini akan berguna untuk menerapkan ilmu yang sudah dipelajari juga sebagai aplikasi dalam melakukan uji cita rasa. Selain itu, peneliti akan mengetahui bagaimana kandungan zat gizi dalam produk yang dibuat yaitu bakso ayam dengan penambahan hati ayam dan bayam sebagai makanan selingan untuk mencegah anemia pada remaja putri

1.5.2. Bagi Masyarakat

Sebagai referensi, informasi edukasi dan pengetahuan mengenai pentingnya asupan zat besi pada remaja putri dengan adanya produk bakso ayam dengan penambahan hati ayam dan bayam yang kaya akan zat besi.

1.5.3. Bagi Institusi

Menambah referensi, informasi, edukasi, dan pengetahuan pada bidang gizi pangan. Selain itu, dapat dijadikan bahan rujukan mahasiswa Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Bandung sebagai bahan perkembangan produk Bakso ayam dengan penambahan hati ayam dan bayam.

1.6. Keterbatasan Penelitian

Pada penelitian ini terdapat beberapa faktor yang menjadi keterbatasan penelitian yaitu penggunaan hati ayam yang cukup amis. Namun peneliti sudah mengurangi bau amis tersebut dengan marinasi hati ayam dengan air rebusan bumbu aromatik yaitu salam, jahe, serai

yang sudah didinginkan sebelumnya. Hal ini berfungsi untuk mendapatkan aroma yang sesuai. Saat pembuatan bakso hati ayam tidak menggunakan cetakan saat membentuk bulatan bakso, sehingga bentuk dari setiap bakso tidak serupa atau tidak bulat sempurna.