

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Salah satu masalah yang sering terjadi pada remaja putri adalah anemia. Hal ini bisa disebabkan karena kurangnya asupan nutrisi sehingga sangat berdampak pada masalah gizi salah satunya adalah kekurangan zat besi dan zat gizi lainnya. Anemia merupakan kondisi dimana jumlah sel darah merah atau hemoglobin kurang dari normal. Anemia juga salah satu kelainan darah yang umum terjadi dimana sel darah (eritrosit) dalam darah terlalu rendah. Hb normal pada remaja usia 12-15 tahun adalah 12 g/dl. (Elisa, et al., 2023)

Menurut *World Health Organization* (WHO) dalam *world health statistics* tahun 2021 menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada wanita usia reproduktif (15-49 tahun) di dunia tahun 2019 berkisar 29,9 %. Hasil Riskesdas tahun 2018 oleh balitbangkes di Indonesia prevalensi anemia berkisar 27,2 % pada kelompok usia 15-24 tahun.(Fitriany and Saputri, 2018). Menurut Dinas Kesehatan Jawa Barat angka kejadian anemia di Provinsi Jawa Barat pada tahun 2018 yaitu mencapai 41,5 %.(Idaningsih and Mustikasari, 2020)

Masa remaja adalah usia 10-19 tahun, pada masa ini merupakan masa transisi yang dialami seseorang dengan adanya perubahan fisik maupun psikis. Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang sangat rawan menderita anemia, karena pada masa itu mereka mengalami masa menstruasi. Pada saat remaja putri mengalami menstruasi pada saat itu juga mereka banyak kehilangan darah, maka dari itu remaja putri sangat rentan terkena anemia. (Indrawatiningsih et al., 2021).

Asupan rata-rata zat besi menurut penelitian terdahulu yaitu pada untuk usia 13-19 tahun yaitu hanya memenuhi 46,5 % yaitu sebesar 12,08 mg/hari. (Sari *et al.*, 2020) Asupan protein yang rendah dapat mempengaruhi anemia, kekurangan asupan protein juga dapat menyebabkan penyerapan zat besi di dalam tubuh akan terhambat. Penelitian terdahulu didapatkan rata-rata asupan protein yaitu 54,8 gram dengan asupan protein terendah yaitu 26,2 gram perhari. (Permatasari and Soviana, 2022). Rata-rata tersebut dibawah standar yang direkomendasikan Permenkes di AKG yaitu 15 mg/hari untuk zat besi, sedangkan untuk protein yaitu 65 g/hari. Berdasarkan dari rata-rata tersebut diperoleh defisit zat besi yaitu 2,92 mg/hari dan untuk protein yaitu 10,2 gram/hari.

Faktor penyebab anemia pada remaja putri adalah adanya faktor pola menstruasi, pola makan yang kurang baik, infeksi cacingan, kebiasaan mengkonsumsi teh atau kopi setelah makan, durasi tidur, kurangnya asupan vitamin C dan faktor ekonomi. Resiko anemia lebih tinggi pada remaja putri dibandingkan pada remaja laki-laki. Hal ini disebabkan karena remaja putri mengalami menstruasi setiap bulan. (Elisa, et al., 2023)

Dampak langsung dari anemia pada remaja putri yaitu pusing, mata berkunang-kunang, kelopak mata, bibir, lidah, kulit tampak pucat, lemah, letih, lesu, lelah, dan lunglai. Dampak jangka panjang yang akan dialami adalah pada saat perempuan akan hamil dan memiliki anak apabila terjadi anemia pada saat hamil maka akan beresiko buruk pada ibu dan bayinya. (Apriyanti, 2019)

Penanggulangan anemia pada remaja putri bisa dilakukan dengan meningkatkan asupan makanan sumber zat besi, mengkonsumsi Tablet Tambah Darah (TTD). Selain itu penanggulangan anemia bisa dengan cara meningkatkan konsumsi buah dan sayur sebagai sumber vitamin, meningkatkan konsumsi sumber protein hewani, menghindari konsumsi teh dan kopi saat makan, berolahraga. (Kemenkes, 2018).

Bahan makanan yang mengandung tinggi zat besi yaitu hati ayam, hati ayam adalah salah satu organ yang termasuk bagian yang memiliki kandungan zat gizi yang tinggi, hati ayam juga salah satu sumber besi heme yang mudah didapatkan. Hati ayam juga memiliki nilai bioavailabilitas yang tinggi dibandingkan dengan sumber zat besi dari bahan makanan lainnya.(Lutfiah, et al., 2021). Dalam 100 gram hati ayam memiliki 261 kkal energi, 27,4 gram protein, 16,1 gram lemak, 1,6 gram Karbohidrat, 15,8 mg Besi. (TKPI, 2019). Selain tinggi zat besi hati ayam juga sangat mudah didapatkan di pasaran dan harganya murah. Penelitian sebelumnya yang sudah menggunakan hati ayam adalah pembuatan sosis sebagai makanan tinggi Fe, (Erlinda, 2021) cookies sebagai makanan sumber zat besi untuk mencegah anemi, (Annisa and Suryaalamsah, 2023), bakso sebagai makanan sumber Fe.(Tenrirawe et al., 2022)

Selain hati ayam, bayam juga merupakan bahan makanan yang mengandung zat besi. Bayam hijau merupakan jenis tumbuhan yang biasa ditanam dan dimanfaatkan sebagai sayuran hijau. Bayam sangat digemari oleh Masyarakat karena rasanya yang enak. Selain itu bayam juga mudah didapatkan dipasar-pasar dengan harga yang murah. Bayam juga merupakan sumber vitamin A, B dan C, protein, lemak, karbohidrat, kalium, kalsium, fosfor dan zat besi. Kandungan gizi dalam 100 gram bayam adalah 16 kkal energi, 0,9 gr protein, 0,4 gr lemak, 2,9 gr karbohidrat, 3,5 mg zat besi (TKPI, 2019). Alasan saya memakai bahan ini karena bayam juga merupakan sumber serat dan untuk menambah rasa nugget ayam. Penelitian sebelumnya yang sudah menggunakan bayam adalah pembuatan biskuit sebagai makanan tinggi zat besi,(Syafitri, et al., 2019) cookies sebagai makanan tinggi zat besi. (Rahmat, et al, 2020).

Bahan makanan diatas bisa digunakan sebagai bahan dalam pembuatan nugget. Pada penelitian ini hati ayam dan bayam akan ditambahkan dalam pembuatan produk nugget ayam. Nugget ayam

sangat digemari oleh Masyarakat di berbagai kalangan. Penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya yaitu yang dibuat oleh Susanti dkk pada tahun 2022, dimana penelitian sebelumnya yaitu penelitian penambahan sayuran wortel. Keunggulan produk dari produk nugget ayam dengan penambahan hati ayam dan bayam yaitu memiliki kandungan zat besi dan protein yang tinggi yang diharapkan dapat jadi makanan selingan putri anemia.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Bagaimana gambaran sifat organoleptik dan nilai gizi nugget ayam dengan penambahan hati ayam dan bayam sebagai makanan sumber protein dan zat besi untuk remaja putri anemia ?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui gambaran sifat organoleptik dan nilai gizi nugget ayam dengan penambahan hati ayam dan bayam sebagai makanan sumber protein dan zat besi untuk remaja putri anemia.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui imbalanced hati ayam dan bayam yang tepat untuk mendapatkan nugget ayam yang dapat memenuhi defisit Fe dan Protein untuk remaja anemia.
- b. Mengetahui sifat organoleptik nugget ayam dengan penambahan hati ayam dan bayam yang meliputi warna, aroma, rasa, tekstur, dan overall.
- c. Mengetahui kandungan zat gizi makro dan zat besi pada nugget ayam dengan penambahan hati ayam dan bayam yang memenuhi defisit asupan Fe dan protein.
- d. Mengetahui biaya produksi pada nugget ayam dengan penambahan hati ayam dan bayam.

## **1.4 Ruang Lingkup Penelitian**

Ruang Lingkup Penelitian ini adalah bagian dari bidang gizi pangan, yang membahas tentang gambaran sifat organoleptik dan nilai gizi pada nugget ayam dengan penambahan hati ayam dan bayam.

## **1.5 Manfaat Penelitian**

### **1.5.1 Bagi Masyarakat**

- a. Dapat menjadi referensi bagi Masyarakat bahwa hati ayam dan bayam bisa menjadi penambah bahan untuk membuat nugget ayam.
- b. Menambah wawasan Masyarakat mengenai pangan dan gizi.

### **1.5.2 Bagi Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bandung**

Penelitian ini diharapkan bisa menambah, melengkapi informasi, serta menjadi referensi kepustakaan bagi penelitian di bidang Gizi Pangan.

### **1.5.3 Bagi Peneliti**

- a. Dapat memperoleh pengalaman langsung mengenai cara membuat nugget ayam dengan penambahan hati ayam dan bayam.
- b. Untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam menciptakan inovasi baru.

## **1.6 Keterbatasan Penelitian**

Pada penelitian ini bahan makanan dengan penambahan bayam rasanya menjadi sedikit langu maka untuk penanganan agar tidak langu yaitu dengan di blansir. Pada hati ayam rasanya menjadi amis dan untuk penangannya yaitu dengan cara direbus. Pada penelitian ini, untuk perhitungan kandungan zat gizi makro dan zat besi tidak menggunakan uji labolatoriun tetapi hanya dihitung dengan menggunakan (TKPI, 2019).