

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anemia merupakan masalah kesehatan utama di Indonesia. Prevalensi anemia pada remaja adalah 32% yang berarti 3-4 dari sepuluh remaja menderita anemia (Riskesdas, 2018). Berdasarkan data yang diperoleh di Kota Tasikmalaya tahun 2019 diketahui prevalensi anemia pada remaja putri usia 12-19 tahun sebesar 19,6%. Data tersebut menunjukkan bahwa prevalensi anemia di kalangan remaja masih tinggi (Dinkes Kota Tasikmalaya, 2019).

Anemia dapat menyebabkan berbagai masalah pada remaja, seperti melemahnya imunitas tubuh sehingga mudah terserang penyakit, serta berkurangnya aktivitas dan kemampuan belajar karena sulit berkonsentrasi. Anemia gizi besi merupakan anemia yang paling sering terjadi pada remaja karena tingginya kebutuhan untuk pertumbuhan. Anemia gizi besi lebih sering terjadi pada remaja putri dibandingkan remaja putera. Hal ini disebabkan karena remaja mengalami menstruasi setiap bulan. Selain itu, remaja putri biasanya sangat memperhatikan bentuk tubuhnya sehingga membatasi asupan makanan dan memiliki banyak pantangan makanan, seperti vegetarian (Almatsier, 2011).

Pemerintah telah berupaya untuk mengurangi kejadian anemia di Indonesia dengan memberikan TTD (tablet tambah darah) dan suplemen gizi kepada remaja dan ibu hamil. Menurut Kemenkes (2018), penerimaan terhadap TTD (tablet tambah darah) tersebut masih rendah yaitu 1,4%. Hal tersebut disebabkan karena remaja tidak menyukai bau atau rasa dari TTD (tablet tambah darah). Kendala lainnya adalah rasa malas dan sebagian remaja merasa tidak perlu mengkonsumsinya (Widiastuti *et al.*, 2019).

Menurut Fadila *et al.*, (2018), beberapa tindakan dapat dilakukan untuk mencegah dan mengobati anemia akibat kekurangan zat besi. Upaya tersebut yaitu dengan meningkatkan asupan zat besi dari sumber alami seperti sayuran dan sumber makronutrien (protein) misalnya dari sumber

hewani. Zat besi dan protein merupakan unsur penting dalam pembentukan sel darah merah dalam tubuh. Sumber zat besi yang berasal dari pangan lokal yaitu ikan patin, hati ayam dan daun kelor.

Ikan patin (*Pangasianodon hypophthalmus*) memiliki kandungan zat besi sebesar 1,6 mg/100 gram (Kemenkes RI, 2017). Selain itu, ikan patin mengandung rendah lemak jenuh, tinggi protein, cocok untuk segala usia. Ikan patin memiliki kandungan zat besi dan protein yang cukup, sehingga dapat menjadi alternatif bagi remaja sebagai sumber makanan zat besi. Ikan patin juga merupakan sumber penting asam lemak omega-3, selenium dan taurin, yang merangsang pertumbuhan dan perkembangan sel otak (Rizky *et al.*, 2022).

Selain ikan patin, hati ayam merupakan makanan sumber zat besi. Zat besi dalam hati ayam merupakan salah satu jenis zat besi *heme*. Zat besi bentuk heme lebih mudah dan cepat diserap tubuh dibandingkan zat besi *non-heme* yang terdapat pada sayuran dan buah-buahan. Menurut Kementerian Kesehatan RI (2017), kandungan zat besi hati ayam adalah 15,8 mg/100 gram. Hati ayam juga mengandung vitamin seperti vitamin B kompleks, vitamin A, vitamin B12, asam folat dan zat besi (Suryaningsih *et al.*, 2017).

Kelor (*Moringa oleifera*) adalah salah satu tanaman lokal yang dikenal sebagai tanaman yang kaya nutrisi dan berkhasiat sebagai obat. Daun kelor merupakan bahan pangan yang kaya akan nutrisi yaitu zat besi (Minantyo *et al.*, 2019). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2017) menyatakan bahwa kandungan zat besi pada daun kelor adalah 6 mg/100 gram, sedangkan kandungan zat besi tepung daun kelor adalah 19,40 mg/100 gram. Daun kelor juga mengandung kalsium. Kandungan kalsium tepung daun kelor setara dengan 15 kali kalsium pada pisang, 17 kali kalsium pada susu dan 25 kali zat besi pada bayam (Aprilianti, 2016).

Nugget adalah produk olahan yang menggunakan potongan daging relatif kecil yang diolah dalam bentuk emulsi minyak dalam air. *Nugget* merupakan makanan yang banyak digemari dan dikonsumsi oleh masyarakat dan menjadi favorit anak-anak dan remaja (Sinta, dkk., 2019). Berdasarkan uraian sebelumnya, peneliti tertarik untuk memanfaatkan daun

kelor sebagai tepung pada produk nugget ikan patin dan hati ayam yang dapat menjadi inovasi baru. Peneliti berharap penelitian ini dapat memberikan wawasan tentang sifat organoleptik dan nilai gizi nugget ikan patin dan hati ayam, penambahan tepung daun kelor sebagai alternatif makanan kaya zat besi (Fe) agar dapat diterima oleh remaja dan dapat digunakan sebagai alternatif untuk meningkatkan asupan zat besi untuk mencegah anemia defisiensi besi pada remaja putri.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang di atas, maka peneliti akan mengembangkan produk *nugget* ikan patin dan hati ayam dengan penambahan tepung daun kelor untuk pencegahan anemia gizi besi pada remaja putri. Maka dari itu rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana Gambaran Sifat Organoleptik dan Kandungan Gizi *Nugget* Ikan Patin dan Hati Ayam dengan Penambahan Tepung Daun Kelor sebagai Pencegahan Anemia Gizi Besi pada Remaja Putri?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui Gambaran Sifat Organoleptik dan Kandungan Gizi *Nugget* Ikan Patin dan Hati Ayam dengan Penambahan Tepung Daun Kelor untuk Pencegahan Anemia Gizi Besi pada Remaja Putri.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tingkat kesukaan warna *nugget* ikan patin dan hati ayam dengan penambahan tepung daun kelor sebagai pencegahan anemia remaja putri.
- b. Mengetahui tingkat kesukaan aroma *nugget* ikan patin dan hati ayam dengan penambahan tepung daun kelor sebagai pencegahan anemia remaja putri.
- c. Mengetahui tingkat kesukaan rasa *nugget* ikan patin dan hati ayam dengan penambahan tepung daun kelor sebagai pencegahan anemia remaja putri.
- d. Mengetahui tingkat kesukaan tekstur *nugget* ikan patin dan hati ayam dengan penambahan tepung daun kelor sebagai pencegahan anemia remaja putri.

- anemia remaja puteri.
- e. Mengetahui kandungan zat gizi makro (energi, protein, lemak, dan karbohidrat) *nugget* ikan patin dan hati ayam dengan penambahan tepung daun kelor sebagai pencegahan anemia remaja puteri.
 - f. Mengetahui kandungan zat gizi mikro zat besi (*Fe*) *nugget* ikan patin dan hati ayam dengan penambahan tepung daun kelor sebagai pencegahan anemia remaja puteri.
 - g. Menentukan estimasi harga pokok produksi pada *nugget* ikan patin dan hati ayam dengan penambahan tepung daun kelor sebagai pencegahan anemia gizi besi pada remaja puteri.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Penulis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan penulis terutama dalam penerapan Ilmu Teknologi Pangan dan Gizi. Selain itu, penelitian ini dapat memberikan pengalaman bagi penulis dalam pengembangan produk pangan lokal.

2. Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi institusi mengenai inovasi produk pangan dan dapat digunakan sebagai bahan perbandingan dengan penelitian sejenis serta dapat menjadi referensi mengenai uji organoleptik dan kandungan zat gizi produk pangan.

3. Bagi Masyarakat

Penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai pengembangan produk baru dalam Teknologi Pangan dan Gizi untuk mengetahui manfaat *nugget* ikan patin dan hati ayam dengan penambahan tepung daun kelor sebagai pencegahan anemia gizi besi pada remaja puteri.