

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Remaja adalah seorang individu yang baru beranjak dewasa, mengenal lawan jenis, memahami perannya dalam dunia sosial, menerima identitas yang diberikan kepadanya, dan mampu mengembangkan seluruh potensi dirinya secara maksimal. Masalah utama kesehatan yang terjadi pada remaja putri yaitu kurangnya asupan nutrisi sebagai pemicu anemia kekurangan zat besi yang berdampak pada status gizi remaja (Harahap, 2018). Menurut WHO, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun dan menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah (Diananda, 2019).

Anemia merupakan salah satu kelainan darah yang umum terjadi ketika kadar sel darah (eritrosit) dalam tubuh menjadi terlalu rendah. Kondisi dimana jumlah sel darah merah atau hemoglobin lebih rendah dari normal atau kadar sel – sel darah merah/hemoglobin dalam darah menurun. Kadar hemoglobin normal umumnya berbeda antara laki – laki dan perempuan. Anemia pada laki-laki biasanya didefinisikan sebagai kadar hemoglobin kurang dari 13,5 gram/100 ml dan pada wanita sebagai kadar hemoglobin kurang dari 12,0 gram/100 ml (Harahap, 2018).

Hasil Riskesdas tahun 2018, prevalensi anemia di Indonesia yaitu 48,9% dengan proporsi anemia pada kelompok umur 15-24 tahun dan 25-34 tahun (Kemenkes RI, 2018). Prevalensi anemia pada perempuan di Indonesia mencapai 21,7%, dengan penderita anemia berumur 5 sampai 14 tahun sebesar 26,4% dan 18,4% penderita berumur 15-24 tahun (Depkes, 2013). Menurut Susanto A (2019) permasalahan gizi yang dihadapi remaja salah satunya adalah masalah anemia. Wanita mempunyai risiko terkena anemia paling tinggi terutama pada remaja putri.

Penyebab anemia karena pola menstruasi yang tidak teratur, kebiasaan tidur, kurangnya vitamin c dan ekonomi. Pola makan yang kurang baik seperti kurangnya asupan makanan bergizi misalnya protein nabati atau hewani, sayuran hijau serta makanan lain yang mengandung zat besi dapat menjadi salah satu faktor penyebab anemia. Kekurangan konsumsi zat besi dalam makanan sehari – hari juga dapat menyebabkan kekurangan darah (Elisa S & Oktarlina R, 2023).

Beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah dan menanggulangi anemia akibat kekurangan konsumsi zat besi yaitu meningkatkan konsumsi zat besi dari sumber alami melalui pendidikan atau penyuluhan gizi, melakukan fortifikasi pangan yaitu menambah zat besi, asam folat, vitamin A, dan asam amino esensial, melakukan suplementasi besi folat (TTD) secara rutin.

Nugget adalah produk olahan yang terbuat dari daging tanpa kulit dan tulang yang digiling, dibumbui, lalu dicampur dengan bahan pengikat, kemudian dibentuk menjadi bentuk tertentu dan dilumuri tepung panir

kemudian digoreng (Wijayanti, 2013). Nugget relatif mempunyai masa simpan yang lama apabila didinginkan atau dibekukan. Nugget ikan mempunyai keunggulan yaitu makanan yang menyehatkan, mempunyai nilai gizi, tekstur yang empuk, variasi rasa dan penampilan, dapat dikonsumsi oleh hampir semua tingkatan umur dan dapat dipasarkan baik di pasar tradisional maupun pasar modern (Sormin, et al., 2020)

Ikan tongkol (*Euthynnus affinis*) merupakan ikan yang berpotensi besar, bernilai ekonomis dan banyak disukai masyarakat. Keunggulan ikan tongkol adalah kaya akan protein yang tinggi, kaya akan asam lemak omega 3 dan setiap 100 gram mempunyai komposisi kimia yang terdiri dari air 69,40%, lemak 1,50%, protein 25,00% dan karbohidrat 0,03% serta mengandung beberapa mineral seperti kalsium, fosfor, zat besi, sodium, vitamin A (retinol), dan vitamin B (thiamin, riboflavin dan niasin). Daging ikannya mudah dibuat untuk berbagai olahan baik lauk maupun cemilan (Diniarti *et al.*, 2020). Selain itu harga ikan yang dijual di pasaran tergantung pada musim penangkapan dan ukuran dari ikan itu sendiri, harga ikan tongkol sekitar Rp.15.000,00. – 25.000,00 per ekor. Harga ikan tongkol tidak selalu tetap melainkan berubah-ubah tergantung musimnya (Johnson & Tamatamah, 2013 dalam Aryasuta et al., 2020).

Bayam (*Amaranthus hybridus*) memiliki manfaat baik bagi tubuh karena merupakan sumber kalsium, vitamin A, vitamin E dan vitamin C, serat, dan juga betakaroten. Selain itu, bayam juga memiliki kandungan zat besi yang tinggi untuk mencegah anemia. Kandungan mineral dalam bayam cukup tinggi, terutama Fe yang dapat digunakan untuk mencegah kelelahan

akibat anemia. Karena kandungan Fe dalam bayam cukup tinggi (Dheny & Tresia, 2017).

Berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti tertarik melakukan penelitian terkait “Penilaian organoleptik dan estimasi kandungan gizi nugget berbahan dasar ikan tongkol (*Euthynnus affinis*) dan bayam (*Amaranthus*) sebagai kudapan alternatif sumber zat besi pada remaja putri”.

## **B. Rumusan Masalah**

Remaja putri memiliki masalah utama kesehatan yaitu kurangnya asupan nutrisi sebagai pemicu anemia kekurangan zat besi yang berdampak pada status gizi remaja. Kekurangan konsumsi zat besi (Fe) dalam makanan sehari-hari dapat menyebabkan kekurangan darah yang pada akhirnya menyebabkan anemia. Ikan tongkol segar juga memiliki kandungan kaya akan protein yang tinggi, kaya akan asam lemak omega 3 serta mengandung beberapa mineral seperti kalsium, fosfor, zat besi, sodium, vitamin A (retinol), dan vitamin B (tiamin, riboflavin dan niasin). Bayam hijau memiliki manfaat baik bagi tubuh karena merupakan sumber kalsium, vitamin A, vitamin E dan vitamin C, serat, dan juga betakaroten. Berdasarkan rumusan masalah diatas maka peneliti ini membuat nugget berbahan ikan dan bayam sebagai kudapan alternatif sumber zat besi bagi remaja putri. Sehingga yang menjadi pertanyaan peneliti adalah “Bagaimana penilaian organoleptik dan estimasi kandungan gizi pada nugget berbahan

ikan tongkol dan daun bayam sebagai kudapan alternatif sumber zat besi bagi remaja Putri?”.

### **C. Tujuan Penelitian**

#### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui penilaian organoleptik dan estimasi kandungan gizi pada nugget berbahan ikan tongkol (*Euthynnus affinis*) dan bayam (*Amaranthus hybridus*) sebagai kudapan alternatif sumber zat besi bagi remaja putri.

#### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui penilaian organoleptik produk nugget ikan tongkol dan bayam dilihat dari warna, aroma, rasa, tekstur dan keseluruhan.
- b. Mengetahui estimasi kandungan gizi pada produk nugget berbahan ikan tongkol dan bayam.
- c. Mengetahui kontribusi nilai gizi pada produk nugget berbahan ikan tongkol dan bayam sesuai AKG.
- d. Mengetahui formula terbaik pada nugget berbahan ikan tongkol dan bayam.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan memberi manfaat untuk :

##### **1. Bagi Peneliti**

Dapat melakukan proses pembuatan produk pangan berupa nugget berbahan ikan tongkol dan bayam. Hasil penelitian mampu menambah pengetahuan dan menjadi salah satu inovasi produk pangan dari ikan tongkol dan bayam.

##### **2. Bagi Masyarakat**

Menambah informasi mengenai resep pangan fungsional nugget ikan tongkol dan bayam yang dapat dimanfaatkan sebagai salah satu sumber zat gizi.

##### **3. Bagi Institusi Pendidikan**

Dapat menambah perbedaharaan perpustakaan di Program Studi D III Gizi Cirebon, serta dapat menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya.