

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **I.1 Latar Belakang**

Remaja merupakan masa transisi dari kanak-kanak ke dewasa yang ditandai dengan perubahan biologis, kognitif, dan emosional. Oleh karena itu, masa remaja adalah masa yang lebih banyak membutuhkan zat gizi. Remaja membutuhkan asupan zat gizi yang optimal untuk pertumbuhan dan perkembangannya (Indarti, dkk, 2004). Ketidakseimbangan asupan kebutuhan dan kecukupan akan menimbulkan masalah gizi. Masalah gizi yang biasa dijumpai pada remaja seperti anemia, obesitas, kekurangan energi kronis atau KEK, perilaku makan menyimpang seperti anoreksia nervosa dan bulimia (Masthalina dkk, 2015).

Remaja putri merupakan satu kelompok yang rawan menderita anemia. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013, anemia di Indonesia sebesar 21,7%. Prevalensi anemia pada perempuan sebesar 23,9%, pada rentang usia 15-24 tahun perempuan penderita anemia sebesar 18,4%. Prevalensi anemia remaja (10-19 tahun) sebesar 30% pada perempuan. Di Indonesia prevalensi anemia masih cukup tinggi pada remaja putri sebesar 26,50% (Depkes, 2011). Remaja putri termasuk golongan rawan menderita anemia karena remaja putri dalam masa pertumbuhan dan setiap bulan mengalami menstruasi yang menyebabkan kehilangan zat besi. Penyebab rendahnya kadar hemoglobin dalam darah salah satunya adalah asupan yang tidak mencukupi. Asupan zat gizi sehari-hari sangat dipengaruhi oleh kebiasaan makan. Salah satu faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan remaja adalah pengetahuan (Permaesih dkk, 2005).

Anemia defisiensi besi terjadi karena kekurangan Fe yang diperlukan untuk sintesa hemoglobin. Selama ini prevalensi anemia yang disebabkan oleh defisiensi zat besi sering dialami oleh para wanita. Smolin (2002:440) menjelaskan bahwa wanita pada masa subur memiliki resiko mengalami anemia. Hal ini disebabkan oleh kehilangan darah saat menstruasi.

Salah satu cara untuk mengatasi anemia yaitu dengan pemenuhan keanekaragaman makanan dengan memodifikasi menu makanan. Seperti membuat

suatu olahan makanan cepat saji yang banyak digemari oleh remaja yaitu nugget. Nugget merupakan salah satu makanan cepat saji yang menjadi alternatif masyarakat, nugget juga salah satu jenis makanan yang digemari oleh masyarakat karena memiliki kandungan gizi yang tinggi dan mudah di dapatkan. Nugget adalah suatu bentuk olahan daging yang terbuat dari daging giling yang dicetak dalam bentuk potongan empat persegi dan dilapisi dengan tepung berbumbu (Maghfirah, 2017).

Makanan cepat saji biasanya mempunyai kelemahan pada kandungan seratnya, untuk itu diperlukan penambahan sayuran untuk meningkatkan kandungan serat. Sayuran merupakan sumber serat yang utama, antioksidan alami, dan banyak mengandung vitamin dan mineral yang berfungsi sebagai zat pengatur. Adanya penambahan sayuran pada nugget akan meningkatkan kandungan serat karena sayuran merupakan salah satu sumber serat pangan yang terbukti mempunyai peranan penting untuk menjaga kesehatan tubuh (Muchtadi, 2010). Sayuran yang akan ditambahkan pada nugget adalah bayam. Kandungan serat yang tinggi pada bayam biasanya digunakan untuk mencegah rasa lapar dalam waktu yang lama. Dan serat dalam bayam baik untuk melancarkan saluran pencernaan. Selain itu, bayam mengandung zat organik yang mempunyai sisi positif salah satunya adalah kandungan besi. Besi dapat berfungsi sebagai alat angkut oksigen dari paru-paru ke jaringan tubuh. Serta bayam memiliki manfaat baik bagi tubuh karena merupakan sumber kalsium, serat, vitamin A, vitamin E dan vitamin C, dan juga betakaroten. Dan juga bayam juga memiliki kandungan zat besi yang tinggi untuk mencegah anemia (Rukmana, 2006). Bayam yang tinggi zat besi diharapkan dapat membantu menanggulangi anemia pada remaja (Purwandani dkk, 2013).

Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengembangan nugget ayam dengan penambahan tepung bayam sebagai lauk sumber serat dan zat besi untuk remaja putri usia 13-15 tahun.

## **I.2 Rumusan Masalah**

Adapun perumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

- a. Bagaimana formulasi penambahan tepung bayam dalam pembuatan nugget ayam?

- b. Bagaimana pengaruh penambahan tepung bayam terhadap kandungan gizi nugget ayam?
- c. Bagaimana pengaruh penambahan tepung bayam terhadap kandungan serat dan zat besi nugget ayam?
- d. Bagaimana sifat organoleptik nugget ayam dengan penambahan tepung bayam?

### **I.3 Tujuan Penelitian**

#### **I.3.1 Tujuan Umum**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penambahan tepung bayam terhadap kandungan gizi, serat dan zat besi nugget ayam untuk remaja putri usia 13-15 tahun.

#### **I.3.2 Tujuan Khusus**

Adapun tujuan khusus dari penelitian ini adalah :

- a. Menentukan formula nugget ayam dengan penambahan tepung bayam.
- b. Menganalisis kandungan gizi nugget ayam dengan penambahan tepung bayam.
- c. Menganalisis kandungan serat dan zat besi nugget ayam dengan penambahan tepung bayam.
- d. Menganalisis sifat organoleptik nugget ayam dengan penambahan tepung bayam.

### **I.4 Manfaat Penelitian**

#### **I.4.1 Bagi Peneliti Lain**

Hasil penelitian diharap dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan atau referensi bagi peneliti lain yang ingin melakukan pengembangan penelitian selanjutnya dengan menggunakan metode yang sama maupun metode yang berbeda.

#### **I.4.2 Bagi Institusi**

Penelitian diharapkan dapat memberikan informasi dan referensi ilmu yang berguna dan sebagai bahan pembelajaran serta dapat memperkaya ilmu pengetahuan dari hasil penelitian yang didapat.

#### **I.4.3 Bagi Masyarakat**

Penelitian diharapkan dapat memberikan informasi dan pengetahuan mengenai nugget ayam dengan penambahan tepung bayam yang kaya akan gizi dan dapat digunakan sebagai kudapan sehari-hari dalam membantu pembentukan kebutuhan zat gizi.

#### **I.5 Hipotesis**

Hipotesis dalam penelitian ini adalah :

- a. Ada pengaruh penambahan tepung bayam terhadap formula nugget ayam.
- b. Ada pengaruh penambahan tepung bayam terhadap kandungan gizi nugget ayam.
- c. Ada pengaruh penambahan tepung bayam terhadap kandungan serat dan zat besi nugget ayam.
- d. Ada pengaruh penambahan tepung bayam terhadap sifat organoleptik nugget ayam.

#### **I.6 Ruang Lingkup**

Penelitian ini menggunakan Rancangan Acak Lengkap (RAL). Pemilihan rancangan percobaan berdasarkan tujuan penelitian yaitu membuat formulasi nugget ayam dengan penambahan tepung bayam. Uji organoleptik kesukaan dilakukan pada mahasiswa S-1 Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta yang telah mendapat mata kuliah terkait uji organoleptik sebanyak 30 orang. Uji analisis zat gizi yang akan dianalisis yaitu uji kadar air, kadar abu, kadar lemak, kadar protein, kadar karbohidrat, kadar serat serta kadar zat besi.