

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan tahap unik dari perkembangan manusia dan waktu yang penting untuk meletakkan dasar kesehatan yang baik. Masa remaja adalah fase kehidupan antara masa kanak-kanak dan dewasa. WHO (*World Health Organization*) menyatakan bahwa rentang usia remaja adalah usia 10 hingga 19 tahun (*World Health Organization*, 2018). Menurut Kementerian kesehatan RI Nomor 25 tahun 2014, remaja adalah kelompok usia 10 sampai dengan 18 tahun.

Pertumbuhan, aktivitas fisik yang meningkat, dan juga keterlambatan tumbuh kembang tubuh pada usia sebelumnya akan dikejar pada usia ini sehingga menyebabkan remaja putri harus memperhatikan kebutuhan zat besinya karena kebutuhan zat besi akan terus meningkat (Maita, Saputri, dan Husanah, 2019). Kekurangan besi dapat menimbulkan anemia dan kelelahan sehingga remaja memerlukan lebih banyak zat besi dan wanita memerlukan lebih banyak lagi untuk menggantikan zat besi yang hilang bersama darah haid (Banowati, 2014).

Anemia sebagian besar disebabkan oleh defisiensi zat besi. Berdasarkan data Kementerian Kesehatan RI (2018), sekitar 12% remaja laki-laki dan 23% remaja perempuan mengalami anemia. Berdasarkan profil kesehatan provinsi Lampung (2013) pada tahun 2010 prevalensi anemia pada perempuan dewasa di provinsi Lampung adalah 25,9%.

Anemia gizi besi disebabkan oleh makanan yang dimakan kurang mengandung besi terutama dalam bentuk besi heme, gangguan absorpsi serta kehilangan darah karena haid dan persalinan pada wanita (Almatsier, 2010). Menurut Angka Kecukupan Gizi (2019) remaja putri dengan kelompok usia 10 hingga 12 tahun membutuhkan asupan zat besi sebanyak 8 mg/hari dan kelompok usia 13 hingga 18 tahun membutuhkan 15 mg/hari zat besi. Sedangkan remaja laki-laki dengan kelompok usia 10 hingga 12 tahun membutuhkan asupan zat besi sebanyak 8 mg/hari dan kelompok usia 13 hingga 18 tahun membutuhkan zat besi sebanyak 11 mg/hari.

Salah satu jenis makanan yang mengandung zat besi adalah hati ayam. Menurut Tabel Komposisi Pangan Indonesia (2017) dalam 100 gram hati ayam mengandung 15,8 mg zat besi. Hati ayam merupakan tempat zat besi disimpan sehingga mengandung zat besi dengan kadar tinggi yang dibutuhkan untuk mencegah anemia (Simbolon, Masfria, dan Sudarmi, 2012). Zat besi yang terkandung dalam hati ayam termasuk jenis heme iron. Bentuk heme iron lebih dapat diserap oleh tubuh daripada non heme iron yang terdapat pada sayur dan buah (Palupi, 2008).

Pisang kepok merupakan buah yang mudah dijumpai dan biasanya dikonsumsi dengan proses pengolahan terlebih dahulu serta mempunyai harga yang relatif terjangkau (Susilowati, 2019). Berdasarkan data BPS (2021) produksi pisang di Lampung tahun 2020 adalah sebanyak 1.208.956 ton. Bahan pangan segar hasil pertanian memiliki sifat *perishable* yaitu mudah rusak. Salah satu usaha yang dapat dilakukan untuk mempertahankan masa simpan produk pangan segar yaitu dengan mengolah produk tersebut menjadi kerupuk, camilan yang banyak dijumpai dan mudah ditemukan di Indonesia. Kerupuk merupakan salah satu jenis makanan yang disukai oleh sebagian besar masyarakat Indonesia, baik untuk dijadikan kudapan maupun dikonsumsi bersamaan dengan makanan utama (Jamaluddin, 2018).

Hasil penelitian Wahyuningtyas, Bastio, dan Atmaka (2014) dalam penelitian kerupuk pisang kepok didapatkan bahwa semakin banyak konsentrasi tepung pisang kepok yang digunakan dalam pembuatan kerupuk maka akan mempengaruhi warna, aroma, rasa, dan tekstur yaitu warna akan semakin gelap, aroma dan rasa pisang yang dihasilkan menjadi lebih kuat, serta tekstur menjadi keras. Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka didapatkan formulasi kerupuk yang paling disukai panelis yaitu dengan konsentrasi tepung pisang 20%.

Hasil penelitian dengan menggunakan tepung hati ayam yang dilakukan oleh Permatasari, Angkasa, Swamilaksita, Melani, dan Dewanti (2020) didapatkan bahwa semakin banyak tepung hati ayam yang diberikan maka akan mempengaruhi warna, rasa, dan aroma produk yaitu warna produk menjadi kusam, rasa menjadi tidak disukai, aroma menjadi amis. Hasil penelitian yang

paling disukai panelis adalah penambahan tepung hati ayam sebanyak 8% dari total adonan.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan pengkajian pengkayaan kerupuk dengan tepung pisang kepok dan tepung hati ayam diharapkan dapat menjadi kudapan mengandung zat besi.

B. Rumusan Masalah

Anemia merupakan salah satu masalah gizi yang terjadi di Indonesia yang dapat menyebabkan kelelahan, letih, dan lesu sehingga akan berdampak pada terganggunya konsentrasi remaja saat belajar dan juga menyebabkan kurang optimalnya aktivitas sehari-hari. Prevalensi anemia remaja sebesar 32% yang artinya 3 hingga 4 dari 10 remaja mengalami anemia (Risikesdas, 2018).

Berdasarkan masalah anemia defisiensi besi diatas yang terjadi pada remaja, peneliti tertarik untuk meneliti: “Apakah kudapan dari kerupuk pisang kepok (*Musa paradisiaca forma typica*) dengan penambahan tepung hati ayam dapat menjadi salah satu kudapan alternatif untuk meningkatkan zat besi pada remaja?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Diketahui karakteristik kerupuk yang diperkaya tepung pisang kepok dan tepung hati ayam.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui tingkat kesukaan produk secara organoleptik (warna, aroma, rasa, dan tekstur) produk akhir kerupuk diperkaya dengan tepung pisang kepok dan tepung hati ayam.
- b. Diketahui kandungan zat gizi makro (energi, protein, lemak, dan karbohidrat) menggunakan TKPI dalam kerupuk yang paling disukai.
- c. Diketahui kandungan zat besi dengan pengecekan laboratorium menggunakan metode AAS (*Atomic Absorption Spectrophotometer*) dalam kerupuk yang paling disukai.
- d. Diketahui *food cost* dan harga jual kerupuk pisang kepok dengan penambahan tepung hati ayam.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Praktis

Dengan diketahuinya kandungan zat besi dalam kerupuk yang paling disukai maka kerupuk dapat dijadikan salah satu pilihan kudapan yang mengandung nilai gizi berupa zat besi.

2. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat dijadikan referensi serta pengembangan penelitian selanjutnya serta dapat memberi manfaat positif kepada pembaca.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini merupakan penerapan dari ilmu teknologi pangan yaitu membuat kerupuk dengan nilai gizi zat besi. Kerupuk akan dianalisis secara organoleptik dengan metode hedonik yang meliputi aroma, warna, rasa, tekstur, dan penerimaan keseluruhan yang akan dinilai oleh 25 panelis dengan 3 kali pengulangan sehingga didapatkan kerupuk yang paling disukai.

Rencana analisis yang akan dilakukan adalah menggunakan TKPI tahun 2017 untuk mengetahui kandungan zat gizi makro (energi, protein, lemak, dan karbohidrat) serta analisis laboratorium untuk mengetahui kandungan zat besi pada kerupuk yang paling disukai. Penelitian akan dilakukan di Kelurahan Iring Mulyo, Kecamatan Metro Timur untuk pengujian organoleptik dan laboratorium Politeknik Negeri Lampung untuk pengujian zat besi pada bulan Desember 2021 – April 2022.