

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Anemia merupakan kondisi di mana kadar hemoglobin dalam sel darah merah berada di bawah batas normal, yaitu kadar hemoglobin yang dianggap anemia adalah kurang dari 12,0 g/dl pada perempuan dan di bawah 13,0 g/dl pada laki-laki. Masalah ini masih menjadi tantangan kesehatan global, khususnya di negara-negara berkembang, termasuk Indonesia. Diperkirakan, prevalensi anemia secara global mencapai sekitar 9% di negara maju dan sekitar 43% di negara berkembang. Organisasi global di bidang kesehatan, WHO menargetkan penurunan angka anemia hingga 50% pada perempuan usia subur (15-49 tahun) pada tahun 2025. Wanita usia subur termasuk kelompok yang berisiko tinggi mengalami anemia dan kekurangan berbagai zat gizi lainnya, sehingga membutuhkan perhatian khusus. Gangguan kesehatan dan status gizi pada kelompok ini dapat memengaruhi kualitas sumber daya manusia di masa depan (enggar & ulfa, 2019).

Anemia dapat melemahkan sistem imun pada remaja putri, sehingga tubuh menjadi lebih mudah terserang penyakit dan infeksi. Selain itu, kondisi ini dapat menghambat aktivitas sehari-hari dan menurunkan prestasi belajar. Remaja putri yang menderita anemia umumnya memiliki tingkat kebugaran fisik yang rendah, sehingga tidak berada dalam kondisi optimal saat berolahraga, yang pada akhirnya dapat menurunkan performa mereka. Dampak anemia pada remaja cukup serius, antara lain terganggunya kesehatan reproduksi, hambatan dalam perkembangan motorik, mental dan intelektual, penurunan prestasi akademik dan kebugaran fisik, serta kegagalan dalam mencapai tinggi badan maksimal (Annisa & Suryaalamsah, 2023).

Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, tingkat prevalensi anemia di Indonesia mencapai 23,7% secara nasional, dengan proporsi 20,3% pada laki-laki dan 27,2% pada perempuan. Diperkirakan sekitar tiga hingga empat dari setiap sepuluh remaja mengalami anemia,

mengingat prevalensinya pada kelompok usia 15–24 tahun mencapai 32% (Risikesdas, 2018). Di Provinsi Lampung, prevalensi anemia pada perempuan tercatat sebesar 25,9%, sedangkan pada laki-laki sebesar 21,6% (Dinkes Provinsi Lampung, 2018). Berdasarkan profil kesehatan Kabupaten Lampung Selatan tahun 2018, angka kejadian anemia mencapai 27,9% pada perempuan dan 19,4% pada laki-laki. (Dinkes Lampung Selatan , 2018). Salah satu penyebab anemia yang terjadi di Indonesia ialah asupan makan sehari-hari.

Pola makan tidak seimbang merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya anemia. Asupan zat besi yang rendah, serta kekurangan nutrisi lain, seperti vitamin A, vitamin C, folat, riboflavin, dan B12, turut berkontribusi terhadap kondisi ini. Kesalahan umum dalam mengonsumsi zat besi adalah mengkonsumsinya bersamaan dengan zat yang dapat menghambat penyerapannya, seperti teh. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Antono (2020), yang menyatakan bahwa pola makan kurang baik sangat berkontribusi signifikan terhadap terjadinya anemia pada Wanita Usia Subur (WUS). Ketidaktepatan dalam memilih jenis makanan dapat mengakibatkan ketidakseimbangan asupan nutrisi, termasuk kekurangan zat besi (Nurlinda, Ishaq, Rahmat, & Rasidah, 2022).

Salah satu jenis bahan makanan yang kaya akan zat besi adalah hati ayam, dengan kandungan zat besi sekitar 15,8 mg dalam setiap 100 gram. Dibandingkan dengan sumber makanan lainnya, hati ayam merupakan sumber zat besi paling tertinggi. Menurut data dari Tabel Komposisi Pangan Indonesia (TKPI) yang diterbitkan oleh Kementerian Kesehatan RI, setiap 100 gram hati ayam segar mengandung 15,8 mg zat besi. Hati ayam, sebagai produk hewani yang mudah ditemukan di pasaran, mengandung zat besi heme yang penyerapannya oleh tubuh lebih efisien dibandingkan zat besi yang berasal dari tumbuhan, seperti tahu, tempe, atau sayuran seperti bayam (reni & dian, 2024). Hati ayam juga fleksibel dalam pengolahannya, misalnya dapat dijadikan hidangan seperti *Ekado*.

Ekado salah satu jenis hidangan tradisional Jepang yang umumnya dibuat dari bahan utama seperti udang, ayam, dan telur, dipadukan dengan berbagai jenis bumbu lainnya. Pemilihan olahan produk ekado untuk Wanita

Usia Subur (WUS) dikarenakan anak muda lebih suka mengonsumsi cemilan yang praktis dan mudah didapatkan. Di Indonesia *Ekado* dapat dijumpai di berbagai restoran Jepang. Meskipun bukan makanan asli Indonesia, masakan ini sangat dikenal dan digemari oleh banyak orang di Indonesia. Prevalensi masyarakat Indonesia yang menyukai makanan Jepang sangat tinggi. Sebuah survei yang dilakukan oleh Aun Consulting Inc (2021). Menunjukkan bahwa 87,7% asalan masyarakat Indonesia tertarik untuk berkunjung ke Jepang adalah karena daya tarik kulinernya yang khas dan digemari. Pertumbuhan restoran Jepang di Provinsi Lampung, terdapat sejumlah restoran Jepang yang cukup populer dan memiliki eksistensi yang kuat. Beberapa di antaranya yang dikenal luas dan memiliki banyak pengunjung adalah *Ichiban*, *Shabu Kitchen*, *Shusi okage*, *Yoshinoya*, dan *hokben*.

Dalam jurnal yang dilakukan oleh (reni & dian, 2024) tentang modifikasi sosis yang disubstitusikan hati ayam, pencampuran hati ayam dengan formulasi F1 25%, F2 35%, F3 45%, F4 55%, F 65% dan F6 75%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa didapatkan sosis F4 memperoleh tingkat kesukaan tertinggi baik dari segi rasa, dengan persentase sebesar 55%, maupun dari segi tekstur.

Melihat resiko terjadi anemia pada Perempuan Usia Subur (PUS) di Indonesia khususnya Provinsi Lampung, dengan melihat tingginya minat masyarakat terhadap restoran Jepang, dilakukan kajian mengenai pembuatan *Ekado* dengan substitusi hati ayam sebagai alternatif camilan sehat yang kaya zat besi untuk Perempuan Usia Subur (WUS). Diharapkan, Perempuan Usia Subur (PUS) mampu meningkatkan pemanfaatan hati ayam yang bernilai ekonomis, mudah didapat dan mudah diolah.

B. Rumusan Masalah

Menurut data dari Dinas Kesehatan Provinsi Lampung 2018, Prevalensi anemia di kalangan perempuan di Provinsi Lampung mencapai 25,9%, sementara pada laki-laki sebesar 21,6% (Dinkes Provinsi Lampung, 2018). Sementara itu, Profil Kesehatan Kabupaten Lampung Selatan tahun 2018

mencatat bahwa angka kejadian anemia di wilayah tersebut tercatat sebesar 27,9% pada perempuan dan 19,4% pada laki-laki (Dinkes Lampung Selatan , 2018).

Salah satu upaya untuk mencegah anemia Wanita Usia Subur (WUS) adalah dengan mengkonsumsi makanan kaya akan zat besi. Hati ayam merupakan salah satu bahan pangan yang mengandung zat besi, sehingga dapat dimanfaatkan dalam pembuatan *ekado*. Bagaimana substitusi hati ayam pada pembuatan *ekado* ?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian mengenai Kajian Pembuatan *Ekado* Dengan Substitusi Hati Ayam Sebagai Alternatif Camilan Sehat Sumber Zat Besi Bagi Wanita Usia Subur (WUS) ini bertujuan untuk:

1. Tujuan Umum

Diketahui karakteristik *Ekado* dan kandungan zat besi dari *Ekado* dengan substitusi hati ayam.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui tingkat kesukaan pada produk *ekado* yang dibuat dengan substitusi hati ayam diketahui berdasarkan aspek warna, aroma, rasa, tekstur, dan tingkat penerimaan secara keseluruhan.
- b. Diketahui komposisi gizi berupa energi, protein, lemak, karbohidrat, dan zat besi telah dianalisis pada produk *ekado* dengan substitusi hati ayam yang memperoleh tingkat kesukaan tertinggi, berdasarkan data TKPI 2020.
- c. Diketahui *food cost* dan harga jual *ekado* dengan substitusi hati ayam yang paling diminati.

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi dalam kajian pembuatan *ekado* dengan substitusi hati ayam sebagai alternatif camilan bagi wanita Usia Subur (WUS). Selain itu, penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi peneliti dalam mengaplikasikan pengetahuan, khususnya di bidang Ilmu Teknologi Pangan diperoleh selama menempuh pendidikan di Jurusan Gizi Poltekkes Tanjungkarang, serta memperluas wawasan peneliti serta memberikan manfaat positif kepada pembaca.

2. Aplikatif

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai dasar untuk pengembangan alternatif camilan sehat bagi Wanita Usia Subur (WUS), serta memberi informasi kepada masyarakat mengenai cara pembuatan makanan *ekado* dengan menggunakan hati ayam sebagai bahan substitusi.

E. Ruang Lingkup

Ruang lingkup penelitian ini mencakup penerapan bidang Sistem Penyelenggaraan Makanan Institusi dalam menganalisis daya terima kajian pembuatan *ekado* dengan menggunakan hati ayam sebagai bahan substitusi, penelitian ini bertujuan mengembangkan alternatif camilan yang kaya zat besi bagi Wanita Usia Subur (WUS), melalui pengujian sensori yang meliputi aspek warna, rasa, aroma, tekstur, dan tingkat penerimaan secara keseluruhan. Penilaian dilakukan oleh 75 panelis remaja putri dengan usia 19-22 tahun. Penilaian dilakukan di bulan November 2024 di Laboratorium Uji Cita Rasa Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang, untuk uji organoleptik dan preferensi produk yang telah dilakukan pada bulan April 2024. Analisis direncanakan menggunakan Tabel Konsumsi Pangan Indonesia (TKPI) 2020 untuk mengetahui kadar energi, protein, lemak, karbohidrat, dan zat besi