

BAB 1 PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Anemia merupakan masalah kesehatan masyarakat yang secara global banyak ditemukan di berbagai negara. Penderita Anemia diperkirakan hampir dua milyar atau 30 % dari populasi dunia. Kelompok rawan penderita anemia mulai dari usia anak pra-sekolah, anak sekolah, remaja sampai dewasa. Salah satu program yang direkomendasikan WHO sejak awal tahun 1970-an adalah suplementasi besi-folat, dan telah dilakukan di berbagai negara, termasuk Indonesia. Namun demikian perkembangan penurunan prevalensi anemia masih dinilai sangat lambat yang ditunjukkan oleh rendahnya penurunan angka prevalensi, dan bahkan di beberapa negara malah terjadi peningkatan (WHO 2004).

Defisiensi besi merupakan penyebab utama anemia di seluruh dunia. Sekitar 500-600 juta orang menderita anemia defisiensi besi. Di Asia Tenggara prevalensi pada kelompok prasekolah dan wanita hamil diperkirakan antara 50% dan 70%. Anemia defisiensi besi terjadi bila asupan besi ke dalam eritroid di sumsum tulang sangat terganggu menyebabkan konsentrasi hemoglobin menurun. Keadaan ini menyebabkan sel eritrosit mikrositosis dan hipokromia secara progresif (Idris, dkk, 2008).

Prevalensi anemia di Indonesia masih cukup tinggi yang ditunjukkan oleh laporan Depkes (2006) prevalensi anemia pada ibu hamil sebesar 40%, pada wanita usia subur 15-44 tahun 27,9% dan pada balita 48,1% (Tristiyanti, 2006). Dari Survey Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) tahun 2004 menyatakan bahwa prevalensi anemia defisiensi besi pada balita 40,5%, ibu hamil 50,5%, ibu nifas 45,1%, remaja putri 10-18 tahun 57,1%, dan usia 19-45 tahun 39,5%. Dari semua kelompok umur tersebut, wanita memiliki resiko paling tinggi untuk menderita anemia terutama (Isnati, 2007).

Kasus anemia di Indonesia, sebagian besar disebabkan oleh rendahnya asupan zat besi dalam tubuh. Hal ini karena masyarakat Indonesia khususnya wanita kurang mengkonsumsi sumber makanan hewani sebagai salah satu sumber zat besi yang mudah diserap (*heme iron*) sedangkan pada bahan makanan

nabati (*non-heme iron*) merupakan sumber zat besi yang tinggi tetapi sulit diserap, sehingga dibutuhkan porsi yang besar untuk mencukupi kebutuhan zat besi dalam sehari-hari. Anemia gizi karena kekurangan zat besi masih merupakan masalah gizi utama. Anemia Defisiensi Besi (ADB) akibat utamanya kekurangan zat besi untuk sintesis hemoglobin dan merupakan defisiensi nutrisi yang paling banyak pada anak dan menyebabkan masalah kesehatan yang paling besar diseluruh dunia terutama di negara berkembang termasuk Indonesia (Pediatrica Gajah Mada, 2010).

Zat besi merupakan mikrolemen yang esensial bagi tubuh. Zat ini terutama diperlukan dalam hemopoiesis (pembentukan darah) yaitu sintesis hemoglobin (Hb) oksigen yang mengantarkan eritrosit berfungsi penting bagi tubuh. Hemoglobin terdiri dari Fe (zat besi), protoporfirin, dan globin (1/3 berat Hb terdiri dari Fe) (Susiloningtyas, 2004).

Kebutuhan besi yang dibutuhkan setiap harinya untuk menggantikan zat besi yang hilang dari tubuh dan untuk pertumbuhan ini bervariasi tergantung dari umur, jenis kelamin. Kebutuhan meningkat pada bayi, remaja, wanita hamil, menyusui dan wanita menstruasi. Oleh karena itu kelompok tersebut sangat mungkin menderita defisiensi besi jika terdapat kehilangan besi yang disebabkan hal lain maupun kurangnya intake besi dalam jangka panjang. (Hoffbrand AV, *et al*, 2005). Kekurangannya konsumsi zat besi (Fe) dalam makanan sehari-hari dapat menimbulkan kekurangan darah yang dikenal dengan anemia gizi besi karena terganggunya pembentukan sel-sel darah merah sehingga konsentrasi hemoglobin dalam darah darah berkurang yang pada akhirnya menyebabkan anemia. Kelebihan zat besi jarang terjadi karena makanan, tetapi dapat disebabkan oleh suplemen besi gejalanya seperti rasa muntah, diare, denyut jantung meningkat, sakit kepala, mengigau dan pingsan (Almatsier, 2004).

Cara mencegah terjadinya anemia defisiensi besi antara lain yang pertama dengan banyak mengkonsumsi makanan yang tinggi zat besi yang tidak menghambat penyerapan zat besi, adalah makanan hewani seperti daging, ikan, ayam, sumber lainnya adalah telur, sayuran hijau dan buah. Bahan makanan yang menghambat penyerapan zat besi yaitu teh, kunyit, gandum dan kacang-kacangan

yang mengandung asam fitrat yang dapat menurunkan penyerapan zat besi. cara kedua dengan suplementasi besi, dan cara yang ketiga fortifikasi bahan makanan dengan zat besi. Tetapi untuk suplementasi tablet besi terdapat risiko apabila diberikan terlalu berlebihan, yaitu dapat menyebabkan defisiensi zink, karena bila dua atau lebih zat gizi mikro bersaing dalam jalur absorpsi yang sama, maka salah satu konsentrasi zat gizi yang tinggi akan menyebabkan absorpsi zat gizi lain terganggu (Lonnerdal B, 1998).

Nugget merupakan salah satu pangan olahan siap saji yang saat ini di gemari oleh masyarakat Indonesia. Produk nugget telah menjadi salah satu pilihan masyarakat sebagai produk pangan yang praktis (Suwoyo, 2006). Nugget merupakan salah satu bentuk produk makanan beku siap saji, praktis yaitu produk yang telah mengalami pemanasan sampai setengah matang kemudian di bekukan (Afrisanti,2010).

Udang segar juga memiliki kandungan Fe yang cukup tinggi 8 mg per 100 gram. Selain itu memiliki kalsium tinggi 136 mg, protein 21 gram, karbohidrat 0,1 gram dan lemak rendah hanya 0,2 gram.dan juga terdandung vitamin A sebanyak 60 IU, vitamin B1 0,01 miligram dan vitamin C 0 miligram. Selain itu udang kaya manfaatnya salah satu dapat mencegah anemia.

Peneliti memilih udang sebagai bahan pangan nugget karena udang merupakan salah satu bahan makanan yang sangat di gemari oleh masyarakat dengan rasanya yang gurih, warna yang khas, dan memiliki kandungan kaya zat besi. Alasan peneliti memilih jenis udang windu karena mudah di jumpai di pasaran, daging yang tebal dan harganya cukup terjangkau. Kelemahan pada udang cepat membusuk sehingga perlu suatu pembuatan bahan pangan yang tahan lama yaitu salah satunya nugget. Peneliti ingin mengembangkan suatu bahan pangan yang cepat saji (*fast food*) tidak menghilangkan kandungan gizi pada udang sehingga melatarbelakangi dilakukannya penelitian yang berjudul “Studi Pembuatan Nugget Udang Sebagai Makanan Tinggi fe untuk Penderita Anemia Defisiensi Besi”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah Bagaimana nilai kandungan zat besi , protein dan nilai mutu yang terdapat pada *nugget* udang ” sebagai makanan tinggi fe untuk penderita anemia defisiensi besi.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui bagaimana pengaruh udang yang di substitusi dengan ayam pada nugget terhadap kandungan zat besi, dan protein dan nilai mutu sebagai makanan tinggi fe untuk penderita anemia defisiensi besi.

1.3.2 Tujuan khusus

1. Mengetahui analisa kimia (kadar zat besi dan protein) pada nugget udang untuk penderita defisiensi besi
2. Mengetahui nilai organoleptik pada nugget udang untuk penderita anemia defisiensi besi
3. Mengetahui perlakuan terbaik pada nugget udang untuk penderita anemia defisiensi besi.
4. Mengetahui. analisa nugget udang sebagai makanan tinggi fe untuk penderita anemia.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Hasil dari penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan tentang manfaat udang tinggi fe untuk penderita anemia defisiensi besi dan sebagai salah satu acuan terapi non farmakologi atau dalam penatalaksanaan diet anemia.

1.4.2 Bagi Masyarakat

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan bagi masyarakat yang belum mengerti kandungan gizi pada udang yang kaya zat besi sebagai makanan tinggi penderita anemia defisiensi besi.

1.4.3 Bagi Petugas Kesehatan

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan oleh petugas kesehatan untuk menambah pengetahuan untuk nugget udang sebagai makanan tinggi penderita anemia defisiensi besi

1.4.4 Bagi Program Study Gizi Klinik

Hasil dari penelitian ini diharapkan memberikan informasi yang dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk penelitian berikutnya mengenai nugget udang sebagai makanan tinggi fe untuk penderita anemia defisiensi besi.