

BAB 1.PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Anemia merupakan suatu penyakit yang dimiliki hampir penduduk di seluruh dunia. Anemia disebabkan oleh kurangnya zat besi dalam tubuh sehingga kebutuhan besi untuk eritropoesis tidak cukup yang ditandai dengan gambaran sel darah merah yang hipokrom mikrositik, kadar besi serum dan saturasi (jenuh) transferin menurun, mampu ikat besi total (TIBC) meninggi dan cadangan besi dalam sumsum tulang dan tempat lain sangat kurang atau tidak ada sama sekali (Gultom, 2003).

Menurut WHO (2001), anemia merupakan suatu keadaan dimana kadar Hemoglobin (Hb) seseorang dalam darah lebih rendah dari normal sesuai dengan nilai batas ambang menurut umur dan jenis kelamin. Anemia yang paling umum ditemukan adalah anemia defisiensi besi. Diperkirakan 25% dari penduduk dunia atau setara dengan 3,5 milyar orang menderita anemia (Urtula dan Triasih, 2005). Asia Tenggara memiliki prevalensi anemia pada wanita dewasa termasuk wanita hamil yang paling tinggi di seluruh dunia, dengan 80% dari wanita hamil mengalami anemia (Kennedy, *et al.*, 2005). Prevalensi anemia di Indonesia menurut World Health Organization (WHO) pada tahun 2006 pada wanita tidak hamil/produktif adalah 33,1 %, sedangkan menurut Herman (2006) dalam Dyah (2011) prevalensi Anemia di Indonesia sebesar 57,1 % diderita oleh remaja putri. Data Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) tahun 2004 menyatakan bahwa prevalensi anemia defisiensi pada balita 40,5%, ibu hamil 50,5%, ibu nifas 45,1%, remaja putri usia 10-18 tahun 57,1% dan usia 19-45 tahun 39,5%. Dari semua kelompok umur tersebut, dapat dilihat bahwa wanita memiliki resiko paling tinggi menderita anemia terutama remaja putri. Budiyanto (2002) mendefinisikan anemia sebagai suatu keadaan kekurangan kadar hemoglobin (Hb) dalam darah dan salah satu faktor penyebabnya adalah kekurangan zat gizi (khususnya zat besi) yang diperlukan untuk pembentukan hemoglobin tersebut.

Anemia defisiensi besi terutamanya menyebabkan gangguan fungsi pembentukan hemoglobin yang merupakan alat transportasi oksigen ke seluruh

jaringan tubuh termasuk jaringan otak. Bila oksigen yang diperlukan tidak cukup, maka akan berakibat pada sulitnya berkonsentrasi, sehingga prestasi belajar menurun, daya tahan fisik rendah sehingga mudah lelah, aktivitas fisik menurun, mudah sakit karena daya tahan tubuh rendah, akibatnya jarang masuk sekolah atau bekerja (Depkes, 2008). Akibat dari anemia ini jika tidak diberi intervensi dalam waktu lama akan menyebabkan beberapa penyakit seperti gagal jantung kongestif, penyakit infeksi kuman, thalasemia, gangguan sistem imun, dan meningitis (Sulaeman, 2007).

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 serta 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).

Beberapa upaya yang dilakukan untuk mengatasi masalah tersebut, antara lain pemberian suplementasi tablet besi fortifikasi makanan dengan zat besi, menanggulangi penyakit infeksi dan parasit dan meningkatkan asupan makan sumber zat besi. Namun, 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. Defisiensi salah satu zat gizi mikro juga dapat mengganggu metabolisme zat gizi lain (Lonnerdal B, 1998).

Salah satu cara untuk mencegah dan mengurangi masalah terkait zat besi yaitu dengan cara meningkatkan konsumsi makanan yang kaya kandungan akan zat besi baik dari sumber nabati maupun hewani, cara kedua adalah suplementasi besi, dan cara yang terakhir yaitu fortifikasi bahan makanan dengan zat besi.

Secara alamiah zat besi diperoleh dari makanan. Sumber baik zat besi adalah makanan hewani, seperti daging, ayam, dan ikan. Sumber lainnya adalah telur, sereal tumbuk, kacang-kacangan, sayuran hijau dan beberapa jenis buah.

Nugget merupakan salah satu produk olahan daging beku melalui proses penggilingan dengan penambahan bumbu serta dicampur dengan bahan pengikat kemudian dicetak menjadi bentuk tertentu, yang selanjutnya dilumuri dengan tepung roti. Bahan baku yang biasa digunakan adalah daging sapi, ayam, ikan, dan lain – lain (Syamsir, 2008). Nugget merupakan salah satu produk pangan cepat saji yang saat ini dikenal baik oleh masyarakat. Nugget, seperti juga sosis, burger, dan corned, telah menjadi salah satu pilihan masyarakat sebagai produk pangan yang praktis.

Selama ini kebanyakan orang mengenal bahan makanan sayuran yang mengandung zat besi tinggi adalah bayam, namun ternyata ada jenis sayuran yang lebih tinggi dibanding bayam yaitu jamur tiram.

Jamur tiram merupakan sumber makanan yang mudah didapat dan harganya relatif murah. Manfaat jamur tiram yang lain dibidang kesehatan adalah untuk menghentikan pendarahan dan mempercepat pengeringan luka pada permukaan tubuh, mencegah penyakit diabetes mellitus dan penyempitan pembuluh darah, menurunkan kolestrol darah, menambah vitalis dan daya tahan tubuh, serta mencegah penyakit tumor dan kanker, kelenjar gondok dan influenza, sekaligus memperlancar buang air besar (Fairuzah *et al*, 2008).

Jamur tiram dipilih karena saat ini jamur tiram telah dibudidayakan sehingga mudah untuk diperoleh dan harganya mudah dijangkau, selain itu juga merupakan bahan pangan yang kaya akan kandungan zat besi. Kandungan zat besi dalam jamur tiram adalah 4,1 mg per 100 gram.

Berdasarkan uraian diatas yang dilatarbelakangi dengan masih tingginya prevalensi ADB (anemia defisiensi besi) di Indonesia dan pola makan masyarakat saat ini yang menyukai makanan cepat saji yang lebih praktis dan pemanfaatan jamur tiram sebagai tumbuhan yang kaya akan Fe serta dengan adanya penelitian yang mendukung, hal inilah yang mendorong peneliti untuk mengembangkan suatu bahan pangan menjadi suatu varian makanan yang sedang digemari masyarakat dalam bentuk makanan cepat saji (*fast food*) namun tidak menghilangkan manfaatnya bagi penderita anemia sehingga melatarbelakangi

dilakukannya penelitian yang berjudul “Studi pembuatan nugget jamur tiram sebagai makanan tinggi Fe untuk penderita anemia defisiensi besi”.

1.2 Rumusan masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka rumusan masalah yang dapat dikembangkan dalam penelitian ini yaitu : “ bagaimana nilai kandungan zat besi, protein, dan nilai mutu serta perlakuan terbaik yang terdapat pada *nugget* jamur tiram” sebagai makanan tinggi Fe untuk penderita anemia defisiensi besi (ADB).

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut maka tujuan penelitian ini yaitu:

a. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hasil nugget ayam yang disubstitusi jamur tiram terhadap sifat mutu dan kandungan zat gizi makro (protein) serta zat besi.

b. Tujuan Khusus

- Mengetahui kandungan Fe pada masing-masing perlakuan nugget ayam yang disubstitusi jamur tiram
- Mengetahui karakteristik nugget jamur tiram dari uji organoleptik
- Mengetahui perlakuan terbaik dari nugget jamur tiram untuk penderita anemia defisiensi besi
- Mengetahui analisa nugget jamur tiram makanan tinggi fe untuk penderita anemia defisiensi besi

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini adalah memaparkan kegunaan hasil penelitian yang akan dicapai, baik untuk kepentingan ilmu, kebijakan pemerintah, maupun masyarakat luas. Oleh karena itu, dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1.4.1 Bagi peneliti

Dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan tentang varian menu pangan berbahan dasar jamur tiram putih yang kaya akan zat besi untuk pasien penderita anemia sebagai alternatif makanan selingan.

1.4.2 Bagi masyarakat

- Hasil penelitian ini, diharapkan dapat dijadikan sebagai sarana informasi bahwa nugget jamur tiram dapat digunakan sebagai alternatif makanan selingan untuk membantu peningkatan kadar zat besi pada penderita anemia defisiensi besi.
- Untuk membantu penderita anemia maupun masyarakat awam untuk mengetahui bahaya anemia, sehingga mampu dan mau memodifikasi gaya hidup sehat salah satunya dengan mengonsumsi *nugget* jamur tiram.

1.4.3 Bagi petugas kesehatan

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan oleh petugas kesehatan untuk menambah varian menu untuk penatalaksanaan terapi diet tinggi zat besi sesuai dengan selera makan pasien.

1.4.4 Bagi program studi gizi klinik

Memberikan informasi yang dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk penelitian berikutnya mengenai nugget jamur tiram sebagai makanan alternatif untuk penderita anemia defisiensi besi.