

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah fase peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai dengan berbagai perubahan pada aspek biologis, kognitif, dan emosional. Perubahan biologis yang terjadi meliputi peningkatan tinggi badan, perubahan hormon, kematangan organ reproduksi, serta menstruasi pada remaja perempuan. Pada tahap ini, kebutuhan akan zat gizi meningkat untuk menunjang proses pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Remaja memerlukan asupan gizi yang memadai agar tumbuh kembangnya optimal. Beberapa masalah gizi yang sering dialami remaja antara lain obesitas, kekurangan energi kronis (KEK), dan anemia (Nurazizah 2022).

Anemia menjadi salah satu permasalahan kesehatan yang umum dialami oleh remaja putri. Anemia gizi ditandai dengan kadar hemoglobin yang berada di bawah ambang normal, yaitu kurang dari 12 mg/dl. Kondisi ini dapat menimbulkan berbagai dampak negatif, seperti menurunnya daya konsentrasi belajar, berkurangnya kebugaran fisik, serta terganggunya proses pertumbuhan. Anemia umumnya disebabkan oleh rendahnya asupan makanan yang mengandung zat besi dibandingkan dengan kebutuhan harian tubuh. Pada remaja berusia 12–15 tahun, kebutuhan zat besi harian mencapai 15 mg (Hastuty 2021).

Menurut *World Health Organization* (WHO), anemia mempengaruhi 1,62 juta orang di dunia (24,8%). Secara nasional berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, 15,5 % wanita usia remaja (15-24 tahun) masih mengalami anemia. Sedangkan berdasarkan Riset Kesehatan Dasar 2018 prevalensi anemia pada remaja menjadi 32 %, artinya 3-4 dari 10 remaja menderita anemia. Proporsi anemia terjadi paling besar di kelompok umur 15- 24 tahun, dan 25 sampai 34 tahun. Prevalensi anemia pada remaja putri di Indonesia adalah 57,1% usia 10-18. Sementara di Provinsi Sumatera Utara tahun 2018 adalah 58,2% dan

di Kota Medan prevalensi anemia remaja putri 26,5% dan untuk kabupaten Deli Serdang kasus anemia mencapai 71 % (Listiani, 2022).

Anemia dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti kehilangan darah akibat menstruasi, pola makan yang tidak seimbang, serta rendahnya asupan zat besi dari makanan. Anemia defisiensi zat besi merupakan jenis anemia yang terjadi karena asupan zat besi harian tidak mencukupi kebutuhan tubuh. Pada remaja putri, kebutuhan zat besi meningkat seiring dengan pertumbuhan, perkembangan, dan siklus menstruasi yang dialami. Oleh karena itu, penting bagi remaja putri untuk mengonsumsi makanan yang kaya akan zat besi. Salah satu upaya intervensi untuk mengatasi kekurangan zat besi adalah dengan pemberian makanan tambahan dalam bentuk makanan selingan (Nurazizah 2022).

Remaja saat ini cenderung gemar mengonsumsi jajanan atau makanan selingan, salah satunya adalah gorengan. Salah satu jenis gorengan yang populer adalah kroket, yang umumnya dibuat dari kentang yang dihaluskan dan diisi dengan ayam serta sayuran seperti wortel, jagung, dan buncis. Namun, kroket yang beredar di pasaran umumnya memiliki kandungan gizi yang tinggi karbohidrat tetapi rendah protein, zat besi, dan mineral lainnya. Untuk meningkatkan nilai gizinya, khususnya kandungan zat besi, bahan isian kroket dapat dimodifikasi dengan menggunakan hati ayam dan kacang merah.

Kebanyakan orang menganggap bahwa kentang hanya memasok sumber karbohidrat, namun penelitian (Nurhasanah, 2023) mengatakan bahwa kentang mengandung tinggi zat besi terutama pada kulitnya. Kentang adalah salah satu sayuran yang mengandung zat –zat yang penting untuk pembentukan jaringan tubuh, seperti protein dan lemak. Kandungan gizi kentang diantaranya : kalori 115 kal, serat 5 gr, vitamin C 7,8 gr, asam folat 5,5 mg, kalsium 19,8 mg, zat besi 4,1 mg, pottasium 322 mg, dan sodium 3.1 Mg (Widyastuti 2017).

Hati ayam merupakan sumber zat besi heme yang memiliki tingkat penyerapan tinggi dalam tubuh. Selain itu, hati ayam juga kaya akan protein dan vitamin B12 yang berperan penting dalam pembentukan sel darah merah.

Sebagai organ dalam, hati ayam dapat diolah menjadi produk makanan yang bergizi, bernilai ekonomis, serta mudah diperoleh di pasaran. Berdasarkan data Tabel Komposisi Pangan Indonesia, setiap 100 gram hati ayam mengandung protein sebesar 27,4 gram, energi 261 kkal, karbohidrat 1,6 gram, vitamin A sebanyak 4.957 mcg, zat besi 15,8 mg, dan lemak 16,1 gram (Purwandari 2022).

Selain hati ayam, kacang merah juga merupakan sumber pangan yang kaya akan serat, zat besi, asam folat, kalsium, dan protein—nutrien yang penting dalam proses pembentukan sel darah merah. Kacang merah dikenal sebagai bahan makanan berenergi tinggi sekaligus sumber protein nabati yang potensial. Sebagai bahan pangan, kacang merah berkontribusi terhadap peningkatan status gizi. Dalam setiap 100 gram bagian yang dapat dimakan (BDD) kacang merah kering, terkandung 24,7 gram karbohidrat, 10,0 gram protein, 1,0 gram lemak, 3,5 gram serat, 0,50 gram kalsium, 10,30 gram zat besi, 0,43 gram fosfor, dan energi sebesar 144 kkal. Di Indonesia, pemanfaatan kacang merah sebagai sumber pangan telah dilakukan oleh masyarakat, meskipun masih terbatas dan umumnya menggunakan teknik pengolahan yang sederhana (Agusta, 2020).

Indonesia memiliki kekayaan bahan pangan yang dapat diolah menjadi makanan bergizi, salah satunya adalah kroket kentang dengan isian hati ayam dan kacang merah. Makanan ini dapat menjadi alternatif dalam upaya mengatasi anemia pada remaja. Kroket tersebut mengandung protein, zat besi, dan vitamin B12 yang bersumber dari hati ayam. Kacang merah menyumbang protein nabati, zat besi, serta serat, sementara kentang mengandung vitamin C. Kombinasi zat gizi ini berperan penting dalam proses pembentukan dan penyerapan sel darah merah.

Berdasarkan hasil percobaan pembuatan kroket dengan bahan 30 gr kentang, 30 gr hati ayam dan 30 gr kacang merah didapatkan kandungan Fe sebesar 7,83 mg yang sudah memenuhi sekitar 50% kebutuhan remaja putri perharinya Berdasarkan hasil analisis melalui Nutrisurvey dalam 1 porsi pemberian Kroket kentang isian hati ayam (3 pcs) mengandung kalori 239,6 kkal, protein 16,3 gr, karbohidrat 29,4 gr,

lemak 6,6 gr, vitamin A 3589,5 IU vitamin C 11,7 mg dan, Zat Besi 7,83 mg. Pemberian kroket kentang isian hati ayam kacang merah di berikan sebagai pengganti tablet tambah darah peminggu nya. Bahwa dalam 1 tablet tambah darah mengandung 60 mg zat besi yang di konsumsi 1 minggu sekali. Pembentukan sel darah merah baru dengan waktu sekitar 5-9 hari. Sejalan dengan teori Guyton & Hall, (2019) yakni proses pembentukan atau sintesis hemoglobin ini membutuhkan waktu kurang lebih 7-10 hari hingga menjadi matang dan siap diedarkan keseluruh tubuh dengan sel darah merah (Yusrin, 2023)

Penelitian (Hastuty, 2021) prevalensi anemia remaja putri kabupaten Deli Serdang sebesar 70 %. Dari hasil survey pendahuluan terdapat kurang lebih 20% remaja putri di MTsN yang mengalami anemia. Dari uraian diatas maka peneliti tertarik melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh pemberian kroket kentang isian hati ayam kacang merah terhadap kenaikan kadar hemoglobin remaja putri penderita anemia di MTs Negeri 1 Medan”.

B. Perumusan Masalah

Adakah pengaruh pemberian kroket kentang isian hati ayam kacang merah terhadap kenaikan kadar hemoglobin remaja putri penderita anemia di MTs Negeri 1 Medan.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh pemberian kroket kentang isian hati ayam kacang merah terhadap kenaikan kadar hemoglobin remaja putri penderita anemia di MTs Negeri 1 Medan.

2. Tujuan Khusus

- a. Menilai kadar Hb awal remaja di MTs Negeri 1 Medan.
- b. Menilai kadar Hb akhir remaja yang Anemia setelah pemberian kroket kentang isian hati ayam kacang merah di MTs Negeri 1 Medan.

- c. Menganalisis pengaruh pemberian kroket kentang dengan isian hati ayam kacang merah terhadap peningkatan kadar Hb remaja putri yang anemia di MTs Negri 1 Medan.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Penulis

Sebagai salah satu sarana untuk mengembangkan kemampuan dan Menambah pengetahuan guna menerapkan pengetahuan yang sudah di ajarkan para bapak ibu dosen di bangku kuliah selama 3 tahun terakhir.

2. Bagi Remaja Putri di MTs Negri 1 Medan.

Sebagai sumber informasi dan bahan masukan bagi remaja untuk meningkatkan pengetahuan mengenai anemia, serta pemanfaatan hati ayam sebagai salah satu olahan untuk intervensi dalam peningkatan kadar Hb.

3. Bagi Masyarakat sekitar

Menambah fungsional dari kentang dan kulitnya karena memiliki kadar zat besi yang cukup tinggi untuk meningkatkan kadar Hb, serta menambah wawasan dalam pengolahan hati ayam.