

Inovasi Nugget Ikan Sarden Pencampuran dengan Daun Bayam Mencegah Anemia pada Remaja

Rosalia Gressi Meilinda Sari¹, Lina Yuliyanti Safitri², Siti Nur Asiah³

^{1,2,3} Universitas Widya Husada Semarang

e-mail: rosaliagressi14@gmail.com

Abstrak

Anemia merupakan masalah kesehatan yang dialami oleh usia remaja baik remaja putra maupun remaja putri. Berdasarkan Risesdas 2018, prevalensi anemia di Indonesia sebesar 48,9% dengan proporsi anemia pada kelompok umur 15-24 tahun dan 25-34 tahun. Salah satu cara untuk mengatasi anemia yaitu dengan pemenuhan keanekaragaman makanan, salah satunya dengan memodifikasi menu makanan yang terbuat dari ikan dan bayam untuk menyediakan makanan yang tinggi protein dan zat besi. Berdasarkan masalah tersebut kami menciptakan inovasi Nugget dari bayam dan dicampur dengan ikan sarden atau bisa disebut Nugget "Basar" yang kaya akan vitamin dan zat gizi yang bertujuan untuk mengatasi anemia pada remaja saat ini.

Kata kunci: *Anemia, Bayam, Ikan, Inovasi, Nugget*

Abstract

Anemia is a health problem experienced by teenagers, both young men and young women. Based on Risesdas 2018, the prevalence of anemia in Indonesia is 48.9% with the proportion of anemia in the age group 15-24 years and 25-34 years. One way to overcome anemia is by fulfilling food diversity, one of which is by modifying the food menu made from fish and spinach to provide food that is high in protein and iron. Based on this problem we created the innovation of nuggets from spinach and mixed with sardines or can called Nugget "Basar" which is rich in vitamins and nutrients which aims to overcome anemia in today's teenagers.

Keywords: *Anemia, Fish, Drumstick, Innovation, Spinach*

PENDAHULUAN

Anemia merupakan suatu kondisi dimana tubuh kekurangan sel darah merah atau eritrosit atau tubuh kekurangan hemoglobin (Us & Safitri, 2023) . Anemia merupakan masalah dunia dengan prevalensi tertinggi di negara berkembang (Nurlaela, et al., 2022).

Hemoglobin adalah salah satu komponen dalam sel darah merah/eritrosit yang berfungsi untuk mengikat oksigen dan menghantarkannya ke seluruh sel jaringan tubuh. Oksigen diperlukan oleh jaringan tubuh untuk melakukan fungsinya. Kekurangan oksigen dalam jaringan otak dan otot akan menyebabkan gejala antara lain kurangnya konsentrasi dan kurang bugar dalam melakukan aktivitas. Hemoglobin dibentuk dari gabungan protein dan zat besi dan membentuk sel darah merah/eritrosit. Anemia merupakan suatu gejala yang harus dicari penyebabnya dan penanggulangannya dilakukan sesuai dengan penyebabnya. (Kemenkes RI, 2018)

Anemia gizi besi adalah anemia yang timbul karena kosongnya cadangan zat besi di dalam tubuh sehingga pembentukan hemoglobin terganggu. Hemoglobin adalah bagian dari sel darah merah yang digunakan untuk menentukan status anemia. Nilai normal kadar hemoglobin pada wanita adalah 12-16 g/dl. Zat besi merupakan unsur utama yang dibutuhkan untuk pembentukan hemoglobin. Menurunnya asupan zat besi dapat

menurunkan kadar hemoglobin di dalam tubuh. Hasil penelitian Kaur, et al menyatakan bahwa asupan zat besi yang kurang dapat menyebabkan remaja putri mengalami anemia. Penelitian Nelima menyatakan bahwa remaja putri yang memiliki asupan zat besi yang rendah akan berisiko 9 kali lebih besar untuk menderita anemia (Nasruddin, et al., 2021)

Penyebab tersering anemia pada remaja adalah kekurangan zat besi (Iron/Fe). Fe merupakan zat gizi mikro penting bagi tubuh kamu. Fe diperlukan pada proses pembentukan struktur hemoglobin (Hb) yang berperan mendistribusikan oksigen ke seluruh sel tubuh. Fe juga berperan dalam pembentukan kolagen (protein dalam tulang, tulang rawan dan jaringan penyambung) serta terlibat pada berbagai reaksi enzimatik di dalam tubuh. Penyebab lain anemia adalah kekurangan asam folat atau vitamin B9 dan vitamin B12 (Taufiq, et al., 2020). Penyebab lainnya juga disebabkan karena kurangnya pengetahuan remaja tentang gizi. Pengetahuan gizi adalah pemahaman mengenai makanan dan komponen zat gizi, sumber zat gizi pada bahan makanan, makanan yang aman dikonsumsi yang tidak menimbulkan penyakit serta cara untuk mengolah bahan makanan yang tepat agar kandungan zat gizi dalam bahan makanan tidak hilang serta pola hidup sehat (Putri, et al., 2017).

Pola makan merupakan berbagai informasi yang memberikan gambaran mengenai macam dan jumlah bahan makanan yang dimakan tiap oleh satu orang dan merupakan ciri khas untuk suatu kelompok masyarakat tertentu. Pola makan adalah bagaimana cara suatu makanan diperoleh, jenis makanan yang dikonsumsi, atau frekuensi makan dari seseorang. Pola makan sering kali tidak teratur, jarang makan pagi maupun makan siang, akibatnya remaja putri sering lemas dan tidak semangat dalam proses belajar. Hal ini dikarenakan pada usia remaja sering berpola makan yang salah atau pembatasan makanan tinggi Fe, pengetahuan ibu sebagai penyedia makanan di rumah tangga, pengetahuan remaja putri, pengaruh lingkungan, serta status gizi remaja tersebut (Suryani, et al., 2017)

Ciri-ciri anemia pada remaja putri tidak begitu berbeda dengan gejala yang kerap terjadi. Tapi, tentunya ada beberapa gejala yang membedakan anemia pada remaja dan jenis anemia lainnya. Terdapat beberapa ciri-ciri paling umum yang dialami pada remaja putri, seperti kelelahan, kulit pucat, pusing dan sakit kepala, sesak nafas, jantung berdebar, kulit dan rambut kering, lidah bengkak, serta mulut terasa sakit (Dinkes Kota Bandung 2023).

Anemia juga memiliki dampak bagi remaja. Anemia mengakibatkan terganggunya kualitas produktivitas pada remaja (Sefaya, et al., 2017). Dampak lain yang ditimbulkan akibat anemia terjadi pada perkembangan fisik dan psikis yang terganggu, penurunan kerja fisik dan daya pendapatan, penurunan daya tahan terhadap kelelahan, peningkatan angka kesakitan dan kematian. Anemia yang diderita oleh remaja putri dapat menyebabkan menurunnya prestasi belajar, menurunnya daya tahan tubuh sehingga mudah terkena penyakit infeksi. Selain itu pada remaja putri yang anemia, tingkat kebugarannya pun akan turun yang berdampak pada rendahnya produktivitas dan prestasi olah raganya dan tidak tercapainya tinggi badan maksimal karena pada masa ini terjadi puncak pertumbuhan tinggi badan (peak high velocity) (Podungge, et al., 2021).

Berdasarkan uraian sebelumnya, mahasiswa Universitas Widya Husada tertarik untuk memanfaatkan daun bayam yang mengandung zat besi pada produk nugget ikan sarden yang juga kaya akan vitamin B12 yang menjadi inovasi baru untuk mencegah anemia pada remaja. Produk nugget bayam dan sarden ini atau disebut nugget "Basar" nantinya akan disetorkan ke kantin-kantin sekolah karena lokasi-lokasi tersebut akan mudah menjangkau target pasar. Nugget ini nantinya akan dikemas ke dalam mika atau styrofoam dengan tampilan yang menarik.

METODE

Proses pembelajaran dan pelatihan

Kegiatan pembuatan Nugget "Basar" ini dilakukan dengan metode sosialisasi dan pembuatan produk di desa binaan. Sosialisasi ini berisi pemaparan tentang resep produk, kandungan dan manfaat dari produk, sosialisasi foto produk, pembuatan kemasan, pelatihan

digital marketing. Kegiatan tidak berhenti pada proses sosialisasi saja tetapi dilanjutkan dengan pelatihan pembuatan nugget dari sayur bayam dan ikan sarden. Harapannya adalah agar masyarakat bisa mempraktekan cara membuat nugget dari sayur bayam dan ikan sarden guna menunjang kegiatan pemasaran produk dengan kualitas yang baik serta dapat mencegah terjadinya anemia pada remaja khususnya pada remaja putri di Kota Semarang.

Metode Pelaksanaan

a. Alat dan bahan

Alat yang dibutuhkan dalam proses pembuatan Nugget “Basar” adalah : baskom,blender,pisau,telenan,loyang,wajan kukusan.

b. Bahan:

Bahan yang dibutuhkan dalam proses pembuatan Nugget “Basar” adalah : Ikan sarden,bayam, wortel, tepung terigu, tepung roti, bawang putih,telur ayam, garam, gula pasir, lada bubuk, penyedap rasa.

c. Proses Pembuatan

Proses pembuatan Nugget “Basar” meliputi :

- (1) Mempersiapkan alat dan bahan
- (2) Haluskan daging ikan sarden dengan blender setelah halus kemudian campurkan semua bumbu,bayam yang sudah di potong kecil-kecil,tepung terigu.
- (3) Setelah tercampur rata kemudian masukkan kedalam loyang.
- (4) Kukus kurang lebih 15-20 menit.
- (5) Angkat dan dinginkan.
- (6) Potong-potong nugget sesuai keinginan.
- (7) Celupkan ke dalam telur yang sudah di kocok dan lumuri dengan tepung roti.
- (8) Goreng nugget sampai warnanya kuning keemasan.
- (9) Angkat dan tiriskan .
- (10) Packing produk

Mediasi

Untuk upaya perintisan Nugget “Basar” ini kami akan bekerja sama dengan kantin-kantin sekolah, agar program Nugget “Basar” untuk mencegah terjadinya anemia pada remaja dapat berlangsung. Kegiatan ini dapat dilakukan secara konsisten karena mahasiswa pelaksana yang tergabung dalam UKM akan melakukan ekspedisi program di desa-desa binaan untuk memecahkan masalah anemia dengan mengembangkan inovasi pengolahan makanan yang bergizi untuk mencegah anemia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada proses pembuatan Nugget “Basar” ini dilakukan beberapa tahap yaitu persiapan alat bahan, pencampuran bahan, pengukusan, penggorengan.

Pada tahap awal pembuatan Nugget “Basar” ini yaitu dengan menghaluskan ikan sarden yang kemudian setelah halus di campur dengan bahan bahan seperti tepung terigu,bawang putih yang sudah di haluskan,bayam yang sudah dipotong kecil-kecil,wortel yang sudah di parut,gula,garam,penyedap rasa,serta lada bubuk.Dalam proses pencampuran ini harus dilakukan sampai adonan benar-benar sudah tercampur dengan rata.Kemudian setelah dipastikan adonan tercampur dengan merata siapkan loyang dan masukkan adonan kedalam loyang sampai merata.Setelah itu masukkan loyang ke dalam kukusan dan kukus kurang lebih 15 menit dengan api sedang.Yang harus diperhatikan dalam proses pengukusan adalah tutup kukusan harus dilapisi dengan kain agar ketika terjadi penguapan uap air tidak menetes ke dalam adonan nugget.Setelah dirasa nugget sudah matang angkat loyang dan diamkan sampai dingin. Setelah dingin nugget bisa dimasukkan terlebih dahulu kedalam kulkas.Kemudian siapkan tepung roti dan kocok 1 butir telur. Potong -potong nugget yang sudah dingin sesuai keinginan dan celupkan ke dalam telur dan lumuri dengan tepung roti sampai merata. Setelah itu panaskan minyak goreng dan goreng nugget sampai warnanya kuning keemasan.Disaat menggoreng pastikan api jangan terlalu besar agar adonan tidak cepat gosong

Nugget yang sudah digoreng sampai warnanya kuning kecoklatan kemudian ditiriskan. Setelah itu nugget bisa di packing dengan dimasukkan ke dalam mika atau styrofoam dan dihias dengan stiker agar lebih menarik.

Hasil uji sensori parameter warna, untuk warna dari nugget ini adalah putih kehijauan. Warna tersebut didapatkan dari ikan dan bayam yang menjadi bahan utama pembuatan Nugget “Basar” ini. Sehingga dalam proses pembuatan nugget ini tidak memerlukan perwarna buatan.

Hasil uji sensori parameter rasa, untuk rasa dari Nugget “Basar” ini adalah gurih yang didapatkan dari ikan sarden dan penyedap rasa seperti garam, gula, bawang putih, lada

Hasil uji sensori parameter aroma, untuk aroma dari nugget ini memiliki aroma yang khas yaitu aroma ikan sarden dan aroma dari tepung rotinya.

Hasil uji sensori parameter tekstur, untuk tekstur dari nugget ini memiliki tekstur yang lembut di dalam yang didapatkan dari adonan ikan yang sudah di haluskan dan bahan bahan lainnya serta crispy di luar yang didapatkan dari tepung roti.

Hasil uji sensori parameter kenampakan, untuk kenampakan dari Nugget “Basar” ini memiliki kenampakan yang menarik dengan warna yang cerah sehingga dapat menarik perhatian konsumen terutama anak-anak remaja.

SIMPULAN

Proses pembuatan Nugget “Basar” yang kaya akan gizinya ini adalah dimulai dengan proses persiapan alat dan bahan yang akan digunakan untuk membuat nugget kemudian pencampuran semua bahan dilanjut dengan pengukusan dan penggorengan. Untuk hasil uji sensori parameter memiliki warna putih kehijauan untuk dalamnya, memiliki rasa yang gurih, aromanya yang khas, tekstur lembut di dalam dan crispy di luar, serta memiliki kenampakan yang menarik.

DAFTAR PUSTAKA

- Bandung, P. D. K., 2023. *Ciri-Ciri Anemia Dan Dampaknya Pada Remaja Putri*. [Online] Available at: <https://dinkes.bandung.go.id/ciri-ciri-anemia-dan-dampaknya-pada-remaja-putri/> [Diakses 3 Desember 2023].
- Indonesia, K. K. R., 2018. *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur*. [Online] Available at: <https://ayosehat.kemkes.go.id/buku-pedoman-pencegahan-dan-penanggulangan-anemia-pada-remaja-putri-dan-wanita-usia-subur> [Diakses 12 2023].
- Nasruddin, H., Syamsu, R. F. & Permatasari, D., 2021. Angka Kejadian Anemia Pada Remaja di Indonesia. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, Volume 1, p. 358.
- Nurlaela, Laily, I. H. & Salman, 2022. Status Gizi Pada Remaja Putri Yang Mengalami Anemia. *Jurnal Farmasetis*, Volume 11, p. 215.
- Podungge, Y., Z, S. N. & W, S. Y., 2021. *Buku Referensi Remaja Sehat, Bebas Anemia*. Yogyakarta: Deepublish.
- Putri, R. D., Simanjuntak, B. Y. & Kusdalinah, 2017. Pengetahuan Gizi, Pola Makan, dan Kepatuhan Konsumsi Tablet Tambah Darah Dengan Kejadian Anemia Remaja Putri. <https://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK/article/view/626>, Volume 8, p. 405.
- Sefaya, K. T., Nugraheni, S. & P, D. R., 2017. Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan Gizi Dan Tingkat Kecukupan Gizi Terkait Pencegahan Anemia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Undip*, Volume 5.
- Suryani, D., Hafiani, R. & Junita, R., 2017. Analisis Pola Makan Dan Anemia Gizi Besi Pada Remaja Putri Kota Bengkulu. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, Volume 10.
- Taufiq, Z., Ekawidyan, K. R. & Sari, T. P., 2020. *Aku Sehat Tanpa Anemia*. s.l.:CV.Wonderland Family Publisher.
- Us, H. & Safitri, M. E., 2023. *Faktor Yang memengaruhi Anemia pada Remaja Putri*. Penerbit : Penerbit NEM