

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Tinjauan Klorin

2.1.1. Sejarah Klorin

Klorin ditemukan pada tahun 1774 oleh ahli kimia Jerman Carl Wilhelm Scheele, yang mengemukakan mengandung oksigen. Klorin telah diberikan namanya pada tahun 1810 oleh Sir Humphry Davy. Yang menegaskan bahwa sebenarnya sejenis unsur.

Gas klorin, juga dikenali sebagai Bhertholite, pertama kali digunakan sebagai senjata menentang manusia pada perang dunia pertama pada 22 April, 1915.

Klorin (Cl_2) merupakan suatu unsur yang ada di bumi dan jarang dijumpai dalam bentuk bebas. Pada umumnya klorin dijumpai dalam bentuk terikat dengan unsur atau senyawa lain membentuk garam natrium klorida (NaCl) atau dalam bentuk ion klorida dalam air laut. Dalam kehidupan sehari-hari klorin memegang peranan penting yaitu banyak benda-benda yang kita gunakan sehari-hari mengandung klorin sebagai kehidupan sehari-hari. Contohnya peralatan rumah tangga, alat-alat kesehatan dan farmasi atau dalam bidang obat (Darniadi, 2010).

Dalam penelitian Scoth (1994), menyatakan bahwa klorin dalam suhu kamar berbentuk gas, termasuk unsur golongan halogen (Golongan VIII), sangat reaktif dan merupakan oksidator kuat yang mudah bereaksi dengan berbagai unsur. Pada suhu -34°C klorin berbentuk cair dan pada suhu 103°C berbentuk kristal kekuningan (Darniadi, 2010).

2.1.2. Pengertian Klorin

Klorin ditemukan pada tahun 1774 oleh ahli kimia Jerman Carl Wilhelm Scheele, dia menyangkaakan mengandung oxygen. Klorin telah diberikan namanya pada tahun 1810 oleh Sir Humphry Davy. Yang menegaskan bahwa ia sebenarnya sejenis unsur.



Gambar 2.1. Klorin Bubuk (Sumber : Todar 2012)

Gas klorin, juga dikenali sebagai Bhertholite, pertama kali digunakan sebagai senjata menentang manusia pada perang dunia pertama pada 22 April, 1915.

Klorin (daripada bahasa Yunani Chloros, bermaksud "hijau pucat"), adalah unsur kimia dengan nombor atom 17 dan simbol Cl. Ia adalah satu halogen, dijumpai di dalam jadual berkala dalam kumpulan 17. Sebagai ion klorida, yang mana merupakan sebahagian daripada garam biasa dan sebagian lain, secara semulajadi ia banyak dan sangat diperlukan dalam banyak bentuk kehidupan, termasuk manusia. Sebagai gas klorin, ia berwarna kuning kehijauan, yang mana beratnya dua setengah kali ganda manakala baunya sangat menyesakkan dan

sangat beracun. Dalam bentuk cair merupakan agen pengoksidan, pelunturan, yang sangat efektif.

Klorin adalah bahan kimia yang penting untuk beberapa proses penuliran air, dan dalam pelunturan. Ozon boleh juga digunakan untuk membunuh bakteria, dan lebih disukai oleh kebanyakan jenis perbedaran untuk digunakan dalam minuman kerana ozon tidak membentuk sebatian organoklorin dan tidak tertinggal dalam air selepas rawatan.(Todar,2004).

2.1.3. Karakteristik Klorin

2.1.3.1. Sifat – Sifat Klorin

Unsur nomor 17 dalam tabel periodik, klorin adalah salah satu dari sekelompok unsur yang berbagi sifat kimia yang mirip dikenal sebagai halogen, dengan anggota lain yang fluor, brom, yodium dan astatine. Gas larut dalam air, membentuk campuran hipoklorit dan asam klorida, dan klorin bebas. Ini adalah agen pengoksidasi kuat, yang berarti bahwa ia cenderung untuk mengambil elektron dari unsur-unsur lain untuk membentuk senyawa. Penggabungan cara ini mudah dengan hidrogen dan dengan logam untuk membentuk klorida, serta mudah menggabungkan dengan banyak senyawa organik.

Unsur klorin diproduksi dalam industri terutama oleh elektrolisis larutan garam (natrium klorida). Proses membagi garam ke dalam unsur-unsurnya, dengan natrium bergabung dengan air untuk membentuk natrium hidroksida dan klorin diproduksi sebagai gas. Ada beberapa cara sederhana menghasilkan unsur di laboratorium, misalnya, oleh aksi asam sodium atau kalsium hipoklorit, atau dengan mencampur asam klorida dan kalium permanganat.

Klor tergolong dalam grup unsur halogen (pembentuk garam) dan diperoleh dari garam klorida dengan mereaksikan zat oksidator atau lebih sering dengan proses elektrolisis. Merupakan gas berwarna kuning kehijauan dan dapat bersenyawa dengan hampir semua unsur. Pada suhu 10°C , satu volume air dapat melarutkan 3.10 volume klor, sedangkan pada suhu 30°C hanya 1.77 volume.

2.1.4. Kegunaan Klorin

Klorin juga digunakan secara meluas dalam pembuatan produk sehari-harian, diantaranya :

1. Digunakan (dalam bentuk asid hipoklorus) untuk membunuh bakteria dan mikrob-mikrob daripada bekalan minuman dan kolam renang. Begitupun, kebanyakan bekalan air kecil-kecilan sekarang ini diklorinkan secara rutin. Lihat pengklorinan.
2. Digunakan secara meluas di dalam pembuatan kertas, antiseptik, barangan pewarna, makanan, racun serangga, cat lukisan, produk-produk petroleum, plastik, ubat-ubatan, tekstil, pelarut, dan banyak produk pengguna yang lain.

Unsur ini digunakan secara giat dalam kimia organik sebagai pengoksidaan dan dalam tindakbalas penggantian kerana klorin biasanya memasukkan ciri-ciri yang dikehendaki dalam sebagian organik apabila dimasukkan untuk hidrogen (sebagai dalam pembuatan getah syntetik). mempunyai afiniti electron yang apling tinggi diantara Halida-Halida. Kegunaan lainnya adalah sebagai penghasilan Klorat, Kloroform, Karbon, atetraklorida, dan pengekstrakan Bromin (Sari, 2010).

Klor digunakan secara luas dalam pembuatan banyak produk sehari-hari. Klor digunakan untuk menghasilkan air minum yang aman hampir di seluruh dunia. Bahkan, kemasan air terkecil pun sudah terklorinasi. Klor juga digunakan secara besar-besaran pada proses pembuatan kertas, zat pewarna, tekstil, produk olahan minyak bumi, obat-obatan, antiseptik, insektisida, makanan, pelarut, cat, plastik, dan banyak produk lainnya.

Kebanyakan klor diproduksi untuk digunakan dalam pembuatan senyawa klorin untuk sanitasi, pemutihan kertas, desinfektan, dan proses tekstil. Lebih jauh lagi, klor digunakan untuk pembuatan klorat, kloroform, karbon tetraklorida, dan ekstraksi brom. Kimia organik sangat membutuhkan klor, baik sebagai zat oksidator maupun sebagai substitusi, karena banyak sifat yang sesuai dengan yang diharapkan dalam senyawa organik ketika klor mensubstitusi hidrogen, seperti dalam salah satu bentuk karet sintetis.

Sifat pengoksidasi unsur ini membuatnya sangat efektif dalam membunuh mikroorganisme berbahaya. Lebih dari 25.000 orang di seluruh dunia meninggal setiap hari akibat penyakit yang ditularkan melalui air, seperti kolera dan tipus. Klorinasi air adalah salah satu yang paling banyak digunakan pengamanan untuk pasokan air minum. Klorin dapat ditambahkan ke air sebagai gas atau dalam bentuk senyawa hipoklorit, yang mungkin padat atau dalam larutan cair. Hipoklorit melepaskan sejumlah kecil unsur ke dalam air. Air di dalam kolam renang dirawat dengan klorin, yang bertindak sebagai disinfektan.

Konsentrasi yang sangat rendah klorin yang cukup untuk membunuh sebagian besar organisme penyebab penyakit. Meskipun biasanya ditambahkan pada instalasi pengolahan air, jumlah yang sangat kecil yang diizinkan untuk tetap

berada dalam air dalam kasus itu menjadi terkontaminasi dalam perjalanannya ke rumah. Beberapa kekhawatiran telah diungkapkan tentang efek kesehatan yang mungkin dari unsur ini dan produk sampingan dalam air minum, tetapi tidak ada bukti yang meyakinkan bahwa itu berbahaya. Konsensus adalah bahwa manfaat dari klorinasi air jauh lebih besar daripada risiko. Pada tahun 1991, wabah kolera besar di Amerika Latin disalahkan oleh pejabat kesehatan internasional tentang keputusan oleh pemerintah Peru untuk menghentikan klorinasi beberapa pasokan air dalam menanggapi kekhawatiran tentang efek terhadap kesehatan manusia.

Klorin dalam air keran dapat membahayakan ikan dan beberapa tanaman hias, tetapi dapat dihilangkan dengan air mendidih selama beberapa menit atau dengan menempelkan filter kepada keran. Cara lain adalah dengan menambahkan tablet deklorinasinya. Hal ini membuat air dapat diminum, tetapi sangat cocok untuk mengisi tangki ikan. Unsur ini juga digunakan untuk hama kolam renang. Karena air tidak untuk minum, jumlah yang lebih besar dapat digunakan dan bau mungkin cukup terasa (Darniadi, 2010)

2.1.5. Penanganan Klorin

Klor mengiritasi sistem pernafasan. Bentuk gasnya mengiritasi lapisan lendir dan bentuk cairnya bisa membakar kulit. Baunya dapat dideteksi pada konsentrasi sekecil 3.5 ppm dan pada konsentrasi 1000 ppm berakibat fatal setelah terhisap dalam-dalam. Kenyataannya, klor digunakan sebagai senjata kimia pada perang gas di tahun 1915.

Terpapar dengan klor tidak boleh melebihi 0.5 ppm selama 8 jam kerja sehari-40 jam per minggu.

Tabel 2.1 Susunan Kimia Klorin

Nama Zat	Keterangan
Nomor atom	(Z) 17
Konfigurasi elektron	[Ne]3s ² 3p ⁵
Massa atom	35,5
Wujud zat	Gas
Warna	Hijau kekuningan
Titik beku	(0C) -101
Titik didih	(0C) -35
Kerapatan	(g/cm ³) 3,21 x 10 ⁻³
Kelarutan di air	(g/ml) 20
Energi pengionan pertama	(kJ/mol) 1251
Afinitas elektron	(kJ/mol) -349
Keelektronegatifan	(skala Pauling) 3,0
Potensial reduksi standar	(volt) X ₂ + 2e ⁻ 2X ⁻ 1,36
Jari-jari atom	(pm) 99
Jari-jari kovalen	(Å) 0,99
Jari-jari ion	(X ⁻) (Å) 1,67
Energi ikatan X-X	(kJ/mol) 242

Sumber (Sari, 2011)

2.1.6 Dampak Klorin Bagi Kesehatan

Klorin memiliki berbagai macam bahaya, khususnya bagi kesehatan tubuh manusia. Klorin baik dalam bentuk gas maupun cairan mampu mengakibatkan luka yang permanen. Terutama kematian. Pada umumnya, luka permanen terjadi disebabkan oleh asap gas klorin. Klorin sangat potensial untuk terjadinya penyakit di kerongkongan, hidung, dan tract respirantory (saluran kerongkongan di dekat paru-paru).

Klorin juga dapat membahayakan sistem pernafasan terutama bagi anak-anak dan orang dewasa. Dalam wujud gas, klorin dapat merusak membran mukosa dan dalam bentuk cair dapat menghancurkan kulit. Tingkat klorida sering naik turun bersama dengan tingkat natrium. Ini karena natrium klorida, atau garam adalah bagian utama dalam darah. Akibat akibat yang akut untuk jangka pendek (Mac Dougall, 1994)

Klor dalam konsentrasi tinggi sangat merangsang pada mata yang dapat menimbulkan rasa perih. Adapun dampak buruk pengguna klorin bagi kesehatan tubuh manusia adalah :

1. menimbulkan kanker
 2. merusak sel-sel darah
 3. mengganggu fungsi hati atau lifer
 4. dapat merusak sistem pernafasan dan selaput lendir dalam tubuh. Apabila pengguna klorin mencapai 3 – 5 5 ppm.
 5. dapat mengganggu kesehatan mata, kulit dan batuk batuk.
 6. serta dapat menyebabkan kematian apabila pengguna klorin diatas 30 ppm
- (Dinas Kesehatan, 2008)

2.2. Tinjauan Tentang Bubur ayam

2.2.1. Pengertian Bubur Ayam

Adalah salah satu jenis makanan bubur dari indonesia. Bubur nasi adalah beras yang dimasak dengan air yang banyak sehingga memiliki tekstur yang lembut dan berair. Bubur biasanya disajikan dalam suhu panas atau hangat. Bubur ayam disajikan dengan irisan daging ayam dengan beberapa bumbu. Seperti kecap asin dan kecap manis, merica, garam, dan kadang kadang diberi kaldu ayam. Bubur dilengkapi dengan taburan daun bawang cincang, bawang goreng, seledri, tongcai (sayur asin), kedelai goreng, cakwe, dan kerupuk. Bubur ayam cocok bagi mereka yang kurang menyukai masakan indonesia yang pedas, karena bubur umumnya tidak pedas, sambal atau saus cabe disajikan secara terpisah (Hesty,2012)



Gambar 2.2. Bubur Ayam (Sumber : Todar 2012)

Bubur ayam kerap menjadi pilihan makanan untuk sarapan, tetapi bubur ayam sebenarnya dapat dimakan kapan saja. Selain sarapan bubur ayam kerap menjadi pilihan hidangan hangat ditengah malam. Disajikan hangat- hangat, serta memiliki kandungan gizi yang cukup baik, bubur ayam kerap dijadikan makanan bayi, anak – anak, atau orang sakit yang tengah dirawat untuk pemulihan.

Bubur ayam adalah salah satu jenis makanan bubur dari Indonesia. Bubur nasi adalah beras yang dimasak dengan air yang banyak sehingga memiliki tekstur yang lembut dan berair. Bubur biasanya disajikan dalam suhu panas atau hangat. Bubur ayam disajikan dengan irisan daging ayam dengan beberapa bumbu, seperti kecap asin dan kecap manis, merica, garam, dan kadang-kadang diberi kaldu ayam. Bubur dilengkapi dengan taburan daun bawang cincang, bawang goreng, seledri, tongcai (sayur asin), kedelai goreng, cakwe, dan kerupuk. Bubur ayam cocok bagi mereka yang kurang menyukai masakan Indonesia yang pedas, karena bubur umumnya tidak pedas; sambal atau saus cabe disajikan secara terpisah.

Bubur ayam kerap menjadi pilihan makanan untuk sarapan, tetapi bubur ayam sebenarnya dapat dimakan kapan saja. Selain sarapan, bubur ayam kerap menjadi pilihan hidangan hangat di tengah malam. Karena teksturnya yang lembut, disajikan hangat-hangat, serta memiliki kandungan gizi yang cukup baik, bubur ayam kerap dijadikan makanan bayi, anak-anak, atau orang sakit yang tengah dirawat untuk pemulihan (Todar, 2012).

2.2.2. Penyajian Bubur Ayam

Banyak jenis dan variasi bubur ayam yang ada, tetapi resep paling lazim adalah bubur ayam yang disajikan dengan potongan atau suwiran daging ayam, seledri, ditambah irisan cakwe sebagai pelengkap, lalu diberi kerupuk di atasnya. Kecap asin, kecap manis dan merica menjadi penambah cita rasa yang tak bisa dipisahkan dari makanan yang banyak digemari. Seledri dan tongcai (sayuran yang diasinkan biasanya terbuat dari lobak) juga bisa ditambahkan untuk mempercantik tampilan dan rasa.

Bubur ayam lazim dijumpai di Indonesia, mulai dari dimasak sendiri di rumah, dijajakan di gerobak pedagang keliling, atau dihidangkan di rumah makan. Dengan banyaknya orang yang menyukai masakan ini, para pembuat atau pedagang bubur ayam biasanya memiliki ide atau kreasi sendiri, misalnya Bubur Ayam Sukabumi biasanya menambahkan telur ayam kampung mentah yang ditimbun dalam bubur panas hingga termasak setengah matang. Bubur ayam tegal yang menyajikan kuah bumbu kuning yang khas layaknya masakan dari daerah tegal. Sate usus, hati dan ampela ayam biasanya ditambahkan sebagai hidangan tambahan bubur ayam. Bubur ayam adalah hidangan yang dapat kita tambahkan makanan lain ke dalamnya sesuai selera kita (Todar, 2012).

Banyak jenis dan variasi bubur ayam yang ada, tetapi resep paling lazim adalah bubur ayam yang disajikan dengan potongan atau suwiran daging ayam, seledri, ditambah irisan cakwe sebagai pelengkap, lalu diberi kerupuk di atasnya. Kecap asin, kecap manis dan merica menjadi penambah cita rasa yang tak bisa dipisahkan dari makanan yang banyak digemari. Seledri dan tongcai (sayuran yang diasinkan biasanya terbuat dari lobak) juga bisa ditambahkan untuk mempercantik tampilan dan rasa. Bubur ayam lazim dijumpai di Indonesia, mulai dari dimasak sendiri di rumah, di jajakan di gerobak pedagang keliling, atau dihidangkan di rumah makan. Dengan banyaknya orang yang menyukai masakan ini, para pembuat atau pedagang bubur ayam biasanya memiliki ide atau kreasi sendiri, misalnya Bubur Ayam Sukabumi biasanya menambahkan telur ayam kampung mentah yang ditimbun dalam bubur panas hingga termasak setengah matang. Bubur ayam tegal yang menyajikan kuah bumbu kuning yang khas layaknya masakan dari daerah tegal. Sate usus, hati dan ampela ayam biasanya ditambahkan sebagai hidangan tambahan bubur ayam. Bubur ayam adalah hidangan yang dapat kita tambahkan makanan lain ke dalamnya sesuai selera kita (Intariana, 2010).

Bubur ayam merupakan salah satu jenis makanan yang sudah tidak asing lagi bagi lidah masyarakat Indonesia. Hampir di semua tempat, jenis makanan ini bisa dengan mudah dijumpai. Masing-masing daerah memiliki ciri khas tersendiri dalam berbagai menu masakan yang berbahan baku beras tersebut.

Bubur ayam merupakan jenis makanan yang digolongkan makanan sedang. Dalam arti, bukan menjadi makanan pokok namun lebih mampu mengenyangkan dibandingkan makanan cemilan. Sehingga, bisa dikatakan menu

bubur ayam merupakan jenis menu yang cocok sebagai makanan perantara. Artinya bisa dijadikan santapan di waktu pertengahan sebelum masuk waktu makan utama. Misalnya, menjadi menu di pagi hari bagi mereka yang tidak sempat sarapan. Atau juga ketika menjelang tengah hari sebelum waktu makan siang tiba. Bubur ayam ini juga bisa dikonsumsi pada malam hari, khususnya bagi mereka yang terpaksa harus bekerja hingga larut malam dan sudah makan malam.

Tidak ada sejarah yang menjelaskan mengenai sejarah atau asal usul dari menu bubur ayam ini. Sebab keberadaan makanan ini bisa dijumpai secara merata di seluruh kawasan Indonesia. Dengan demikian bisa dikatakan bubur ayam ini bukanlah sebuah menu masakan khas dari daerah tertentu. Apabila sering dijumpai penjual bubur ayam yang menambahkan lokasi tertentu sebagai asal usulnya, hal ini hanya merupakan variasi semata. Misalnya kita menjumpai menu bubur ayam Sukabumi, bubur ayam Manado, bubur ayam Jakarta atau lain sebagainya.

Selain itu pada saat ini mulai banyak juga ditemukan beberapa menu bubur ayam yang menggunakan bumbu tambahan. Dan ini kemudian dijadikan sebagai nama menu masakan tersebut. Misalnya menu bubur ayam rempah, bubur ayam jahe atau juga menu bubur ayam kuah sambal udang. Semua varian ini menjadikan para penggemar bubur ayam memiliki banyak pilihan rasa dan menu bubur ayam tidak lagi monoton rasanya.

Bubur ayam ini banyak disajikan dengan berbagai macam makanan tambahan. Diantaranya seperti daging ayam, wortel, kacang-kacangan, kedelai, seladri, kecap asin, dan krupuk. Sehingga membuat bubur ayam menjadi daya tarik tersendiri sebagai sarapan dipagi hari (Hardiman, 2010).

Menurut Lutfi 2009, Adapun kandungan atau mafaayat dari makanan tambahan di dalam penyajian bubur ayam tersebut diantaranya :

1. Daging ayam

Manfaat makanan daging ayam bagi kesehatan sangat jelas karena daging ayam mengandung kaya akan protein tinggi serta vitamin dan mineral. Makan daging ayam juga diyakini membantu menurunkan berat badan, mengontrol kadar kolesterol, tekanan darah, serta mengurangi resiko kanker.



Gambar 2.3. Daging Ayam (Sumber : Todar 2012)

2. Wortel

Wortel banyak mengandung gizi bagi kesehatan tubuh manusia. Diantaranya untuk mencegah kanker dan dapat menyehatkan kulit. Vitamin A yang ada pada wortel ini mampu menyehatkan dan menutrisi kulit. Selain itu wortel mampu menjaga kesehatan mata dan membuat awet muda. Serta mencegah kolesterol dan penyakit jantung.



Gambar 2.4. Wortel (Sumber : Todar 2012)

3. Kacang-kacangan

Kacang-kacangan dan biji-bijian adalah makanan yang gurih, lezat dan bergizi. Alami yang tinggi. Umumnya disajikan dalam cara yang berbeda pada bubur ayam.



Gambar 2.5 Kacang-kacangan (Sumber : Todar 2012)

4. seledri

Tanaman seledri banyak mengandung vitamin A, B1, B2, B3, B5, B6, dan vitamin C dan E. Daun seledri banyak mengandung mineral lainnya seperti kalsium, fosfor, protein, lemak dan pada daun seledri ini banyak digunakan untuk mencegah penyakit dengan cara mengkonsumsinya dalam bentuk sayur.



Gambar 2.6. Seledri (Sumber : Todar 2012)

5. Krupuk

Krupuk adalah bahan makanan yang biasa dikonsumsi oleh masyarakat Indonesia. Kerupuk Udang mengandung energi sebesar 17 kilokalori, protein 0,7 gram, karbohidrat 2,6 gram, lemak 1,5 gram, kalsium 14,9 miligram, fosfor 0 miligram, dan zat besi 0,06 miligram. Selain itu di dalam Kerupuk Udang juga terkandung vitamin A sebanyak 0 IU, vitamin B1 0,01 miligram dan vitamin C 0 miligram. Krupuk biasanya dijadikan sebagai pelengkap saja dalam penyajian bubur ayam.



Gambar 2.7. Kerupuk (Sumber : Todar 2012)

6. Kecap asin

Kecap Asin Bermanfaat sekali bagi pengidap penyakit anemia, karena kecap juga memiliki manfaat sebagai penambah daya-tahan tubuh yang lemah serta kurang motivasi. Oleh karenanya ada yang menyarankan konsumsi sate ataupun kambing guling dengan dibumbui kecap. Hal itu tentu saja bukan sate semata yang mampu memberikan manfaat pada penderita anemia, namun sebenarnya kecap juga memiliki peranan penting terhadap pengidap anemia. Kecap asin biasanya dijadikan sebagai pelengkap saja dalam penyajian bubur ayam.



Gambar 2.8. Kecap Asin (Sumber : Todar 2012)

Resep bubur ayam:

- a. 4,5 liter air
- b. 1 batang daun bawan, iris tipis
- c. 3 batang serai
- d. 1 sendok garam
- e. 1 balok penyedap rasa ayam, minysk untuk merumis
- f. ½ ekor ayam
- g. 3 lebur daun jeruk
- h. 200 gr beras, cuci bersih

i. 1 sdt kecap manis

j. dan bahan pelengkap diantaranya : Daging ayam, seledri, kacang-kacangan, kecap asin, wortel, dan Krupuk.

Proses penghidangan bubur ayam caranya sebagai berikut sebagai berikut :

1. memasak beras dengan air hingga menjadi bubur dengan tekstur yang lembut
2. memberikan bumbu tambahan pada bubur
3. dimasak hingga mendidih, setelah mendidih hidangkan dalam mangkuk atau piring
4. tambahkan daging ayam, seledri, kacang-kacangan, kecap asin, dan krupuk sebagai pelengkap.
5. kemudian bubur ayam siap dihidangkan.

(Sumber : memasak sehat,2010)

2.2.3. Manfaat Bubur Ayam

Banyak manfaat yang ada dalam semangkuk bubur ayam, bubur yang terbuat dari nasi dan bentuknya yang halus membuatnya mudah untuk dicerna sehingga cocok untuk orang lanjut usia atau yang sedang mengalami gangguan pencernaan. Selain itu bubur juga cocok untuk dijadikan menu yang sedang berdiet karena kandungan kolestrol yang rendah. (Darniadi,2010)

Sementara itu daging ayam sudah dikenal banyak mengandung protein. Menu sarapan yang rendah kolesterol dan kaya akan protein secara otomatis akan mengurangi ketergantungan tubuh terhadap makanan berkarbohidrat. Menurunnya ketergantungan akan karbohidrat dan terpenuhinya protein di pagi hari akan membuat tubuh aktif sepanjang hari. Sehingga akan terhindar dari rasa kantuk dan

loyo yang umumnya disebabkan oleh kelebihan karbohidrat yang kita makan.

(Darniadi,2010)

2.2.4. Kandungan Gizi Bubur Ayam

Bubur Ayam terdapat berbagai macam kandungan didalamnya, yang kaya akan karbohidrat dan protein. sehingga sangat baik untuk dikonsumsi bagi masyarakat dan juga bagus untuk kesehatan tubuh manusia.

Dalam satu mangkok bubur ayam terdapat berbagai macam kandungan gizi diantaranya :

Tabel 2.2 Kandungan Gizi Bubur Ayam

Informasi Gizi	Per 1 Mangkok
Energi	1556 kj 372 kkal
Lemak	12,39 g
Lemak jenuh	3,352 g
Lemak tidak jenuh Ganda	2,955 g
Lemak tidak jenuh tunggal	5,04 g
Kolesterol	72 mg
Protein	27,56 g
Serat	1,9 g
Karbohidrat	36,12 g
Gula	0,19 g
Sodium	584 mg
Kalium	406 mg

(Sumber : Secret,Todar.2012)

2.2.5 Manfaat Bubur Ayam Bagi Lansia

Bubur ayam memiliki banyak manfaat bagi lansia yang dapat mempermudah sistem mengelola makanan. bubur merupakan salah satu makanan yang diperbolehkan untuk dikonsumsi para lansia.

Pengelolaan makanan juga harus diperhatikan agar lansia tidak merasa bosan dengan makanan yang disajikan. sehingga mengelola makanan menjadi

bubur atau membuat makanan jenis kukus yang direbus bisa menjadi alternatif sebagai makanan para lansia.(Ceriaval,2014).

2.2.6 Manfaat Bubur Ayam Bagi Orang Sakit

Bagi sebagian orang yang mengalami sakit, atau berbaring dirumah sakit bubur menjadi pilihan alternatif sebagai makanan yang bisa di konsumsi.karena tekstur bubur yang sangat lembut dan halus menjadi pilihan yang tepat sebagai makanan bagi orang yang sakit.

Bubur memiliki banyak manfaat bagi kesehatan manusia, khususnya bagi orang yang sakit untuk memulihkan kesehatannya kembali. bubur bisa dijadikan sebagai sumber energi bagi kesehatan bagi seseorang, karena bubur banyak memiliki banyak kandungan vitamin seperti vitamin A, B1, B2, B5, B6, B12 dan masih banyak kandungan vitamin lainnya yang sangat bermanfaat bagi kesehatan manusia. (Ceriaval,2014).

2.2.7 Manfaat Bubur Ayam Bagi Balita

bubur merupakan pilihan yang tepat untuk bahan makanan bayi yang banyak mengandungberagam zat untuk nutrisi bayi. yaitukandungan akan vitamin B1, B12, B6, yang cukup tinggi sehingga mampu membantu dalam proses perkembangan dalam pembentukan energi didalam sel tubuh bayi.

Bubur bayi adalah makanan yang sehat yang dapat memberikan mereka nutrisi, sehingga mereka tentunya dapat memiliki tubuh sehat dan cerdas.Untuk yang memiliki balita, maka anda dapat memili beberapa jenis bubur yang baik untuk mereka.

Oleh sebab itu anda harus berupaya memberikanselalu yang terbaik untuk mereka. Bubur bayi adalah salah satu makanan yang disukai bayi, kali ini akan membahas tentang bubur kacang hijau, dimana bubur kacang hijau sangat baik untuk pertumbuhan sang buah hati anda. Bubur kacang hijau sangat baik untuk kecerdasan sang bayi, dengan sering di berikan bubur kacang hijau maka bayi akan tumbuh sehat, gemuk, cerdas dan juga mereka akan memiliki rambut yang sehat dan juga lebat. (Ceriaval,2014).