

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Lemak disebut juga dengan Lipid, Lipid merupakan suatu zat yang kaya akan energi, berfungsi sebagai sumber energi yang utama untuk proses metabolisme tubuh. Lipid adalah senyawa karbon dan hidrogen yang tidak larut dalam air tetapi larut dalam pelarut organik (Madja, 2007). Lemak dan minyak akan lebih lama berada di dalam lambung dibanding karbohidrat dan protein. Proses penyerapan lemak pun lebih lambat dibanding unsur-unsur lainnya. Oleh karena itu makanan yang mengandung lemak mampu memberikan rasa kenyang yang lebih lama dibanding makanan yang kurang atau tidak mengandung lemak. Ada jenis-jenis lemak dalam makanan yaitu Trigliserida, Lemak jenuh, Asam lemak trans, Lemak tak jenuh ganda, Lemak tak jenuh tunggal.

Karena sekarang banyak masyarakat yang terkena kolesterol tinggi. Sehingga walaupun sebagian kolesterol diperlukan dalam tubuh, tapi kolesterol yang tinggi bisa berdampak pada penumpukan lemak dalam pembuluh darah (*atherosclerosis*). Akibatnya, terjadi serangan jantung dan stroke. Itulah sebabnya perlu menghindari kolesterol tinggi dalam pola makan. Kandungan lemak yang terdapat dalam semua bahan makanan minuman (Sutrisno, 2007).

Sumber lemak berasal dari nabati dan hewani adapun salah satu sumber lemak yang berasal dari hewani adalah daging ayam broiler. Ayam broiler merupakan ayam ras yang memiliki karakteristik ekonomi sebagai penghasil daging. Dengan ciri khas pertumbuhan yang cepat, konversi makanan irit, dan siap dipotong pada usia yang relatif muda. Ayam broiler juga mudah didapatkan

dan harga yang terjangkau. Selain lezat rasanya, daging ayam mengandung nutrisi yang cukup .

Selain lemak, daging ayam broiler juga mengandung protein , peridoksin (vitamin B-6), thiamin (vitamin B-1), riboflavin (vitamin B-2), kobalamin (vitamin B-12), serta niacin yang sangat diperlukan bagi kesehatan saraf dan pertumbuhan (Darwin, 2013).

Lemak yang terdapat dalam daging ayam broiler pada umumnya terdiri atas trigliserida, fosfolipida, dan kolesterol. Trigliserida dan fosfolipida berfungsi dalam penyediaan energi yang diperlukan untuk aktifitas sehari-hari. Kolesterol digunakan untuk membentuk garam-garam empedu yang diperlukan dalam pencernaan lemak serta membentuk hormon seksual (misalnya testosteron) dan hormon adrenalin (misalnya kortisol). Jika terlalu banyak mengkonsumsi lemak hal tersebut dapat menyebabkan tubuh mendapatkan asupan kalori lebih dari yang dibutuhkan, ini bisa mengganggu sistem peredaran darah dalam tubuh (Sutrisno, 2007).

Daging ayam broiler mengandung lemak sebesar 25/100gr, sedangkan kebutuhan lemak dalam tubuh perhari sebesar 25% dari total kebutuhan kalori, kebutuhan kalori rata-rata pada manusia dewasa perhari sebesar 2000kkal. Dan 1gr lemak menghasilkan 10 kalori kebutuhan gizi harian untuk lemak. Jadi jumlah lemak dalam 100gr ayam sebesar 250 kalori, sedangkan jumlah lemak yang dibutuhkan manusia perhari sebesar 500 kalori. Jika manusia mengkonsumsi lemak lebih dari yang dibutuhkan oleh tubuh maka lemak akan menumpuk didalam darah yang lama kelamaan akan mengakibatkan penyumbatan pembuluh darah dan terjadilah stroke. Sehingga untuk mengurangi lemak diperlukan suatu

upaya untuk mengurangi jumlah lemak dari makanan yang dikonsumsi. Salah satunya dengan pemberian perasan jeruk nipis pada ayam sebelum dimasak (Nutrition, 2013).

Jeruk nipis dalam 100 gram jeruk nipis, nutrisi yang terkandung didalamnya berupa vitamin C 27 mg, kalsium 40 mg, fosfor, 22 mg, hidrat arang 12,4 g, vitamin B 10,04 mg, zat besi 0,6 mg, lemak 0,1 g, kalori 37 kkal, protein 0,8 g, minyak esensial 7% dan air 86 g (Kinanti, 2010).

Jeruk nipis merupakan buah yang banyak mengandung asupan zat gizi dan senyawa aktif yang bermanfaat bagi kesehatan. Kandungan dari jeruk nipis itu dapat menstimulasi saluran cerna dan gerakan peristaltik usus. Jeruk nipis juga bagus untuk tubuh karena kaya vitamin dan mineral. Kandungan vitamin dan mineral dalam jeruk nipis antara lain: Vitamin C yang membantu meningkatkan daya tahan tubuh, asam sitrat yang bersifat meluruhkan batu ginjal, serat yang mampu meredam munculnya penyakit jantung, flavonoid yang berperan sebagai antioksidan dan minyak esensial yang dapat melarutkan lemak (Herlina, 2002).

Minyak esensial mengandung citral, limonene, fenchon, terpineol, bisabolene dan terpenoid lainnya. Dan limonene merupakan cairan hidrokarbon (Sherinda, 2011). Sedangkan lemak yaitu senyawa yang dapat larut dalam pelarut organik, misalnya dietil eter, kloroform, benzena dan hidrokarbon lainnya (Herlina, 2002).

Berdasarkan uraian diatas perlu dilakukan pengkajian lebih lanjut tentang pengaruh kandungan yang terdapat dalam jeruk untuk mengurangi kadar lemak pada daging ayam broiler.

1.2. Perumusan masalah

Dengan didasari latar belakang tersebut maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh terhadap kadar lemak pada ayam potong sebelum dan sesudah diberi perasan jeruk nipis ?”

1.3. Tujuan

1.3.1 Umum :

Untuk mengetahui pengaruh pemberian perasan jeruk nipis terhadap kadar lemak pada daging ayam.

1.3.2. Khusus :

1. Untuk mengetahui kadar lemak daging ayam broiler sebelum diberi perasan jeruk nipis.
2. Untuk mengetahui kadar lemak daging ayam broiler sesudah diberi perasan jeruk nipis.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Penulis :

1. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi masukan untuk dapat digunakan dalam kehidupan sehari-hari.
2. Agar dapat mengetahui manfaat mencegah penumpukan lemak dalam tubuh.

1.4.2 Bagi Masyarakat :

1. Untuk memberikan informasi kepada masyarakat agar mengkonsumsi makanan berlemak sesuai dengan kebutuhan dalam tubuh .

2. Sebagai tambahan pengetahuan tentang lemak dan manfaat jeruk nipis agar bisa bermanfaat bagi kita semua .