

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Makanan merupakan kebutuhan yang harus dipenuhi sebagai sumber energi dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Makanan dapat memberikan manfaat bagi tubuh apabila proses pengolahan makanan dilakukan dengan baik dan benar. Untuk mencapai manfaat yang maksimal, perlunya memahami dampak dari pengolahan terhadap nilai gizi makanan yang harus selalu diperhatikan (Prakoso, 2021). Salah satu makanan yang banyak disukai oleh masyarakat adalah gorengan. Hal ini dikarenakan tidak hanya rasanya yang enak namun juga harganya yang murah dan mudah untuk ditemui. Namun jika dikonsumsi secara berlebihan dapat mengakibatkan gangguan kesehatan (Br Gultom et al., 2022). Gorengan terdiri dari berbagai olahan yang telah dicampur dengan tepung terigu seperti pisang goreng, tabu isi, weci, menjes dan lainnya. Gorengan menjadi sumber lemak jenuh, asupan asam lemak trans yang tinggi berisiko pada penambahan berat badan (Mukhlisa et al., 2021).

Gangguan kesehatan akibat dari mengonsumsi gorengan menyebabkan kadar kolesterol dalam darah menjadi tidak normal. Apabila kadar kolesterol dalam darah tinggi berisiko terjadinya penyakit jantung koroner, tekanan darah tinggi, stroke, diabetes mellitus dan sebagainya (Yudi Budianto, 2022). Selain itu berat badan akan lebih mudah meningkat, memicu pertumbuhan sel kanker akibat proses pemasakan

bersuhu tinggi, rentan mengalami penurunan kemampuan berfikir, dan memicu pertumbuhan jerawat (Rohmitriasih, 2023).

Bedasarkan laporan riset kesehatan dasar tahun 2018 kebiasaan mengonsumsi gorengan yang mengandung tinggi lemak di Indonesia sebanyak 45.7% rata rata mereka mengonsumsi gorengan lebih atau sama dengan 1 kali per hari (Riskesdas, 2018). Pada laporan Riskesdas 2018 penduduk maluku utara mengonsumsi makanan manis sebesar 43.1%, berlemak sebesar 39.7% dan makanan asin sebesar 21.1%,. Sedangkan warung makanan gorengan dapat memproduksi lebih dari 50 macam gorengan per hari.

Dari hasil pengamatan yang telah dilakukan oleh penulis pada Ny. S ditemukan bahwa dalam proses pengolahan gorengan seperti pisang goreng, tempe, weci, menjes, tape, tahu isi, singkong dan ubi goreng menggunakan minyak hampir 3 liter per hari. Jika dalam proses pengolahan gorengan terdapat sisa minyak akan digunakan kembali dan ditambah dengan minyak yang baru. Penggunaan berulang pada minyak goreng dapat mempengaruhi kualitas dan nilai nutrisi dari makanan yang digoreng. Jika minyak goreng digunakan (>2 kali) dengan penambahan minyak goreng baru biasa disebut dengan minyak jelantah (Ronitawati et al., 2020).

Selain itu, hasil penelitian bahan yang digunakan Ny. S dalam membuat adonan gorengan memiliki kandungan garam sebanyak 5 sdt, gula sebanyak 17 sdm dan micin sebanyak 1sdt. Sedangkan menurut Kemeskes anjuran mengonsumsi garam per orang adalah 2000 mg atau setara dengan 1sdt, gula 50 gr atau 4 sdm, micin 120 miligram atau kurang dari 1 sdt dan lemak hanya 67 gram atau 5 sdm. (Kemenkes, 2019).

Hal ini menunjukkan bahwa sebagian masyarakat telah mengonsumsi gula, garam dan lemak mendekati batas yang dianjurkan. Pemenuhan gizi yang berlebihan menimbulkan kekhawatiran terkait pola makan yang tidak sehat dan berpotensi berdampak negatif pada kesehatan masyarakat. Dengan kata lain, ada kemungkinan jika pola makan tidak segera diubah maka akan mengakibatkan masalah kesehatan dalam jangka panjang.

Jika gorengan dikonsumsi secara berlebihan akan mengakibatkan penambahan berat badan hal ini dikarenakan adanya sumber lemak jenuh dan asupan lemak trans yang tinggi (Mukhlisa et al, 2021). Selain itu juga dapat meningkatkan resiko penyakit kardiovaskular akibat dari peningkatan kolesterol darah, meningkatkan resiko terkena diabetes tipe 2 disebabkan oleh gorengan yang dilapisi tepung mengandung banyak karbohidrat dan tinggi kalori, memperbesar resiko munculnya kanker karena dalam proses penggorengan menggunakan suhu yang tinggi, dan meningkatkan resiko berbagai penyakit kronis sering tidak disadari gorengan dapat meningkatkan tekanan darah dan menurunkan kadar kolesterol baik (Sipul & Sodik, 2021).

Faktor pendorong berkembangnya penyakit akibat dari mengonsumsi gorengan tergantung pada kebiasaan yang dilakukan. Cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi resiko bahaya makan gorengan terhadap kesehatan yaitu dengan mengganti dengan minyak yang lebih sehat seperti minyak kanola, kedelai, jagung dan sebagainya, lebih memperhatikan teknik menggoreng agar makanan tidak terlalu berminyak dan ganti cara memasak dengan memanggang agar lebih sehat (Kemenkes, 2023). Disarankan dapat memilih makanan yang rendah lemak dan kalori agar dapat

meningkatkan metabolisme tubuh. Makanan yang mengandung vitamin dan mineral seperti sayuran dan buah-buahan. Antioksidan dalam buah dan sayur dapat melindungi tubuh dari senyawa yang merusak dan radikal bebas (Marwanti, 2022).

Bedasarkan uraian latar belakang diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian terhadap dampak pengolahan makanan gorengan terhadap kesehatan. Peneliti ingin mengambil data ini untuk membuktikan bahwa gorengan memiliki dampak terhadap kesehatan jika dimakan secara terus menerus.

1.2 Perumusan Masalah

Perumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah bagaimana proses pengolahan makanan gorengan terhadap kesehatan.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi dampak pengolahan makanan gorengan terhadap kesehatan.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi bahan pembuatan gorengan (garam, gula, msg dan minyak).
2. Mengidentifikasi dampak gorengan terhadap kesehatan.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Partisipan

Manfaat bagi responden yaitu untuk berbagi pengalaman dan menjadi bahan pembelajaran bagi responden dalam mengurangi makanan gorengan dan dampaknya terhadap kesehatan.

1.4.2 Bagi Perawat

Manfaat bagi perawat diharapkan dapat menjadi referensi untuk menambah wawasan mengenai dampak gorengan terhadap kesehatan sehingga dapat memberi masukan terutama dalam pendidikan kesehatan dan promosi kesehatan mengenai perilaku hidup sehat.

1.4.3 Bagi Institusi Pendidikan

Dapat dijadikan literatur dalam proses pembelajaran khususnya mengenai pengolahan gorengan yang berdampak pada masalah kesehatan.