

---

## Literatur Review: Perbandingan Kandungan Zat Gizi Makro & Mikro pada Daging Ayam dengan Sosis Sapi

**Aisyah Fairuz**

2310631220020@student.unsika.ac.id

Universitas Singaperbangsa Karawang

**Ilma Nur Islami**

2310631220032@student.unsika.ac.id

Universitas Singaperbangsa Karawang

**Intan Mayang Sari**

2310631220034@student.unsika.ac.id

Universitas Singaperbangsa Karawang

**Ratu Raudhah Ad Daulah**

2310631220056@student.unsika.ac.id

Universitas Singaperbangsa Karawang

Korespondensi penulis: 2310631220020@student.unsika.ac.id

**Abstract.** *Healthy food and junk food have a big impact on health. Healthy foods made from natural ingredients rich in nutrients support optimal body function and improve the immune system, as well as preventing disease. In contrast, junk food is high in calories but low in nutrients, often containing saturated fat, added sugar and excessive salt. This article was created to compare the macronutrient and micronutrient content of chicken and beef sausages. Even though both have almost the same energy content, chicken is superior in protein and minerals such as phosphorus, iron and zinc, making it a better choice for high protein intake. Meanwhile, beef sausage is higher in fat and sodium, making it risky for hypertension sufferers, even though it is rich in several vitamins B1 and E. Chicken meat is also easier to digest so it is better for digestion. The choice of both must consider the nutritional needs and health conditions of the individual.*

**Keywords:** *Healthy food, Junk food, Nutritional Comparison*

**Abstrak.** Healthy food dan junk food memiliki dampak besar terhadap kesehatan. Healthy food, yang terbuat dari bahan alami kaya zat gizi, mendukung fungsi tubuh optimal dan meningkatkan sistem imun, serta mencegah penyakit. Sebaliknya, junk food tinggi kalori namun rendah zat gizi, seringkali mengandung lemak jenuh, gula tambahan, dan garam berlebihan. Artikel ini dibuat untuk membandingkan kandungan zat gizi makro dan zat gizi mikro pada daging ayam dengan sosis sapi. Meskipun keduanya memiliki kandungan energi yang hampir setara, daging ayam unggul dalam protein dan mineral seperti fosfor, zat besi, dan zink, menjadikannya pilihan lebih baik untuk asupan protein tinggi. Sosis sapi, di sisi lain, mengandung lemak dan natrium lebih tinggi, berisiko bagi penderita hipertensi, meskipun kaya akan beberapa vitamin B1 dan E. Daging ayam juga lebih mudah dicerna, sehingga lebih baik untuk pencernaan. Pilihan antara keduanya harus mempertimbangkan kebutuhan gizi individu dan kondisi kesehatan masing-masing.

**Kata Kunci:** Healthy food, Junk food, Perbandingan zat gizi

### PENDAHULUAN

Makanan adalah kebutuhan dasar bagi manusia yang harus dikonsumsi setiap waktu dan diolah dengan cara yang baik dan benar agar dapat bermanfaat bagi tubuh. Menurut Depkes RI (2003), makanan mencakup semua bahan dalam bentuk olahan yang dikonsumsi oleh manusia, kecuali air dan obat-obatan. *Junk food* adalah makanan yang tinggi kandungan lemak, garam, dan gula, serta minim zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Konsumsi *junk food* berpotensi memicu masalah kesehatan jangka panjang, seperti obesitas, diabetes, hipertensi, penyakit jantung, stroke (Mozaffarian, 2016), yang secara keseluruhan dapat membahayakan kesehatan. Oleh karena itu, untuk memenuhi kebutuhan zat gizi dan menjaga kesehatan secara optimal, sangat penting untuk

mengonsumsi *healthy food*. *Healthy food* (makanan sehat) merupakan jenis makanan yang memiliki kandungan gizi yang seimbang, kaya akan serat dan zat-zat yang diperlukan tubuh untuk mendukung proses tumbuh kembang (Cena & Calder, 2020 dalam Wulandari, A.P., et al, 2023).

Salah satu *healthy food* yang dapat dikonsumsi yaitu daging ayam. Ayam merupakan salah satu bahan pangan dengan kandungan gizi yang tinggi, memiliki cita rasa yang lezat, dan mudah diperoleh dalam kondisi segar (Wijayanti et al., 2013 dalam Hayati, R., et al, 2023). Seiring waktu, banyak olahan bahan makanan menjadi berbagai jenis makanan untuk memperpanjang masa penyimpanan, sehingga lebih tahan lama dibandingkan daging ayam segar. Selain itu, rasa olahan bahan makanan yang telah dimodifikasi dengan tambahan bahan dan bumbu, membuatnya lebih lezat dan praktis untuk diolah. Salah satu produk olahan yang populer adalah sosis sapi, sosis adalah salah satu produk olahan yang menggunakan daging sebagai bahan utama. Pemanfaatan daging dalam pembuatan sosis memiliki peran penting dalam menjaga kestabilan emulsi serta memengaruhi karakteristik sosis yang dihasilkan (Winanti et al., 2013). Dengan masa penyimpanan yang lebih panjang, cara pengolahan yang praktis, serta cita rasa yang telah dimodifikasi menjadi lebih nikmat, sosis sapi menjadi pilihan favorit konsumen untuk dikonsumsi.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *literatur review* atau kajian kepustakaan. *Literatur review* adalah salah satu metode yang digunakan dalam penelitian dengan berfokus pada suatu topik pembahasan tertentu (Marzali, 2016 dalam B. Pratiwi., dkk, 2020). Adapun kata kunci yang digunakan dalam penelitian adalah “*Healthy food*”, “*Junk food*”, dan “Perbandingan zat gizi”. Artikel yang digunakan adalah sesuai dengan kriteria inklusi: batas waktu penerbitan jurnal maksimal 10 tahun (2014 – 2024), menggunakan bahasa Indonesia dan bahasa Inggris, dan merupakan artikel penelitian. Artikel penelitian dipublikasikan melalui saluran terbuka seperti *Google Scholar*, *Pubmed*, dan saluran publishing jurnal lainnya.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Perbandingan kandungan zat gizi makro dan zat gizi mikro yang terkandung dalam daging ayam dan sosis sapi dilihat dari data nutrisurvey dan diperoleh kandungan gizi yang dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 1.** Perbandingan Kandungan Zat Gizi Makro dan Zat Gizi Mikro yang Terkandung dalam Daging Ayam dan Sosis Sapi

Komponen Zat Gizi	Daging Ayam (Per 100 g)	Sosis Sapi (Per 100 g)
Energi	284,9 kkal	285,1 kkal
Protein	18,20 g	11,5 g
Lemak	18,9 g	26,9 g
Karbohidrat	0 g	0 g
Abu	0,90 g	3,30 g
Air	55,90 g	58,9 g
Serat Pangan	0 g	0 g
Vitamin A	39 µg	3 µg
Vitamin B1	0,1 mg	0,5 mg

Vitamin B2	0,2 mg	0,1 mg
Vitamin B6	0,3 mg	0,3 mg
Vitamin C	0 mg	0 mg
Vitamin E (Alpha Tokoferol)	0 mg	0,4 mg
Mineral		
- Natrium	73 mg	831 mg
- Kalium	182 mg	205 mg
- Kalsium	13 mg	8 mg
- Magnesium	20 mg	16 mg
- Fosfor	180 mg	103 mg
- Zat Besi	1,4 mg	0,6 mg
- Zink	1,8 mg	1,1 mg
- Selenium		
<b>Komponen Bioaktif (Komponen Non Zat Gizi)</b>		
• Carotene	-	-
• Phytosterols	-	-
• Flafonoid	-	-
<i>Digestibility</i>	Lebih tinggi ↓	Lebih rendah ↑
Hipertensi	Rendah ↓	Tinggi ↑ Karena Sosis tinggi akan kandungan Sodium (Na)

Berdasarkan Tabel 1, terlihat perbandingan kandungan zat gizi makro dan mikro antara daging ayam dan sosis sapi per 100 gram. Dari sisi energi, keduanya memiliki nilai yang hampir sama, yaitu 284,9 kkal untuk daging ayam dan 285,1 kkal untuk sosis sapi. Namun, kandungan protein daging ayam (18,20 g) jauh lebih tinggi dibandingkan sosis sapi (11,5 g), sedangkan sosis sapi memiliki kandungan lemak yang lebih tinggi (26,9 g) dibandingkan daging ayam (18,9 g).

Untuk kandungan vitamin, daging ayam memiliki vitamin A (39 µg), B2 (0,2 mg), dan fosfor (180 mg) yang lebih tinggi daripada sosis sapi. Namun, sosis sapi memiliki keunggulan pada vitamin B1 (0,5 mg) dan vitamin E (0,4 mg), yang tidak ditemukan dalam daging ayam. Dalam kandungan mineral, sosis sapi jauh lebih tinggi pada natrium (831 mg) dibandingkan daging ayam (73 mg). Sebaliknya, daging ayam memiliki kandungan zat besi (1,4 mg) dan zink (1,8 mg) yang lebih tinggi, memberikan manfaat lebih baik untuk pembentukan darah dan imunitas.

Daging ayam dan sosis sapi memiliki kandungan energi yang hampir sama, tetapi daging ayam memiliki kandungan protein yang lebih tinggi, sementara sosis sapi memiliki lemak yang

lebih tinggi. Kandungan natrium dalam sosis sapi jauh lebih tinggi dibandingkan daging ayam, sehingga lebih berisiko bagi penderita hipertensi.

Daging ayam unggul dalam kandungan mineral seperti fosfor, zat besi, dan zink, sedangkan sosis sapi lebih tinggi dalam beberapa vitamin seperti vitamin B1 dan vitamin E. Dari segi digestibilitas, daging ayam lebih mudah dicerna dibandingkan sosis sapi.

## KESIMPULAN

Berdasarkan analisis perbandingan kandungan zat gizi makro dan mikro yang telah dilakukan pada daging ayam dan sosis sapi dapat diambil kesimpulan bahwa daging ayam lebih unggul untuk dikonsumsi sebagai sumber protein sehat dengan kandungan protein tinggi, lemak rendah, dan natrium rendah dibandingkan dengan sosis sapi yang tinggi kandungan natrium dan lemaknya. Hal ini menunjukkan bahwa *healthy food* menjadi pilihan makanan yang lebih baik dibandingkan *junk food* berdasarkan kandungan gizinya.

## DAFTAR PUSTAKA

- AhliGiziID. (2018). Informasi Nilai Gizi Daging Ayam Segar. Diakses 17 November 2024, <https://nilaigizi.com/gizi/detailproduk/741/nilai-kandungan-gizi-daging-ayam-segar>
- Alkhair, A., Avila, D. Z., Khatimah, N. H., Darmin, D., Hardinandar, F., & Mulya, K. S. (2023). Penyuluhan edukasi bahaya makanan siap saji (junk food) di MAN 1 Kota Bima. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat MAPALUS*, 1(2). Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Gunung Maria Tomohon. <https://e-journal.stikesgunungmaria.ac.id/index.php/jpmm/article/view/35/25>
- Basagil, M.I. (2018). Informasi Nilai Gizi Sapi, Daging, Sosis (Worst). Diakses 17 November 2024, <https://nilaigizi.com/gizi/detailproduk/786/nilai-kandungan-gizi-sapi-daging-sosis-worst>
- Hayati, R., Mayani, N., Husna, R., & Sulaiman, I. (2023). Pengolahan nugget ayam dan penerimaannya melalui uji organoleptik di Desa Krueng Lam Kareung Kecamatan Indrapuri Aceh Besar. *Jurnal Pengabdian Mahakarya Masyarakat Indonesia*, 1(1), 19-20. <https://jurnal.usk.ac.id/PEMASI/article/view/30198/18439>
- Pratiwi, B., Ichsan, B., & Suhaimi, F. (2020). Hubungan Kecemasan Emisional dengan Kenakalan Remaja pada Remaja Madya: Literature Review. *Tanjungpura Journal of Nursing Practice and Education*, 2(2). <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/knj/article/view/46145>
- Surbakti, E., Arief, I. I., & Suryati, T. (2016). Nilai gizi dan sifat organoleptik sosis daging sapi dengan penambahan pasta buah merah pada level yang berbeda. *Jurnal Ilmu Produksi dan Teknologi Hasil Peternakan*, 4(1), 234 – 238. <https://journal.ipb.ac.id/index.php/ipthp/article/view/15733/11596>
- Wulandari, A., Pradidina, F. G., Arditya, M., Virginia, N., Brammastha, R. R., & Muktiarni. (2024). Pengenalan healthy food sebagai upaya meningkatkan produk makanan sehat dalam kewirausahaan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat (JUDIMAS)*, 2(1), 69-75. <https://doi.org/10.54832/judimas.v2i1.205>