

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja merupakan periode penting dimana seorang anak mengalami masa peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa usia 10-19 tahun. Pada masa ini terjadi pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat meliputi perubahan biologis, kognitif dan psikososial (WHO, 2017). Masalah gizi yang sering terjadi pada remaja yaitu kurangnya asupan zat gizi energi dan protein yang mengakibatkan terjadinya Kurang Energi Kronik (KEK) pada remaja putri. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Fauziyya *et al.*, mengenai gambaran asupan diketahui bahwa sebagian besar remaja kekurangan asupan energi (71,7%), protein (67,4%), lemak (50%) dan karbohidrat (78,3%). Sehingga mayoritas remaja mengalami zat gizi tidak adekuat yang menjadi penyebab terjadinya KEK. Kurang Energi Kronik (KEK) adalah keadaan dimana seseorang mengalami kekurangan asupan makanan energi dan protein dalam waktu yang cukup lama hingga menahun (kronik). Seseorang dapat dikatakan KEK jika hasil pengukuran Lingkar Lengan Atas (LILA) <23,5 cm (Fakhriyah *et al.*, 2021).

Permasalahan gizi kurang di Indonesia masih cukup tinggi. Diketahui prevalensi remaja kurus berusia 13-15 tahun sebesar 11,2% dan remaja kurus usia 16-18 tahun sebesar 6,7%. Sedangkan prevalensi KEK menunjukkan hasil bahwa pada wanita usia subur (WUS) paling tinggi dialami oleh remaja usia 15-19 tahun sebesar 33,5% (Riskesdas, 2018), dan meningkat pada tahun 2020 sebesar 36,3% (Kementerian Kesehatan RI, 2021). Jawa Barat menduduki peringkat ke-23 dari 34 provinsi yang

mengalami Kekurangan Energi Kronik (KEK) sebesar 12,5%. Prevalensi risiko KEK pada wanita tidak hamil lebih rendah (19,9%) dibanding dengan angka nasional (20,8%) (Dinas Kesehatan, 2021).

Kekurangan Energi Kronik dapat terjadi karena adanya ketidakseimbangan antara asupan untuk pemenuhan kebutuhan dan pengeluaran energi. KEK pada remaja disebabkan karena beberapa faktor, yaitu faktor langsung dan tidak langsung. Penyebab langsung dari kekurangan energi kronik pada remaja adalah asupan makan atau pola konsumsi dan penyakit infeksi (Irawati *et al.*, 2021). Penyebab tidak langsung salah satunya yaitu pengetahuan, kurangnya pengetahuan terhadap gizi menjadi penyebab terjadinya KEK pada remaja putri. Semakin baik pengetahuan maka semakin kecil risiko untuk mengalami KEK. Jika KEK pada remaja tidak ditangani dengan baik maka akan berpengaruh terhadap masa kehamilan, dapat melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR), dan risiko kematian (Arista *et al.*, 2017).

Asupan makanan yang diperlukan untuk remaja yang menderita Kekurangan Energi Kronik (KEK) adalah zat gizi energi dan protein. Untuk mengatasi hal tersebut diantaranya dengan pemberian makanan utama dan selingan yang tinggi energi dan protein. Salah satu makanan selingan yang dapat menjadi alternatif dalam pemberian makanan untuk penderita KEK adalah dimsum. Dimsum merupakan makanan khas yang berasal dari daerah Tiongkok dan akhir-akhir ini cukup populer di Indonesia serta sangat diminati dan digemari oleh seluruh kalangan masyarakat Indonesia khususnya remaja (Ardhanareswari, 2019).

Pemenuhan gizi energi dan protein pada dimsum dapat dilakukan dengan mengubah bahan dasar dimsum menjadi ikan patin dan penambahan tepung kacang hijau untuk melengkapi kandungan gizi yang dibutuhkan. Mengganti bahan dasar menjadi ikan patin sebagai salah satu bentuk pemanfaatan bahan pangan lokal. Ikan patin merupakan salah satu jenis ikan air tawar yang cukup digemari oleh masyarakat serta memiliki nilai ekonomis yang cukup tinggi (Manik *et al.*, 2020). Menurut

Kementerian Kelautan dan Perikanan (2017), produksi ikan patin nasional sebesar 437.111 ton dan meningkat 28,91% dari tahun sebelumnya yang hanya 339,069 ton. Kandungan protein pada ikan patin cukup tinggi dibandingkan dengan jenis ikan lain. Dalam 100 gram kandungan nilai gizinya sebesar 135 Kkal energi, 17.0 gr protein, 6,6 gr lemak, 1,1 gr karbohidrat, 74,4 gr air dan 1,6 gr zat besi (TKPI, 2019). Ikan patin juga mengandung semua asam amino esensial serta mengandung lisin dan arginine lebih tinggi dibanding protein pada susu dan daging (Khairuman dan Amri, 2010).

Kacang hijau merupakan sumber protein tinggi yang berasal dari nabati dengan urutan ketiga setelah kacang kedelai dan kacang tanah. Kandungan nilai gizi pada kacang hijau dalam 100 gr sebesar 323 Kkal energi, 22,9 gr protein, 1,5 gr lemak, 56,8 gr karbohidrat, 15,5 gr air dan 7,5 gr zat besi (TKPI, 2019). Produksi kacang hijau di Indonesia cukup melimpah. Menurut Kementerian Pertanian tahun 2016, produksi kacang hijau nasional mencapai 204,670 ton dan Indonesia mengimpor kacang hijau sebesar 45,213 ton. Tingginya produksi kacang hijau dapat dimanfaatkan salah satunya dibuat menjadi bahan setengah jadi seperti tepung kacang hijau yang tinggi energi dan protein. Adapun kandungan nilai gizi pada tepung kacang hijau dalam 100 gram sebesar 345 Kkal energi, 22 gr protein, 1,2 gr lemak, 62,9 gr karbohidrat, 10.0 gr air dan 6,7 gr zat besi. Kandungan lain tepung kacang hijau berupa vitamin dan mineral seperti kalsium, fosfor dan besi (Paramashinta, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Andhanawati, N. 2019, pada formulasi dimsum substitusi ikan patin dan pure daun kelor menunjukkan bahwa formula 2 terdiri dari 90% ikan patin, 10% daun kelor lebih baik dan disukai oleh konsumen dari segi rasa, warna, dan aroma.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Baetillah *et al.*, 2020, pada formulasi dimsum ikan bandeng dan tepung kacang hijau didapatkan kesimpulan bahwa penerimaan formulasi yang lebih dominan disukai oleh panelis yaitu pada formula 1 terdiri dari 90% ikan bandeng, 10%

tepungkacang hijau lebih disukai dan berpengaruh nyata terhadap aroma, warna, rasa, tekstur dan *overall*.

Berdasarkan analisis penelitian terdahulu, peneliti ingin mengembangkan produk makanan selingan tinggi energi tinggi protein untuk memenuhi kecukupan gizi remaja putri KEK. Berdasarkan perhitungan rata-rata kecukupan gizi remaja putri usia 10-18 tahun didapatkan bahwa nilai gizi yang harus terpenuhi yaitu energi 2016,6 kkal, protein 61,6 gr, lemak 68,3 gr, dan karbohidrat 293,3 gr. Sedangkan untuk makanan selingan nilai gizi yang harus terpenuhi dalam satu kali makan sebanyak 10% dalam sehari yaitu energi 201,6 kkal protein 6,1 gr, lemak 6,8 gr dan karbohidrat 29,3 gr (AKG, 2019).

Berdasarkan analisis dan uraian diatas, diharapkan dalam proses pengembangan produk dimsum ini dapat menjadi suatu inovasi terbaru untuk makanan selingan tinggi energi tinggi protein untuk remaja KEK.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran sifat organoleptik dan nilai gizi dimsum tinggi energi tinggi protein berbahan ikan patin dan tepung kacang hijau?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui gambaran sifat organoleptik dimsum tinggi energi tinggi protein berbahan ikan patin dan tepung kacang hijau.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui imbangan ikan patin dan tepung kacang hijau yang tepat untuk menghasilkan produk dimsum tinggi energi tinggi protein
- b. Mengetahui sifat organoleptik dimsum ikan patin dan tepung kacang hijau meliputi warna, aroma, rasa, tekstur dan *overall*

- c. Menganalisa nilai gizi dimsum tinggi energi tinggi protein berbahan dasar ikan patin dan tepung kacang hijau
- d. Mengetahui perhitungan biaya yang dibutuhkan dalam pembuatan dimsum tinggi energi tinggi protein berbahan dasar ikan patin dan tepung kacang hijau

1.4 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini di bidang ilmu gizi pangan yang difokuskan untuk pemanfaatan bahan pangan lokal mengenai gambaran sifat organoleptik dan nilai gizi dimsum berbahan ikan patin dan tepung kacang hijau sebagai alternatif makanan tinggi energi tinggi protein bagi remaja kurang energi kronik (KEK)

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan mampu menerapkan keterampilan dalam bidang teknologi pangan serta menambah pengetahuan dan pemahaman dalam melakukan analisa nilai gizi terhadap produk dimsum berbahan ikan patin dan tepung kacang hijau sebagai makanan selingan untuk remaja KEK

1.5.2 Manfaat Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada masyarakat terkait pemanfaatan bahan pangan lokal dan pengembangan produk dimsum untuk remaja sebagai alternatif makanan selingan bagi penderita kurang energi kronis (KEK) tinggi energi tinggi protein dengan harga terjangkau

1.5.3 Manfaat Bagi Jurusan

Penelitian ini diharapkan dapat menambah literatur laporan penelitian di bidang gizi dan kepustakaan bagi institusi terkait pengembangan produk pangan dan pemanfaatan bahan pangan lokal ikan patin dan tepung kacang hijau

1.6 Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini tidak terlepas dari adanya keterbatasan penelitian. Adapun keterbatasan yang dialami oleh peneliti sebagai berikut:

- a. Aroma langu dari tepung kacang hijau pada dimsum cukup mengganggu dan sulit untuk menghilangkan aroma tersebut sehingga peneliti mencoba dengan membuang kulitnya untuk mengurangi aroma langu yang cukup menyengat.
- b. Aroma amis khas ikan patin yang cukup menyengat pada produk dimsum yang dihasilkan dan sulit untuk menghilangkan aroma khas ikan tersebut seutuhnya, peneliti mencoba menghilangkan aroma amis dengan memarinasi ikan patin yang ditambah rempah-rempah dan didiamkan semalaman.