

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Anemia masih menjadi masalah gizi yang ada di Indonesia. Anemia merupakan suatu kondisi dimana tubuh seseorang memiliki jumlah sel darah merah di bawah batas normal (<12 gr/dl). Anemia defisiensi besi akan menimbulkan sejumlah masalah kesehatan seperti terhambatnya proses pertumbuhan, menurunnya sistem kekebalan tubuh, berkurangnya tingkat kebugaran tubuh, bahkan dapat menyebabkan semangat dan konsentrasi belajar berkurang, hal tersebut tentu akan berdampak pada prestasi belajar. (Dumilah & Sumarmi, 2017).

Anemia sering terjadi pada wanita usia subur terutama pada remaja putri. Rata-rata dari remaja putri tidak menyadari mengalami anemia. (Kaimudin et al., 2017). Data Riskesdas 2013, menunjukkan prevalensi anemia pada remaja putri sebesar 37,1% kemudian terjadi kenaikan sebesar 48,9% pada tahun 2018. (Kemenkes, 2021). Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, prevalensi anemia di wilayah Jawa Barat sebesar 32% dan rata-rata dialami oleh remaja umur 15- 24 tahun.

Remaja putri yang mengalami anemia akan beresiko menderita anemia pada masa kehamilan di masa yang akan datang. Kondisi ini akan berdampak negatif terhadap tumbuh kembang janin, berpotensi menimbulkan komplikasi pada masa kehamilan dan proses persalinan, meningkatkan kemungkinan melahirkan bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR) dan stunting, bahkan akan menyebabkan

asupan zat besi merupakan faktor yang signifikan di Indonesia.(Kemenkes, 2021).

Mengatasi anemia defisiensi zat besi dapat dilakukan dengan meningkatkan asupan protein dan zat besi dari berbagai macam sumber bahan makanan.Jenis bahan makanan yang banyak mengandung protein dan zat besi yaitu ikan.Salah satu jenis ikan yang kaya akan kandungan protein adalah ikan kembung.Ikan kembung merupakan jenis ikan lokal yang berasal dari perairan laut (Kemenkes, 2021). Ikan kembung mengandung omega-3 sebesar 2,6 gram per 100 gram lebih tinggi dari ikan salmon yaitu 1,6 gr per 100 gr dan memiliki tekstur daging yang halus, berwarna putih, memiliki daging yang tebal serta mengandung energi 125 kkal, protein 21,3 g , Lemak 3,4 g , Karbohidrat 2,2 dan zat besi 0,8 g (TKPI,2019).

Daun Kelor (*Moringa Oleifera*) merupakan tanaman sangat mudah tumbuh pada jenis tanah yang tidak terlalu subur. Kandungan zat gizi dalam daun kelor mencakup beta karoten,Vitamin C,potassium, dan zat besi. Daun kelor segar mengandung 92 kkal kalori, 5,1 g protein, 1,6 g lemak, 14,3 g karbohidrat dan 6,0 g zat besi.(TKPI,2019). Selain zat gizi makro, daun kelor mengandung zat fitokimia seperti tannin, sterol, terpenoid, flavonoid, saponin,antrakuinon,alkaloid, dan gula pereduksi. (Vats dan Gupta dalam (Arviyani, et al., 2022). Zat-zat tersebut dapat menjadi penghambat dalam proses penyerapan zat besi, vitamin C tannin dan polifenol pada penyerapan zat besi non-haem, sehingga penyerapan zat besi akan lebih maksimal. Sekitar 50 mg vitamin C dibutuhkan untuk menetralkan 100 g tanin. (Suzana et.al., 2017 dalam (Arviyani, et al., 2022).Kandungan zat besi pada daun kelor bergantung pada tingkat ketinggian tempat tumbuh,semakin tinggi dataran maka jumlah zat besi yang dihasilkan akan lebih sedikit. (Hamzah & Yusuf, 2019).

Saat ini, masyarakat cenderung lebih menyukai jajanan yang praktis dan memiliki cita rasa yang lezat, salah satu contohnya yaitu Otak-otak. Otak-otak sangat digemari dari berbagai kalangan, mulai dari anak-anak, remaja, hingga orang dewasa. Otak-otak merupakan salah satu produk olahan yang umumnya terbuat dari bahan dasar ikan tenggiri cincang dengan campuran bahan lain yaitu tepung tapioka yang berfungsi sebagai bahan pengikat. Untuk mengupayakan kecukupan gizi di masyarakat, otak-otak dapat dijadikan sebagai sebuah inovasi produk yang berperan sebagai sarana pendukung kecukupan gizi karena mengandung gizi yang tinggi dan mengikat hampir seluruh lapisan masyarakat menyukainya.

Pengembangan produk yang akan dilakukan pada penelitian ini yaitu dengan penggunaan ikan kembung yang masih utuh dan segar kemudian dihaluskan dan akan dikombinasikan dengan daun kelor dengan teknik pengukusan. Penggunaan ikan kembung sebagai bahan dasar dalam pembuatan otak-otak, dapat menjadi sebuah modifikasi resep yang menarik dalam pengolahan ikan di masyarakat. Penambahan daun kelor ke dalam otak-otak, merupakan inovasi baru dalam pembuatan bahan pangan yang akan meningkatkan kualitas produk akhir, baik dalam segi tekstur, rasa, warna, aroma, dan kandungan gizi pada otak-otak.

Penelitian ini bertujuan untuk menciptakan produk otak-otak yang lebih berkualitas dengan kandungan nutrisi yang lebih baik melalui kombinasi ikan kembung dengan daun kelor sebagai bahan dasar dalam proses pembuatannya. Tingginya angka kejadian anemia di Provinsi Jawa Barat yaitu sebesar 1,7 juta atau 40% terutama di Kota Bandung menjadi motivasi utama bagi peneliti untuk meneliti mengenai gambaran sifat organoleptik dan nilai gizi otak-otak berbahan dasar ikan kembung dan daun kelor sebagai pangan sumber zat besi bagi remaja putri anemia.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran sifat organoleptik dan nilai gizi otak-otak berbahan dasar ikan kembung dan daun kelor sebagai pangan sumber zat besi bagi remaja putri anemia?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui gambaran sifat organoleptik dan nilai gizi otak-otak berbahan dasar ikan kembung dan daun kelor sebagai pangan sumber zat besi bagi remaja putri anemia.

1.3.1 Tujuan Khusus

- a. Mendapat dataimbangan formulasi ikan kembung dan daun kelor dengan jumlah yang tepat untuk menghasilkan otak-otak yang bermutu baik.
- b. Memperoleh hasil data uji hedonik yang meliputi warna, rasa, aroma, tekstur, dan overall.
- c. Mendapatkan data nilai gizi makro dan mikro (energi, protein, lemak, karbohidrat, dan zat besi).
- d. Menganalisis aspek ekonomi produk otak-otak.

1.4 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran kualitas dan nilai gizi otak-otak berbahan dasar ikan kembung dan daun kelor sebagai pangan sumber zat besi bagi remaja putri anemia.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Bagi Peneliti

Peneliti dapat menambah wawasan dan pengalaman dalam melakukan penelitian dengan memanfaatkan ilmu teknologi pangan khususnya mengenai gambaran sifat organoleptik dan nilai gizi otak-otak ikan kembung dan daun kelor sebagai makanan selingan tinggi zat besi bagi remaja putri.

1.5.2 Bagi Masyarakat

Penelitian diharapkan dapat menambah informasi serta dapat mengedukasi mengenai anemia dan upaya pengendalian anemia dengan pemanfaatan ilmu teknologi pangan dalam pembuatan produk otak-otak sebagai makanan selingan bagi remaja putri anemia.

1.5.3 Bagi Jurusan Gizi

Penelitian diharapkan dapat menambah informasi referensi ilmiah mengenai anemia serta upaya dalam pengendalian anemia dengan meningkatkan pengetahuan dalam pengembangan produk selingan bagi remaja putri anemia.

1.6 Keterbatasan Penelitian

Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu ikan kembung memiliki aroma amis yang sangat kuat, hal ini disebabkan karena ikan kembung merupakan kategori ikan laut dimana air laut memiliki kadar garam 3%, namun mineral yang terlarut di dalam sel tubuh ikan kurang dari 1%, namun hal tersebut dapat diatasi dengan perlakuan pengolahan seperti direndam menggunakan campuran dari perasan jeruk lemon dan geprekan jahe sekitar 5 menit kemudian dicuci kembali menggunakan air bersih.