BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja putri merupakan salah satu golongan yang masuk pada kelompok rentan gizi (1). Masa pertumbuhan remaja putri terdapat peningkatan kebutuhan zat gizi. Kebutuhan zat besi remaja putri lebih tinggi dari pada remaja putra. Hal ini karena remaja putri mengalami menstruasi setiap bulan yang menyebabkan pengeluaran zat besi serta dapat menurunkan zat besi dalam darah sehingga berdampak terjadinya anemia (2).

Berdasarkan data RISKESDAS 2018 prevalensi anemia pada perempuan sebesar 27,2% dan prevalensi anemia pada kelompok usia 15-24 tahun sebesar 32,0% (3). Menurut data SKDI tahun 2012 Jawa Barat memiliki angka kejadian anemia remaja putri sebesar 51,7% (4). Angka anemia remaja putri di Kota Bandung sebesar 10,7% (5). Didapatkan kejadian anemia pada remaja putri siswa SMAN 1 Pangalengan Kabupaten Bandung sebesar 25,6% (6). Prevalensi kejadian anemia secara nasional dan provinsi jawa barat dapat dikatakan tinggi karena prevalensi anemia dianggap masalah kesehatan jika >15% (4). Faktor yang mempengaruhi kejadian anemia yaitu asupan gizi, pendapatan keluarga (7), status gizi, pengetahuan ibu (8), pengetahuan dan sikap remaja putri tentang anemia, pola menstruasi, dan kejadian infeksi dengan kejadian anemia pada remaja putri (9).

Asupan zat gizi merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kejadian anemia remaja putri. Berdasarkan hasil penelitian Al Rahmad tahun 2017, asupan protein dan zat besi berpengaruh terhadap peningkatan kadar Hemoglobin, semakin tinggi asupan protein dan zat besi semakin tinggi kadar hemoglobin dalam darah. Kekurangan kadar

hemoglobin dalam darah menyebabkan tubuh menjadi lesu, letih, lemah, dan mudah capek. Rendahnya kadar hemoglobin dalam darah dapat menurunkan produktivitas sehari hari. Selain itu, kekurangan kadar zat besi dapat menurunkan daya tahan tubuh yang mengakibatkan tubuh mudah terkena infeksi (10).

Protein merupakan salah satu zat gizi yang diperlukan oleh remaja putri. Protein memiliki peran penting dalam tubuh sebagai transportasi zat besi. Menurut Linder (2009) dalam Al Rahmad (2017), kekurang asupan protein akan menghambat transportasi zat besi sehingga terjadi defisiensi besi dan mengakibatkan kadar hemoglobin dalam darah menjadi rendah (10). Untuk mencegah hal tersebut asupan protein harus mencukupi kebutuhan sehari. Kecukupan asupan protein remaja putri sebesar 65 gram per hari (11).Zat Besi juga merupakan salah satu zat gizi dibutuhkan oleh remaja putri. Berdasarkan hasil penelitian Al Rahmad 2017, asupan zat besi memiliki kolerasi yang kuat terhadap kadar hemoglobin dalam darah. Semakin rendah asupan zat besi semakin rendah pula kadar Hemoglobin dalam darah (10). Mencegah kejadian anemia asupan zat besi harus mencukupi kebutuhan sehari. Kecukupan zat besi remaja putri sebesar 15 mg per hari (11).

Ikan patin merupakan salah satu ikan air tawar yang mengandung tinggi protein dan rendah lemak (12). Ikan patin tersusun atas 9 asam amino essensial dan 6 asam amino nonessensial. Kandungan asam amino paling tinggi pada ikan patin yaitu Lisin dan Glutamat (13). Berdasarkan Tabel Konsumsi Pangan Indonesia (TKPI) tahun 2017, kandungan protein dalam 100 gram ikan patin sebesar 17 gram dan dapat memenuhi 26,15% dari kebutuhan sehari (14). Produksi ikan patin tahun 2018 secara nasional sebanyak 391.151 ton (15).

Kacang merah merupakan salah satu kelompok kacang-kacangan sumber protein nabati yang mengandung tinggi zat besi. Zat besi merupakan mineral penting diperlukan oleh tubuh (16), selain zat

besi kacang merah mengandung zat gizi lainnya seperti karbohidrat, serat pangan, vitamin khususnya vitamin B, dan mineral (Kalium, seng, besi, magnesium dan mangan), namun mengandung rendah lemak (17). Berdasarkan Tabel Konsumsi Pangan Indonesia (TKPI) tahun 2017, kandungan zat besi dalam 100 gram kacang merah sebesar 10,3 mg dan dapat memenuhi 68,66% dari kebutuhan sehari. Bila kandungan zat besi kacang merah dibandingkan dengan kacang-kacangan lainnya seperti kacang hijau atau kacang kedelai, kandungan zat besi pada kacang merah lebih tinggi karena dalam 100 gram kacang hijau hanya mengandung zat besi sebesar 7,5 mg dan kandungan zat besi dalam 100 gram kacang kedelai sebesar 10,0 mg (14). Berdasarkan hasil Badan Pusat Statistik (BPS) produksi kacang merah tahun 2018 sebesar 67.876 ton. Provinsi penghasil kacang merah terbesar yaitu Provinsi Jawa Barat dengan produksi sebesar 51.291 ton (75,56%) dari total produksi nasional (18).

Makanan selingan diperlukan untuk remaja putri sebagai pemenuhan asupan gizi sehari. Makanan selingan menyumbang 10 - 15% dari angka kecukupan gizi (19). Berdasarkan angka kecukupan gizi remaja putri membutuhkan asupan energi sebanyak 2050-2100 kkal, protein sebanyak 65 gram, lemak sebanyak 70 gram, karbohidrat sebanyak 300 gram, serat sebanyak 29 gram, dan besi sebanyak 15 mg per hari (11). Untuk memenuhi kecukupan zat gizi sehari remaja putri dianjurkan mengkonsumsi makanan selingan 2 kali dalam sehari (20).

Stick merupakan salah satu makanan selingan yang digemari oleh semua kalangan salah satunya remaja putri. *Stick* memiliki karakteristik berbentuk pipih dan panjang, memiliki rasa yang gurih dan bertekstur renyah sehingga banyak disukai oleh masyarakat (21). Komposisi terbesar *stick* adalah tepung teringu yang merupakan sumber makanan pokok kaya akan karbohidat. Berdasarkan penelitian Panjaitan (2019), dilakukannya divertivikasi pangan berupa *cheese stick* dengan

penambahan tepung kacang merah dan ikan lemuru sebagai bahan pangan alternatif (22). Penambahan sumber hewani dan kacang-kacangan dapat meningkatkan kualitas zat gizi pada *stick* sebagai makanan selingan remaja putri. Dengan demikian, kombinasi ikan patin dan kacang merah pada *stick* dapat menjadi peluang untuk meningkatkan asupan protein dan zat besi.

Melihat keunggulan dari ikan patin dan kacang merah dimungkinkan untuk dilakukan divertifikasi produk untuk mendapatkan produk pangan yang baru kaya akan protein dan zat besi sebagai makanan selingan remaja putri. Untuk menjawab asumsi tersebut perlu dilakukan penelitian mengenai analisis kualitas *bouffée stick* ikan patin *(Pangisius sp.)* dan kacang merah *(Phaseolus vulgaris)* sebagai makanan selingan sumber protein dan zat besi bagi remaja putri.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana kualitas *bouffée stick* ikan patin dan kacang merah sebagai makanan selingan sumber protein dan zat besi bagi remaja putri?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui kualitas *bouffée stick* ikan patin dan kacang merah sebagai makanan selingan sumber protein dan zat besi bagi remaja putri.

1.3.2 Tujuan Khusus

a. Memperoleh imbangan *bouffée stick* ikan patin dan kacang merah sebagai makanan selingan sumber protein dan zat besi.
b. Mendapatkan data tingkat kesukaan makanan selingan berupa *bouffée stick* ikan patin dan kacang merah.
c. Menganalisis pengaruh formulasi *bouffée stick* berbasis ikan patin dan kacang merah terhadap sifat organoleptik.

d. Menganalisis nilai gizi *bouffée stick* berbahan dasar ikan patin dan kacang merah.
e. Menganalisis biaya produk *bouffée stick* ikan patin dan kacang merah sebagai makanan selingan sumber protein dan zat besi.

1.4 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini dalam bidang Gizi Pangan mengenai analisis kualitas *bouffée stick* ikan patin *(Pangasius sp.)* dan kacang merah (*Phaseolus vulgaris*) sebagai makanan selingan sumber protein dan zat besi bagi remaja putri.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengalaman, wawasan dan meningkatkan pengetahuan peneliti dalam bidang gizi pangan, khususnya pemanfaatan pangan lokal dalam rangka peningkatan konsumsi ikan dan kacang-kacangan, serta mengenai perbedaan imbangan ikan patin dan kacang merah terhadap kualitas *bouffée stick* ikan patin dan kacang merah yang meiluti sifat organoleptik, kadar protein dan zat besi.

1.5.2 Manfaat Bagi Masyarakat

Produk dari penelitian ini dapat digunakan sebagai makanan selingan remaja putri sumber protein dan zat besi, serta memberikan pengetahuan masyarakat terhadap pemanfaatan bahan pangan lokal yang bermanfaat untuk kesehatan.

1.5.3 Manfaat Bagi Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bandung

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dan menambah literatur untuk melengkapi kepustakaan di Jurusan Gizi khususnya gizi dibidang pangan dan dapat menjadi referensi tambahan bagi mahasiswa yang fokus pada penelitian sejenis.