

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Ibu menyusui adalah ibu yang memberikan ASI kepada bayinya sebagai sumber utama nutrisi. Proses ini disebut menyusui atau laktasi, di mana ASI dari kelenjar payudara disalurkan kepada bayi. Ibu menyusui memerlukan asupan gizi penting untuk mendukung volume ASI yang dibutuhkan bayi. Konsumsi makanan ibu menyusui harus seimbang, mencakup semua kelompok makanan, untuk meningkatkan produksi ASI secara efektif (Yunawati *et al.*, 2023).

Salah satu faktor yang mempengaruhi produksi ASI adalah kurangnya asupan gizi ibu, yang mengakibatkan produksi ASI tidak optimal. Pola makan yang tidak seimbang dan konsumsi makanan yang tidak teratur dapat menyebabkan produksi ASI tidak mencukupi kebutuhan bayi. Gizi ibu sangat penting untuk produksi ASI optimal, karena hormon prolaktin yang mengatur ASI dipengaruhi oleh nutrisi ibu (Suwardi *et al.*, 2023).

Kekurangan Energi Kronis (KEK) adalah masalah gizi yang dialami oleh wanita usia subur di Indonesia, termasuk ibu menyusui. Ibu menyusui yang berisiko KEK menunjukkan kurangnya simpanan lemak tubuh untuk produksi ASI, sehingga mereka mengorbankan status gizinya sendiri. Faktor lain yang mempengaruhi risiko KEK pada ibu menyusui termasuk umur, penyakit infeksi, pendidikan, dan pekerjaan. Di Indonesia, 34,6% ibu menyusui berisiko KEK, dengan 18,7% ibu menyusui bayi 6-23 bulan dan 15,9% ibu menyusui bayi 0-5 bulan. (Pembelajaran *et al.*, 2024).

Karena itu, ibu menyusui membutuhkan lebih banyak energi. Penting bagi mereka untuk meningkatkan konsumsi makanan dan minuman bergizi agar sesuai dengan kebutuhan energi saat memproduksi ASI. Berdasarkan AKG (Angka Kecukupan Gizi), tambahan kebutuhan energi bagi ibu menyusui adalah 330 kkal dan 20 g protein per hari pada 6 bulan pertama, serta 400 kkal dan 15 g protein per hari pada 6 bulan kedua (Permenkes, 2019).

Selama masa nifas dan menyusui, kebutuhan gizi meningkat sekitar 25%, sehingga asupan gizi perlu menjadi tiga kali lipat dari biasanya. Gizi ini diolah menjadi energi untuk mendukung metabolisme tubuh ibu dalam pemulihan dan produksi ASI (Faridi et al., 2022).

Sehingga diperlukan program pemberian makanan tambahan (PMT) pada ibu menyusui yang tinggi akan kalori dan protein. Untuk mengatasi masalah KEK pada ibu menyusui, kebutuhan mereka yang lebih besar untuk memproduksi ASI. Oleh karena itu, dilakukan inovasi-inovasi dalam PMT ibu menyusui dengan memanfaatkan produk pangan lokal yang kaya akan sumber protein (Rahmayanti *et al.*, 2022).

Salah satu makanan berupa Bakso, bakso makanan yang populer dan paling disukai oleh masyarakat, memiliki cita rasa gurih yang khas. Seperti yang kita ketahui bakso biasanya terbuat dari daging dan daging ikan yang harganya lebih mahal. Maka dilakukan mengganti bahan dengan harga yang murah seperti ikan kresek. Menghasilkan bakso yang kaya akan protein, sehingga menjadi pilihan jajanan menarik dan sehat. (Badarudin, 2019).

Ikan salah satu sumber Protein hewani yang tinggi akan protein serta mengandung, zink, kalsium, zat besi, dan kalium dalam jumlah yang cukup tinggi. Oleh karena itu, ikan sangat tepat diberikan kepada ibu menyusui untuk mendukung kualitas ASI dan membantu proses penyembuhan luka pasca persalinan (Purnaningsih *et al.*, 2020).

Ikan kresek salah satu jenis ikan laut yang berukuran relative kecil yang tidak memiliki nilai ekonomis namun kaya akan nilai gizi. Karena tidak dimanfaatkan dengan baik dan dibuang sebagai limbah. Ikan ini memiliki harga yang relative rendah dari ikan lainnya. Ikan ini memiliki bentuk badan sangat pipih, memiliki duri yang halus, maka diolah menjadi tepung ikan (Nugroho et al., 2019).

Berdasarkan hasil analisis kandungan gizi tepung ikan yang dilakukan di PT Saraswanti Indo Genetich Bogor. Di peroleh hasil meliputi energi (311,46 kcal), protein (70,12 g), lemak (2,7 g), karbohidrat (1,67 g), kadar air (9,315 g), kadar abu (16,19 g), dan kalsium (4,072, 73 mg), dan zat besi

(12,23). Karena kandungan kalsium dan protein yang tinggi maka tepung ikan kresek dapat digunakan bahan baku produk antara lain bakso

Tepung ikan kresek merupakan suatu bentuk produk perikanan dan dapat meningkatkan nilai gizi. Kandungan gizi tepung ikan mengandung protein yang tinggi. Tepung ikan memiliki daya simpan lebih lama serta dapat diolah menjadi berbagai jenis pangan (Litaay et al., 2023).

Tempe salah satu sumber protein nabati khas Indonesia yang memiliki rasa dan tekstur yang menarik. Banyak disukai dan digemari oleh Masyarakat. Tempe juga memiliki daya cerna yang sangat baik. Mengonsumsi tempe bermanfaat bagi kesehatan, termasuk. Tempe juga kaya akan berbagai vitamin dan zat besi (Fe) yang penting untuk sintesis sel darah merah, terutama bagi ibu yang sedang menyusui (Puspitasari et al., 2019).

Daun bangun-bangun merupakan salah satu jenis bahan pangan yang memiliki sifat laktagogum, yang dapat merangsang produksi ASI pada ibu menyusui. Daun bangun-bangun mengandung senyawa seperti saponin, flavonoid, dan polifenol, yang dapat merangsang produksi hormon menyusui. Selain itu, kandungan gizi pada daun bangun-bangun sangat baik untuk dikonsumsi oleh ibu menyusui (Prahesti et al., 2020).

Daun bangun-bangun dipercaya dapat meningkatkan produksi ASI dan memiliki kandungan nutrisi tinggi seperti zat besi dan karoten. Konsumsinya meningkatkan zat besi, kalium, seng, dan magnesium dalam ASI, serta berat badan bayi. Ibu yang mengonsumsi daun ini merasa segar dan tidak lelah, berkat kandungan vitamin C, B1, B12, beta karoten, niasin, karvakrol, kalsium, asam lemak, asam oksalat, dan serat (Husna, 2021).

Penggunaan tepung ikan , tempe , dan daun bangun-bangun . Yang menghasilkan bakso kaya akan kalori, protein, dan zat besi, sehingga menjadi pilihan jajanan menarik dan sehat. Seringkali, bakso dikonsumsi sebagai makanan selingan dan dapat berfungsi sebagai sumber energi dan protein yang tinggi bagi ibu menyusui (Badarudin, 2019).

B. Rumusan Masalah

Adakah “Pengaruh Variasi Formula Tepung Ikan kresek, Tempe, dan Tepung daun Bangun-Bangun Terhadap Daya Terima Dan Kandungan Gizi Bakso Sebagai PMT Ibu Menyusui”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui “Pengaruh Variasi Formula Tepung Ikan kresek , tempe, dan tepung daun bangun-bangun Terhadap Daya Terima Bakso Sebagai PMT Ibu Menyusui”.

2. Tujuan Khusus

- a. Menilai daya terima warna bakso dengan variasi formula tepung ikan kresek, tempe, dan tepung daun bangun-bangun.
- b. Menilai daya terima aroma bakso dengan variasi formula tepung ikan kresek, tempe, dan tepung daun bangun-bangun.
- c. Menilai daya terima tekstur bakso dengan variasi formula tepung ikan kresek, tempe, dan tepung daun bangun-bangun.
- d. Menilai daya terima rasa bakso dengan variasi tepung ikan kresek, tempe, dan tepung daun bangun-bangun.
- e. Menentukan variasi bakso yang paling disukai dengan variasi formula tepung ikan kresek, tempe, dan tepung daun bangun-bangun.

D. Manfaat Penelitian

a. Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan peneliti terkait pengembangan proses pengolahan variasi formula tepung ikan, tempe, dan tepung daun bangun-bangun dalam pembuatan bakso sebagai PMT ibu menyusui.

b. Bagi Masyarakat

Memberikan informasi kepada masyarakat untuk mengolah bahan pangan lokal yang melimpah menjadi makanan tambahan yang memiliki nilai gizi sebagai PMT pada ibu menyusui.

c. Bagi Keilmuan

Hasil Penelitian diharapkan dapat menjadi sumber informasi mengenai inovasi formula tepung ikan, tempe dan tepung daun bangung-bangun yang bermanfaat dalam mengembangkan dan meningkatkan produk bakso sebagai PMT ibu menyusui.