

BAB I

PENDAHULUAN

A Latar Belakang

Serat pangan adalah bentuk karbohidrat yang terdiri dari bagian tumbuhan yang sebagian besar tidak dapat dicerna, melewati usus halus dalam kondisi relatif tidak berubah. Serat bermanfaat untuk membantu proses pencernaan seperti memperlancar buang air besar, mencegah sembelit, dan meningkatkan massa feses (Said 2022).

Dari hasil penelitian tersebut diketahui bahwa serat yang terdapat pada bakso ikan nila dengan variasi penambahan rumput laut dapat memenuhi konsumsi serat untuk kelompok usia dalam satu hari. Menurut data Riskesdas (RI 2018) angka kecukupan serat untuk anak-anak masih belum memenuhi standar gizi yang dianjurkan. Sedangkan menurut hasil penelitian (Ilma, Arlina and Henny 2024) bahwa kecukupan serat 70,5 % anak usia 10-18 tahun memiliki tingkat konsumsi serat yang rendah.

Dalam sebuah penelitian lain, ditemukan bahwa rata-rata asupan serat pada remaja usia 10-18 tahun memiliki rata-rata 10,5 gram/hari di bawah AKG. Berdasarkan AKG 2019 kebutuhan serat pada anak usia 7-9 tahun 23 gram/hari, remaja laki-laki usia 10-18 tahun 33 gram/hari, dan remaja putri usia 10-18 tahun 28 gram/hari. Artinya, sebagian besar remaja belum memenuhi kebutuhan serat harian. Oleh karena itu, mencukupi asupan serat sangat penting untuk menjaga kesehatan sistem pencernaan remaja.

Untuk mencegah berbagai penyakit, tubuh kita membutuhkan makanan bergizi seimbang yang berasal dari beragam sumber, baik hewani maupun nabati. Salah satu makanan yang banyak digemari oleh masyarakat adalah bakso. Biasanya, bakso terbuat dari daging sapi sebagai bahan utama. Tetapi, bakso dapat dimodifikasi dengan mengganti daging sapi menggunakan ikan nila dan menambahkan bahan lain seperti rumput laut, sehingga tidak hanya digemari tetapi juga lebih menyehatkan

karena kandungan seratnya yang lebih tinggi.

Bakso yang umumnya terbuat dari daging sapi, menjadi pilihan makanan cepat saji yang digemari masyarakat. Tetapi, tingginya harga daging sapi mendorong perlunya alternatif sumber protein yang lebih murah dan mudah diakses. Salah satu alternatif sumber protein hewani yang kini banyak dikembangkan untuk pembuatan bakso adalah ikan nila, yang harganya terjangkau dan memiliki kandungan protein yang tinggi. (Paliling et al., 2019).

Bakso ikan yang terbuat dari daging ikan nila semakin banyak digemari masyarakat dan sangat populer di Indonesia karena dari segi ekonomis bakso masih bisa dijangkau oleh semua kalangan. Banyak orang yang menyukai bakso mulai dari anak-anak hingga orang dewasa. Bakso ikan diolah dari daging ikan nila banyak disukai, berdaging putih, harganya relatif terjangkau dan kandungan protein cukup tinggi yakni 17,0%. Bahan baku pembuatan bakso ini merupakan alternatif pengganti tenggiri yang selama ini sering digunakan sebagai bahan baku pengolahan bakso ikan. Penelitian ini mencoba menambahkan rumput laut sebagai bahan tambahan. Rumput laut yang produksinya cukup tinggi dan terjangkau diharapkan dapat memperbaiki tekstur serta meningkatkan kandungan serat dan nutrisi dalam bakso ikan nila. (Findya Puspitasari 2018).

Ikan nila adalah salah satu sumber protein hewani yang sangat potensial untuk konsumsi masyarakat Indonesia, mengingat budidayanya yang mudah dan cepat berkembang. Ikan nila umumnya dijual dalam bentuk segar, sehingga penting untuk mengembangkan produk olahan ikan nila yang bernilai tambah guna meningkatkan daya tarik. (Primadini et al., 2021). Ikan nila (*Oreochromis niloticus*) sendiri merupakan ikan air tawar yang banyak di budidayakan di Indonesia dan merupakan ikan budidaya yang menjadi salah satu komoditas ekspor. Menurut *Food and Agriculture Organization* (FAO) ikan nila menempati urutan ketiga setelah udang dan salmon sebagai contoh sukses perbudidaya di dunia. Ikan nila termasuk ikan air tawar yang mempunyai nilai ekonomis tinggi, memiliki kandungan protein tinggi dan keunggulan berkembang dengan cepat. Kandungan gizi

ikan nila yaitu protein 16-24%, kandungan lemak berkisar antara 0,2-2,2% dan mempunyai kandungan karbohidrat, mineral serta vitamin (Humairah,2020).

Rumput laut juga merupakan bahan pangan yang kaya akan serat yang banyak manfaatnya untuk masyarakat dan dapat dikembangkan untuk berbagai olahan pangan fungsional (Sanger et al., 2018). Serat rumput laut berasal dari polisakarida. Polisakarida tersebut tidak dapat dicerna oleh manusia ketika bertemu dengan bakteri dalam usus, sehingga berubah menjadi serat (Suparmi & Sahri, 2014). Berdasarkan AKG tahun 2019 kebutuhan serat pada remaja putri 29 gr dan putra 37 gr per hari .

Secara kimia rumput laut mengandung abu 29,97%, protein 5,91 %, karbohidrat 63,84 %, serat pangan total 78,94 % dan iodium 282,93%. Kelebihan rumput laut adalah sebagai bahan makanan , tidak menyebabkan obesitas Rahmani, (2019).

Alasan pemilihan Ikan nila dan Rumput laut sebagai bahan makanan tambahan pada pembuatan bakso karena ikan nila dan rumput laut merupakan salah satu produk local yang mudah didapatkan di Indonesia. Disamping itu kurangnya pemanfaatan dan pengetahuan masyarakat tentang ikan nila dan rumput laut. Masyarakat biasanya mengolah ikan nila menjadi ikan nila goreng, ikan nila bakar dan rumput laut sebagai es rumput laut. Oleh karena itu, peneliti ingin mengembangkan ikan nila dan rumput laut sebagai makanan sumber serat yaitu bakso dalam penambahan pembuatan bakso.

Bakso ikan nila dengan penambahan rumput laut diharapkan dapat meningkatkan nilai gizi yang terkandung didalamnya sehingga tepat digunakan sebagai makanan sumber serat. Dengan informasi diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul **"Daya Terima Bakso Ikan Nila (*Oreochromis niloticus*) Dengan Variasi Penambahan Rumput Laut (*Eucheuma spinosum*) Sebagai Makanan Sumber Serat "**

Penelitian ini dilakukan dengan 3 perlakuan penambahan rumput laut sebagai berikut :

1. Perlakuan A yaitu, ikan nila 150 gr + rumput laut 50 gr
2. Perlakuan B yaitu, ikan nila 150 gr + rumput laut 40 gr
3. Perlakuan C yaitu, ikan nila 150 gr + rumput laut 30 gr

B. Rumusan Masalah

Bagaimana daya terima bakso ikan nila (*Oreochromis niloticus*) dengan variasi penambahan rumput laut (*Eucheuma spinosum*) sebagai makanan sumber serat ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui daya terima Bakso ikan nila (*Oreochromis niloticus*) dengan variasi penambahan rumput laut (*Eucheuma spinosum*) sebagai makanan sumber serat.

2. Tujuan Khusus

1. Menilai warna bakso ikan nila dengan variasi penambahan rumput laut.
2. Menilai aroma bakso ikan nila dengan variasi penambahan rumput laut.
3. Menilai tekstur bakso ikan nila dengan variasi penambahan rumput laut.
4. Menilai rasa bakso ikan nila dengan variasi penambahan rumput laut.
5. Menganalisis warna,aroma,tekstur,rasa pada bakso ikan nila dengan variasi penambahan rumput laut.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Penulis

Dapat meningkatkan pengetahuan di bidang pangan dan gizi dan kesehatan terutama dalam mengaplikasikan cara membuat bakso ikan nila yang menggunakan rumput laut terhadap daya terima uji organoleptik agar dapat membuat produk pangan yang bermanfaat.

2. Bagi Masyarakat

- a. Menambah pengetahuan penelitian tentang uji organoleptik pada bakso ikan nila dengan variasi penambahan rumput laut sebagai makanan sumber serat.
- b. Memberikan informasi tentang cara penganeekaragaman hasil olahan ikan nila dan rumput laut sebagai makanan sumber serat .

3. Bagi Institusi

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi bahan pembelajaran dan referensi bagi kalangan yang akan melakukan penelitian lebih lanjut dengan topik yang berhubungan dengan judul penelitian di atas.