

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Ikan mas (*Cyprinus carpio*) merupakan salah satu jenis ikan air tawar yang memiliki nilai ekonomi dan budaya tinggi di berbagai belahan dunia, termasuk di Indonesia. Keistimewaan ikan ini tidak hanya terletak pada rasanya yang lezat dan kandungan gizinya yang melimpah seperti protein, asam lemak omega-3, dan mineral tetapi juga pada kemampuannya untuk dibudidayakan secara luas di berbagai kondisi perairan (Seviyanto et al 2022). Ikan mas (*Cyprinus carpio*) merupakan sumber protein hewani yang kaya akan kandungan nutrisi, termasuk protein, kalsium, dan seng. Nutrisi-nutrisi ini sangat diperlukan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak, terutama dalam mencegah stunting.

Pengolahan ikan mas dengan teknik presto dapat mempengaruhi kandungan kalsium, protein, dan seng pada ikan. Teknik ini, yang menggunakan tekanan tinggi dan suhu tinggi, diyakini dapat membuat daging ikan lebih empuk dan meningkatkan ketersediaan beberapa nutrisi yang terkandung di dalamnya. Namun, perubahan kandungan gizi yang terjadi akibat pengolahan presto perlu dikaji lebih lanjut, terutama berkaitan dengan manfaatnya untuk mendukung pencegahan stunting pada anak-anak (Zaitun, 2022).

Salah satu kelemahan utama terletak pada penggunaan ikan mas sebagai bahan dasar. Ikan mas memiliki banyak duri halus yang bisa menyulitkan konsumen, terutama anak-anak atau mereka yang tidak terbiasa menyantap ikan berduri. Selain itu, ikan ini rentan terhadap bau tanah jika tidak dibersihkan dan diproses dengan benar, sehingga dapat memengaruhi cita rasa hidangan. protein hewani yang diperlukan oleh manusia. Selain itu, protein ikan terdiri dari asam-asam amino yang hampir semuanya diperlukan oleh tubuh manusia. Salah satu jenis ikan yang sering dikonsumsi masyarakat adalah ikan mas (*Cyprinus carpio*), jenis ikan ini memiliki kadar protein tinggi yaitu 16 %. Pengolahan pangan pada umumnya bertujuan memperpanjang masa simpan, mengubah atau meningkatkan karakteristik produk (warna, cita rasa, tekstur).

Serta dapat mempertahankan atau meningkatkan mutu, terutama mutu gizi, daya cerna, dan ketersediaan gizi (Andarwulan et al., 2021). Salah satu ciri pembeda yang menonjol adalah berbagai jenis makanan tradisional yang berkembang dalam masyarakat tersebut. Makanan tradisional menjadi bagian integral dari budaya, biasanya diturunkan dari nenek moyang dan memiliki karakteristik rasa serta nilai filosofi yang unik, baik dalam proses pembuatan, penyajian, maupun penggunaan bahan dasar (Nurhasanah, 2024) Secara prinsip program Gerakan makan ikan ini merupakan Upaya yang sangat penting untuk dikampanyekan kepada masyarakat dalam rangka Upaya Bersama mencegah dan menangani stunting. Ikan menjadi bahan pangan yang sangat layak dipertimbangkan mengingat kandungan nutrisinya yang bernilai tinggi. Ikan merupakan salah satu sumber protein hewani yang berasal dari hasil perikanan(Kusnul, 2023).

Protein adalah makromolekul polipeptida yang tersusun dari sejumlah L-asam aminoyang dihubungkan oleh ikatan peptida. Protein dalam makanan nabati terlindung oleh dinding sel yang terdiri atas selulosa sehingga daya cerna sumber protein nabati pada umumnya lebih rendah dibandingkan dengan sumber protein hewani. Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap indeks glikemik dalam makanan adalah protein. Semakin tinggi kandungan protein dalam makanan maka indeks glikemiknya semakin rendah. Salah satu karakteristik protein adalah mampu memicu sekresi insulin tanpa meningkatkan glukosa darah. Hal ini dapat terjadi karena sekresi insulin yang dipicu oleh adanya protein relatif lebih lemah jika dibandingkan dengan karbohidrat. Oleh karena itu protein merupakan makronutrien yang memiliki efek rasa kenyang yang lebih lama dibandingkan dengan karbohidrat dan lemak.(Ummah, 2019).

Seng merupakan salah satu mikronutrien yang penting bagi tubuh. Salah satu fungsi seng adalah mempercepat penyembuhan luka. Dari literatur, diketahui prevalensi defisiensi seng pada anak di Indonesia cukup tinggi. Hal ini disebabkan karena pola makan anak di Indonesia yang belum cukup mengandung seng sehingga tidak mampu memenuhi kebutuhan seng dalam tubuh. Sirkumsisi merupakan salah satu tindakan bedah menimbulkan luka yang cukup mengganggu aktivitas bahkan berisiko menimbulkan infeksi zat gizi termasuk seng.

Penyembuhan luka sirkumsisi yang cepat dan tidak menimbulkan komplikasi infeksi sangat dibutuhkan supaya anak dapat segera kembali beraktivitas normal.(Prasetyo, 2018).

Kalsium merupakan salah satu nutrien esensial yang sangat dibutuhkan untuk berbagai fungsi tubuh. Fungsi kalsium dalam tubuh adalah untuk pertumbuhan dan perkembangan tulang dan gigi, pengatur reaksi otot dan mineral yang mempengaruhi pertumbuhan tubuh. Manusia memerlukan zat gizi yang dapat memenuhi kandungan kalsiumnya, Untuk menggunakan tulang ikan sebagai bahan tambahan kalsium, tulang harus diubah menjadi bentuk yang dapat dimakan oleh pelunakan strukturnya.

Dengan adanya pengolahan presto, diharapkan masyarakat dapat memperoleh manfaat gizi yang lebih maksimal dari konsumsi ikan mas arsik. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui sejauh mana teknik pengolahan presto dapat mempengaruhi kandungan protein, kalsium, dan seng pada ikan mas arsik. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan olahan ikan mas yang memiliki gizi tinggi dan mendukung upaya peningkatan status gizi.

B.Rumusan Masalah

Bagaimana kandungan Kalsium, Protein dan Seng pada Ikan mas arsik dengan teknik pengolahan presto ?

C.Tujuan

1. Tujuan umum

Mengetahui kandungan kalsium, protein dan seng pada Ikan mas arsik dengan teknik pengolahan presto

2. Tujuan khusus

- a. Menentukan kandungan protein pada ikan mas arsik presto.
- b. Menentukan kandungan kalsium pada ikan mas arsik presto.
- c. Menentukan kandungan seng pada ikan mas arsik presto.

D.Manfaat Penelitian

1. Bagi peneliti

Menambah pengetahuan dan wawasan peneliti tentang kalsium dan seng pada bahan pangan, khususnya ikan arsik yang diolah menggunakan teknik presto. Sebagai sarana pengembangan kemampuan peneliti dalam mengkaji hubungan antara teknik pengolahan makanan dan kualitas nutrisinya.

2. Bagi masyarakat

Memberikan informasi kepada masyarakat mengenai kandungan gizi ikan Mas arsik presto, khususnya kandungan seng dan kalsium, yang bermanfaat bagi Kesehatan