

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Makanan selingan adalah produk yang dinikmati di sela-sela waktu makan utama, biasanya 2-3 jam sebelum makanan utama. Di Indonesia, masyarakat umumnya memiliki tiga waktu makan: pagi, siang dan malam, sehingga makanan selingan sering kali dinikmati di antara waktu sarapan dan makan siang, serta di antara waktu makan siang dan makan malam (Hidayah & Sofyaningsih, 2022).

Makanan selingan, yang juga dikenal sebagai camilan atau snack, sangat populer dan sering dikonsumsi oleh berbagai lapisan masyarakat di Indonesia. Popularitasnya didukung oleh beberapa faktor, seperti biaya produksi yang terjangkau, proses pembuatan yang sederhana, serta daya tahan simpan yang cukup lama. Meski demikian, sebagian besar masyarakat lebih mengutamakan cita rasa tanpa terlalu memperhatikan nilai gizinya. Akibatnya, kontribusi makanan selingan terhadap asupan makronutrien (seperti karbohidrat, protein, dan lemak) serta mikronutrien (seperti kalsium, zat besi dan kalium) dalam memenuhi kebutuhan gizi harian masih tergolong rendah. Zat gizi yang terkandung dalam makanan selingan berperan sebagai pelengkap nutrisi dari makanan utama (Leovani, 2022).

Kalsium adalah zat penting yang dibutuhkan tubuh dalam pembentukan tulang dan gigi, serta mendukung fungsi gerakan agar dapat tumbuh dengan baik dan efisien. Kurangnya kalsium dapat mengakibatkan osteoporosis, osteomalacia, dan masalah dalam pertumbuhan tulang, terutama selama masa pertumbuhan, yang dapat membantu menghindari osteoporosis di saat dewasa. Maka dari itu, makanan ringan antara waktu sebaiknya terdiri dari pilihan yang sehat dan bernutrisi. Dibutuhkan produk makanan selingan yang tidak hanya lezat, tetapi juga menyehatkan dan

kaya gizi. Salah satu contoh makanan selingan tersebut adalah Dimsum (Arfiani et al., 2023)

Dimsum merupakan makanan tradisional dari Tiongkok yang berupa makanan kukus kecil. Makanan ini sering disajikan bersama dengan saus pedas untuk meningkatkan rasa. Cemilan mini ini kaya akan gizi dan umumnya diisi dengan berbagai jenis bahan seperti daging, ayam, ikan, udang, buah-buahan, dan sayuran. Dimsum sangat disukai di Indonesia dan dinikmati oleh banyak orang. Biasanya, dimsum memanfaatkan ayam sebagai sumber protein utama. Namun, mengingat tingginya harga ayam, alternatif sumber protein lainnya perlu dicari. Salah satu cara untuk mengatasinya adalah dengan menggunakan ikan teri dan kacang hijau untuk meningkatkan nilai gizi dimsum. (Violalita et al., 2024).

Ikan teri nasi merupakan salah satu jenis seafood yang banyak dikonsumsi di Indonesia. Ikan teri nasi adalah contoh makanan yang kaya akan kalsium dan mudah untuk didapat. Ikan teri nasi juga kaya akan protein, lemak, vitamin dan mineral yang sangat dibutuhkan untuk pertumbuhan, perkembangan, dan kecerdasan manusia. Proses pengawetan ikan teri biasanya dilakukan dengan memasaknya pada suhu 100-103°C dan ditambahkan garam sebanyak 5-6%, tetapi bisa juga diawetkan tanpa garam. Ikan teri nasi termasuk dalam ikan kecil, dengan panjang sekitar 3-5 cm. Ikan ini biasanya hidup dalam kelompok, sering kali dalam jumlah ratusan hingga ribuan ekor, dan memiliki nilai ekonomi yang cukup tinggi (Kamudung et al., 2023). Ikan teri nasi adalah salah satu produk seafood yang mudah dijumpai dan harganya relatif terjangkau. Ikan ini sudah dikenal lama oleh masyarakat dan biasanya dijadikan sebagai lauk, contohnya dalam benruk rempeyek, pepes, botok, atau digoreng. Ikan ini mengandung 32,5 gram protein setiap 100 gram dan 4608 mg kalsium per 100 gram (Rahmi et al., 2018).

Kacang-kacangan merupakan sumber protein yang baik dari tumbuhan. Salah satu kacang-kacangan yang termasuk dalam kategori ini adalah kacang hijau. Kacang hijau memiliki sekitar 22,9% kandungan protein dan juga memberikan mineral penting seperti kalsium dan fosfor.

Jika dibandingkan dengan kacang-kacangan lainnya, kacang hijau menawarkan nilai gizi yang cukup tinggi. Di Indonesia, kacang hijau merupakan jenis tanaman polong-polongan yang terbesar kedua. Kacang hijau memiliki kandungan gizi yang tinggi, menyuplai sekitar 22 gram protein, 1,2 gram lemak, 62,9 gram karbohidrat, 223 mg kalsium, dan 7,5 mg zat besi dalam setiap 100 gram (Ekafitri & Isworo, 2015).

Penelitian yang dilakukan sebelumnya mengenai pemanfaatan ikan telah memperlihatkan bahwa dimsum yang terbuat dari ikan teri nasi dan labu siam diterima baik sebagai cemilan yang mengandung tinggi kalsium. Hasil yang paling disukai pada penelitian ini yaitu penggunaan 85 gram ikan teri dan 15 gram labu siam (Arfiani et al., 2023) dan penelitian tambahan mengenai analisis kandungan kalsium pada cornflake berbahan ikan teri nasi yang ditambahkan kacang sebagai sarapan bagi anak-anak sekolah (Susanti, 2019).

Berdasarkan studi sebelumnya, produk dimsum yang berbahan dasar ikan teri nasi dan kacang hijau masih belum ada. Oleh sebab itu, peneliti berkeinginan untuk mengembangkan produk dimsum yang mengandulkan kedua bahan makanan lokal ini, yang memiliki keunggulan dalam aspek berkelanjutan dan efisiensi. Ikan teri nasi dapat dengan mudah ditemukan di berbagai daerah pesisir, sedangkan kacang hijau bisa ditanam di dalam negeri. Kombinasi ini tidak hanya menghasilkan dimsum yang enak, tetapi juga mendorong pemanfaatan bahan makanan lokal. Dimsum yang terbuat dari ikan teri nasi dan kacang hijau dipercaya dapat meningkatkan nilai gizi dari produk tersebut, sehingga sangat cocok sebagai cemilan yang kaya akan kalsium.

Seperti pada penjelasan yang telah dijabarkan, maka penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “ **Daya Terima Dimsum Ikan Teri (*Stolephorus Tri*) dengan Penambahan Kacang Hijau (*Vigna Radiata*) yang Berbeda sebagai Makanan Selingan**”

B. Rumusan Masalah

Bagaimana Daya Terima Dimsum Ikan Teri (*Stolephorus Tri*) dengan Penambahan Kacang Hijau (*Vigna Radiata*) yang Berbeda sebagai Makanan Selingan?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui daya terima dimsum ikan teri dengan penambahan kacang hijau (*Vigna Radiata*) yang berbeda sebagai makanan selingan .

2. Tujuan Khusus

- a. Menilai daya terima warna dimsum ikan teri dengan penambahan kacang hijau (*Vigna Radiata*) yang berbeda.
- b. Menilai daya terima tekstur dimsum ikan teri dengan penambahan kacang hijau (*Vigna Radiata*) yang berbeda.
- c. Menilai daya terima aroma dimsum ikan teri dengan penambahan kacang hijau (*Vigna Radiata*) yang berbeda.
- d. Menilai daya terima rasa dimsum ikan teri dengan penambahan kacang hijau (*Vigna Radiata*) yang berbeda.
- e. Menganalisis warna,tekstur,rasa dan aroma dimsum ikan teri dengan penambahan kacang hijau (*Vigna Radiata*) yang berbeda.

D. Manfaat Penelitian

1. Memberikan inofasi olahan ikan teri nasi dan kacang hijau sebagai alternatif makanan selingan sehat.
2. Mendorong pemanfaatan bahan pangan lokal seperti ikan teri nasi dan kacang hijau yang mudah didapat, sehingga dapat meningkatkan nilai tambah dan diversifikasi produk pangan lokal.