

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kebiasaan jajan sudah menjadi bagian dari keseharian hampir semua masyarakat, terutama pada anak usia sekolah dan usia remaja. Hampir semua anak usia sekolah sekitar 91,1 % suka mengonsumsi jajanan, selain nilai gizi makanan jajanan yang relatif rendah, keamanan makanan jajanan pangan juga menjadi permasalahan. Pada dasarnya anak sekolah kebanyakan lebih suka mengonsumsi jajanan yang memiliki nilai gizi yang relatif rendah dibandingkan yang memiliki nilai gizi yang cukup. Untuk mencegah anak mengonsumsi jajanan sembarangan, ibu dapat membuatkan bekal dari rumah. Bekal makanan sehat yang dibawa ke sekolah bisa dibuat dengan isian lauk ataupun snack yang cukup menarik dan menggugah selera supaya anak tertarik untuk makan. (Daryanti & Puspitasari, 2020).

Lauk pauk berdasarkan bahannya digolongkan menjadi lauk hewani dan lauk nabati. Lauk hewani merupakan sumber protein yang kaya akan asam amino esensial, protein hewani mengandung zat besi yang mudah diserap oleh tubuh. Bahan makanan hewani terdiri dari daging, telur, ikan, dan ayam. Ikan merupakan salah satu bahan hewani yang merupakan sumber protein yang cukup tinggi (Dra. Dwi Kristiastuti 2021). Ada berbagai jenis ikan yang mengandung protein tinggi, contohnya salmon dan ikan tuna. Namun sebenarnya terdapat jenis ikan air laut, air payau, dan air tawar lainnya yang mudah didapatkan masyarakat dan murah. Untuk kandungan gizi dari beberapa ikan sama baiknya termasuk juga ikan patin yang tergolong dalam ikan air tawar tinggi protein (May & Cha, n.d.). Menurut suryati, dkk 2019 dalam satu porsi ikan mentah memiliki berat 40 gram atau setara dengan 1/3 ekor sedang.

Ikan patin (*Pangasius hypoptalmus*) merupakan salah satu ikan air tawar yang sudah ditetapkan sebagai komoditas unggulan nasional dan

menjadi keunggulan perdagangan ekspor. Berdasarkan Laporan Kinerja Direktorat Jenderal Perikanan Budidaya, hasil produksi ikan patin di Indonesia pada tahun 2019 mencapai 476.208 ton. Ikan patin merupakan bahan pangan dengan kandungan zat gizi makro dan mikro yang tinggi (Adquisiciones *et al.*, 2019). Berdasarkan Tabel Komposisi Pangan Indonesia Tahun 2017 (TKPI 2017) dari setiap 100 gr daging ikan patin didapatkan kandungan protein sebanyak 17 g, lemak 6,6 g, Zinc 1,6 mg dan zat besi 1,6 mg (Kemenkes RI, 2020). Ikan jenis ini diketahui memiliki tingkat kesegaran yang tinggi, penampilan dagingnya putih menarik, dengan sedikit tulang dan kulit, serta memiliki bau amis yang sedikit.

Terdapat protein yang cukup tinggi pada ikan patin yang berperan sebagai pembangun sel-sel tubuh yang sangat dibutuhkan untuk proses pertumbuhan dan perkembangan anak. Selain itu, asupan sayur dan buah utamanya pada kelompok usia balita maupun anak sekolah juga masih rendah (Afiah *et al.*, 2020). Salah satu sumber protein nabati yang mengandung tinggi zat besi dan protein adalah daun kelor (*Moringa oleifera* Lam). Tidak hanya zat besi, daun kelor juga mengandung vitamin C lebih banyak dari jeruk, kalium lebih tinggi dari pisang, vitamin A lebih banyak dari wortel, kalsium lebih banyak dari susu, dan mengandung protein lebih tinggi dari yoghurt. Sehingga layak untuk dijadikan sebagai alternatif dalam mengatasi permasalahan gizi pada anak. Penyerapan pada zat besi akan lebih optimal karena kandungan vitamin c pada daun kelor dapat mempercepat proses penyerapan zat besi (Angelina *et al.*, 2021).

Daun Kelor (*Moringa oleifera* L) merupakan jenis tumbuhan yang diketahui memiliki manfaat untuk kesehatan karena memiliki kandungan zat gizi seperti asam askorbat, flavonoid, fenolat dan karotenoid. Menurut penelitian, kandungan protein dalam daun kelor 2x lebih tinggi daripada susu dan mengandung zat besi lebih tinggi daripada sayuran lainnya yaitu sebesar 17,2 mg/100 g dan merupakan pemasok zat besi terbanyak dari golongan sayuran (9,9%), protein diketahui berperan penting dalam transportasi zat besi di dalam tubuh, bila tidak tersedia protein dalam jumlah

cukup di dalam tubuh maka zat besi yang dikonsumsi tidak dapat didistribusikan dengan baik (Novitaroh *et al.*, 2022).

Zat besi memiliki peran penting dalam tubuh, fungsi dari zat besi adalah memelihara jaringan tubuh dan memperbaiki jaringan yang rusak. Kekurangan zat besi dapat mengakibatkan gangguan pada absorpsi dan transportasi zat-zat gizi sehingga dapat menimbulkan anemia pada anak maupun orang dewasa (Ramadhani *et al.*, 2023). Menurut data hasil Riskesdas tahun 2018, prevalensi anemia di Indonesia yaitu 23,7%, dengan penderita remaja berumur 15-24 tahun sebesar 32%. Presentase remaja perempuan 27,2% lebih besar dari laki-laki yaitu 20,3%²(Kemenkes RI, 2018).

Remaja putri seringkali tidak mengonsumsi makanan sumber zat besi yang cukup, akibatnya puncak prevalensi defisiensi zat besi sering terjadi pada wanita masa remaja. Peningkatan kebutuhan (Fe) pada remaja dihubungkan dengan laju pertumbuhan, khususnya pada remaja putri yang mengalami menstruasi. Menstruasi menyebabkan remaja putri kehilangan zat besi (Fe) rata-rata 20 mg/bulan (Rahma *et al.*, 2022)

Beberapa dampak dari anemia adalah terganggunya tumbuh kembang anak, terganggu perkembangan fisik, daya tahan terhadap penyakit pada tubuh rendah, tingkat kecerdasan yang kurang dari seharusnya, mempengaruhi proses pertumbuhan dan perkembangan sel-sel otak. Dengan asupan zat besi dan zat gizi lainnya seperti vitamin A, vitamin C, asam folat, riboflavin dan vitamin B12 yang rendah bisa menjadi salah satu penyebab anemia (Dyani & Ismawati, 2024). Tingkat pendidikan dan pendapatan orang tua anak yang rendah juga berpengaruh terhadap rendahnya persebaran informasi dan asupan makanan yang berguna bagi anak. Untuk mengurangi terjadinya anemia defisiensi besi dengan cara mengonsumsi makanan tinggi zat besi. Daun kelor merupakan salah satu sumber pangan yang mengandung zat besi tinggi (Oktafa dkk., 2021).

Daun kelor (*Moringa oleifera* L) jarang dimanfaatkan di Indonesia karena sebagian besar masyarakat hanya menggunakan daun kelor

sebagai olahan sayuran dan tanaman hias. Permasalahan penggunaan kelor di industri pangan yaitu aroma kelor yang langu sehingga diperlukan cara pengolahan untuk mengatasinya agar dapat dimanfaatkan di industri pangan (Ramadhani *et al.*, 2023).

Mengolah ikan patin dan daun kelor menjadi Nugget adalah salah satu alternatif pemanfaatan produk ikan patin dan daun kelor yang nilai ekonomisnya rendah menjadi tinggi. Selain itu, masih banyak anak-anak yang jarang mengkonsumsi ikan secara baik. Banyak alasan yang kita temui, misalnya saja anak-anak yang takut mengkonsumsi ikan karena rasa ikan dan duri yang ada pada ikan dan konsumsi sayur pada anak juga masih sangat rendah(Hazman *et al.*, 2022).Nugget ikan merupakan suatu bentuk olahan daging ikan yang digiling halus dan dicampur dengan bahan pengikat, serta diberi bumbu-bumbu dan dikukus, kemudian dicetak menjadi bentuk tertentu yang dilapisi dengan tepung panir lalu digoreng dengan minyak panas.selain itu,nugget memiliki perlakuan penyimpanan yang cukup lama dalam suhu beku (Wirantomo *et al.*, 2020).

Penelitian ini dilakukan dengan 3 perlakuan penambahan daun kelor sebagai berikut :

1. Perlakuan B,ikan patin 120 gr + daun kelor 10 gr
2. Perlakuan C,ikan patin 120 gr + daun kelor 15 gr
3. Perlakuan D,ikan patin 120 gr + daun kelor 20 gr

B. Rumusan masalah

Bagaimana daya terima Nugget ikan patin(*Pangasius hypoptalmus*) dengan penambahan daun kelor(*Moringa oleifera L*) Sebagai makanan Alternatif bagi remaja putri anemia ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Mengetahui daya terima nugget ikan patin(*Pangasius hypoptalmus*) dengan penambahan daun kelor(*Moringa oleifera L*) Sebagai makanan Alternatif bagi remaja putri anemia.

2. Tujuan Khusus

- a. Menilai warna nugget ikan patin dengan penambahan daun kelor
- b. Menilai tekstur nugget ikan patin dengan penambahan daun kelor
- c. Menilai rasa nugget ikan patin dengan penambahan daun kelor
- d. Menilai aroma nugget ikan patin dengan penambahan daun kelor
- e. Menganalisis warna, tekstur, rasa, aroma pada nugget ikan patin dengan penambahan daun kelor.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Penulis

- a. Menambah wawasan peneliti mengenai upaya meningkatkan nilai gizi dengan melalui penganeekaragaman pangan.
- b. Menambah pengetahuan dan dapat mengembangkan wawasan dalam penyusunan karya tulis ilmiah.
- c. Menjadi salah satu pilihan makanan selingan baru yang tinggi akan zat gizi.

2. Bagi Masyarakat

- a. Menambah pengetahuan penelitian tentang uji organoleptik pada nugget ikan patin dan daun kelor Sebagai makanan Alternatif bagi remaja putri anemia.
- b. Memberikan informasi tentang cara penganeekaragaman hasil olahan ikan patin dan daun kelor Sebagai makanan Alternatif bagi remaja putri anemia.

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.