

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masyarakat di Indonesia sangat suka dan sering mengonsumsi makanan selingan namun makanan selingan yang dikonsumsi masyarakat pada umumnya hanya mementingkan rasa enak dan tidak terlalu memperhatikan kandungan gizi yang terkandung dalam makanan selingan tersebut, sehingga zat gizi yang diperoleh dari makanan selingan terhadap kebutuhan sehari-hari masih sangat rendah.

Zat gizi yang didapat dari makanan selingan digunakan untuk menambah zat gizi yang diperoleh dari makan utama, karena itu makanan selingan yang dikonsumsi seharusnya makanan selingan yang bergizi dan sehat, oleh karena itu dibutuhkan produk makanan selingan yang tidak hanya enak saja tetapi sehat dan bergizi (Afiska et al., 2021). Selain itu, dengan konsumsi makanan yang beragam juga merupakan indikator tercapainya status gizi yang optimal dan salah satu upaya pencegahan kekurangan zat gizi. Keragaman pangan yang rendah dapat meningkatkan resiko terjadinya masalah gizi (Sari et al., 2021). Salah satu keragaman pangan yang dapat dilakukan yaitu pada Pempek.

Pempek merupakan makanan tradisional masyarakat Palembang yang terbuat dari bahan dasar daging ikan giling dan tepung tapioka. Pempek memiliki cita rasa khas dan disukai masyarakat, memiliki nilai ekonomi dan gizi yang cukup tinggi. Kandungan gizi utama pada Pempek adalah protein, karbohidrat, dan lemak. Kandungan gizi lainnya berupa vitamin dan mineral. Perbandingan ikan, air, tepung tapioka, dan garam sangat berpengaruh terhadap nilai gizi, rasa, warna, kekenyalan, serta karakteristik lainnya. Penggunaan ikan akan mempengaruhi cita rasa dan aroma makanan ini (Setyawan, 2019).

Pempek dapat menjadi makanan sumber protein hewani karena bahan utama dalam pembuatan pempek adalah ikan. Selain itu, kandungan karbohidrat yang tinggi pada tepung tapioka sebagai campuran pempek juga menjadikan pempek sebagai makanan sumber

karbohidrat. Penambahan sayuran sebagai sumber serat pangan ke dalam pempek diharapkan dapat meningkatkan kualitas gizi pempek dan membantu meningkatkan asupan serat pangan (Saputri, Hidayah, Muttalib, et al., 2021).

Pada umumnya dalam pembuatan pempek menggunakan ikan laut, yaitu ikan belida (*Notopterus chitala*). Meningkatnya konsumsi pempek mengakibatkan ikan belida sudah sangat sulit untuk didapatkan, pengaruh dari sulitnya mencari dan mendapatkan ikan belida berpengaruh pada harga jual ikan belida yang sangat mahal dipasaran. Alternatif lain dalam menggunakan bahan dasar pada pempek ikan adalah dengan menggunakan ikan tenggiri karna penggunaan ikan tenggiri pada bahan dasar pempek dapat menghasilkan citarasa, warna serta aroma yang relatif menarik pada produk akhir pempek (Andari & Nurliah, 2020).

Ikan tenggiri (*Scomberomorus commersoni*) merupakan jenis ikan laut yang banyak ditemukan di berbagai daerah perlautan Indonesia (Akbar et al., 2021). Ikan tenggiri merupakan ikan ekonomis yang penting di Indonesia bahkan dunia karena kandungan lemaknya yang tinggi dan bagus untuk pertumbuhan (Kristanto, 2018). Kandungan omega-3 pada ikan tenggiri berperan dalam pembentukan sel-sel saraf otak pada anak-anak dalam meningkatkan kecerdasan pada proses pertumbuhannya. Ikan pada umumnya tidak disukai terutama anak-anak, karena aroma yang khas dan durinya yang banyak. Akan tetapi adanya variasi olahan dan rasa gurih dapat menarik perhatian dan akan digemari (Aripudin et al., 2021).

Dalam 100 gram Ikan Tenggiri mengandung 70 kkal energi; 19 gram protein; 0,8 gram lemak; 1,0 gram karbohidrat; 49 mg kalsium; 155 mg fosfor; 1,5 mg zat besi; 55 mg natrium; 169 mg kalium; 0,22 mg thiamin; 0,12 mg riboflavin; dan 7,7 mg niasin. Albumin merupakan jenis protein terbanyak di dalam plasma yang mencapai kadar 60% yang bermanfaat untuk pembentukan jaringan sel baru. Di dalam ilmu kedokteran, albumin ini dimanfaatkan untuk mempercepat pemulihan jaringan sel tubuh seperti dikarenakan operasi atau pembedahan (Rahman et al., 2020).

Jamur tiram (*Pleurotus ostreatus*) merupakan salah satu jenis jamur yang dapat dikonsumsi dan disukai oleh banyak kalangan masyarakat. Jamur tiram memiliki ciri berwarna putih dan berbentuk serupa cangkang tiram, memiliki rasa dan tekstur yang menyerupai daging, kaya akan protein dan rendah lemak (Widyastuti et al., 2017). Dalam 100 gram jamur tiram mengandung 30 kkal energi; 1,9 gram protein; 0,1 gram lemak; 5,5 gram karbohidrat; 3,6 gram serat; 9 mg kalsium; 83 mg fosfor; 0,7 mg zat besi; 22 mg natrium; 226 mg kalium; 0,30 mg thiamin; 0,20 mg riboflavin; dan 1 mg niasin.

Jamur tiram sangat terkenal dengan praktis dan tidak ada yang dibuang dari tudung maupun batangnya. Nilai protein jamur tiram dua kali lipat dari nilai protein yang terkandung dalam asparagus, kol dan kentang, empat kali lipat dari nilai protein yang terkandung dalam tomat, wortel dan lobak Cina, dan enam kali lipat dari nilai protein yang terkandung dalam jeruk (Genders, 2013). Kandungan protein nabati pada jamur tiram tidak memiliki kandungan kolesterol sehingga dapat mencegah timbulnya penyakit darah tinggi dan jantung, mengurangi berat badan, serta diabetes (Achmad et al., 2011).

Hasil uji organoleptik oleh 25 panelis agak terlatih diperoleh hasil yang paling disukai, yaitu:

1. Perlakuan A ikan tenggiri 40 gram dan jamur tiram 9 gram
2. Perlakuan B ikan tenggiri 45 gram dan jamur tiram 18 gram
3. Perlakuan C ikan tenggiri 55 gram dan jamur tiram 27 gram

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui “Mutu Fisik dan Kandungan Zat Gizi (Protein, Kalsium, dan Serat) Pempek Ikan Tenggiri dengan Penambahan Jamur Tiram Sebagai Makanan Selingan”

B. Rumusan Masalah

Bagaimana mutu fisik dan kandungan zat gizi pempek ikan tenggiri dengan penambahan jamur tiram (*Pleurotus ostreatus*)?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui mutu fisik dan kandungan zat gizi pempek ikan tenggiri dengan penambahan jamur tiram (*Pleurotus ostreatus*).

2. Tujuan Khusus

- a. Menilai mutu fisik pempek ikan tenggiri dengan penambahan jamur tiram melalui uji organoleptik yang meliputi warna, tekstur, rasa, dan aroma.
- b. Menilai kandungan zat gizi pempek ikan tenggiri dengan penambahan jamur tiram yang meliputi protein, kalsium, dan serat.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Bagi Peneliti

Dengan penelitian yang dilakukan maka peneliti mendapatkan pengalaman, wawasan, pengetahuan, serta informasi langsung tentang mutu fisik dan kandungan zat gizi pempek ikan tenggiri dengan penambahan jamur tiram.

2. Manfaat Bagi Masyarakat

Menambah wawasan serta informasi kepada masyarakat tentang penganeekaragaman suatu produk dengan bahan dasar ikan tenggiri dan jamur tiram.

3. Manfaat Bagi Institusi

- a. Sebagai sumber informasi dan masukan bagi peneliti berikutnya yang berminat melakukan penelitian lebih lanjut.
- b. Menjadi inovasi pengembangan produk makanan dan resep dengan bahan dasar ikan tenggiri dan jamur tiram.