

BAB I

PENDAHULUAN

A.Latar Belakang

Remaja adalah kelompok usia yang sedang beralih dari masa kanak-kanak ke masa dewasa. Perkembangan fisik, pertumbuhan psikologis, dan perubahan sosial semuanya terjadi dengan cepat dan terus-menerus selama periode ini. Pada periode ini terjadi pertumbuhan fisik, perkembangan psikologis, serta perubahan sosial yang berlangsung secara cepat dan berkelanjutan. Proses pertumbuhan tersebut menyebabkan meningkatnya kebutuhan zat gizi untuk mendukung perkembangan tubuh secara optimal. Ketidakseimbangan antara kebutuhan tubuh dan zat gizi yang dikonsumsi dapat memengaruhi pertumbuhan, perkembangan, serta fungsi tubuh secara optimal (Ruspita, Rahmi, and Tanberika 2024)

Menurut Berdasarkan data nasional bahwa gizi remaja masih menjadi masalah di Indonesia karena Indeks Massa Tubuh Menurut Usia (IMT/U) status gizi menunjukkan bahwa beberapa remaja memiliki berat badan kekurangan atau kelebihan berat badan. Menurut (Silaban et al. 2024) terdapat 2,4 % remaja mengalami kekurangan berat badan ekstrem, kekurangan berat badan 6,8%, kelebihan berat badan 10,8%, dan obesitas 9,2%. Selain itu, menurut data Riskesdas 2021, frekuensi remaja yang pendek atau sangat pendek adalah 25,7% di kelompok mereka yang berusia 16 hingga 18 tahun dan 13 hingga 15 tahun sangat kurus ditemukan masing-masing pada 8,7% dan 8,1% dari kelompok usia yang sama, sementara pada usia 13 hingga 15 tahun, prevalensi obesitas adalah 16,0%, sedangkan pada usia 16 hingga 18 tahun, prevalensinya 13,5% (Andriani, Hartinah, and Prabandari 2021)

Di Provinsi Sumatera Utara, masalah gizi pada remaja juga masih ditemukan. Hasil Riskesdas membuktikan golongan usia 13–15 tahun terdapat 7,3% remaja dengan status gizi kurang dari 1,6% sangat kurus, kurus 5,7%, orang kelebihan berat badan 12,9%, dan obesitas 4,85%, sehingga total prevalensi overnutrisi mencapai 17,7%. Menurut statistik tambahan yang diterbitkan oleh Kirani (2024), status gizi remaja di Kabupaten Deli Serdang antara usia 16 hingga 18 tahun adalah 1,37% sangat kurus, 7,19% kurus, 79,2% normal, 8,7% kelebihan berat badan, dan 3,5% obesitas. Gangguan ini menunjukkan bahwa

masalah nutrisi remaja masih memerlukan perhatian karena terkait dengan ketidakseimbangan asupan nutrisi. (Andriani, Hartinah, and Prabandari 2021)

Pilihan makan remaja bisa memengaruhi kesehatan nutrisi mereka. Makanan cepat saji, makanan kemasan, dan camilan yang mudah dimakan populer di kalangan remaja. Kalau kebiasaan ini nggak diimbangi dengan berbagai makanan yang kaya nutrisi, bisa bikin konsumsi nutrisi mereka rendah. Untuk memenuhi kebutuhan nutrisinya, remaja sebaiknya rutin mengonsumsi buah-buahan, sayuran, camilan, protein hewani, protein nabati, dan karbohidrat (Purnama 2021)

Salah satu kategori makanan yang sering disukai remaja adalah camilan. Akibatnya, membuat produk camilan dengan nilai gizi lebih tinggi bisa menjadi cara dalam mendukung kelompok agar kebutuhan gizi terpenuhi. Kue kering adalah salah satu produk makanan yang bisa dikembangkan (Annisa Fajar Aulia et al. 2024). Cookies merupakan produk pangan yang praktis, memiliki daya simpan relatif lama, mudah diterima masyarakat, serta dapat dimodifikasi melalui pemanfaatan bahan pangan lokal (Kamaruddin et al., 2022)

Makanan yang umum di daerah ini, labu kaya akan serat pangan dan beta-karoten. Tabel Komposisi Pangan Indonesia 2021 menyebutkan bahwa setiap 100 gram labu mengandung 51 kkal kalori, 10 gr karbohidrat, protein 1,7 gr, lemak 0,5 gr, dan serat 2,7 gr. Umur simpan labu bisa diperpanjang dan penggunaannya sebagai bahan baku makanan digantikan ke tepung. Proses labu kuning ke tepung dapat meningkatkan daya simpan serta memperluas pemanfaatannya sebagai bahan baku produk pangan. Kandungan serat dan beta-karoten pada tepung labu kuning berpotensi memberikan kontribusi terhadap peningkatan kualitas gizi makanan (Affandi and Ferdiansyah 2017)

Ikan lele tetap berprotein tinggi dengan zat lengkap asam amino penting agar mudah dicerna tubuh, bahkan ketika diubah menjadi tepung lele. Nutrisi di dalamnya untuk menjaga kesehatan sistem kekebalan remaja, menunjang pertumbuhan/perkembangan kognitif. Pemanfaatan ikan lele dalam bentuk tepung juga dapat meningkatkan variasi penggunaan bahan pangan lokal sebagai sumber protein dalam produk olahan (Peninsula et al. 2024)

Menurut penjelasan tersebut, ada kebutuhan akan produk camilan inovatif yang bisa memberikan nilai gizi tambahan selain populer. Karena itu, peneliti ingin

meneliti "Analisis Uji Mutu Fisik dan Kimia Cookies dengan Substitusi Tepung Labu Kuning (*Cucurbita maxima*) dan Ikan Lele (*Clarias*) sebagai Snack untuk Remaja"

B.Perumusan Masalah

Bagaimanakah Analisis Uji Mutu Fisik dan Kimia Cookies dengan Substitusi Tepung Labu Kuning (*Cucurbita Maxima*) Dan Ikan Lele (*Clarias*) Sebagai Snack Untuk Remaja?

C.Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui analisis uji mutu fisik dan kimia cookies dengan substitusi tepung labu kuning (*cucurbita maxima*) dan ikan lele (*clarias*) sebagai snack untuk remaja?

2. Tujuan Khusus

- a. Menilai analisis uji mutu fisik cookies dengan substitusi tepung labu kuning (*cucurbita maxima*) dan ikan lele (*clarias*) sebagai snack untuk remaja meliputi warna, tekstur, rasa dan aroma
- b. Menilai uji mutu kimia cookies dengan substitusi tepung labu kuning (*cucurbita maxima*) dan ikan lele (*clarias*) sebagai snack untuk remaja meliputi kadar energi, karbohidrat, protein, lemak, serat, kadar air, dan kadar abu

D.Manfaat Penelitian

1. Bagi Remaja

Memberikan informasi dari pembuatan cookies berbahan tepung labu kuning, dan tepung ikan lele sebagai snack untuk remaja dalam pencegahan perubahan status gizi

2. Bagi Peneliti

Menambah wawasan dengan pembuatan cookies menggunakan bahan lokal yang dimodifikasi menjadi tepung labu kuning dengan ikan lele.