

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja adalah periode dalam kehidupan di mana individu mulai menjelajahi diri mereka sendiri secara psikologis. Berbagai perubahan baik dalam aspek biologis, mental, maupun fisik terjadi selama periode transisi ini. Dari segi fisik, terjadi pertumbuhan yang sangat cepat (lonjakan pertumbuhan remaja), sehingga kebutuhan gizi remaja menjadi lebih tinggi daripada sebelumnya. (Sediaoetama, 2009) dalam (Fadhilah, 2022). Kebutuhan akan nutrisi, khususnya zat besi, meningkat pada remaja perempuan karena proses pertumbuhan dan mulai datangnya menstruasi, sehingga mereka menjadi lebih rentan terhadap berbagai masalah seperti anemia.

Anemia merupakan suatu keadaan di mana jumlah sel darah merah atau kadar hemoglobin dalam darah berada di bawah level yang seharusnya (Organisasi Kesehatan Dunia 2023) dalam (Ramadhan, Danianto and Cholidah, 2023). Menurut WHO, tingkat hemoglobin yang kurang dari 12 g/dL dianggap sebagai anemia pada anak-anak berumur 12 sampai 14 tahun dan pada wanita yang tidak hamil berusia 15 hingga 18 tahun (Silitonga, 2021). Jika seseorang kekurangan sel darah merah atau hemoglobin yang cukup, darahnya tidak dapat mengangkut oksigen yang cukup ke seluruh tubuh, menyebabkan kelelahan, kelesuan, pusing, atau sesak napas. (World Health Organization 2023).

Anemia masih menjadi salah satu permasalahan kesehatan masyarakat yang mendapat perhatian di tingkat global, dengan prevalensi yang tinggi terutama di berbagai negara berkembang, termasuk Indonesia. Sekitar sepertiga populasi dunia diperkirakan mengalami anemia, dan berdasarkan Kemenkes RI (2018), prevalensi anemia di Indonesia masih tergolong tinggi dalam (Kusnadi, 2021). Data Kementerian Kesehatan RI (2018) menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada remaja usia 15–24 tahun sebesar 32%, yang mengindikasikan bahwa sekitar tiga hingga empat dari setiap sepuluh remaja menderita anemia. Jika ditinjau berdasarkan jenis

kelamin, prevalensi anemia pada remaja putri mencapai 27,2%, lebih tinggi dibandingkan remaja putra yang sebesar 20,3%. Oleh karena itu, remaja putri termasuk kelompok yang paling rentan terhadap kejadian anemia (Kusnadi, 2021).

Anemia lebih banyak dialami oleh remaja putri dibandingkan remaja putra. Pada masa remaja, anemia dapat memberikan berbagai dampak negatif, seperti menurunnya daya tahan tubuh, berkurangnya kemampuan berkonsentrasi saat belajar, menurunnya kebugaran, serta berkurangnya produktivitas. Dampak anemia pada remaja putri memiliki implikasi yang lebih besar mengingat mereka akan memasuki masa reproduksi sebagai calon ibu. Anemia yang tidak ditangani secara tepat berpotensi meningkatkan kejadian komplikasi selama kehamilan dan persalinan, termasuk meningkatnya risiko kematian ibu, persalinan sebelum waktunya (prematur), serta kelahiran bayi dengan berat badan lahir rendah (BBLR) (Kemenkes RI, 2014) dalam (Julaecha, 2020). Anemia memerlukan makanan yang tinggi zat besi, Remaja putri membutuhkan 2,2 mg zat besi setiap hari. Tubuh dapat memperoleh zat besi dari makanan dan dari daur ulang sel darah merah yang rusak (Syatriani et al. 2022).

Salah satu strategi dalam pencegahan anemia adalah meningkatkan asupan pangan yang kaya akan zat besi. Upaya tersebut dapat diwujudkan melalui pemanfaatan bahan pangan lokal yang mudah diakses, tersedia secara luas, dan memiliki harga yang terjangkau sehingga dapat dimanfaatkan oleh seluruh lapisan masyarakat, termasuk kelompok dengan tingkat ekonomi menengah ke bawah. Salah satu contohnya adalah penggunaan ikan bulan-bulan dan daun kelor sebagai sumber protein hewani dan nabati yang dikenal memiliki daya beli yang sangat terjangkau murah (Retno Sri Lestari, Manjilala, 2025). Oleh karena itu salah satu upaya yang bisa dilakukan adalah membuat makanan selingan sehat dan sangat digemari oleh remaja putri pada saat ini yaitu olahan bakso, bakso merupakan produk pangan olahan berbahan dasar daging yang telah lama dikenal dan digemari oleh berbagai lapisan masyarakat. Makanan ini

memiliki cita rasa yang khas dan lezat, sehingga banyak dipilih sebagai salah satu menu favorit. Selain memiliki karakteristik sensori yang menarik, bakso juga mengandung zat gizi yang relatif tinggi, sehingga menjadi salah satu pilihan pangan yang banyak dikonsumsi. (Retno Sri Lestari , Manjilala, 2025).

Ikan bulan-bulan (**Megalops cyprinoides**) termasuk salah satu spesies ikan pelagis yang tersebar luas di wilayah perairan pesisir serta daerah estuari. Spesies ini memiliki karakteristik berupa daging berwarna putih dengan bentuk tubuh yang menyerupai ikan bandeng. Selain itu, tekstur dagingnya relatif lunak sehingga memudahkan proses pemisahan antara daging dan tulangnya saat diolah., ikan bulan-bulan diketahui kaya protein sebanyak 25,5 %, zat besi 0,5 mg , dan memiliki potensi untuk diolah menjadi produk pangan bernilai tambah seperti tepung ikan, nugget, atau bakso. Produk olahan berbasis ikan ini memiliki keunggulan karena bentuknya yang familiar, mudah dicerna, dan digemari para remaja saat ini.(Cahyani *et al.*, 2020 & TKPI 2017).

Daun kelor adalah jenis tanaman yang menawarkan berbagai keuntungan bagi kesehatan karena mengandung banyak zat gizi, terutama vitamin dan mineral. Daun kelor yang masih segar memiliki kandungan 1. 077 mg kalsium, 6 mg besi, 5,1 g protein, 0,6 mg seng, 6,78 mg vitamin A, 0,3 mg vitamin B1, serta 22 mg vitamin C. sehingga berpotensi dimanfaatkan sebagai bahan pangan yang bernilai gizi tinggi (TKPI 2017). Selain memiliki kandungan gizi yang tinggi, daun kelor juga memiliki nilai budaya yang kuat di masyarakat Indonesia, seperti Jawa, Bali, dan Sulawesi, daun kelor sering dikaitkan dengan kepercayaan tradisional dan unsur mistis seperti, penolak gangguan gaib dan pelengkap ritual adat. Pandangan tersebut menyebabkan pemanfaatan kelor sebagai bahan pangan hingga saat ini masih belum dilakukan secara optimal. Namun, berbagai penelitian menunjukkan bahwa daun kelor merupakan sumber zat gizi yang baik , terutama protein, zat besi, vitamin dan mineral (Wibowo *et al.*, 2026). Oleh karena itu, penulis berupaya untuk mengadakan penelitian mengenai seberapa besar penerimaan bakso ikan yang dibikin dari ikan Bulan-Bulan

(*Megalops cyprinoides*) dan daun kelor (*Moringa oleifera*) sebagai makanan ringan bagi remaja wanita yang mengalami anemia. Penelitian ini diharapkan dapat menghasilkan inovasi produk makanan dengan kandungan nutrisi yang lebih baik serta manfaat fungsional yang lebih optimal.

Hasil yang di peroleh dari uji pendahuluan menunjukkan hasil bakso yang paling disukai adalah :

1. Perlakuan B yaitu , Tepung Tapioka 15 gr + Ikan Bulan – Bulan 90 gr + Daun Kelor 10 gr
2. Perlakuan A yaitu, Tepung Tapioka 15 gr + Ikan Bulan – Bulan 95 gr + Daun Kelor 5 gr
3. Perlakuan C, yaitu Tepung Tapioka 15 gr + Ikan Bulan – Bulan 85 gr + Daun Kelor 15 gr

B. Rumusan Masalah

Bagaimanakah tingkat penerimaan bakso ikan bulan- bulan dengan penambahan daun kelor sebagai makanan selingan remaja putri anemia.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk menilai tingkat kesukaan pada bakso ikan bulan–bulan dengan penambahan daun kelor sebagai makanan selingan remaja putri anemia.

2. Tujuan Khusus

1. Menilai daya terima bakso ikan bulan- bulan dengan penambahan daun kelor sebagai makanan selingan remaja putri anemia terhadap warna.
2. Menilai daya terima bakso ikan bulan- bulan dengan penambahan daun kelor sebagai makanan selingan remaja putri anemia terhadap aroma.
3. Menilai daya terima bakso ikan bulan- bulan dengan penambahan daun kelor sebagai makanan selingan remaja putri anemia terhadap tekstur.

4. Menilai daya terima bakso ikan bulan-bulan dengan penambahan daun kelor sebagai makanan selingan remaja putri anemia terhadap rasa.
5. Menilai daya terima bakso ikan bulan- bulan dengan penambahan daun kelor sebagai makanan selingan remaja putri anemia terhadap warna, aroma, tekstur dan rasa.

D. Manfaat Penelitian

a. Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi sebagai referensi ilmiah dalam mendukung pengembangan pembelajaran dan penelitian di bidang gizi, terutama yang berkaitan dengan inovasi produk pangan berbahan baku lokal sebagai alternatif makanan selingan bagi remaja putri yang mengalami anemia.

b. Bagi Peneliti

Penelitian ini memberikan sumbangsih untuk memperkaya pemahaman dan keterampilan para peneliti dalam melaksanakan riset di sektor makanan dan kesehatan gizi khususnya dalam pengujian daya terima makanan selingan remaja putri anemia dengan pemanfaatan bahan pangan lokal.

c. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan alternatif makanan selingan pada remaja putri anemia yang bergizi, aman, dan mudah diterima, serta mendorong pemanfaatan bahan pangan lokal sebagai upaya pencegahan masalah gizi pada remaja putri anemia.