

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perubahan dalam kebiasaan hidup masyarakat saat ini telah menggeser pola konsumsi menuju makanan yang lebih praktis, terutama dalam mengonsumsi camilan di antara waktu makan utama. Meskipun camilan digemari oleh berbagai kelompok usia, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa, kualitas gizi camilan yang beredar di pasaran masih belum optimal. Hal ini ditandai dengan banyaknya camilan yang mengandung kalori tinggi, lemak, serta penggunaan bahan tambahan seperti monosodium glutamat (MSG) yang berpotensi berdampak kurang baik bagi kesehatan (Khartini, 2023).

Kondisi tersebut diperkuat dengan peningkatan konsumsi camilan yang cukup signifikan, yaitu dari 37% pada tahun 2017 menjadi 77% pada tahun 2020 (Siska et al., 2020). Tingginya konsumsi makanan ringan dengan kepadatan energi tinggi namun rendah zat gizi ini berkaitan dengan permasalahan status gizi di Indonesia, di mana prevalensi obesitas nasional telah mencapai 23,4% berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia 2023 (Kemenkes, 2025). Inovasi camilan sehat diperlukan sebagai alternatif makanan selingan yang dapat membantu memenuhi Angka Kecukupan Gizi (AKG) secara lebih seimbang.

Stik termasuk salah satu jenis makanan ringan yang banyak disukai oleh berbagai kalangan karena cita rasanya yang gurih serta teksturnya yang renyah, selain itu juga praktis untuk dikonsumsi sehingga sering dijadikan camilan harian. Pada umumnya, stik dibuat dari bahan dasar tepung yang kemudian diolah melalui proses penggorengan sehingga menghasilkan tekstur yang renyah, namun penggunaan bahan dasar tersebut menyebabkan kandungan karbohidrat dan lemaknya cukup tinggi, sementara kandungan zat gizi penting seperti protein dan kalsium masih relatif rendah (Lestari et al., 2025).

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan pengembangan camilan yang tidak hanya memiliki cita rasa yang disukai oleh masyarakat, tetapi juga memiliki nilai gizi yang lebih baik untuk mendukung pemenuhan kebutuhan gizi harian. Hal ini penting

mengingat camilan telah menjadi bagian dari pola konsumsi sehari-hari, sehingga kualitas gizinya perlu diperhatikan agar tidak hanya berfungsi sebagai makanan selingan, tetapi juga dapat memberikan kontribusi terhadap pemenuhan zat gizi tubuh (Jannah, Cholis & Hana, 2026).

Sebagai upaya pengembangan camilan sehat berbasis pangan lokal, ikan teri (*Stolephorus* sp.) memiliki kandungan gizi yang sangat baik. Dengan ukuran yang kecil, ikan teri dapat dimakan seluruhnya sehingga nilai gizi yang ada, khususnya protein dan kalsium, bisa dimanfaatkan sepenuhnya. Ikan teri nasi mengandung kalsium yang relatif tinggi, yaitu sekitar 972 mg untuk setiap 100 g, jika dibandingkan dengan susu sapi yang hanya memiliki sekitar 143 mg per 100 g.

Meskipun memiliki nilai gizi yang tinggi, pemanfaatan ikan teri dalam bentuk utuh masih memiliki keterbatasan, seperti aroma yang khas, rasa yang kuat, serta kurang fleksibel dalam pengolahan berbagai produk pangan. Kondisi ini dapat memengaruhi tingkat penerimaan konsumen pada produk tertentu. Oleh karena itu, ikan teri diolah menjadi tepung ikan teri sebagai bentuk pengembangan produk pangan. Pengolahan dalam bentuk tepung bertujuan untuk memudahkan penggunaannya dalam berbagai formulasi produk, memperpanjang daya simpan, serta mengurangi dominasi aroma khas ikan teri. Kandungan mineral fosfor dan protein hewani berkualitas tinggi yang terdapat dalam tepung ikan teri menjadikannya bahan yang menjanjikan untuk berbagai produk kuliner, termasuk camilan sehat (Panjaitan et al, 2021).

Tempe adalah produk kedelai fermentasi yang kaya akan protein, mineral, dan vitamin B. Tempe juga merupakan sumber protein nabati yang baik. Terdapat 20,8 gram protein dan 155 miligram kalsium dalam 100 gram tempe. Proses fermentasi juga membuat nutrisi dalam tempe lebih mudah dicerna dan diserap oleh tubuh, sehingga memiliki nilai gizi yang lebih tinggi daripada kedelai, bahan dasarnya. Teknik pengolahan makanan modern telah menjadikan tepung tempe, alternatif yang mudah dicerna dan tahan lama, sebagai bahan yang menarik untuk kreasi kuliner baru (Syafutri & Lidiasari, 2022).

Stik ini, yang dibuat menggunakan tepung ikan teri dan tepung tempe, merupakan

upaya untuk menciptakan sumber makanan lokal yang kaya protein dan mineral. Menambahkan ikan teri ke dalam resep meningkatkan kandungan protein dan kalsium, sementara tepung tempe menambahkan sumber protein nabati dan membantu makanan mempertahankan bentuknya. Dengan dua tambahan ini, stik tersebut seharusnya menjadi lebih bergizi, terutama dalam hal kandungan protein dan mineral. Selain itu, penggunaan bahan dalam bentuk tepung dapat memudahkan proses pengolahan, serta meningkatkan daya simpan.

Produk camilan yang memenuhi kebutuhan nutrisi harian dan diterima dengan baik dari segi aroma, tekstur, dan rasa diharapkan dapat dihasilkan dari penemuan ini. Ada harapan bahwa produk ini dapat menggantikan pilihan camilan yang tidak sehat dengan pilihan yang lebih sehat. Atas dasar ini, para peneliti sedang mempertimbangkan untuk meluncurkan studi dengan judul sementara “Daya Terima Formulasi Stik dengan Penambahan Tepung Ikan Teri dan Tepung Tempe sebagai Camilan Sehat”.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana daya terima stik dengan penambahan tepung ikan teri dan tepung tempe sebagai camilan sehat?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui daya terima formulasi stik dengan penambahan tepung ikan teri dan tepung tempe sebagai camilan sehat

2. Tujuan Khusus

- a. Menilai daya terima formulasi stik dengan penambahan tepung ikan teri dan tepung tempe meliputi warna
- b. Menilai daya terima formulasi stik dengan penambahan tepung ikan teri dan tepung tempe meliputi tekstur
- c. Menilai daya terima formulasi stik dengan penambahan tepung ikan teri dan tepung tempe meliputi rasa
- d. Menilai daya terima formulasi stik dengan penambahan tepung ikan teri dan tepung tempe meliputi aroma.

D. Manfaat Penelitian**a. Bagi Institusi**

Peneliti berharap para peneliti lain akan menemukan temuan studi ini bermanfaat sebagai titik awal untuk penyelidikan mereka sendiri tentang topik yang sama atau serupa.

b. Bagi Peneliti

Tujuan studi untuk proyek akhir ini adalah untuk memperluas pemahaman dan mendorong pertumbuhan keterampilan berpikir kritis para peneliti.

c. Bagi Masyarakat

Untuk tujuan menginformasikan kepada masyarakat umum bahwa makanan olahan seperti stik mungkin dibuat menggunakan tepung ikan teri sebagai pengganti bahan lain.