

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Bangsa Indonesia kini sedang dihadapkan pada beban masalah gizi *triple burden disease* yaitu gizi kurang (*stunting dan wasting*), gizi lebih (obesitas) dan kekurangan gizi mikro seperti anemia (Kemenkes RI, 2020). Kekurangan zat gizi mikro seperti anemia dapat disebabkan karena rendahnya asupan zat gizi mikro seperti vitamin dan mineral. Banyak masalah yang berdampak negatif terhadap kesehatan dan gizi remaja, salah satunya masalah kekurangan zat besi yang dapat menimbulkan anemia dan kelelahan. Anemia merupakan masalah gizi yang paling sering terjadi pada remaja. Remaja memerlukan lebih banyak zat besi dan wanita memerlukan lebih banyak lagi untuk mengganti zat besi yang hilang bersama darah pada saat menstruasi (Banowati, 2014).

Prevalensi anemia pada remaja sebesar 32 %, artinya 3-4 dari 10 remaja menderita anemia (Riskesdas, 2018). Angka kejadian anemia pada kelompok remaja di Provinsi Jawa Barat pada tahun 2018 mencapai 41,5% (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat, 2019). Berdasarkan data di Kota Tasikmalaya pada tahun 2019, diketahui bahwa prevalensi anemia remaja putri usia 12-19 tahun yaitu sebesar 19,6%.

Pemerintah sudah melakukan upaya dalam mengurangi angka anemia di Indonesia yaitu dengan program pemberian TTD (tablet tambah darah) dan makanan tambahan pada kalangan remaja dan ibu hamil. Menurut Kemenkes (2018) daya terima pemberian TTD (tablet tambah darah) tersebut masih rendah, yaitu hanya 1,4%. Hal tersebut disebabkan karena remaja tidak suka dengan bau ataupun rasa. Kendala yang lain adalah adanya rasa malas serta beberapa remaja merasa tidak perlu mengkonsumsinya (Widiastuti *et al.*, 2019).

Melihat tingginya angka tersebut maka diperlukan konsumsi makanan tinggi zat besi agar dapat menurunkan angka anemia. Fadila *et al.*, (2018) menyebutkan bahwa terdapat beberapa upaya yang bisa dilakukan untuk mencegah dan menanggulangi anemia akibat kurang mengkonsumsi zat gizi besi. Upaya tersebut yaitu meningkatkan konsumsi zat gizi besi dari sumber alami seperti sayur dan sumber zat gizi makro (protein) seperti sumber

pangan hewani. Makanan yang tinggi zat besi salah satunya makanan yang bersumber dari pangan hewani. Makanan yang bersumber dari pangan hewani atau daging salah satunya adalah bakso.

Bakso merupakan salah satu olahan yang cukup populer, yang sangat terkenal dan digemari oleh semua lapisan masyarakat, khususnya di wilayah Kota Tasikmalaya. Bakso di Tasikmalaya sudah menjadi kebiasaan banyak masyarakat, yaitu makan bakso biasanya dilakukan pada waktu kumpul bersama keluarga, teman, dan pulang dari berbagai kegiatan lainnya (Amiruddin, 2022). Bakso memiliki rasa yang khas, enak, dan bergizi. Bakso memiliki kandungan zat gizi yang tinggi. Bahan baku bakso dapat berasal dari berbagai daging jenis hewan ternak, seperti: sapi, ayam dan ikan. Pada umumnya, bahan baku bakso adalah daging sapi yang harganya mahal sehingga sebagian pedagang banyak melakukan kecurangan. Salah satu alternatif bahan baku bakso dengan dan kandungan zat besi tinggi adalah belut.

Belut sangat berpotensi untuk diolah menjadi bakso, karena daging belut mengandung zat besi yang lebih tinggi dibandingkan ikan mujair. Kandungan Fe pada belut per 100 gram yaitu 4,9 mg sedangkan kandungan Fe pada ikan mujair yaitu 0,9 mg per 100 g (Kemenkes RI, 2017).

Selain belut, perlu adanya pemanfaatan pangan lokal dalam konsumsi masyarakat yang bertujuan untuk menambah nilai gizi dan menambah nilai guna bahan pangan lokal salah satunya tepung mocaf. Tepung *mocaf* merupakan salah satu tepung pengganti terigu. Keunggulan dari tepung *mocaf* yaitu mengurangi bau amis serta tepung *mocaf* tidak mengandung gluten (Nurhidayat *et al.*, 2018). *Mocaf* juga dapat digunakan sebagai bahan baku dalam pembuatan bakso, kue, mie, kerupuk dan lain-lain (Helmi dan Khasanah, 2020). Tepung *mocaf* memiliki kandungan gizi zat besi (Fe) yang tinggi yang bagus untuk penderita anemia. Kandungan Fe pada tepung *mocaf* lebih tinggi dibandingkan tepung terigu yaitu kandungan Fe tepung *mocaf* 15,8 mg sedangkan untuk tepung terigu 1,5 mg (Kemenkes RI, 2017).

Selain *mocaf*, bahan pangan lokal yang dapat dijadikan fortifikasi menambah nilai gizi yaitu kelor. Kandungan zat besi kelor dalam 100 gram

mengandung zat besi setara dengan 200 gram daging sapi segar (Sauveur dan Broin, 2010). Kandungan gizi dalam kelor yaitu Energi 92 kkal, protein 5,1 g, lemak 1,6 g, karbohidrat, 14,3 g, zat besi 6 mg (Kemenkes RI, 2017). Tingginya kandungan zat besi dalam kelor, maka kelor bisa diolah dalam bentuk tepung. Tepung kelor memiliki kandungan zat besi yang lebih tinggi dibandingkan dengan daun kelor yaitu untuk kandungan zat besi tepung kelor 28,2 mg sedangkan daun kelor yaitu 6 mg. Tepung kelor dapat digunakan pada berbagai produk pangan, seperti olahan cookies, pudding, cake, bakso, biskuit, cracker dan olahan lainnya (Kurniawati *et al.*, 2018).

Berdasarkan uraian sebelumnya, maka peneliti tertarik untuk mengembangkan produk berupa bakso dengan bahan dasar belut, tepung *mocaf* dan tepung kelor. Peneliti berharap dengan adanya penelitian ini dapat diketahui sifat organoleptik dan kandungan zat gizi makro dan zat besi bakso belut tepung *mocaf* dengan substitusi tepung kelor sebagai upaya pencegahan anemia pada remaja.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti akan mengembangkan produk pangan dengan menggunakan bahan baku belut, tepung *mocaf* dan tepung kelor sebagai makanan yang tinggi kandungan zat besi, sehingga dapat dikonsumsi bagi penderita anemia pada remaja. Maka dari itu dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu mengenai “Bagaimana Sifat Organoleptik dan Kandungan Zat Gizi Makro dan Zat Besi Bakso Belut Tepung *Mocaf* Dengan Substitusi Tepung Kelor Sebagai Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja ?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui sifat organoleptik (Warna, rasa, aroma dan tekstur) dan kandungan zat gizi makro dan zat besi bakso belut tepung *mocaf* dengan substitusi tepung kelor untuk penderita Anemia pada Remaja.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tingkat kesukaan warna bakso belut tepung *mocaf* dengan substitusi tepung kelor untuk penderita Anemia pada Remaja.
- b. Mengetahui tingkat kesukaan rasa bakso belut tepung *mocaf* dengan substitusi tepung kelor untuk penderita Anemia pada Remaja.
- c. Mengetahui tingkat kesukaan aroma bakso belut tepung *mocaf* dengan substitusi tepung kelor untuk penderita Anemia pada Remaja.
- d. Mengetahui tingkat kesukaan tekstur bakso belut tepung *mocaf* dengan substitusi tepung kelor untuk penderita Anemia pada Remaja.
- e. Mengetahui kandungan energi bakso belut tepung *mocaf* dengan substitusi tepung kelor untuk penderita Anemia pada Remaja.
- f. Mengetahui kandungan protein bakso belut tepung *mocaf* dengan substitusi tepung kelor untuk penderita Anemia pada Remaja.
- g. Mengetahui kandungan lemak bakso belut tepung *mocaf* dengan substitusi tepung kelor untuk penderita Anemia pada Remaja.
- h. Mengetahui kandungan karbohidrat bakso belut tepung *mocaf* dengan substitusi tepung kelor untuk penderita Anemia pada Remaja.
- i. Mengetahui kandungan zat besi (fe) pada bakso belut tepung *mocaf* dengan substitusi tepung kelor untuk penderita Anemia pada Remaja.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Penulis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan dalam bidang Ilmu Teknologi Pangan dan Gizi, khususnya pembuatan bakso belut tepung *mocaf* dengan substitusi tepung kelor untuk penderita Anemia pada Remaja.

2. Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tambahan pangan dan menambah kepustakaan yang bisa dimanfaatkan oleh seluruh Civitas Akademika Jurusan Gizi khususnya Prodi DIII Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya sebagai bahan perbandingan dalam penelitian sejenis maupun penelitian selanjutnya untuk penyempurnaan dalam bidang Teknologi Pangan dan Gizi.

3. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai pengembangan produk baru dalam Teknologi Pangan dan Gizi khususnya pembuatan bakso belut tepung *mocaf* dengan substitusi tepung kelor untuk penderita Anemia pada Remaja.

4. Bagi Remaja

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi terkait makanan tambahan dan mencukupi asupan Gizi makro dan zat besi sebagai pencegahan Anemia pada Remaja.