

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan salah satu kelompok sasaran yang beresiko mengalami gizi lebih (*Obesitas*), gizi lebih pada remaja ditandai dengan berat badan yang relative berlebihan bila dibandingkan dengan usia atau tinggi badan remaja sebaya, sebagai akibat terjadinya penimbun lemak yang berlebihan dalam jaringan lemak, Di dunia obesitas meningkat lebih dari dua kali lipat sejak tahun 1980, pada tahun 2014, lebih dari 1,9 miliar orang dewasa, usia 18 tahun ke atas, kelebihan berat badan, Dari jumlah tersebut lebih dari 600 juta mengalami obesitas. Prevalensi kegemukan tahun 2010 pada usia 16-18 tahun secara nasional sebesar 1,4%, Ditemukan 11 provinsi yang memiliki kegemukan pada remaja usia 16-18 tahun di atas prevalensi nasional, Sementara itu pada penduduk usia 18 tahun, tercatat kasus kurus sebesar 12,6% dan 21,7% gabungan kategori berat badan obesitas. Prevalensi kegemukan (*overweight*) relative lebih tinggi pada remaja perempuan dibandingkan dengan remaja laki- laki(1,5% perempuan dan 1,3% laki-laki).

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 melaporkan bahwa prevalensi obesitas setiap tahunnya mengalami peningkatan obesitas pada usia ≥ 15 tahun yaitu pada tahun 2007 sebesar 18,8%, tahun 2013 sebesar 26,6% dan pada tahun 2018 sebesar 31,0%. Prevalensi obesitas di Indonesia pada kelompok usia ≥ 15 tahun adalah 31%. Status gizi merupakan suatu keadaan yang ditentukan oleh derajat kebutuhan fisik terhadap energy dan zat-zat gizi yang diperoleh dari asupan makan yang dampak fisiknya dapat diukur.

Masalah status gizi lebih umumnya disebabkan oleh tingginya asupan makanan namun tidak diimbangi oleh aktifitas fisik yang cukup. Pada remaja, pola makan yang diterapkan sekarang ini adalah makanan tinggi kalori namun sedikit mengandung serat. Asupan serat yang kurang merupakan salah satu pencetus terjadinya gizi lebih, asupan serat membuktikan dapat memperpanjang masa transit makanan dalam organ pencernaan sehingga dapat memperlama rasa kenyang, Serat juga tidak di cerna oleh enzim pencernaan sehingga tidak menghasilkan energy dan hal tersebut yang menjadikan serat pencegah terjadinya masalah gizi lebih (Almatsier), Asupan serat yang tinggi terdapat pada ikan patin dan tepung mocaf. (Almatsier,

Ikan patin merupakan salah satu ikan yang memiliki kandungan gizi yang cukup tinggi. Kandungan gizi ikan patin adalah air 74,4%, protein 17%, lemak 6,6% dan abu 0,9 (Subagja, 2009). Ikan patin juga lebih murah dibandingkan daging sapi dan mudah di temukan. Selain itu daging ikan patin yang berwarna putih sangat cocok dijadikan sebagai bahan pembuatan bakso dan warna yang dihasilkan akan lebih menarik. pada umumnya ikan berdaging putih mempunyai elastisitas yang lebih baik daripada ikan berdaging merah (Handayani, 1995)

Kandungan serat pangan pada bakso daging dan ikan tergolong sangat rendah karena sumber serat pangan hanya terdapat pada bahan pangan nabati. Serat pangan merupakan salah satu komponen penting pada makanan. Serat telah diketahui mempunyai banyak manfaat bagi tubuh terutama dalam mencegahberbagai penyakit, meskipun komponen ini belum dimasukan dalam zat gizi. Konsumsi serat yang disarankan dalam sehari adalah sebanyak 25 g. Oleh karena itu, penambahan bahan yang

mengandung serat yang tinggi pada pembuatan bakso ini perlu dilakukan. Salah satunya dengan menambahkan Tepung mocaf.

Tepung MOCAF adalah tepung ubi kayu yang dibuat dengan menggunakan prinsip modifikasi ubi kayu secara fermentasi. Proses fermentasi ubi kayu menghasilkan tepung dengan karakteristik berbau netral (cenderung harum), tekstur lembut, warna lebih putih, daya cerna, viskositas, kemampuan gelasi, rehidrasi, dan kemudahan melarut sangat tinggi dibandingkan dengan tepung terigu (Salim, E, 2011). Prinsip fermentasi yang dilakukan adalah menggunakan prinsip modifikasi sel singkong oleh bakteri asam laktat, Tepung mocaf disebut lebih sehat untuk dikonsumsi bahkan baik untuk diet gluten dan penderita GERD. Kelebihan dari tepung mocaf adalah bahan baku tersedia, harga murah dan penggunaannya yang luas yaitu sebagai substitusi atau menggantikan tepung terigu. Selain itu, tepung mocaf memiliki keunggulan dibandingkan dengan jenis tepung lain yaitu memiliki kandungan serat yang tinggi, oleh karena itu penelitian ini memodifikasi kan mocaf untuk pembuatan bakso

Di Indonesia bakso merupakan salah satu olahan daging yang sangat populer dimasyarakat dan telah menjadi jajanan yang sangat luas, sehingga produk ini memegang peran penting dalam penyebarluasan protein hewani bagi masyarakat. Bakso merupakan makanan yang mempunyai kandungan protein hewani yang tinggi, selain itu bakso juga memiliki khas dan enak (Mamanung et al,2007). Bakso juga didefinisikan sebagai daging yang dihaluskan, dicampur dengan tepung pati, lalu dibentuk bulat-bulat dengan tangan dan direbus sampai matang untuk dikonsumsi (Saedah, 2015). Menurut SNI 01-3818-1995 bakso adalah produk makanan berbentuk bulat yang diperoleh dari campuran daging ternak dan pati dengan atau tanpa penambahan bahan makanan lain yang diizinkan. Jenis bakso tergantung dari daging yang digunakan untuk membuatnya, seperti daging sapi, daging ayam, daging ikan, daging udang, daging babi, dsb.

Berdasarkan latar belakang tersebut maka peneliti tertarik untuk mengangkatnya kedalam penelitian dengan judul “ Formulasi bakso caftin berbahan ikan patin (*Pangasianodon hypophthalmus*) dan tepung mocaf (*Modified Cassava Flour*) Sebagai makanan jajanan untuk remaja”

B. Rumusan Masalah

Remaja merupakan salah satu kelompok sasaran yang beresiko mengalami gizi lebih (*Obesitas*), di Dunia obesitas meningkat lebih dari duakali lipat sejak tahun 1980, pada tahun 2014, lebih dari 1,9 miliar orang dewasa, usia 18 tahun ke atas, kelebihan berat badan. Dari jumlah tersebut lebih dari 600 juta mengalami obesitas. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 melaporkan bahwa prevalensi obesitas setiap tahunnya mengalami peningkatan obesitas pada usia ≥ 15 tahun yaitu pada tahun 2007 sebesar 18,8%, tahun 2013 sebesar 26,6% dan pada tahun 2018 sebesar 31,0%. Prevalensi obesitas di Indonesia pada kelompok usia ≥ 15 tahun adalah 31%.

Obesitas dapat dicegah dengan mengonsumsi makanan yang tinggi serat seperti tepung mocaf yang mengandung serat 403,0 mg per 100 gram, Menurut Mayer dan Golberg (1990), konsumsi makanan berserat bagi orang dewasa dianjurkan paling sedikit 10-13 gram per 1.000 kalori. Konsumsi serat makanan yang dianjurkan untuk pria dewasa sebanyak 27-35 gram per hari (rata-rata konsumsi energi 2.700 kalori per hari). Untuk wanita dewasa sebanyak 21-27 gram per hari (rata-rata konsumsi energi 2.100 kalori per hari), *American Diet Association* (ADA) merekomendasikan konsumsi serat makanan bagi orang dewasa sebanyak 25-35 gr/hr. Bakso termasuk jenis jajanan yang disukai oleh remaja dikarenakan memiliki rasa yang enak dan mengenyangkan, sehingga pada penelitian ini pengolahan bakso menggunakan daging ikan patin sebagai bahan dasar pembuatan bakso ikan patin.

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka peneliti ini membuat bakso caftin berbahan ikan patin sebagai jajanan sumber kandungan gizi dan serat bagi remaja. Sehingga yang menjadi pertanyaan peneliti adalah “Bagaimana penelitian organoleptikkandungan gizi bakso caftin berbahan ikan patin sebagai jajanan remaja ?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui formulasi bakso caftin berbahan ikan patin dan tepungmocaf dari segi sifat organoleptik, kandungan gizi dan serat bagi remaja.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui sifat organoleptik (warna, rasa, aroma, dan penampilan keseluruhan) bakso ikan patin dan tepung mocaf.
- b. Mendapatkan Produk bakso caftin yang paling disukai (terpilih).
- c. Menganalisis kandungan serat pada produk bakso ikanpatin dan tepungmocaf.

D. Manfaat Penelitian

1. Peneliti

Menambah wawasan pengetahuan mengenai pangan fungsional dan dapat menjadi pengalaman cara menuangkan ilmu yang di dapatkan dengan cara belajar menulis ilmiah di bidang teknologi pangan.

2. Masyarakat

Menambah informasi pemanfaatan pangan khususnya tepung mocaf yang dapat di jadikan jajanan untuk remajayang dibuat bakso ikan patin.

3. Institusi Pendidikan

Dapat menambah pembedaharaan perpustakaan di Program Studi D III Gizi Cirebon serta menjadi referensi atau acuan penelitian selanjutnya.