

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa yang rentan terhadap masalah gizi. Hal ini dikarenakan masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju ke masa dewasa yang disertai dengan perkembangan semua aspek atau fungsi dalam memasuki masa dewasa. Masalah kesehatan yang sering dialami remaja putri adalah anemia. Anemia yang paling banyak terjadi di Indonesia adalah anemia defisiensi besi (N. W. R. Sari, 2021).

Berdasarkan pedoman diagnosis anemia menurut WHO, anemia dikategorikan sebagai masalah kesehatan masyarakat yang berat (severe) bila prevalensi anemia ≥ 40 %. Apabila angka kejadian anemia mencapai $\geq 20 - 39,9$ %, anemia merupakan masalah kesehatan derajat sedang (moderate). Jika hanya sebesar $5 - 19,9$ % dapat dikatakan masalah kesehatan ringan (mild) dan dikatakan normal atau anemia tidak menjadi masalah jika prevalensi anemia < 5 % (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemenkes RI, 2013). Berdasarkan hasil Riskesdas, pada tahun 2018 prevalensi anemia pada remaja sebesar 32 %, artinya 3 - 4 dari 10 remaja menderita anemia dan terdapat 84,6 % wanita usia remaja (15-24 tahun) yang mengalami anemia. Hal tersebut dipengaruhi oleh kebiasaan asupan gizi yang tidak optimal dan kurangnya aktifitas fisik (N. M. W. R. Sari, 2021).

Upaya yang dapat dilakukan untuk penanggulangan masalah anemia antara lain dengan makan sumber makanan kaya akan zat besi, fortifikasi makanan yang kaya akan zat besi, serta suplementasi zat besi. Kebutuhan zat besi pada remaja baik perempuan maupun lelaki meningkat sejalan dengan cepatnya pertumbuhan dan bertambahnya massa otot dan volume darah. Pada remaja perempuan kebutuhan lebih banyak dengan adanya menstruasi. Berdasarkan Permenkes Nomor 28 Tahun 2019 tentang

angka kecukupan gizi yang dianjurkan untuk masyarakat Indonesia, kebutuhan zat besi pada remaja perempuan usia 13- 18 tahun adalah 15 mg/hari. Salah satu upaya pencegahan yang bisa dilakukan masyarakat adalah dengan mengkonsumsi pangan kaya akan tinggi zat besi (Kemenkes, 2018).

Ekado adalah salah satu produk boga, yang berasal dari Negara Jepang. Memiliki cita rasa enak dan gurih sehingga banyak masyarakat yang menyukainya mulai dari kalangan anak-anak hingga kalangan dewasa. Di Indonesia ekado bisa di temui di restoran restoran Jepang. Meskipun ekado ini bukan merupakan makanan asli dari Indonesia, namun di Indonesia sendiri olahan makanan ekado ini cukup banyak pencintanya. Ekado ikan adalah produk olahan hasil perikanan yang dibuat dari daging ikan cincang dengan penambahan tepung tapioka, telur dan bumbu-bumbu. Spesifikasi dari produk ini adalah adonan daging ikan dibungkus dengan kulit pangsit/kembang tahu dan dibentuk seperti kantong yang diikat bagian atasnya dengan daun kucai atau daun pandan (Zuwandha, 2020).

Ekado dapat dibuat dari bahan ikan manyung dan tepung kacang merah, Ikan manyung mempunyai kandungan gizi yang cukup tinggi, kandungan gizi dalam 100 gr ikan manyung segar tidak kalah dengan ikan segar lainnya, yaitu protein berkisar 17.9 g, zat besi 2.5 mg dan kalsium 40 mg (Dianti & Simanjuntak, 2023). Ikan manyung (*Arius thalassinus*) adalah ikan laut yang biasa diolah sebagai ikan asin yang disebut jambal roti, Sebagai ikan dasar, Ariidae berukuran paling besar sehingga baik sekali sebagai ikan pangan. Potensi ikan ini juga cukup besar, produksi tahun 2000 dari perairan Indonesia dilaporkan Departemen Kelautan dan Perikanan (2001) sebanyak 34.782 ton dengan nilai Rp. 12.483.739.000, dengan perincian bahwa perairan utara Jawa mendominasi sebanyak 9.833 ton atau 20% dari seluruh tangkapan ikan ini, sedangkan data produksi terbaru tahun 2011 dilaporkan Departemen Kelautan dan Perikanan (2011) sebanyak 5.220,6 ton (Taunay et al., 2013).

Pemanfaatan kacang merah sebagai alternatif menu baru untuk menambah nilai gizi pada ekado. Dalam Tabel Komposisi Pangan Indonesia (Kemenkes, 2019) kandungan zat gizi dalam 100 gram tepung kacang merah mengandung 10,3 mg zat besi, lebih tinggi dibandingkan tepung terigu sebesar 1,3 mg zat besi. Dalam upaya untuk meningkatkan kualitas gizi dan nilai ekonomis dari kacang merah dapat diciptakan teknologi pengolahan bahan pangan, seperti pembuatan tepung kacang merah, sehingga kacang merah dapat digunakan sebagai bahan substitusi (Trisia & Lobo, 2011).

Peneliti dari Cahyati (2020) membahas mengenai produk Cookies pelangi dengan penambahan ikan gaguk atau ikan manyung sebagai alternatif dalam penanggulangan masalah gizi remaja menjadi sumber referensi penelitian ini untuk membuat produk dengan manfaat serupa yang memiliki hasil produk berbeda dari penelitian Cahyati, Hasil penelitian pada pemberian cookies didapatkan nilai rata-rata kadar Hb sebelum yaitu 10.70 g/dl dan setelah diberikan perlakuan menjadi 12.87 g/dl yang berarti ada pengaruh pemberian cookies tersebut terhadap kadar Hb remaja putri di MTS Pancasila kota Bengkulu (Cahyati, 2020).

Agustina (2021) meneliti tentang cookies kacang merah dan tepung bayam sebagai cemilan sehat untuk mencegah anemia pada remaja putri. Penelitian ini adalah penelitian yang bersifat eksperimen atau percobaan (*experiment research*). Rancangan yang digunakan adalah rancangan acak lengkap (RAL) yang bertujuan untuk menilai suatu perlakuan atau tindakan. Dalam penelitian ini perlakuan dilakukan untuk mengetahui daya terima cookies dengan penambahan tepung daun bayam dan kacang merah berdasarkan organoleptik warna, tekstur, aroma, dan rasa yang dilakukan terhadap 30 orang panelis terlatih. Uji yang digunakan yaitu Kruskal-Wallis dan Mann-Whitney. Dari tiga perlakuan cookies dengan penambahan tepung daun bayam dan kacang merah didapatkan produk yang paling disukai adalah Formula 3 (Agustina, 2021).

B. Rumusan Masalah

Remaja putri merupakan salah satu kelompok yang rawan menderita anemia bersamaan dengan menstruasi yang akan mengeluarkan zat besi yang diperlukan untuk pembentukan hemoglobin. Penyebab Hb rendah yang utama yaitu kurangnya asupan zat besi dalam tubuh. Zat besi merupakan unsur utama pembentuk sel darah merah. Oleh karena itu jika zat besi dalam tubuh sedikit maka kadar hemoglobin pun juga rendah. Keterlibatan zat besi (Fe) adalah dalam proses sintesis hemoglobin, yaitu pada tahap akhir proses pembentukan heme. Pada tahap ini terjadi penggabungan besi ferro ke dalam proto porfirin III yang di katalis oleh enzim ferro katalase. Selanjutnya interaksi antara heme dan globin akan menghasilkan hemoglobin. Hasil penelitian Kaur, *et al* (2006) menyatakan bahwa asupan zat besi yang kurang dapat menyebabkan remaja putri mengalami anemia (Khatimah, 2017).

Anemia gizi besi dapat dicegah dengan mengonsumsi makan, sumber makanan kaya akan zat besi, fortifikasi makanan yang kaya akan zat besi (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Salah satu upayanya adalah dengan memodifikasi pangan dalam pembuatan ekado dengan penambahan ikan manyung dan tepung kacang merah yang merupakan bahan sumber tinggi zat besi.

Peneliti memiliki pertanyaan yaitu “Bagaimana Penilaian Organoleptik dan Estimasi Kandungan Zat Gizi Ekado Dengan Bahan Ikan Manyung (*Arius thalassinus*) dan Tepung Kacang Merah (*Phaseolus Vulgaris L.*) Untuk Remaja Putri?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui Penilaian Organoleptik dan Estimasi Kandungan Zat Gizi Ekado Dengan Bahan Ikan Manyung (*Arius thalassinus*) dan Tepung Kacang Merah (*Phaseolus Vulgaris L.*) Untuk Remaja Putri

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui penilaian organoleptik Ekado ikan manyung dan tepung kacang merah
- b. Mengetahui estimasi kandungan zat gizi pada Ekado ikan manyung dan tepung kacang merah

D. Manfaat Penelitian

1. Peneliti

Hasil penelitian diharapkan dapat menambah wawasan dan pengalaman dalam menerapkan ilmu pengetahuan yang dimiliki. Peneliti juga dapat memanfaatkan bahan pangan menjadi produk olahan yang layak dikonsumsi serta mengetahui proses pembuatan dan pemanfaatan produk ekado ikan manyung dan tepung kacang merah.

2. Masyarakat

Masyarakat terutama remaja putri dapat menambah wawasan dan mengetahui cara pemanfaatan dan pengolahan ekado ikan manyung dan tepung kacang merah sebagai pangan fungsional sumber zat besi.

3. Institusi Pendidikan

Dapat dijadikan sumber ilmu baru bagi generasi penerus, sekaligus menjadi bahan referensi dan bahan bacaan bagi penelitian selanjutnya, khususnya dibidang teknologi pangan.