

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan salah satu fase penting dalam siklus hidup manusia yang merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Masa remaja terjadi pada usia 10–18 tahun yang ditandai dengan adanya perubahan signifikan pada fisik yaitu masa pubertas, sosial dan psikologis, yang menyebabkan peningkatan kebutuhan energi dan zat gizi pada masa ini. Perubahan gaya hidup pada remaja menyebabkan remaja rentan mengalami masalah gizi karena mereka mulai mandiri dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi (Hafiza *et al.*, 2020).

Masalah gizi pada remaja dapat berupa gizi kurang dan gizi lebih. Gizi kurang pada remaja yang direfleksikan melalui Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) dengan kategori *thinnes* (kurus) dan *severely thinnes* (sangat kurus), dapat berdampak negatif pada tingkat kesehatan masyarakat seperti penurunan kesegaran jasmani, produktivitas, hingga reproduksi remaja. Jika masalah ini diabaikan hingga dewasa dan menikah akan berisiko memengaruhi kesehatan janin yang dikandungnya (Wati *et al.*, 2024). Berdasarkan laporan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 tercatat bahwa 5,7% remaja usia 13-15 tahun dan 6,6% remaja usia 16-18 tahun berstatus gizi kurus dan sangat kurus.

Sehubungan dengan pembahasan sebelumnya, bahwasannya jika masalah ini diabaikan hingga dewasa akan berakibat negatif, sehingga

diperlukan pendekatan sebagai upaya dalam peningkatan status gizi yang dapat diterima oleh remaja. Salah satu pendekatan tersebut dapat berupa produk pangan lokal sumber energi dan protein yang praktis, terjangkau, dan bercita rasa sesuai dengan preferensi remaja.

Ikan kembung merupakan salah satu produk perikanan yang mudah dijangkau masyarakat karena jumlahnya yang melimpah di perairan Indonesia dan harganya yang relatif ekonomis (Novianingrum & Dewi, 2025). Dalam 100 gram berat dapat dimakan ikan kembung terdapat 2,2 gram omega-3, 0,8 mg besi, 125 kalori, dan 21,3 gram protein (Izwardi *et al.*, 2020). Salah satu pengolahan yang dapat dilakukan agar ikan dapat bertahan lama sekaligus dapat menyesuaikan selera remaja adalah dengan dijadikan abon. Abon ikan adalah daging ikan yang dicincang dan dikeringkan dengan menambahkan tertentu (Sulistiyati *et al.*, 2022). Jika dibandingkan dengan ikan segar yang mudah rusak, abon ikan memiliki daya tahan lebih lama karena kadar airnya yang rendah dan lebih awet tanpa perlu bahan pengawet tambahan karena proses pengolahannya (Kofifa, 2024).

Pada proses pengolahan abon dapat dipadukan dengan bahan pangan lain untuk menambahkan nilai fungsional, meningkatkan nilai gizi, sekaligus menambah cita rasa dan tekstur pada abon. Salah satu bahan pangan yang dapat dipadukan dengan abon adalah kacang tanah, karena harganya yang relatif murah, mudah ditemui, dan tinggi protein (Sigit *et al.*, 2017). Dalam 100 gr berat dapat dimakan kacang tanah sangrai terdapat

energi sebesar 560 kalori, protein 29,5 gr, lemak 43 gr, karbohidrat 24,1 gr dan serat 2,9 gr serta beberapa zat gizi mikro seperti abu, kalium, fosfor, kalsium, natrium, zat besi, thiamin, riboflavin dan niasin (Izwardi *et al.*, 2020).

Selain kacang tanah, penggunaan siwang dapat menambah cita rasa abon. Siwang atau terasi bawang adalah makanan khas daerah Indramayu dan Cirebon yang merupakan gabungan antara terasi dan bawang merah. Terasi adalah produk tradisional hasil olahan udang rebon atau ikan kecil yang difermentasi dengan penambahan garam, memiliki aroma dan rasa yang unik (Mulyati *et al.*, 2024). Selain sebagai penyedap rasa, terasi juga mengandung protein, bioaktivitas yaitu sifat antibakteri dan antioksidan. Selain itu bawang merah yang umum digunakan sebagai bumbu dapur juga berpotensi menangkal radikal bebas dan melindungi tubuh dari kerusakan oksidatif karena mengandung berbagai jenis flavonol yang memiliki aktivitas antioksidan tinggi (Peredo *et al.*, 2021). Produk siwang memiliki rasa asin dan gurih yang umumnya dikonsumsi sebagai taburan pelengkap saat makan sehingga cocok untuk dipadukan dengan abon ikan kembung untuk meningkatkan cita rasa lokal yang menarik bagi remaja. Perpaduan antara abon ikan kembung, kacang tanah sangrai dan siwang dapat menghasilkan produk taburan yang bergizi untuk remaja sekaligus mempertahankan cita rasa dan budaya lokal Cirebon.

B. Rumusan Masalah

Permasalahan gizi kurang pada remaja dapat berdampak negatif jika diabaikan hingga dewasa, sehingga diperlukan pendekatan sebagai upaya peningkatan status gizi yang dapat diterima oleh remaja, berupa produk pangan lokal padat energi dan protein yang praktis, terjangkau, dan bercita rasa sesuai dengan preferensi remaja seperti abon ikan kembung dengan siwang dan kacang tanah. Pada pembuatan produk abon ikan kembung dengan siwang dan kacang tanah penting untuk mengkaji sejauh mana produk tersebut dapat diterima oleh remaja, mengetahui estimasi nilai gizi dan kontribusi gizinya. Berdasarkan pernyataan di atas, maka rumusan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana formulasi abon ikan kembung dengan siwang dan kacang tanah yang paling disukai remaja berdasarkan uji organoleptik (rasa, aroma, tekstur, warna dan keseluruhan)?
2. Berapa estimasi nilai gizi (energi, protein, lemak dan karbohidrat) serta berapa besar kontribusi gizi abon ikan kembung dengan siwang dan kacang tanah?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui formulasi yang disukai, estimasi nilai gizi dan kontribusi gizi abon ikan kembung dengan siwang dan kacang tanah sebagai alternatif pangan lokal sumber energi dan protein bagi remaja.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui formulasi yang disukai terkait abon ikan kembung dengan siwang kacang tanah dengan uji organoleptik dari segi rasa, aroma, tekstur, warna dan keseluruhan.
- b. Mengetahui estimasi nilai gizi abon ikan kembung dengan siwang dan kacang tanah.
- c. Mengetahui kontribusi gizi abon ikan kembung dengan siwang dan kacang tanah.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Menambah literatur inovasi pangan lokal khususnya dalam pemanfaatan ikan kembung dan kacang tanah dalam produk abon.

2. Manfaat Praktik

Menambah preferensi pangan lokal sumber energi dan protein untuk remaja, wawasan masyarakat tentang pangan bergizi bernilai budaya, serta perbendaharaan perpustakaan Program Studi DIII Gizi Cirebon sebagai referensi penelitian selanjutnya.