

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

World Health Organization (WHO) mengatakan bahwa remaja merupakan kelompok umur yang diklasifikasikan dalam rentang usia 10 – 19 tahun. *Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 Tahun 2014* mengatakan bahwa remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10 – 18 tahun. *Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN)* mendefinisikan remaja adalah rentang usia 10 – 24 tahun dan belum menikah. Menurut penelitian dengan judul “Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian *Stunting* Pada Balita Usia 24 – 59 Bulan” menunjukkan bahwa total pengaruh langsung dan tidak langsung yang paling dominan terhadap kejadian *stunting* adalah pengetahuan gizi ibu yakni sebesar 9,61%. Faktor pengetahuan menjadi salah satu faktor pendukung dalam pencegahan *stunting*. (*Budiastutik & Rahfiludin, 2019; Uliyanti et al., 2017*)

Indonesia merupakan negara yang mengatakan bahwa faktor asupan gizi menunjukkan bahwa 32% remaja putri di Indonesia pada tahun 2017 beresiko *Kekurangan Gizi Kronik (KEK)*. Jika gizi pada remaja putri tidak diperbaiki, maka dimasa yang akan datang akan semakin banyak calon ibu hamil yang memiliki postur tubuh pendek dan/atau kekurangan energy kronik. Hal ini akan berdampak pada meningkatnya prevalensi *stunting* di Indonesia (*Islam et al, 2018*). sebagian besar wilayahnya terdiri atas perairan sehingga memiliki kekayaan sumber daya pangan hewani berupa ikan yang sangat melimpah. Namun, limpahan sumber daya ikan tersebut belum dimanfaatkan dengan optimal. Ikan merupakan sumber protein hewani yang tepat untuk mendukung program perbaikan gizi

masyarakat dalam menanggulangi masalah stunting. Ikan memiliki peran penting sebagai sumber energi, protein, dan variasi nutrisi esensial yang menyumbang sekitar 20% dari total protein hewani. Protein yang dihasilkan oleh ikan merupakan komponen nutrisi yang penting bagi negara dengan jumlah penduduk tinggi dimana kecukupan protein berada pada level rendah.

Mengonsumsi ikan sangat penting selama kehamilan dan dua tahun pertama kehidupan karena pada masa ini merupakan masa kritis dalam tumbuh kembang anak yang tidak boleh disia-siakan sebab pada masa ini otak anak sedang berkembang pesat, kemampuan otak untuk menerima rangsangan sedang berada pada kapasitas tertingggi dibanding dengan waktu lainnya.

Salah satu ikan yang mudah untuk dibudidayakan adalah ikan lele. Kemudahan pembudidayaan lele disebabkan karena lele merupakan salah satu ikan air tawar yang dapat bertahan hidup pada tempat kritis seperti sungai, kolam ikan baik yang subur maupun keruh, rawa, sawah, dan tempat berlumpur yang kekurangan oksigen. Jenis ikan lele yang sering dibudidayakan di Indonesia antara lain ikan lele jenis lokal, ikan lele jenis dumbo, dan ikan lele jenis sangkuriang. Akan tetapi, ikan lele jenis *Clarias Batrachus* (Lokal) merupakan ikan lele yang paling sering dijumpai dan dipelihara karena dagingnya yang relative lebih lezat dibanding dengan ikan lele jenis lainnya. *Departemen Perikanan dan Kelautan dalam Kelautan dan Perikanan 2019* mengatakan produksi ikan lele di Indonesia dalam kurun waktu lima tahun terakhir mengalami kenaikan cukup tinggi dibandingkan komoditi perikanan lainnya seperti nila, girami, patin, dan bandeng.

Ubaidillah & Hersulistyorini, 2010 mengatakan bahwa kandungan gizi

ikan lele cukup tinggi yaitu protein sebesar 17,7%, lemak 4,8%, mineral 1,2%, dan air 76%. Keunggulan ikan lele dibandingkan dengan produk hewani lainnya adalah kaya akan *leusin* dan *lisin* serta asam lemak *omega-3* dan *omega-6*. *Leusin* merupakan asam amino esensial yang sangat diperlukan untuk pertumbuhan anak dan menjaga keseimbangan nitrogen sedangkan *Lisin* merupakan salah satu dari 9 asam amino esensial yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan perbaikan jaringan (Andri et al, 2020). Daging ikan lele memiliki daya simpan yang singkat sehingga perlu dilakukan pengolahan untuk menambah masa simpan lele. Ikan lele sudah banyak dimanfaatkan sebagai bahan pembuatan bakso, abon, nugget, dan jugakatsu (Darmadi et al, 2019).

Katsu merupakan makanan berprotein tinggi yang terbuat dari daging yang mengandung protein hewani, katsu merupakan salah satu hidangan populer di masyarakat karena memiliki kandungan gizi yang tinggi, rasanya yang enak, dan penyajiannya yang praktis. Kehidupan masyarakat modern yang ingin serba praktis membuat katsu menjadi makanan yang biasa digunakan sebagai lauk atau selingan. Penerimaan masyarakat terhadap katsu saat ini semakin meningkat, hal ini dapat dilihat dari banyaknya produk katsu yang dijumpai dari berbagai macam bahan baku seperti katsu ayam, katsu sapi, dan katsu ikan. Pengolahan daging ikan lele menjadi katsu diharapkan dapat menambah variasi olahan makanan ikan dan menambah masa simpan.

B. Rumusan Masalah

Bekal adalah makanan dalam set menu yang terdiri dari nasi, lauk pauk, dan minuman yang dikemas praktis dan dibawa untuk dikonsumsi diluar

rumah sebagai makan siang, makan malam, atau bekal piknik (Anzarkusuma et al., 2014). Penelitian yang dilakukan Sunaryo, 2018 menunjukkan bahwa pola makan siswa secara umum tidak melakukan makan pagi, tidak membawa bekal makanan ke sekolah dan sering jajan di sekolah. Penilaian status gizi yang dilakukan pada siswa tersebut didapat sebanyak 36,6% memiliki penilaian status gizi dengan berat badan rendah, sedangkan 21,5% memiliki penilaian status gizi dengan berat badan lebih. Pola makan siswa yang tidak teratur seperti ini dapat mempengaruhi status gizi siswa tersebut dengan *Body Mass Index* (BMI) yang rendah atau tinggi.

Upaya pemerintah dalam mencegah masalah gizi yang terjadi salah satunya adalah dengan sosialisasi pedoman gizi seimbang yang dapat dijadikan sebagai pedoman makan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan (Kementrian Kesehatan RI, 2014). Praktik gizi seimbang diharapkan dapat mengurangi masalah gizi di kalangan anak sekolah. Hal ini dapat dilihat dari praktik makan anak sehari-hari. Salah satu upaya memantau praktik makan anak melalui *School Feeding Program* yang sudah diterapkan dan diperhatikan penyelenggaraannya di negara maju. Namun Indonesia belum menerapkan hal tersebut, sehingga praktik gizi seimbang dapat diamatidari bekal menu seimbang yang dibawa anak ke sekolah (Yurni AF, 2017). Sehingga apakah pengembangan produk berbahan dasar ikan lele (*Clariidae*) dalam pembuatan *curry fish bento* dapat digunakan sebagai alternative bekal sehat bagi remaja

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Memanfaatkan bahan pangan lokal sumber protein dari Ikan Lele (*Clariidae*) pada formulasi *Crispy Katsudae* sebagai alternatif bekal sekolah bagi remaja.

2. Tujuan Khusus

- a. Melakukan proses pembuatan produk *Curry Fish Bento* pada formulasi *Crispy Katsudae*.
- b. Mengetahui formula terbaik dari hasil *uji organoleptik* pada produk *Curry Fish Bento* pada formulasi *Crispy Katsudae*.
- c. Menganalisis kandungan protein produk *Curry Fish Bento* pada formulasi *Crispy Katsudae*.

D. Manfaat Penelitian

1. Peneliti

Mengetahui bagaimana proses pembuatan *curry fish katsu bento* dengan pemanfaatan sumber daya pangan lokal ikan air tawar yaitu ikan lele (*Clariidae*) dengan penambahan tepung terigu, tepung panir, dan maggi blok.

2. Masyarakat

Membuat satu produk pangan dengan memanfaatkan sumber daya laut yaitu ikan lele (*Clariidae*) yang dibuat menjadi katsu dan dikemas dalam bentuk bento sehingga dapat dijadikan sebagai alternatif bekal sehat bagi remaja putri sehingga dapat mencegah stunting.

3. Institusi Pendidikan

Menambah pembendaharaan ruang baca di area gedung Program Studi DIII Gizi Cirebon serta dapat dijadikan referensi untuk penelitian selanjutnya