

BAB I

PENDAHULUAN

A Latar Belakang

Masa remaja ialah umur peralihan dari masa anak-anak mengarah masa dewasa. Pada umur remaja banyak pergantian yang terjalin. Tidak hanya perubahan fisik karena mulai matangnya sistem hormonal dalam tubuh mereka, sehingga pengaruhi komposisi tubuh. Perubahan-perubahan itu berlangsung sangat cepat baik pertumbuhan tinggi ataupun berat badannya. Perihal ini sering disebut masa pubertas serta kondisi ini sangat pengaruhi kebutuhan gizi dari makanan mereka. Masalah gizi yang sering dialami remaja salah satunya anemia (Janah, dkk, 2021). Risiko ini lebih besar pada remaja putri sebab adanya proses kehilangan darah lewat menstruasi. Prevalensi anemia pada remaja putri di seluruh dunia mencapai 30,2% atau sekitar 468 miliar remaja putri di dunia mengidap anemia. Riset Kesehatan Dasar Nasional tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi anemia di Indonesia pada remaja putri umur 15- 24 tahun yaitu 48,9% (Alfiah, dkk, 2021).

Bersumber pada informasi yang didapatkan dari Dinas Kesehatan Kab. Cirebon Tahun 2019, Dari 17 Puskesmas yang terletak diwilayah kerja Dinas Kesehatan Kab. Cirebon terdapat sekitar 15,86% dari 4610 remaja putri menderita anemia. Anemia yang dialami remaja akan berdampak lebih serius, mengingat mereka adalah para calon ibu yang akan hamil dan melahirkan

seorang bayi. Kondisi tersebut memperbesar risiko kematian ibu melahirkan, bayi lahir prematur dan berat bayi lahir rendah (BBLR) (Novita, dkk, 2021).

Arini (2021) meneliti tentang Biskuit Tepung Ikan Teri dan Daun Kelor terhadap peningkatan kadar HB dan berat badan ibu hamil. Hasil uji Wilcoxon pada kelompok intervensi diperoleh nilai $p = 0,000 < \alpha = 0,05$. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian biskuit ikan teri dan kelor terhadap peningkatan HB di kelompok intervensi dengan selisih median 2 gr/dl. Penelitian oleh Thalib, K. U. *et al.* (2021) mengenai Efektivitas Pemberian Biskuit Ikan Teri Terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri hasilnya menunjukkan bahwa setelah dilakukan uji wilcoxon dengan nilai p 0,001 dimana $p < 0,05$ yang berarti ada perbedaan secara signifikan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan, sehingga pada kelompok yang telah diberikan intervensi mengalami kenaikan kadar Hemoglobin dengan selisih rata-rata 0,93 gr/dl.

Berdasarkan hasil dari beberapa penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa untuk mengatasi masalah anemia pada remaja putri dapat dilakukan dengan mengkonsumsi makanan yang tinggi zat besi (Singarimbun, 2021). Salah satu makanan yang kaya akan Kandungan zat besi adalah ikan teri. Kandungan zat besi yang tinggi akan mencegah anemia dan memperlancar kerja darah merah dalam mengalirkan oksigen dan sari-sari makanan ke seluruh tubuh. Dengan manfaat yang cukup, teri cukup di rekomendasikan untuk di makan dengan jumlah yang tepat sesuai dengan kebutuhan nutrisi harian (Thalib, 2020).

Teri kering tawar mengandung kalsium dan besi yang tinggi. Kandungan kalsium, dan besi per 100 gram teri kering tawar berturut-turut adalah 2381 mg, dan 23,4 mg (Ramadhan, dkk, 2019). Ikan teri juga sangat mudah didapat dan cukup banyak dikonsumsi sebagai lauk pauk. Minat terhadap ikan teri sangat tinggi karena bentuknya yang kecil, mudah dimasak, dan harganya relatif murah serta ketersediannya yang sangat banyak (Anzarsari, dkk., 2020).

Produk otak- otak merupakan salah satu bentuk diversifikasi olahan berbahan dasar ikan yang banyak disukai remaja (Alam, dkk, 2021). Pada penelitian ini pengolahan otak-otak ikan menggunakan daging ikan teri sebagai bahan dasar pembuatan otak-otak ikan. Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian membuat produk otak-otak ikan teri sebagai *snack* sumber zat besi bagi remaja putri.

B Rumusan Masalah

Remaja merupakan salah satu kelompok umur yang paling rentan menderita anemia. Hal tersebut disebabkan oleh adanya peningkatan kebutuhan zat gizi untuk proses pertumbuhan yang pesat. Risiko ini lebih besar pada remaja putri karena adanya proses kehilangan darah melalui menstruasi. Anemia gizi besi dapat dicegah dengan mengonsumsi makanan yang tinggi zat besi seperti ikan teri, Ikan teri mengandung 23,4 mg per 100 gram. Ikan teri dapat diolah menjadi otak-otak. Otak-otak termasuk jenis cemilan yang disukai sebagian besar masyarakat mulai dari balita sampai dewasa khususnya remaja dikarenakan memiliki rasa yang enak dan gurih (Ariska, 2020), sehingga pada

penelitian ini pengolahan otak-otak ikan menggunakan daging ikan teri sebagai bahan dasar pembuatan otak-otak ikan.

Berdasarkan rumusan masalah diatas maka penelitian ini membuat otak-otak ikan teri sebagai *snack* sumber zat besi bagi remaja putri. Sehingga yang menjadi pertanyaan peneliti adalah “Bagaimana penilaian organoleptik dan estimasi kandungan zat gizi otak-otak ikan teri sebagai *snack* sumber zat besi bagi remaja putri?”.

C Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui penilaian organoleptik dan estimasi kandungan gizi otak-otak ikan teri sebagai snack sumber zat besi bagi remaja putri.

2. Tujuan Khusus

- a. Menganalisis organoleptik produk otak-otak ikan teri.
- b. Menganalisis estimasi kandungan gizi pada otak-otak ikan teri untuk satu porsi remaja putri.

D Manfaat Penelitian

1. Peneliti

Peneliti dapat mengaplikasikan ilmu yang diperoleh selama menempuh pendidikan di prodi DIII Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Wilayah Cirebon. Peneliti juga dapat mengetahui proses pembuatan dan pemanfaatan produk otak-otak ikan teri.

2. Masyarakat

Masyarakat terutama remaja putri dapat mengetahui cara pemanfaatan dan pengolahan otak-otak ikan teri sebagai pangan fungsional sumber zat besi.

3. Institusi Pendidikan

Sebagai bahan referensi dan bahan bacaan bagi penelitian selanjutnya khususnya dibidang teknologi pangan.