

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Salah satu masalah yang dihadapi remaja Indonesia adalah masalah gizi mikronutrien, yakni anemia yang sebagian besar diakibatkan kekurangan zat besi (anemia defisiensi besi). Anemia di kalangan remaja perempuan lebih tinggi dibanding remaja laki-laki. Anemia pada remaja berdampak buruk terhadap penurunan imunitas, konsentrasi, prestasi belajar, kebugaran remaja dan produktifitas. Selain itu, secara khusus anemia yang dialami remaja putri akan berdampak lebih serius, mengingat mereka adalah para calon ibu yang akan hamil dan melahirkan seorang bayi, sehingga memperbesar risiko kematian ibu melahirkan, bayi lahir premature dan berat bayi lahir rendah (BBLR) (Kemenkes, 2018). Menurut Kemenkes 2018, anemia pada remaja yakni sekitar 12% remaja laki-laki dan 23% remaja perempuan. Hasil survei Riskesdas (2013) memperlihatkan bahwa anemia secara umum di Indonesia masih tinggi sebesar 21.7% pada remaja putri usia 13-18 tahun. Berdasarkan Riskesdas 2018 prevalensi remaja putri yang mengkonsumsi tablet tambah darah 52 butir hanya sebesar 1.4%. Berdasarkan hasil presurvei pada penelitian Listiana (2011) terhadap 100 orang siswi di SMK Negeri 1 Terbanggi Besar Lampung Tengah pada bulan September 2011 diketahui bahwa sebanyak 30 orang siswi ataupun sebesar 30% siswi yang mengalami gejala anemia gizi besi.

Sebagian besar anemia di Indonesia selama ini dinyatakan sebagai akibat kekurangan besi (Fe) yang diperlukan untuk pembentukan hemoglobin, sehingga Pemerintah Indonesia mengatasinya dengan mengadakan pemberian suplemen besi untuk ibu hamil, namun hasilnya belum memuaskan. Penduduk Indonesia pada umumnya mengkonsumsi Fe dari sumber nabati yang memiliki daya serap rendah dibanding sumber hewani. Kebutuhan Fe pada janin akan meningkat hingga pada trimester akhir sehingga diperlukan suplemen Fe (Sulistioningsih, 2018).

Siomay merupakan makanan siap santap yang diolah agar langsung dapat di konsumsi. Berdasarkan hasil pengamatan hasil pengamatan penelitian, salah satu bahan makanan yang di gemari masyarakat adalah siomay. Banyak orang tertarik untuk mengkonsumsinya. Siomay terbuat dari tepung terigu, daging ikan sebagai bahan pokoknya serta bumbu lainnya yang kemudian di masak dengan pengukusan dan di sajikan dengan variasi yang berbeda-beda (Sarumaha, 2019).

Ikan gabus adalah ikan air tawar yang banyak ditemukan di Indonesia terutama di Sulawesi Tengah, setelah melalui uji klinik memiliki banyak manfaat khususnya bagi kesehatan tubuh manusia karena banyak mengandung protein. kandungan protein ikan gabus sebesar 25,5% lebih tinggi dari ikan lele maupun ikan mas dan ikan nila. Selain itu ikan gabus memiliki kandungan albumin yang cukup tinggi berguna untuk membantu proses penyembuhan luka pasca operasi (Ardianto, 2015).

Daun kelor atau *Moringa Oleifera* mengandung zat besi sebanyak 28, 2 mg/100 gram daun kering, 25 kali lebih banyak dibanding bayam, 3 kali lebih banyak dari kacang almond dan 1,77 kali lebih banyak yang diserap ke dalam darah. Disamping itu, kandungan vitamin C di dalam daun kelor dapat membantu penyerapan zat besi di usus. Kandungan vitamin C dalam daun kelor sebanyak 220 mg/100 gram daun segar, 7 kali lebih banyak dari jeruk dan 10 kali lebih banyak dari anggur. Daun kelor mengandung vitamin A 10 kali lebih banyak dibanding wortel yang dapat membantu kesehatan tulang (Krisnadi, 2015).

Hasil penelitian Sukidjo (2016) bahwa anemia gizi besi paling banyak ditanggulangi dengan konsumsi zat besi. Menurut beberapa penelitian daun kelor (*moringa oliefera*) adalah sebagai salah satu sumber zat besi. Daun kelor dikenal mempunyai berbagai macam kandungan gizi. Salah satunya adalah zat besi, protein, vitamin A, vitamin C, kalium dan kalsium. Daun kelor menjadi alternative untuk mengatasi kondisi anemia karena memiliki kandungan zat besi sebesar 28, 2 mg. daun kelor juga menjadi alternative untuk pengobatan karena di percaya mengandung berbagai zat antioksidan.

Bahan nugget dengan campuran daun kelor (*Moringa oleifera*) merupakan inovasi terbaru dalam pembuatan bahan makanan yang mampu menambah kualitas nugget yang dihasilkan, baik tekstur, rasa, aroma, dan gizi pada nugget

tersebut. Daun kelor mengandung enzim yang menyebabkan baunya langu (tidak sedap, seperti bau tembakau yang tidak kering) dan rasanya agak pahit. Dengan diolah menjadi nugget, bau langu dan rasa pahit tersebut dapat dihilangkan karena dalam proses pembuatan nugget terdapat perlakuan seperti pencucian, pengukusan, penambahan bumbu dan penggorengan (Neneng, 2020)

Berdasarkan penelitian lain Menurut Jihan (2019) Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan perlakuan penambahan daun kelor segar pada nugget ikan teri untuk menghasilkan nugget ikan teri yang paling disukai yang dilihat dari sifat organoleptik menggunakan metode uji hedonik (warna, aroma, tekstur, rasa, dan penerimaan keseluruhan). metode yang digunakan yaitu metode deskriptif dalam pembuatan produknya. Perlakuan yaitu dilakukan dengan formulasi daun kelor segar dihitung dari total ikan teri terdiri dari 4 taraf yaitu 10% (F1), 15% (F2), 20% (F3), 25% (F4). Uji organoleptik didapatkan hasil bahwa berdasarkan uji organoleptik terhadap warna, aroma, tekstur, rasa, dan penerimaan keseluruhan produk yang paling disukai yaitu formula 1.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti bermaksud membuat kajian pembuatan siomay ikan gabus dengan penambahan daun kelor sebagai makanan tambahan tinggi protein dan zat besi.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana daya terima dan kandungan gizi pada Siomay ikan gabus dengan penambahan daun kelor sebagai makanan tambahan tinggi protein dan zat besi?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui daya terima Siomay (warna, aroma, rasa, tekstur dan penerimaan keseluruhan) dan kandungan energi, protein, lemak, karbohidrat dan zat besi dari siomay ikan gabus dengan penambahan daun kelor yang paling disukai.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui sifat organoleptik pada pembuatan siomay ikan gabus dengan penambahan daun kelor yang paling disukai.
- b. Diketahui kandungan protein dan zat besi pada siomay ikan gabus dengan penambahan daun kelor yang paling disukai menggunakan metode spektrofotometri.
- c. Diketahui kandungan gizi (energi, protein, lemak, karbohidrat, zat besi) pada siomay ikan gabus dengan penambahan daun kelor yang paling banyak disukai berdasarkan TKPI
- d. Diketahui *food cost* dan harga jual siomay ikan gabus dengan penambahan daun kelor.

D. Manfaat Penelitian

1. Teoritis

Penelitian ini dapat digunakan referensi dan pengembangan terkait kajian pembuatan siomay ikan gabus dengan penambahan daun kelor sebagai makanan tinggi protein dan zat besi.

2. Aplikatif

Produk hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai makanan tambahan tinggi protein dan zat besi.

E. Ruang Lingkup

Ruang lingkup dalam penelitian ini adalah penerapan ilmu teknologi pangan dengan menganalisis daya terima (warna, aroma, rasa, tekstur, dan penerimaan keseluruhan) pembuatan siomay ikan gabus dengan penambahan daun kelor, serta menghitung kandungan gizi energi, protein, lemak, karbohidrat dan zat besi yang paling disukai, menggunakan TKPI tahun 2017. Uji laboratorium dan menggunakan 25 panelis tidak terlatih dengan 3 kali pengulangan. Penelitian uji organoleptik di Laboratorium Bahan Makanan Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Tanjung Karang, uji kadar zat besi dan protein di Laboratorium di Politeknik Negeri Lampung. Pelaksanaan ini dilaksanakan bulan Desember 2021 - Juni 2022.

