

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Tahapan perkembangan yang akan dilalui setiap individu salah satunya adalah masa remaja. Remaja merupakan suatu masa transisi dari masa anak ke dewasa yang ditandai dengan perkembangan biologis, psikologis, moral, dan agama, kognitif dan sosial (Sarwono, 2013). Masa remaja terbagi menjadi tiga tahapan salah satunya adalah masa remaja tengah usia 13-15 tahun (Sarwono, 2013). Pemilihan makanan pada remaja secara tidak langsung dipengaruhi oleh kegiatan atau aktivitas yang banyak dilakukan di luar rumah bersama teman sebayanya (Khomsan, 2003). Remaja bisa memilih makanan apa saja yang disukainya. Salah satu masalah yang cukup penting terjadi pada remaja adalah rendahnya konsumsi protein dan serat. Menurut Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi (2004), seseorang dikatakan kurang dalam konsumsi protein jika mengkonsumsi protein sebesar 70-80% Angka Kecukupan Gizi (AKG). Angka kecukupan protein remaja usia 13-15 tahun adalah 72 gram untuk laki-laki dan 69 gram untuk perempuan, sedangkan angka kecukupan serat yaitu 35 gram untuk laki-laki dan 30 gram untuk perempuan (AKG, 2013).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (2010), persentase remaja usia 13-15 tahun yang mengkonsumsi protein dibawah kebutuhan minimal adalah 38,1% yaitu tertinggi dibandingkan dengan persentase pada anak usia sekolah dan remaja. Hal ini didukung oleh penelitian Hartono dkk (2015) tentang gambaran asupan energi dan protein pada siswa SMPN 35 Makassar yang menunjukkan bahwa asupan protein siswa yang baik hanya 36,7% dan asupan protein kurang 63,3%. Sebanyak 93,6% penduduk berumur ≥ 10 tahun termasuk remaja usia 13-15 tahun kurang dalam mengkonsumsi serat sayur dan buah (Riskesdas, 2013). Penelitian Syafira (2014), tentang konsumsi serat siswa di SMP Muhammadiyah Kartasura menunjukkan bahwa asupan 73,7% subjek penelitian memiliki asupan serat kurang dan asupan serat yang baik hanya 26,3%.

Salah satu pangan yang tinggi akan protein adalah ikan. Ikan merupakan sumber protein hewani dan juga memiliki kandungan gizi yang tinggi diantaranya mengandung mineral, vitamin dan lemak tak jenuh. Salah satu ikan yang hidup di perairan Indonesia adalah ikan kembung. Ikan kembung merupakan ikan pelagis kecil yang memiliki nilai ekonomis dan potensial di Indonesia. Ikan kembung memiliki nilai gizi yang tinggi salah satunya kandungan protein sebanyak 21,3 gram per 100 gram bahan (TKPI, 2009). Biasanya ikan kembung dikonsumsi masyarakat Indonesia paling sering dalam olahan dimasak pindang. Salah satu jenis produk olahan yang sering dikonsumsi remaja adalah *nugget*. Ikan kembung dapat dijadikan alternatif bahan dasar pembuatan *nugget* untuk meningkatkan konsumsi ikan kembung pada remaja (Ramadhani, 2018).

Nugget merupakan suatu bentuk olahan daging yang terbuat dari daging giling yang diberi bumbu, dicampur bahan pengikat, kemudian dicetak, dikukus, dipotong, dilumuri perekat tepung dan diselimuti tepung roti. *Nugget* kemudian digoreng hingga setengah matang dan dibekukan untuk mempertahankan mutunya (Astawan, 2007). Daging yang digunakan dalam pembuatan *nugget* adalah daging ayam atau ikan. Bahan tambahan yang dapat digunakan dalam pembuatan *nugget* adalah kacang merah. Penambahan kacang merah dapat meningkatkan kandungan serat dan untuk menambah kandungan gizi pada *nugget* (Justisia, 2016).

Kacang merah merupakan salah satu jenis kacang-kacangan yang memiliki kandungan pati serta serat yang tinggi. Kacang merah juga merupakan sumber protein nabati, karbohidrat, mineral dan vitamin (Astawan, 2009). Dalam 100 gram kacang merah mengandung 13.9 gram protein, 3 gram lemak, 66.9 gram karbohidrat dan 26.9 gram serat (TKPI, 2009). Di Indonesia, kacang merah biasanya hanya diolah menjadi es krim dan sup. Selain diolah menjadi kedua produk tersebut, kacang merah dapat diolah menjadi tepung. Pengolahan kacang merah menjadi tepung dapat memperpanjang masa simpan kacang merah itu dan memberikan peluang aplikasi lebih luas (Dewi, 2016). Berdasarkan pembahasan tersebut, peneliti tertarik untuk mengembangkan produk *nugget* ikan kembung dengan substitusi tepung kacang merah sebagai makanan sumber protein dan serat bagi remaja usia 13-15 tahun.

I.2 Rumusan Masalah

Remaja merupakan individu yang mengalami transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Salah satu masalah yang cukup penting terjadi pada remaja adalah rendahnya konsumsi protein dan serat. Berdasarkan penelitian Hartono (2015) dan Syafira (2014), menunjukkan bahwa kurangnya konsumsi protein dan serat pada remaja usia 13-15 tahun masih cukup tinggi dengan rata-rata diatas $\geq 60\%$. Upaya pencegahan kurang asupan protein dan serat dapat dilakukan salah satunya adalah dengan meningkatkan konsumsi makanan sumber protein dan serat. Ikan kembung dan kacang merah merupakan sumber pangan yang mengandung protein dengan asam amino esensial lengkap yang dapat membantu pertumbuhan pada remaja. Selain sumber asam amino esensial yang lengkap, kacang merah juga merupakan sumber serat yang baik. Kombinasi ikan kembung dengan tepung kacang merah dalam produk *nugget* ikan diharapkan dapat menjadi makanan sumber protein dan serat bagi remaja usia 13-15 tahun. Berdasarkan pembahasan tersebut, maka peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana pengaruh substitusi tepung kacang merah dalam pembuatan *nugget* ikan kembung terhadap kandungan gizi dan serat produk serta daya terima secara organoleptik produk?

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis pengaruh substitusi tepung kacang merah terhadap kandungan gizi dan serat *nugget* ikan kembung sebagai makanan sumber protein dan serat untuk remaja usia 13-15 tahun.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Menentukan formula *nugget* ikan kembung dengan substitusi tepung kacang merah.
- b. Menganalisis pengaruh substitusi tepung kacang merah terhadap sifat organoleptik uji hedonik *nugget* ikan kembung.
- c. Menganalisis pengaruh substitusi tepung kacang merah terhadap kandungan gizi (karbohidrat, protein, lemak, kadar air dan kadar abu) serta kandungan serat *nugget* ikan kembung.

- d. Menganalisis kontribusi zat gizi per takaran saji terhadap ALG *nugget* ikan kembung dengan substitusi tepung kacang merah.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dalam inovasi produk makanan sumber protein dan serat untuk remaja awal. Meningkatkan pengetahuan bagi responden dalam pengembangan produk *nugget* ikan dengan penambahan tepung kacang merah. Selain itu, menyediakan alternatif makanan tinggi protein dan serat.

I.4.2 Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai pengetahuan mengenai pembuatan *nugget* ikan kembung dengan penambahan tepung kacang merah. Selain itu, sebagai informasi kepada masyarakat mengenai alternatif makanan sumber protein dan serat untuk remaja awal. Serta manfaat penambahan tepung kacang merah dalam pembuatan *nugget* ikan kembung sebagai untuk meningkatkan kandungan serat.

I.4.3 Bagi Ilmu Pengetahuan

Penelitian ini diharapkan dapat menambah informasi bagi akademisi mengenai pemanfaatan ikan kembung sebagai bahan dasar pembuatan *nugget* dan tepung kacang merah sebagai sumber serat pada *nugget*. Selain itu, diharapkan menjadi referensi ilmu yang berguna sebagai bahan pembelajaran serta dapat memperkaya ilmu pengetahuan dari hasil penelitian yang didapat.