

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Anemia merupakan salah satu masalah zat gizi mikro yang paling sering terjadi pada usia remaja. Menurut data Riskesdas (2013) menunjukkan bahwa persentase anemia di Indonesia pada remaja umur 11 – 18 tahun sebesar 22,7%. Remaja sangat rawan terkena anemia dibandingkan anak-anak dan usia dewasa, karena remaja masih berada pada masa pertumbuhan dan perkembangan sehingga lebih banyak membutuhkan zat gizi mikro dan zat gizi makro (Proverawati, 2011).

Anemia defisiensi besi adalah masalah gizi yang disebabkan oleh kekurangan satu atau lebih zat gizi esensial (besi, asam folat, vitamin B12, protein, vitamin C dan zat gizi penting lainnya) yang digunakan dalam pembentukan sel-sel darah merah (Matayane, Bolang, Kawengian, 2014). Anemia bisa juga disebabkan oleh kondisi lain seperti penyakit tertentu (malaria, infeksi cacing tambang) (Masrizal, 2007). Anemia defisiensi zat besi idealnya harus ditangani melalui diversifikasi makanan dan peningkatan akses terhadap makanan yang memiliki kadar zat besi dan asam folat tinggi (World Health Organization, 2015). Menurut Adriani (2012) anemia defisiensi besi dapat berakibat pada penurunan kemampuan berpikir dan perubahan tingkah laku. Sedangkan menurut Gibney (2009) Anemia defisiensi pada anak-anak sekolah dapat mengganggu kemampuan belajar. Bukti yang tersedia menunjukkan gangguan pada psikomotor, kemampuan intelektual, perubahan tingkah laku, dan penurunan resistensi terhadap penyakit.

Penggunaan bahan pangan seperti bayam merah yang terkenal dengan sayuran yang mengandung zat besi dan asam folat yang tinggi bisa membantu menangani masalah anemia (Handayani, 2017). Bayam merah memiliki pigmen antosianin yang dapat menghasilkan warna merah keunguan. Kandungan antosianin yang terdapat pada bayam merah berperan utama sebagai antioksidan yang diperlukan tubuh untuk mencegah terjadinya oksidasi radikal bebas yang menyebabkan berbagai macam penyakit. Selain itu, bayam merah kaya vitamin A, vitamin B, vitamin C dan mineral, menjaga kesehatan kulit, menjaga ketahanan tubuh, menjaga kestabilan tekanan darah, dan mengatasi anemia (Lingga, 2012). Selain itu bayam merah merupakan sayuran yang mengandung zat besi lebih tinggi dibandingkan dengan sayuran hijau lainnya, bayam merah yaitu sebesar 7mg/100gr berat dapat dimakan dibandingkan dengan bayam hijau, yaitu sebesar 3,5mg/100gr berat dapat dimakan.

Berdasarkan hasil kajian Badan Litbang Pertanian, Kementerian Pertanian pada Maret 2013, tingkat konsumsi sayuran di Indonesia sebesar 40,35 kg/kapita/tahun masih jauh dari standar *Food and Agriculture Organization* (FAO) yaitu 91,25 kg/kapita/tahun. Pada tahun 2011 konsumsi

tahunan pada komoditas bayam hanya mencapai 3,81kg/kapita/tahun (Pusat Data dan Informasi Pertanian, 2012).

Makanan yang bisa dikembangkan dengan tambahan bayam merah dan ikan kurisi salah satunya adalah mie pada laksa Belitung. Laksa Belitung merupakan salah satu makanan selingan yang pada umumnya menggunakan tepung beras dan tepung kanji pada mie laksa, serta ikan segar, santan dan rempah-rempahan pada kuah laksa. Laksa terkenal sebagai makanan kebanggaan Malaysia. Di negeri jiran tersebut, laksa terbagi atas dua varian, yaitu laksa lemak yang merupakan laksa dengan kuah santan, dan laksa dengan kuah dari kaldu ikan. Di Indonesia, laksa bisa ditemukan di wilayah dengan kebudayaan Melayu yang kental, seperti Bangka, Belitung, dan Riau. Namun, laksa juga bisa ditemukan di Jakarta, Tangerang, dan Bogor (Winarno, 2013).

Salah satu bahan yang ditambahkan dalam mie pada laksa Belitung adalah ikan. Ikan merupakan salah satu sumber pangan hewani yang mempunyai kelebihan antara lain memiliki asam amino esensial yang lengkap, kandungan asam – asam lemak tidak jenuh yang sangat dibutuhkan, kandungan vitamin dan mineral yang cukup serta daya cerna yang tinggi (Restu, *et al.*, 2014). Adapun penggunaan ikan yang paling sering digunakan masyarakat Belitung dalam pembuatan laksa Belitung adalah ikan kurisi, karena selain ikan kurisi memiliki rasa yang enak dan mudah didapat, harganya juga terjangkau. Ikan kurisi (*Nemipterus nematophorus*) merupakan bahan makanan yang mempunyai kandungan protein sebesar 16,85 % dan kandungan lemak yang rendah yaitu sekitar 2,2 % (Sedayu, 2004). Pada tahun 2005 volume produksi ikan ini mencapai 55.262 ton dengan nilai Rp. 2,9 triliun (Departemen Kelautan dan Perikanan 2007).

Sebagai negara maritim yang memiliki perairan yang luas, konsumsi ikan masyarakat Indonesia pada umumnya masih tergolong rendah. Konsumsi ikan di Indonesia pada tahun 2005 yaitu sebesar 26 kg/kapita/tahun bila dibandingkan dengan negara-negara anggota ASEAN lain contohnya seperti negara Malaysia sebesar 45 kg/kapita/tahun (Numberi, 2006). Salah satu kemungkinan penyebab rendahnya tingkat konsumsi ikan ini adalah minimnya keragaman hasil olahan ikan yang memiliki "daya tarik" bagi konsumen lintas usia, suku, dan tingkat sosial. Oleh karena itu perlu dilakukan terobosan-terobosan dalam upaya melakukan diversifikasi pengolahan komoditas perikanan yang diharapkan mampu memanfaatkan sumber daya perikanan menjadi optimal dan meningkatkan minat masyarakat untuk mengkonsumsi ikan. Karena rendahnya konsumsi sayuran dan ikan peneliti tertarik untuk mengembangkan produk yang berasal dari sayuran dan ikan serta ingin mengetahui kandungan zat gizi makro, zat besi dan asam folat mie pada laksa Belitung dengan rasio ikan kurisi dan bayam merah.

1.2 Identifikasi Masalah

Potensi bayam merah dan ikan kurisi masih perlu dikembangkan mengingat bayam merah dan ikan kurisi ini kaya akan berbagai manfaat dan zat gizi. Selain itu, laksa Belitung merupakan salah satu makanan yang cukup dikenal dan digemari oleh masyarakat Belitung, dari segi makanannya yang enak, sehat dan kaya akan rempah-rempah, selain itu dapat menjadi alternatif makanan yang cocok untuk selingan, khususnya ditujukan pada remaja mengingat permasalahan anemia yang belum tuntas serta, memiliki resiko yang tinggi untuk terkena anemia. Oleh sebab itu peneliti membuat suatu produk berupa mie pada laksa Belitung berbahan dasar tepung beras dan tepung kanji dengan rasio ikan kurisi dan bayam merah sebagai bahan utama dan dengan menggabungkan protein hewani dari ikan kurisi segar dan rempah rempahan sebagai kuah dari laksa.

1.3 Rumusan Masalah

Ikan kurisi dan bayam merah memiliki potensi untuk dikembangkan dengan kandungan gizi yang bermutu dan salah satu upayanya adalah dengan pembuatan modifikasi mie pada laksa Belitungnya, mengingat pula gaya hidup masyarakat sekarang yang menginginkan suatu makanan yang enak maupun sehat dan kaya dengan rempah-rempahan yang mudah untuk didapatkan, sehingga diharapkan dapat menjadi salah satu alternatif produk pangan yang memberikan nilai gizi yang tinggi, dengan demikian maka perumusan masalah pada penelitian ini disusun sebagai berikut :

1. Bagaimana penilaian sensori formulasi terpilih produk makanan pada mie laksa Belitung dengan rasio ikan kurisi dan bayam merah?
2. Bagaimana kandungan zat gizi (karbohidrat, lemak, protein, air, dan abu) pada produk makanan mie laksa Belitung dengan rasio ikan kurisi dan bayam merah?
3. Bagaimana kandungan zat besi dan asam folat pada produk makanan mie laksa Belitung dengan rasio ikan kurisi dan bayam merah?
4. Bagaimana pengaruh rasio ikan kurisi dan bayam merah terhadap organoleptik pada makanan mie laksa Belitung?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh rasio ikan kurisi dan bayam merah terhadap kandungan gizi dan organoleptik mie pada laksa Belitung.

1.4.2 Tujuan Khusus:

- a. Mengetahui formulasi rasio ikan kurisi dan bayam merah dalam pembuatan mie pada laksa Belitung.
- b. Mengetahui kandungan zat besi dan asam folat pada ikan kurisi segar

- c. Mengetahui dan menganalisis sifat organoleptik (uji hedonik dan mutu hedonik) mie pada laksa Belitung.
- d. Mengetahui dan menganalisis kandungan zat gizi makro (karbohidrat, protein, lemak, abu dan air) pada produk mie pada laksa Belitung.
- e. Mengetahui dan menganalisis kandungan zat gizi mikro (zat besi dan asam folat) pada produk mie pada laksa Belitung.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat bagi masyarakat:

Dengan adanya produk kombinasi ikan kurisi dan bayam merah mie pada laksa Belitung diharapkan mampu menjadi salah satu alternatif pangan fungsional yang kaya akan asam folat dan zat besi dengan variasi produk mie pada laksa Belitung yang memiliki nilai gizi yang bermutu bagi kesehatan khususnya untuk remaja dan penderita anemia.

1.5.2 Manfaat bagi institusi

Penulis berharap penelitian ini dapat menjadi sumber inspirasi dalam menciptakan produk pangan lokal yang memiliki mutu gizi baik, mudah untuk dimanfaatkan dan dijangkau oleh lapisan masyarakat.

1.5.3 Manfaat bagi penulis

Menjadi salah satu penelitian dalam pengembangan produk pangan fungsional berbasis pangan hewani dan tumbuhan pada produk mie pada laksa Belitung, dan dapat menambah pengetahuan serta pengalaman dalam bidang teknologi pangan.