

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Indonesia adalah negara kepulauan yang mana hampir 75% merupakan perairan. Ikan sebagai salah satu hasil perikanan yang banyak dihasilkan di Indonesia. Baik ikan laut maupun ikan tawar, dengan potensi sumber daya perikanan yang tinggi banyak sekali masyarakat Indonesia yang menjadikan ikan sebagai salah satu sumber mata pencarian (KepmenKP, 2011). Namun kesegaran ikan tidak dapat bertahan lama dan dapat mempengaruhi kualitas ikan tersebut hingga akhirnya ikan tidak dapat dijual. Proses pengolahan ikan sangat diperlukan untuk mempertahankan mutu kualitas ikan dan memperpanjang masa simpan.

Proses pengolahan yang baik tentunya akan menghasilkan produk yang baik pula. Namun dari sekian banyak jenis pengolahan tersebut perlu diketahui mana yang paling tepat untuk menghasilkan produk sehingga tidak dapat mengurangi penurunan nutrisi kualitas mutu yang dikandung oleh ikan setelah pengolahan, sehingga nutrisi di dalam bahan baku dapat dipertahankan (Mustar, 2013). Abon ikan merupakan salah satu produk pengelolaan baik dari ikan laut maupun ikan tawar yang dapat dijumpa di pasar tradisional maupun pasar moderen.

Abon adalah satu jenis makanan kering berbahan baku daging dengan bentuk dan rasa yang khas. Proses pembuatan abon dimulai dengan pencucian, penyiangan, perebusan/pengukusan, pengepresan, pencabikan, pencampuran, pemasakan, penirisan minyak, diakhiri dengan pengemasan dan penyimpanan (BSN, 2013). Abon merupakan bahan atau lauk penambah citarasa pada makanan. Pada umumnya kandungan abon memiliki jumlah kalori yang cukup tinggi karena pada proses pembuatannya melalui tahapan *deep frying* yang mana proses penggorengnya menggunakan minyak yang banyak (Rabiatul, 2016). Sehingga abon bukanlah makanan yang cocok bagi orang yang sedang menjalankan program penurunan berat badan.

Bagi masyarakat Indonesia, produk abon sudah tidak asing karena abon dapat diperoleh dan dikonsumsi dengan mudah. Abon ikan lele dumbo dapat dijadikan sebagai alternatif produk olahan pangan yang bahan baku utamanya merupakan ikan air tawar, peminat ikan air tawar lebih sedikit dibandingkan dengan ikan laut. dijadikan sebagai alternatif sumber pendapatan keluarga, selain itu dapat dilakukan dalam skala kecil maupun skala industri (Musyaddad *et al.*, 2019).

Keunggulan ikan lele dibandingkan produk hewani lainnya adalah kaya akan leusin dan lisin. Leusin ($C_6H_{13}NO_2$) merupakan asam amino esensial yang sangat diperlukan untuk pertumbuhan anak dan menjaga keseimbangan nitrogen. Leusin juga berguna untuk merombak dan membangun protein otot (Anas & Wiknastri, 2010). Ikan lele dumbo juga kaya akan lemak omega 3, yaitu asam lemak dengan ikatan rangkap pada posisi karbon nomer 3 dari gugus metil atau disebut karbon posisi omega (Suryaningrum, 2012). Ikan lele dumbo merupakan salah satu jenis ikan yang memiliki keunggulan sehingga dapat diterima dengan mudah oleh masyarakat, keunggulan yang dimiliki ikan lele dumbo yaitu, cepat beradaptasi dengan lingkungannya, laju pertumbuhan yang cepat, rasanya yang enak serta harganya murah namun memiliki kandungan gizi yang tinggi (Suyanto, 2006).

Pada 100gr ikan lele dumbo memiliki kandungan sebesar 105 kalori, protein 18 %, lemak 4,8 %, mineral 1,2 %, dan air 76 % (Ciptawati *et al.*, 2021). Ikan lele dumbo memiliki kandungan rendah kalori, bila dibandingkan dengan ikan lainnya. Hal ini yang menjadikan ikan lele dumbo cocok untuk olahan abon yang rendah kalori serta sebagai makanan pendukung bagi orang yang menjalankan program penurunan berat badan. Dalam menjalankan program penurunan berat badan perlu mengatur pola makan dengan cara mengonsumsi makan yang berserat, tinggi protein, mengatur jumlah asupan kalori harian dalam tubuh dan juga mengurangi makanan yang berlemak (Lestari & Maya, 2016).

Rumput laut (*Eucheuma cottonii*) memiliki daya serat yang cukup tinggi. Serat pada makanan (*dietary fiber*) yang dihasilkan oleh rumput laut tidak menyebabkan obesitas dan aman dikonsumsi bagi orang yang sedang menjalankan program penurunan berat badan karena berasal dari tumbuhan (nabati) yang tidak

dapat diurai oleh enzim-enzim pencernaan tetapi sebagian dapat diuraikan dalam usus besar, serat membantu mengenyangkan perut, melindungi dari penyakit seperti jantung dan kanker, selain itu serat juga membantu untuk menjaga fungsi saluran pencernaan agar tetap normal sehingga terhindar dari sembelit (Dwiyitno, 2011).

Dalam menjalankan program penurunan berat badan membutuhkan lauk yang memiliki kalori yang rendah. Ikan Lele Dumbo dengan penambahan rumput laut (*Eucheuma cottonii*) memiliki kandungan protein dan serat yang cukup tinggi, hal inilah yang menjadi dasar formulasi pembuatan abon ikan rendah kalori. Dengan penambahan bumbu-bumbu yang tentunya memiliki kandungan rendah kalori untuk mendukung citarasa dari abon ikan lele dumbo rendah kalori ini, sehingga nantinya abon ikan lele dumbo rendah kalori ini cocok dijadikan sebagai lauk pendamping nasi dan roti untuk orang yang sedang menjalankan program penurunan berat badan.

Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No 14 Tahun 2012 menjelaskan bahwa kandungan makanan yang sehat untuk program penurunan berat badan adalah memiliki kandungan yang rendah lemak, kaya akan serat, tinggi protein. serta untuk campuran gula, garam dan minyak tidak lebih dari, konsumsi gula 50 g (4 sendok makan), natrium lebih dari 2000 mg (1 sendok teh) dan lemak/minyak total lebih dari 67 g (5 sendok makan) per orang per hari akan meningkatkan risiko hipertensi, stroke, diabetes, dan serangan jantung.

Menurut kementerian kesehatan di Indonesia, 13,5% orang dewasa yang berusia 18 tahun ke atas memiliki kelebihan berat badan, sementara itu 28,7% mengalami obesitas ($IMT \geq 25$) dan berdasarkan indikator RPJMN 2015-2019 sebanyak 15,4% mengalami obesitas ($IMT \geq 27$), sedangkan pada anak 5-12 tahun, sebanyak 18,8% kelebihan berat badan dan 10,8% mengalami obesitas. Dari pemaparan data di atas peneliti berminat membuat penelitian tentang 'Formulasi Abon Ikan Lele Dumbo (*Clarias Gariepinus*) Dan Rumput Laut (*Eucheuma cottonii*) Rendah Kalori'.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang sudah dijabarkan maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah:

1. Bagaimana formulasi abon ikan lele dumbo yang rendah kalori?

2. Bagaimana tingkat perbandingan antara abon komersial dengan abon ikan rendah kalori?

1.3 Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui formulasi abon ikan lele yang rendah kalori dan bisa dijadikan sebagai makanan pendukung program penurunan berat badan.
2. Untuk mengetahui tingkat kesukaan antara abon ikan komersial dengan abon ikan rendah kalori.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat dijadikan bahan masukan, informasi untuk menambah pengetahuan tentang manfaat ikan air tawar dan rumput laut yang bisa dijadikan produk olahan abon yang sehat dan dapat mengetahui tentang formulasi abon ikan lele dumbo yang rendah kalori serta aman dikonsumsi untuk orang yang sedang menjalankan program penurunan berat badan.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi peneliti, hasil penelitian ini dapat dijadikan informasi penting untuk penelitian lebih lanjut bagi peneliti yang berminat pada teknologi hasil perikanan, seperti alat pencacah untuk ikan
- b. Bagi industri, pengelolaan hasil perikanan dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk membuat diversifikasi produk olahan pangan yang memiliki kandungan nutrisi yang lengkap.
- c. Bagi masyarakat, dapat dijadikan inovasi baru sehingga abon ikan lele dumbo rendah kalori dapat diterima dengan baik dan dapat bersaing dengan produk abon lainnya.