

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Perbaikan gizi tidak hanya harus diprioritaskan selama 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), tetapi juga harus dilakukan pada usia remaja untuk menciptakan generasi yang berkualitas dan berdaya saing. Indonesia dan negara-negara berkembang lainnya menghadapi tiga beban masalah gizi. Kondisi kekurangan gizi, kelebihan gizi, dan kekurangan mikronutrien dikenal sebagai *triple burden malnutrition*. Menurut Kementerian Kesehatan RI (2020), masalah gizi ini akan meningkatkan risiko terkena penyakit, terutama penyakit tidak menular. Oleh karena itu, fokus program perbaikan gizi remaja adalah untuk mengatasi tiga beban masalah gizi, yang dikenal sebagai *triple burden malnutrition*.

Masa remaja merupakan masa peralihan yang dimulai ketika seorang anak menunjukkan tanda-tanda pubertas dan berlanjut dengan peralihan dari aseksual ke seksual. Kecepatan pubertas dipengaruhi oleh banyak faktor, antara lain faktor pola makan, genetik, status kesehatan, sosial, perilaku, dan lingkungan. Asupan adalah faktor paling kuat yang mempengaruhi pubertas. Remaja mengalami peningkatan kebutuhan zat gizi karena percepatan pertumbuhan (Martiasari, *et.al.* 2022).

Data Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018 memberikan gambaran beberapa masalah gizi pada kelompok remaja. Kelompok remaja berusia 13 – 18 tahun tercatat prevalensi kurus sebesar 13,5%, prevalensi kegemukan atau obesitas sebesar 20,7%, dan prevalensi anemia sebesar 8,2%. Rentannya kondisi malnutrisi pada remaja mengindikasikan pentingnya pemenuhan gizi berkualitas guna mengoptimalkan fase perkembangan fisik dan kognitif. Obesitas remaja berisiko berlanjut ke usia dewasa. Obesitas adalah masalah yang sangat umum di beberapa kelompok masyarakat, salah satunya remaja. Kadar insulin plasma yang lebih tinggi, peningkatan lipid darah, kadar lipoprotein, dan tekanan darah yang lebih tinggi telah dikaitkan dengan kelebihan berat badan pada remaja. Semua faktor ini diketahui terkait dengan morbiditas orang dewasa akibat obesitas (Nugroho, 2020).

Menurut Rachmawati *et al.* (2018), berbagai asupan dapat mempengaruhi obesitas, termasuk konsumsi protein, serat, asam lemak omega 3 dan omega 6. Protein sel dapat dipecahkan menjadi asam amino jika dikonsumsi terlalu banyak. Hati mendeaminasi protein menjadi asetil KoA, yang akan digunakan untuk menghasilkan asam lemak yang berperan dalam pembentukan sel adiposa. Hal ini menyebabkan pertumbuhan jaringan lemak, yang pada gilirannya menyebabkan kenaikan berat badan dan akhirnya menyebabkan obesitas.

Konsumsi asam lemak omega 6 dan omega 3 yang tidak seimbang dapat menyebabkan risiko obesitas yang lebih tinggi. Tubuh tidak dapat memproduksi asam lemak tidak jenuh rantai ganda omega 6 dan omega 3, yang merupakan asam lemak penting. Asam lemak omega 3 berasal dari hasil laut seperti salmon, ikan laut, kepiting, cumi-cumi, minyak ikan, dan sayuran hijau. Sebaliknya, asam lemak omega 6 berasal dari daging, unggas, telur, minyak, biji-bijian, dan kacang-kacangan. Agar asam lemak omega 3 dan omega 6 dapat bermanfaat bagi kesehatan, konsumsi keduanya harus seimbang. Konsumsi asam lemak omega 6 yang tinggi dapat mencegah pembubaran sel adipose dengan menghentikan penggunaan trigliserida, yang mengakibatkan penumpukan simpanan trigliserida (Rachmawati *et al.*, 2018).

Pola konsumsi mengalami pergeseran dengan mengadopsi pola konsumsi dunia barat yaitu tinggi protein, asam lemak omega 6 dan rendah asam lemak omega 3. Selain itu, kurangnya pengetahuan tentang gizi mempengaruhi pilihan makanan ataupun selingan yang sehat dan bergizi. Minimnya makanan selingan yang sehat dan harga yang terjangkau membuat remaja lebih memilih makanan cepat saji dengan harga yang terjangkau namun dengan porsi besar. Hal itu sejalan dengan penelitian Pamela (2018) yang menyebutkan bahwa faktor yang memengaruhi kesehatan remaja yaitu mengonsumsi makanan cepat saji yaitu kurangnya pengetahuan tentang gizi, cepat dan praktis, serta harga yang murah dengan porsi besar. Penelitian yang dilakukan Putri, dkk (2020) juga menunjukkan hasil serupa bahwa remaja yang mengonsumsi makanan kurang sehat sebesar 37,8%. Hal itu terjadi dikarenakan kurangnya pengetahuan tentang gizi.

Kebutuhan energi, protein, asam lemak omega 3 dan 6 bagi remaja perempuan berusia 16 – 18 tahun yaitu energi 2100 kkal, protein 65 gram, asam lemak

omega 3 1,1 gram, dan asam lemak omega 6 11 gram. Sedangkan kebutuhan energi, protein, asam lemak omega 3 dan 6 bagi remaja laki-laki berusia 16 – 18 tahun yaitu 2650 kkal, protein 75 gram, asam lemak omega 3 1,6 gram, dan asam lemak omega 6 16 gram. Kebutuhan tersebut yang harus dipenuhi dalam sehari dan tidak boleh kurang dari yang telah dianjurkan. Konsumsi makanan selingan remaja yang dibutuhkan sebanyak 10% dari total kebutuhan energi dan zat gizi per hari (Kemenkes. RI, 2019).

Permasalahan gizi pada remaja perlu dicegah dengan mengonsumsi makanan selingan sehat salah satunya ikan lele sebagai sumber protein, asam lemak omega 3 dan 6 pada ikan lele. Ikan lele merupakan jenis ikan yang dapat dengan mudah ditemui dijual di pedagang ataupun pasar. Ikan lele sangat bermanfaat untuk kesehatan karena kandungan gizi di dalamnya. Dalam 100 gram ikan lele mengandung air 76 gram, lemak 4,5 gram, protein 17 gram, fosfor 200 mg, kalsium 20 mg, asam lemak omega-3 237 mg, asam lemak omega-6 337 mg (Widayani et al., 2018).

Berdasarkan permasalahan tersebut, penulis menawarkan ide mengenai sebuah produk sebagai makanan selingan untuk meningkatkan kebutuhan gizi sehari pada remaja yaitu risol mayo *fish cake* lele. *Fish cake* atau kamaboko, dalam bahasa Jepang adalah olahan ikan yang terbuat dari surimi (daging ikan cincang) dengan tepung terigu dan beberapa bumbu. *Fish cake* yang diisi dengan risol mayo masih jarang. Bahan pangan *fish cake* menggunakan produk lokal untuk membuat cake ikan. Daging ikan giling yang disebut surimi biasanya digunakan dalam kue ikan. Surimi biasanya digunakan untuk membuat makanan laut setengah jadi dan olahan. Apabila seseorang tidak menyukai ikan lele, mereka dapat memakannya dalam bentuk dan tekstur cake ikan.

Salah satu makanan selingan yang sangat disukai oleh kalangan remaja adalah risol mayo. Isi pada risol mayo ini yang menjadi pembeda diantara risol mayo lainnya. Usaha ini sangat menarik minat pembeli karena memiliki rasa yang berkualitas, harga ekonomis, memiliki kandungan asam lemak omega 3 dan 6 tinggi yang dapat mengurangi risiko obesitas sehingga dapat menjadikan usaha ini cepat berkembang (Widyaningrum, et.al, 2022). Berdasarkan uraian diatas, penulis akan

melakukan pengembangan usaha risol mayo *fish cake* lele yang menjadi potensi peningkatan nilai ekonomis bahan pangan lokal selain itu juga memiliki nilai gizi yang tinggi.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah penelitian ini adalah bagaimana inovasi usaha risol mayo *fish cake* lele (*Clarias batrachus*) sebagai makanan selingan sehat bagi remaja?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, didapatkan tujuan penelitian kewirausahaan sebagai berikut.

### **1. Tujuan Umum**

Menganalisis inovasi usaha risol mayo *fish cake* lele (*Clarias batrachus*) sebagai makanan selingan sehat bagi remaja.

### **2. Tujuan Khusus**

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah

- a. Menganalisis aspek produk risol mayo *fish cake* lele
- b. Menganalisis aspek finansial usaha risol mayo *fish cake* lele
- c. Menganalisis aspek SWOT risol mayo *fish cake* lele
- d. Menganalisis respon kepuasan konsumen tentang usaha risol mayo *fish cake* lele.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Manfaat Praktis**

Inovasi usaha makanan selingan sehat bagi remaja sesuai dengan pedoman angka kecukupan gizi remaja untuk memenuhi kebutuhan *snack* dalam sehari.

## 2. Manfaat Teoritis

Sebagai alternatif produk risol mayo yang baik dengan kandungan gizi yang disesuaikan dengan kondisi konsumen bagi remaja untuk meningkatkan kebutuhan sehari. Harganya terjangkau dan memberikan alternatif bagi remaja dalam mengonsumsi makanan sehat dan bergizi, serta memberikan manfaat berupa mengenal kemampuan berwirausaha.

### E. Kerangka Konsep

