BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Asam lemak merupakan komponen utama makanan yang memberikan dampak positif dan negatif terhadap kesehatan, lemak juga mempunyai multifungsi, yaitu sebagai penyumbang nutrisi terbanyak 30% serta merupakan sumber asam lemak esensial linoleat dan linolenat, (Sartika, 2008). Bayi baru lahir memiliki kondisi tubuh yang masih rentan, oleh sebab itu bayi memerlukan asupan nutrisi yang tepat untuk mendukung tumbuh kembangnya. Nutrisi yang paling tepat untuk bayi adalah air susu ibu (ASI).

Ramiro *et., al*. (2020) menjelaskan bahwa ASI manusia merupakan sumber nutrisi yang optimal untuk tumbuh kembang bayi. Lemak ASI dan turunannya dari asam lemak dan terminal yang diturunkan dari asam lemak mediator tidak hanya menyediakan sumber energi tetapi juga merupakan pengatur pembangunan yang penting, fungsi kekebalan, dan metabolisme.

Air susu ibu mampu memenuhi kebutuhan nutrisi bayi selama 6 bulan pertama kehidupannya tanpa ditambah dengan bahan makanan atau minuman lainnya, (Tristanti, 2018). Asi mengandung lemak 49% sisanya berupa karbohidrat 44% dan protein 7%, (Koletzko, 2016). Asam lemak merupakan salah satu sumber energi tubuh terutama otak bayi baru lahir yang sedang mengalami fase pertumbuhan, (Nadeak, 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Fivi Melva diana, (2012) menjelaskan bahwa balita sangat disarankan untuk mengkonsumsi asam lemak tak jenuh omega 3, karna asam lemak mempunyai banyak mamfaat diantaranya dapat mencegah CVD (Cardiovascular Disease) dan untuk perkembangan anak jika dikonsumsi sesuai anjuran yang telah ditentukan. Nurasmi, *dkk.* (2018) menambhakan tentang asam lemak omega 3, omega 6, dan omega 9 merupakan asam lemak esensial yang sangat di butuhkan oleh bayi untuk perkembangan otak dan daya tahan tubuh bayi serta perkembangan indra dan kekebalan tubuh pada balita.

Dari beberapa hasil penelitian yang penulis temukan menjelasakan akan pentingnya asam lemak terhadap balita, terutama asam lemak omega 3, asam lemak ini di tujukan untuk membantu tumbuh kembang bayi, akan tetapi untuk menghasilkan mamfaat yang optimal penambahan asam lemak ini harus disesuaikan dengan umur balita dan harus mengikuti aturan yang saudah ada. Dalam hal ini Ilza, (2015), menjelaskan dalam penelitiannya bahwa penambahan minyak ikan dilakukan berdasarkan standar berat badan WHO yang sesuai dengan umur bayi.

Di dalam judul buku “Ensiklopedia MPASI SEHAT” (2018), mengatakan bahwa bayi 0-6 bulan membutuhkan 60 ml ASI/450 gr berat badannya yang setara dengan 900 ml ASI/hari. Setelah 6 bulan, kecukupan ASI mulai berkurang menjadi 500-600 ml/hari. Semakin besar dan semakin bertambah usia bayi, maka kebutuhan nutrisi untuk memenuhi kebutuhan nutrisi semakin banyak. Sejak 6 bulan, jumlah nutrisii yang bisa didapat dari ASI saja mulai berkurang. ASI hanya mampu menyediakan setengah dari kebutuhan total energi bagi bayi 6-12 bulan. Artinya perlu ada tambahan nutisi dan

makanan selain ASI untuk mencukupi sisa kebutuhan nutisi untuk aktivitas bayi yaitu makanan pendamping asi (MPASI).

Hal ini berdasarkan penelitian yang di lakukan oleh Joseph. R. Hibbeln and Rachel V. Gow, (2014) menjelaskan bahwa terlalu banyak anak anak mengkonsumsi kalori yang cukup akan tetapi otak mereka tetap kekurangan nutrisi yang penting untuk otak, sehingga tidak jarang fungsi otak mereka tidak bekerja secara maksimal, oleh karena itu diperlukan nutrisi yang di butuhkan otak diantara nutrisi itu adalah yodium, folat, vitamin B, zat besi, seng, mikronutrien, dan asam lemak esensial omega-3.

Makanan pendamping Air susu ibu (MPASI) adalah makanan atau minuman yang mengandung zat gizi yang diberikan kepada bayi atau anak yang berusia lebih dari 6 bulan guna memenuhi kebutuhan zat gizi selain dari ASI, (Notoadmojo, 2007). Hal ini dikarenakan ASI hanya mampu memenuhi dua pertiga kebutuhan bayi pada usia 6-9 bulan, dan pada usia 9-12 bulan memenuhi setengah dari kebutuhan bayi, (Medise & Sekartini, 2011). Dalam pemberian MPASI, yang perlu diperhatikan adalah usia pemberian MPASI, jenis MPASI, frekuensi dalam pemberian MPASI, porsi pemberian MP-ASI, dan cara pemberian MPASI pada tahap awal. Pemberian MPASI yang tepat diharapkan tidak hanya dapat memenuhi kebutuhan gizi bayi, namun juga merangsang keterampilan makan dan merangsang rasa percaya diri pada bayi, (Depkes RI, 2005). Pemberian makanan tambahan harus bervariasi, dari bentuk bubur cair kebentuk bubur kental, sari buah, buah segar, makanan lumat, makanan lembek dan akhirnya makanan padat, (Kristanti dan Yenrina, 2001).

Hal ini juga di jelaskan oleh Koletzko, (2016) yang menjelaskan bahwa lemak dan karbohidrat serta protein sangat berperan penting dalam pertumbuhan dan daya tahan bayi. Dalam penelitian ini Koletzho menulis seorang bayi membutuhkan karbohidrat kurang lebih 44% dan Lemak kurang lebih 49% dan protein sebanyak 7%. Asam lemak merupakan salah satu komponen yang dalam MPASI.

Poernomo, *dkk*. (2010), berpendapat ikan lemuru (*Sardinella Lemuru*) yaitu salah satu jenis ikan ekonomis penting di Indonesia karena peranannya dalam perbaikan gizi masayarakat dan harganya masih dalam jangkauan masyarakat, ikan lemuru banyak mengandung asam lemak omega-3 seperti EPA dan DHA. Menurut DKBM bahwasannya gizi yang terkandung didalam ikan lemuru adalah energi 112 kal, protein 20.00 gr, lemak 3.00 gr, karbohifrat 0.00 gr, kalsium 20.00 mg, phospor 100 mg , besi 1.00 mg , Vit A 100 SI, Vit B1 0,03 mg , Vit C 0,0 mg, F-dieble BDD 48 dan bobot 100. Dalam penelitian ini juga di tegaskan bahwa ikan lemuru sudah selayaknya menjadi bagian dari makanan kita sehari-hari karena memiliki banyak manfaat oleh karena itu diperlukan usaha alternative dalam rangka menganekaragmkan produk pangan berbasis ikan lemuru. Penelitian ini kemudian menjadi inisiatif peneliti untuk menjadikan ikan lemuru sebagai makanan pendamping asi (MPASI). Akan tetapi daging ikan yang kita tahu tidak bisa bertahan lama, sebagaimana penelitian yang dilakukan Menurut Kusumawati, dkk. (2011), ikan merupakan salah satu bahan makanan yang digemari untuk dikonsumsi oleh masyarakat selain sebagai komoditi ekspor. Namun bakteri dan perubahan kimiawi pada ikan yang mati menyebabkan pembusukan, Berdasarkan pada kenyataan ini maka dibutuhkan teknologi pengawetan

ikan ataupun olahan ikan sehingga dapat memperpanjang umur simpannya, diantaranya inovasi pengolahan ikan menjadi abon.

Agar daging ikan lemuru tersebut memiliki ketahanan jangka Panjang maka di perlukan sebuah upaya untuk menanggulangi, dalam penelitian ini peneliti menggunakan abon sebagai alternative agar daging tersebut memiliki ketahanan jangka Panjang.

Menurut Jusmiati (2017), dalam SNI Abon 01-3707-1995 disebutkan bahwa abon adalah suatu jenis makanan kering berbentuk khas, dibuat dari daging, direbus disayat-sayat, dibumbui, digoreng dan dipres. Abon ikan merupakan jenis makanan olahan ikan, melalui kombinasi proses penggilingan, penggorengan, pengeringan dengan cara menggoreng, serta penambahan bahan pembantu dan bahan penyedap terhadap daging ikan.

Menurut Andhikawati, *dkk.* (2020) menjelaskan bahwa minyak ikan lemuru mengandung 11 profil asam lemak yaitu asam laurat, asam miristat, asam miristoleat, asam palmitat, asam palmitoleat, asam stearate, asam oleat, asam linolenat, asam arakhidat, EPA dan DHA.

Biasanya ikan lemuru dijual dalam bentuk ikan segar atau makanan kaleng berupa ikan sarden. Ikan lemuru dapat di inovasi menjadi bentuk abon yang dapat disesuaikan teksturnya sebagai makanan pendamping asi. Karena ikan lemuru memiliki banyak kandungan asam lemak yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan

perkembangan. Berdasarkan latar belakang diatas maka dilakukan penelitian yaitu Profil asam lemak abon ikan lemuru dan kajiannya pada makanan pendamping asi (MPASI).

1.2 Rumusan Masalah

1. Bagaimana profil asam lemak abon ikan lemuru?
2. Bagaimana kajian profil asam lemak abon ikan lemuru pada makanan pendamping ASI (MPASI)?

1.3 Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui profil asam lemak abon ikan lemuru.
2. Untuk mengetahui kajian profil asam lemak abon ikan lemuru pada makanan pendamping asi (MPASI).

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat dari penelitian yang dilakukan adalah :

1. Meningkatkan nilai ekonomis ikan lemuru yang masih kurang pemanfaatannya.
2. Menghasilkan produk makanan khusunya abon ikan yang lebih praktis untuk dikonsumsi secara langsung.
3. Penelitian ini diharapkan dapat menambah diversifikasi produk olahan pangan yang praktis serta memenuhi kebutuhan asupan nutrisi, terutama kebutuhan asam lemak tubuh.