

MENCUKUPI STATUS GIZI ANAK DENGAN GERAKAN AKSI “AKU SUKA MAKAN IKAN”

Oleh;

Puspito Panggih Rahayu¹⁾, Casnuri²⁾

- 1) Dosen Prodi DIII Kebidanan, UNRIYO, Email; puspitoavicenna@gmail.com
- 2) Dosen Prodi DIII Kebidanan, UNRIYO, Email; casnuri.unriyo@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Balita termasuk kelompok rawan gizi karena masih dalam masa pertumbuhan. Konsumsi makanan terutama energi dan protein merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap status gizi. Angka konsumsi ikan masih rendah sehingga salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan konsumsi ikan adalah dengan membentuk sikap yang positif gemar makan ikan sejak dini pada balita. Tujuan: Penelitian ini bertujuan mengetahui status gizi balita setelah diberikan intervensi asupan ikan.

Metode: Penelitian eksperimen dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Subjek dalam penelitian ini adalah balita usia 12-59 bulan di wilayah Puskesmas Kalasan Kabupaten Sleman DIY sebanyak 25 subjek. Pengambilan sampel dilakukan secara *accidental sampling*. Variabel bebas adalah pemberian intervensi ikan sebanyak 100 gram dengan frekuensi satu kali setiap hari selama 30 hari sedangkan variabel terikat adalah berat badan, tinggi badan, dan status gizi balita berdasarkan *z-score* TB/U. Analisis data dengan *paired sampel t-test*.

Hasil: Ditemukan 44% balita berstatus gizi stunting pada awal penelitian. Setelah intervensi, terjadi penurunan persentase kejadian stunting menjadi 36%. Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan tinggi badan ($p=0,004$) dan perbaikan status gizi berdasarkan Z-score ($p=0,003$) yang signifikan antara sebelum dan setelah intervensi. Namun, tidak demikian dengan berat badan yang tidak menunjukkan peningkatan antara sebelum dan setelah intervensi ($p=0,982$).

Simpulan: Pemberian intervensi ikan sebanyak 100 gram dengan frekuensi satu kali setiap hari selama 30 hari dapat meningkatkan tinggi badan dan memperbaiki status gizi balita secara signifikan pada akhir intervensi.

Kata Kunci: Balita; Stunting; Konsumsi Ikan; Protein

**ENCOURAGING CHILDREN'S NUTRITIONAL STATUS WITH
MOVEMENT OF ACTION "I LOVE TO EAT FISH"**

By:

Puspito Panggih Rahayu¹⁾, Casnuri²⁾

1) Dosen Prodi DIII Kebidanan, UNRIYO, Email; puspitoavicenna@gmail.com

2) Dosen Prodi DIII Kebidanan, UNRIYO, Email; casnuri.unriyo@gmail.com

ABSTRACT

Background: *Toddlers are categorized as vulnerable to nutrition because they are still growing. Consumption of food, especially energy and protein, is one of the factors that influence nutritional status. The fish consumption rate is still low, so one effort that can be made to increase fish consumption is to form a positive attitude towards eating fish from an early age in toddlers. Objective: This study aims to determine the nutritional status of toddlers after being given fish intake intervention.*

Methods: *Experimental research with one group pretest-posttest design. Subjects in this study were children aged 12-59 months in the Kalasan Public Health Center, Sleman DIY, as many as 25 subjects. Sampling was done by accidental sampling. The independent variable is the provision of 100 grams of fish intervention with a frequency of once a day for 30 days, while the dependent variable is body weight, height, and nutritional status of children under five based on the z-score height-for-age (H/A). Data analysis with paired sample t-test.*

Results: *It was found that 44% of children under five were nutritional with stunting at the start of the study. After the intervention, there was a decrease in the percentage of stunting to 36%. The analysis showed that there was a significant increase in height ($p=0.004$) and nutritional status based on the Z-score H/A ($p=0.003$) between before and after the intervention. However, this was not the case with body weight which did not show an increase between before and after the intervention ($p=0.982$).*

Conclusions: *The intervention of 100 grams of fish with a frequency of once a day for 30 days can significantly increase height and improve nutritional status of children at the end of the intervention*

Keywords: *Toddler; Stunting; Fish Consumption; Protein*

PENDAHULUAN

Indikator kemajuan dan kemakmuran suatu bangsa kini sudah tidak lagi berdasarkan melimpahnya sumber daya alam, tetapi sumber daya manusia juga berpengaruh besar untuk memajukan dan memakmurkan sebuah negara. Tanpa sumber daya manusia yang berkualitas, suatu negara tidak dapat dikatakan maju, dan tanpa kualitas pendidikan yang baik, sumber daya manusia yang dimiliki negara itu tidak akan berguna. Indonesia termasuk negara dengan kualitas pendidikan yang rendah. Kualitas pendidikan ini (tanpa disadari) ternyata juga memengaruhi kualitas sumber daya manusia di Indonesia. Kualitas pendidikan dan sumber daya manusia mempunyai hubungan timbal-balik yang penting untuk pembangunan bangsa (Kemenkes RI, 2013).

Indonesia merupakan negara perairan yang kaya akan ikan, namun tingkat konsumsi ikan di Indonesia masih rendah. Konsumsi ikan penduduk Indonesia pada tahun 2018 sebanyak 50 kilogram per kapita per tahun. Penyebab kekurangan konsumsi ikan menurut Zulaihah dan Widajanti rendahnya konsumsi ikan di Indonesia dikarenakan pemahaman yang kurang terhadap manfaat ikan, masih adanya anggapan makan ikan dapat menyebabkan kecacingan, serta dari rasa juga amis sehingga banyak orang yang

tidak suka konsumsi ikan. Hal ini akan mengakibatkan terjadinya rawan gizi kurang. Berdasarkan studi menunjukkan anak-anak yang kekurangan gizi akan mengalami gangguan pertumbuhan (stunting). Jika defisiensi gizi berlangsung lama dan tidak segera diatasi (Marimbi, 2010).

Gizi merupakan pilar utama yang menentukan keberhasilan pembangunan suatu negara. Perbaiki gizi masyarakat Indonesia dengan membiasakan makan ikan karena kandungan energi dan protein merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap status gizi dalam pertumbuhan anak. Tingkat konsumsi ikan di DIY tahun 2018 sebanyak 24.050 kilogram per kapita per tahun. Tingkat konsumsi ikan di Kabupaten Sleman tergolong masih rendah. Pada level nasional angka tersebut sudah menembus angka 40 kilogram per kapita tiap tahun, sedangkan Kabupaten Sleman rata-rata hanya 25 kilogram. Angka tersebut bahkan dibawah Kota Yogyakarta yaitu 26 kilogram. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan konsumsi ikan adalah dengan membentuk sikap yang positif gemar makan ikan sejak dini pada balita di wilayah Puskesmas Kalasan Sleman DIY.

METODE

Jenis penelitian adalah eksperimen dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Subjek dalam penelitian ini adalah balita usia 12-59 bulan di wilayah Puskesmas Kalasan Kabupaten Sleman DIY sebanyak 25 subjek. Pengambilan sampel dilakukan secara *accidental sampling*. Variabel bebas adalah pemberian intervensi ikan sebanyak 100 gram dengan frekuensi satu kali setiap hari selama 30 hari sedangkan variabel terikat adalah berat badan, tinggi badan, dan status gizi balita berdasarkan *z-score* TB/U. Analisis data dengan *paired sampel*

t-test menggunakan *software* SPSS versi 16.

HASIL

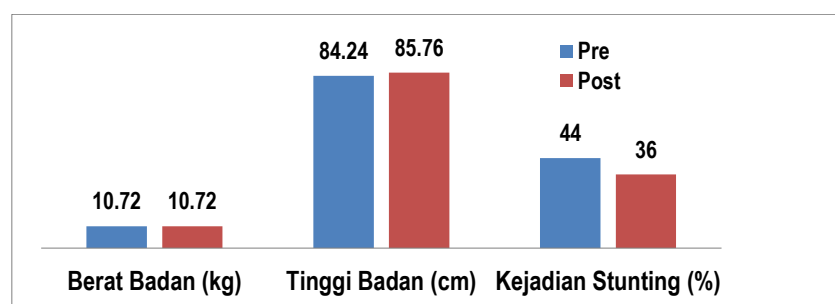
Tabel 1. Karakteristik subjek

Karakteristik	Total (n=25)	
	n	%
Jenis kelamin		
Laki –laki	12	48,0
Perempuan	13	52,0
Status gizi (TB/U) sebelum intervensi		
Stunting	11	44,0
Normal	14	56,0
Status Gizi (TB/U) setelah intervensi		
Stunting	9	36,0
Normal	16	64,0

Tabel 2. Rerata Z-Score Sebelum dan Setelah Intervensi

Variabel	Min	Maks	Rerata±SD	SE	p
Berat Badan					
Sebelum	8.00	14.00	10,72±1,62	0,32	0,982
Setelah	8.00	14.00	10,72±1,77	0,35	
Tinggi Badan					
Sebelum	72.00	96.00	84.24±6,53	1,31	0,004
Setelah	73.00	98.00	85.76±6,79	1,36	
Z-Score					
Sebelum	-3.60	1.16	-2.86±1,22	0,24	0,003
Setelah	-3.58	1.81	-2.52±1,36	0,27	

* bermakna ($p < 0,05$) dengan *paired sampel t-test*



Gambar 1. Grafik Rerata Berat Badan, Tinggi Badan, Dan Kejadian Stunting Sebelum Dan Setelah Intervensi

PEMBAHASAN

Hasil studi ini didukung penelitian sebelumnya yang juga melaporkan bahwa konsumsi ikan berpengaruh terhadap status gizi balita (Sudayasa, 2019; Rachim, 2017). Hasil studi di Wakatobi (Sudayasa, 2019) menyimpulkan adanya pengaruh jumlah dan frekuensi konsumsi ikan terhadap status gizi balita. Balita dengan jumlah dan frekuensi konsumsi ikan yang kurang, berisiko 2,8 kali dan 2,5 kali lebih tinggi untuk mengalami status gizi kurang dibandingkan balita dengan jumlah dan frekuensi konsumsi ikan yang cukup. Lebih detail pada studi di Semarang (Rachim, 2017), terdapat hubungan yang bermakna antara konsumsi jenis ikan terhadap kejadian stunting pada anak usia 2-5 tahun. Balita yang lebih sering mengkonsumsi ikan tawar memiliki risiko 2,48 kali lebih besar mengalami stunting dibanding balita yang lebih sering mengkonsumsi ikan laut. Hal tersebut kemungkinan karena ikan laut memiliki rentang kandungan mineral kalsium (Ca), zink (Zn), dan zat besi (Fe) yang lebih tinggi daripada ikan air tawar, dimana mikronutrien tersebut sangat dibutuhkan untuk pertumbuhan balita.

Konsumsi ikan memberikan kontribusi yang cukup baik bagi pemenuhan zat gizi anak baduta, terutama untuk pemenuhan sumber protein, yaitu 9,64 gram. Sementara zat gizi lain, asupan

zat gizi ikan memberikan sumbangan energi 67 kkal; lemak 2,8 gram; dan seng 0,2 mg sedangkan untuk asupan zat gizi dari non ikan, memberikan sumbangan energi sebesar 56,41 kkal; protein 4,94 gram; dan lemak 3,55 gram (Nilawati, 2006). Hasil Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi (WNPG) tahun 2004 merekomendasikan konsumsi protein hewani memberi sumbangan 20% dari angka kecukupan protein. Berdasarkan angka kecukupan protein tersebut, ikan diharapkan memberikan sumbangan yang paling besar yaitu 60%. Kebiasaan makan ikan yang baik umumnya dapat membentuk status gizi yang baik dan demikian pula sebaliknya, karena ikan mempunyai nilai tambah yaitu EPA dan DHA yang bisa mengatasi masalah gizi kurang. Selain itu, dengan terpenuhinya kecukupan asam lemak esensial EPA, DHA, dan kecukupan energi akan menyebabkan status gizi baik (Zulaihah, 2006).

Kondisi stunting disebabkan asupan energi dan protein yang kurang dalam jangka waktu panjang, dimulai dari masa kehamilan. Asupan protein yang cukup selama *golden period* (bayi hingga usia 2 tahun) menjadi hal yang penting dalam pencegahan stunting. Studi di Madura menunjukkan bahwa balita dengan asupan protein inadekuat memiliki risiko yang lebih tinggi untuk mengalami stunting

dibandingkan dengan balita dengan asupan protein adekuat dari angka kecukupan gizi (AKG) yang dianjurkan (Adani, 2017). Asupan protein sangat penting dalam rangka pencegahan stunting. Hasil studi melaporkan bahwa asupan protein berkorelasi positif dengan pertumbuhan linear pada anak setelah di kontrol dengan faktor inflamasi, parasit usus, dan faktor sosio demografi. Kegagalan pertumbuhan linier pada anak kemungkinan terkait dengan asupan protein berkualitas rendah dan asupan energi yang tidak memadai (Tessema, 2018). Ikan merupakan salah satu jenis protein heme yang memiliki tingkat penyerapan besi yang baik. Kandungan protein dalam ikan mencapai 18% dan terdiri dari asam amino esensial. Menurut Daftar Bahan Makanan Penukar (DBMP) Indonesia, satu porsi ikan segar (50 g) mengandung 10 gram protein (Rachmah, 2020). Dengan demikian, konsumsi sumber protein hewani berkualitas seperti ikan dengan jumlah yang cukup dalam asupan harian anak dapat mendukung pertumbuhan optimal anak.

Peningkatan konsumsi ikan nasional menjadi salah satu upaya penanggulangan stunting yang menjadi program pemerintah. Namun, kenyataannya kontribusi pangan sumber protein hewani terutama ikan dalam menu makanan sehari-hari masih rendah. Hasil studi di

Jakarta menemukan bahwa ikan sebagai sumber pangan berkualitas tidak menjadi pilihan khususnya bagi penduduk di Jakarta Pusat meskipun dari sisi keterjangkauan ekonomi mereka mampu untuk membeli ikan yang terlihat dari rerata tingkat konsumsi ikan yang rendah pada semua kelas pendapatan. Hasil studi tersebut menyebutkan bahwa konsumsi ikan lebih dipengaruhi oleh faktor non-ekonomi yaitu faktor demografi dan faktor sosial budaya masyarakat. Konsumsi ikan yang tertinggi berada pada Kepulauan Seribu yang diduga karena aspek keterjangkauan terhadap ikan, sedangkan konsumsi ikan terendah pada wilayah Jakarta Pusat diduga karena aspek preferensi penduduk di wilayah tersebut. Namun, ternyata angka stunting tertinggi berada pada wilayah dengan konsumsi ikan paling rendah yakni Jakarta Pusat (Arthatiani, 2019). Dengan demikian, keberlanjutan intervensi pemberian ikan ini dapat dilakukan dengan melakukan peningkatan pengetahuan gizi ibu balita sehingga terjadi peningkatan, perbaikan pola asuh, dan pola makan untuk menurunkan angka stunting (Margawati, 2018). Selain itu, agar makanan berbahan ikan dapat lebih digemari anak maka perlu penyajian yang lebih inovatif, salah satunya melalui pembuatan makanan selingan (snack) berbahan dasar ikan (Prameswari, 2018). Perlu pula dilakukan

kegiatan promosi gemar makan ikan agar dapat meningkatkan kesadaran masyarakat untuk gemar mengkonsumsi ikan pada menu sehari-hari sehingga tingkat konsumsi ikan masyarakat dapat lebih baik sekaligus menjadi solusi untuk menurunkan kejadian stunting pada anak.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian intervensi ikan sebanyak 100 gram dengan frekuensi satu kali setiap hari selama 30 hari dapat meningkatkan tinggi badan dan memperbaiki status gizi balita secara signifikan pada akhir intervensi. Setelah intervensi, terjadi penurunan persentase kejadian stunting menjadi 36%.

DAFTAR PUSTAKA

Adani FY, Nindya TS. Perbedaan asupan energi, protein, zink, dan perkembangan pada balita stunting dan non stunting. *Amerta Nutrition*. 2017;1(2):46-51.

Arthatiani FY, Zulham A. Konsumsi ikan dan upaya penanggulangan stunting di Provinsi Daerah Khusus Ibukota Jakarta. *Buletin Ilmiah Marina Sosial Ekonomi Kelautan Dan Perikanan*. 2019;5(2):95-104.

Kementerian Kesehatan. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2013.

Margawati A, Astuti AM. Pengetahuan ibu, pola makan dan status gizi anak stunting 1-5 tahun di Kelurahan

Bangetayu, Kecamatan Genuk, Semarang. *Jurnal Gizi Indonesia*. 2018;6(2):82-89.

Marimbi H. *Tumbuh kembang status gizi dan imunisasi dasar pada balita*. Yogyakarta: Nuha Medika; 2010.

Nilawati NS, Nugraheni SA, Frieda NRH. Hubungan konsumsi ikan dengan perkembangan kognisi anak baduta (12-23 bulan), studi di Kecamatan Gandus Kota Palembang Tahun 2006. *Jurnal Psikologi*. 2006;33(2):1-12.

Prameswari GN. Promosi gizi terhadap sikap gemar makan ikan pada anak usia sekolah. *Journal of Health Education*. 2018;3(1):1-6.

Rachim AN, Pratiwi R. Hubungan konsumsi ikan terhadap kejadian stunting pada anak usia 2-5 tahun. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*. 2017;6(1):36-45.

Rachmah Q, Indriani D, Hidayah S, Adhela Y, Mahmudiono T. Pendidikan gizi gemar makan ikan sebagai upaya peningkatan pengetahuan ibu tentang pencegahan stunting di Desa Gempolmanis Kecamatan Sambeng Kabupaten Lamongan Provinsi Jawa Timur. *Amerta Nutr*. 2020;4(2):165-170.

Sudayasa IP, Hamid DA, Haryanti Y. Pengaruh pola konsumsi ikan terhadap status gizi balita di wilayah kerja Puskesmas Wangi-Wangi. *Prosiding Seminar Nasional Teknologi Terapan Inovasi Dan Rekayasa (SNT2IR)*. Kendari: Program Pendidikan Vokasi Universitas Halu Oleo; 2019.

Tessema M, Gunaratna NS, Brouwer ID, et al. Associations among high-quality protein and energy intake,

- serum transthyretin, serum amino acids and linear growth of children in Ethiopia. *Nutrients*. 2018;10(11):1776.
- Zulaihah S, Widajanti L. Hubungan kecukupan asam eikosapentanoat (EPA), asam dokosaheksanoat (DHA) ikan dan status gizi dengan prestasi belajar siswa. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*. 2006;1(2):15-25