

## HUBUNGAN KONSUMSI IKAN AIR TAWAR TERHADAP STATUS GIZI BALITA DI DESA WIRALAGA 1 KECAMATAN MESUJI

Elza Ayu Zuhelmi<sup>1</sup>, Yuni Sulistiawai<sup>2</sup>, Hikmah Ifayanti<sup>3</sup>, Nopi Anggista Putri<sup>4</sup>.

Universitas Aisyah Pringsewu<sup>1234</sup>

[elzaayu03@gmail.com](mailto:elzaayu03@gmail.com)

### ABSTRAK

Kelebihan atau kekurangan asupan nutrisi dapat menimbulkan masalah pada kesehatan dan berbagai macam gangguan, seperti penyakit, kurangnya energi dalam tubuh, hambatan pertumbuhan tubuh, hingga malnutrisi. Penelitian ini yakni bertujuan untuk mengetahui apakah hubungan antara konsumsi ikan air tawar dengan status gizi pada anak-anak yang sudah bisa berjalan di Desa Willaraga 1, Kecamatan Mesuji, Kabupaten Mesuji. Jenis penelitian yang akan digunakan adalah yakni penelitian kuantitatif dengan desain studi potong lintang (cross-sectional). Subjek penelitian terdiri dari 67 balita yang berada di Desa Willaraga, Kecamatan Mesuji. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode acak. Fokus utama penelitian ini adalah untuk melihat kondisi gizi serta kontribusi konsumsi ikan air tawar pada anak-anak. Penelitian dilakukan pada bulan Maret 2024 di Desa Willaraga 1, Kecamatan Mesuji. Analisis data menggunakan uji korelasi Spearman dengan skala ordinal. Hasil menunjukkan terdapat adanya hubungan yang sangat signifikan antara konsumsi ikan air tawar dengan status gizi balita ( $p = 0,000$ ). Sebanyak 6 anak (68,7%) tercatat mengonsumsi ikan dalam jumlah yang cukup. Data juga mengungkapkan bahwa sebagian besar responden di Desa Willaraga 1 memiliki tingkat konsumsi ikan yang memadai dibandingkan dengan mereka yang mengonsumsi dalam jumlah lebih sedikit. Berdasarkan temuan ini, orang tua dianjurkan untuk memberikan perhatian lebih terhadap variasi sumber protein dalam pola makan anak dalam menu anak-anak, guna mencegah kebosanan terhadap makanan yang dikonsumsi. Peningkatan asupan protein dapat memberikan dampak positif terhadap status pada gizi anak.

**Kata kunci:** Balita, Desa Wiralaga 1, Konsumsi ikan, Status gizi.

### ABSTRACT

A deficiency or excess of certain nutrients can lead to health issues and various disorders, including illnesses, lack of energy, delayed growth, and even malnutrition. This study aims to examine the correlation between the consumption of freshwater fish and the nutritional status of children who are able to walk in Willaraga 1 Village, Mesuji District, Mesuji Regency. This research adopts a quantitative approach with a cross-sectional (horizontal) design. The subjects consisted of 67 young children residing in Willaraga 1 Village. A simple random sampling technique was employed to select participants. The study focused on evaluating both the nutritional status of children and the contribution of freshwater fish intake during early childhood. Data collection took place in March 2024 in Willaraga 1 Village, Mesuji. Spearman's rank correlation test was utilized to analyze the data using an ordinal scale. The results indicated a significant relationship between freshwater fish consumption and the nutritional status of young children ( $p = 0.000$ ). A total of 6 respondents (68.7%) were reported to consume fish in adequate amounts. The data revealed that in Willaraga 1 Village, more respondents consumed sufficient amounts of fish compared to those with lower intake. Based on these findings, parents are encouraged to provide diverse sources of protein to prevent children from becoming bored with their meals. A higher intake of protein is likely to have a positive impact on children's nutritional health.

**Key word:** Toddlers, Wiralaga 1 Village, Fish consumption, Nutritional status.

## **PENDAHULUAN**

Anak pada usia dini atau biasa di sebut balita sering disebut sebagai masa yang kritis untuk memperoleh sumber daya manusia yang berkualitas, merupakan masa pertumbuhan yang pesat dimana perkembangan otak mencapai puncaknya. Saat ini, perhatian kesehatan terpusat kepada perihal gizi. Gizi adalah sebuah istilah yang tertuju kepada berbagai macam nutrisi yang Organisasi tubuh memerlukan asupan nutrisi untuk mendukung pertumbuhan, perkembangan, serta menjaga fungsi tubuh tetap optimal. Peran penting dari asupan gizi yang seimbang menjadi faktor utama dalam mempertahankan kesehatan dan kestabilan fungsi tubuh. (Balita & Kampar, 2022)

Penyakit tidak menular sangat berhubungan dengan Pola makan yang tidak seimbang dapat berkontribusi terhadap dalam berbagai penyakit antara lain sakit jantung, stroke, diabetes, dan beberapa jenis kanker. Anak-anak di bawah usia lima tahun yang sudah mulai bisa berjalan merupakan kelompok usia yang paling rentan mengalami gangguan gizi dan nutrisi. Pada rentang usia 2 hingga 5 tahun, anak-anak mengalami pertumbuhan yang pesat serta peningkatan aktivitas fisik, sehingga kebutuhan akan asupan gizi menjadi semakin tinggi. (Rizkia et al., 2023)

Keterlambatan perkembangan dapat menyebabkan perkembangannya terganggu dan kognitif pada anak yang berdampak negatif terhadap prestasi akademiknya di sekolah. Selain itu, stunting menimbulkan kerugian ekonomi bagi Indonesia pada tahun 2013 yang diperkirakan mencapai 3,057 miliar hingga 13,758 miliar rupiah atau menyumbang sekitar 0,04% hingga sampai 0,16% dari beberapa produk domestik bruto (PDB) Indonesia. (Wardani et al., 2022)

Menurut data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022, sekitar 7,0% anak balita di Provinsi Lampung mengalami wasting. Selain itu, sebanyak 14,8% bayi tercatat lahir dengan berat badan yang sangat rendah, dan 15,4% di antaranya mengalami stunting. Di Kabupaten Mesuji, tingkat malnutrisi pada bayi diperkirakan sebesar 8,8% pada tahun yang sama, di mana 725 dari total 8.213 balita yang ditimbang mengalami kondisi tersebut. Prevalensi stunting di Kabupaten Mesuji tercatat sebesar 22,5%, menempatkannya sebagai wilayah dengan tingkat stunting tertinggi ketiga di Provinsi Lampung, setelah Kabupaten Pesawaran dan Lampung Utara. Angka ini juga melebihi tingkat stunting di Kabupaten Tanggamus yang mencapai 20,4% berdasarkan laporan SSGI 2022. (Ji, n.d.)

Menurut inisiatif pemerintah dalam pemanfaatan sumber daya alam, ikan air tawar menjadi salah satu fokus utama untuk merealisasikan program pemerintah yang berkaitan dengan pendidikan gizi dan pengawasan kesehatan. Selain dari itu, ikan sangat kaya akan dengan asam lemak omega-3, yang salah satunya merupakan jenis lemak tak jenuh ganda yang esensial, sehingga menawarkan manfaat yang jauh lebih besar dibandingkan dengan sumber protein hewani lainnya. (Prameswari, 2018)

Desa wiralaga merupakan lokasi dimana dekat dengan sebuah wilayah perairan berupa sungai, dan rata-rata orang tua responden bermata pencarian sebagai nelayan. hasil presurvei yang dilakukan pada tanggal 14 januari 2024, total keseluruhan terdapat 37 balita dengan status gizi rendah dan berdasarkan klasifikasi, 10 balita dengan gizi kurang menurut SD (Standar Deviasi), 15 balita stunting, dan 12 balita berat badan rendah di wilayah desa wiralaga pada tahun 2023.

## **METODE**

Pada peineilitian ini yang diguainakan adalah kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah meitodei yang diguainakan uintuik meinyeilidiki objeik yang dapat diukur dengan angka-angka. Penelitian ini dilakukan bulan maret tanggal 14-20 maret 2024. Tempat Penelitian ini dilakukan di desa wiralaga1 kecamatan Mesuji kabupaten Mesuji.

Penulis yakni memakai c dan dianggap mendapatkan mewakili seluruh atau semua populasi.

$$n = \frac{N}{1 + (d^2)}$$

Keterangan N = Besaran populasi, n = Besaran sampel,  $d^2$  = Tingkat kepercayaan/ ketepatan (presisi yang diinginkan) =10%

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.1 Karakteristik responden

No	Kategori	Jumlah	Presentase
1	Umur 1-3 tahun	55	82,1%
	4-5 tahun	12	17,95%
2	Anak ke 1	26	38,8%
	2	23	34,3%
	3	18	26,9%
3	Jumlah balita dalam rumah 1	67	100%
4	<b>Penghasilan orang tua</b> ≤ Rp. 1.000.000	5	7,5%
	± Rp .1000.000 – Rp. 3.000.000	59	88%
	≥ Rp.3.000.000	3	4,5%

Berdasarkan tabel 1.1 diketahui bahwa 67 responden. Hasil dari penelitian mengenai beberapa karakteristik dari para responden hasil bahwa mayoritas responden berusia antara 1 hingga 3 tahun, dengan total 55 balita (82,1%). Sebagian besar responden adalah anak pertama, yang berjumlah 26 (38,8%). Selain itu, pendapatan orang tua yang menjadi responden berada dalam rentang ± Rp. 1.000.000 hingga Rp. 3.000.000, dengan jumlah 59 (88%) yang tergolong memiliki penghasilan yang cukup.

Tabel 1.2 Frekuensi konsumsi pada ikan air tawar

Konsumsi Ikan	Jumlah	Presentase %
Kurang	21	31,3%
Cukup	46	68,7%
Total	67	100%

Berdasarkan tabel 1.2 Diketahui bahwa sejumlah 21 responden atau 31,3% memiliki konsumsi ikan yang rendah, sedangkan 46 responden atau 68,7% memiliki konsumsi ikan yang memadai.

Tabel 1.3 Hubungan antara konsumsi pada ikan air tawar pada status gizi balita desa wiralaga 1 kecamatan Mesuji kabupaten Mesuji

		Status Gizi		total	R	P Value
		Kurus	Normal			
Frekuensi Konsumsi	Kurang	6	15	21	0,464	0,000
	Cukup	0	46	46		
Total		6	61	67		

Berdasarkan tabel 1.3 Diketahui 6 balita yang makan ikan kurang dari tiga kali seminggu mempunyai status gizi rendah, dan 15 balita yang makan cukup ikan (46 bayi yang makan ikan tiga kali seminggu atau lebih) mempunyai status gizi normal. Berdasarkan hasil analisis peneliti mendapatkan hasil analisis bivariat Pengaruh konsumsi pada ikan air tawar terhadap status gizi pada balita dianalisis dengan menggunakan teknik uji korelasi Rank Spearman. Terdapat dari Hasil uji menunjukkan sebuah nilai koefisien korelasi Spearman ( $\rho$ ) sebesar 0,464, yang mengindikasikan adanya hubungan yang cukup kuat antara frekuensi konsumsi ikan dan status gizi. Selain itu, nilai signifikansi ( $p$ -value) sebesar 0,000, yang lebih kecil dari 0,05, menunjukkan adanya hubungan yang sangat signifikan yaitu diantaranya konsumsi ikan air tawar dengan status gizi balita di Desa Willaraga 1, Kecamatan Mesuji, Kabupaten Mesuji.

Berdasarkan studi yang dilakukan, terdapat 21 responden (31,3%) yang mengkonsumsi ikan dalam jumlah yang rendah, sementara 46 responden (68,7%) memiliki konsumsi ikan yang memadai. Menurut data bahwa di desa Wiralaga 1, lebih banyak responden yang mengkonsumsi ikan dalam jumlah yang cukup dibandingkan dengan apa yang mengkonsumsi ikan dalam jumlah yang kurang.

Kemenkes 2016 merekomendasikan frekuensi asupan tingkat konsumsi ikan masyarakat Indonesia sebesar  $>3 \times$ /minggu atau berkisar 80-160 gr untuk konsumsi ikan dalam sehari. Kebutuhan protein bagi balita usia 1-3 tahun membutuhkan asupan protein sebanyak 20g/hari sedangkan bagi Balita berusia antara 4 dan 5 tahun membutuhkan 25 gram protein per hari. Anak-anak memiliki otak (intelektual) yang baik dan daya ingat serta kemampuan belajar yang baik, sehingga makan ikan minimal tiga kali seminggu atau lima kali seminggu sudah cukup.

Hasil dari pengolahan data penelitian menunjukkan bahwa balita yang mengonsumsi ikan dengan frekuensi di bawah atau sama dengan 3 kali dalam seminggu mencatatkan jumlah status gizi yang kurus sebanyak 6 balita, dan untuk yang memiliki status gizi yang normal tercatat sebanyak 15 balita. Sementara itu, balita tidak ditemukan dalam kategori status gizi yang sangat kurus maupun gemuk.

Anak-anak yang mengonsumsi ikan dengan frekuensi cukup, yaitu minimal tiga kali dalam seminggu, tercatat sebanyak 46 dan semua dari mereka memiliki status gizi yang normal. Tidak terdapat anak dengan status gizi yang sangat kurus, kurus, atau obesitas. Hasil uji analisis korelasi menggunakan metode rank Spearman menunjukkan bahwasanya terdapat adanya hubungan antara konsumsi ikan tawar dengan status gizi pada anak-anak. Hasil analisis menunjukkan nilai  $p$ -value sebesar  $P=0,000$ , yang lebih kecil dari pada 0,05, mengindikasikan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara pola konsumsi ikan air tawar dan status gizi anak.

## SIMPULAN

Karakteristik responden yang berjumlah 67 menunjukkan hasil penelitian data karakteristik bahwa kelompok responden terbanyak berusia 1-3 tahun, dengan jumlah 55 balita (82,1%). Terkait jenis kelamin, terdapat 38 responden (56,7%) laki-laki dan 29

responden (43,3%) perempuan. Responden terbanyak adalah anak pertama, sebanyak 26 (38,8%). Pendapatan orang tua responden bervariasi antara Rp.1.000.000 hingga Rp.3.000.000, dengan 59 orang (88%) di antaranya memiliki penghasilan yang cukup.

Analisis frekuensi konsumsi ikan pada balita menunjukkan bahwa 21 responden (31,3%) mengonsumsi ikan dalam jumlah sedikit, sedangkan 46 responden (68,7%) memiliki konsumsi ikan yang memadai.

Frekuensi status gizi pada bayi menunjukkan bahwa 6 responden (8,9%) teridentifikasi dengan status gizi kurus, sementara 61 responden (91%) memiliki status gizi normal. Di antara responden, tidak ditemukan yang memiliki status gizi sangat buruk maupun di atas berat badan normal.

Analisis hubungan antara konsumsi ikan air tawar dan status gizi pada balita dilakukan dengan Teknik uji korelasi Rank Spearman. Hasil pengujian menunjukkan nilai  $P = 0,000$ , yang lebih kecil dari 0,05. Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara konsumsi ikan air tawar dengan status gizi balita.

## DAFTAR PUSTAKA

- Balita, P., & Kamar, K. (2022). PIRAMIDA: Jurnal Pengabdian Masyarakat *Accompaniment to Mothers of Toddlers in the Utilization of Freshwater Fish as an Effort to Improve and Prevent Stunting Toddlers in Kampar Regency, Riau*. 1, 19–29.
- Ji, kabupaten mesuji. (n.d.). Kabupaten mesuji Profil Kesehatan.
- Prameswari, G. N. (2018). Promosi Gizi pada Sikap Gemar Makan Ikan terhadap Anak Usia Sekolah. *Journal of Health Education*, 3(1), 1–6. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jhealthedu/article/view/18379>
- Rizkia, P., Sekarwana, N., & Damailia, R. (2023). Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi pada Anak Usia 2-5 Tahun di Puskesmas Karang Tengah Kabupaten Cianjur. *Bandung Conference Series: Medical Science*, 3(1), 2787–2797. <https://doi.org/10.29313/bcsms.v3i1.6007>
- Wardani, K., Renyoet, B. S., Gizi, P., Kedokteran, F., Kesehatan, I., Kristen, U., & Wacana, S. (2022). Literature Study: Estimation of Potential Economic Loss Due to Undernutrition in Indonesia. *Jgk*, 14(1), 114–127.
- Widajanti, L. (2016). Hubungan Kecukupan Asam Eikosapentanoat (EPA), Asam Dokosaheksanoat (DHA) Ikan dan Status Gizi Dengan Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal Gizi Indonesia*, 1(2), 15–26.
- notoadmojo,S.2012. Jakarta: Rineka Cipta Promosi Kesehatan dan ilmu perilaku
- notoadmojo,S.2021. Jakarta: Metodologi Penelitian Kesehatan, Jakarta: PT.Rineka Cipta
- Dr.H.Agus Krisno B (2009).,jl. Raya Tlogomas no.246 malang Katalog dalam terbitan Dasar -Dasar Ilmu Gizi
- Marmi, S.ST & Kukuh R (2015)., cebaran timur yogyakarta cetakan ke IV Asuhan Neonatus, Bayi, Balita, dan Anak Prasekolah

Firman, A. N., & Mahmudiono, T. (2019). Kurangnya Asupan makanan Energi Dan Lemak dari Dengan Status Gizi Kurang terhadap Balita Usia 25-60 Bulan. *The Indonesian Journal of Public Health*, 13(1), 50. <https://doi.org/10.20473/ijph.v13i1.2018.50-60>

Firuzia, N. (2021). Hubungan Konsumsi Ikan Dengan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar Yayasan Perguruan Al-Ittihadiyah Kecamatan Percut Sei Tuan. *Repository UIN*

Anggreni, D. (2022). Penerbit STIKes Majapahit Mojokerto buku ajar.