

HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI IKAN DAN ASUPAN PROTEIN HEWANI DENGAN KEJADIAN *STUNTING* BATITA DI PULAU PASARAN KOTAMADYA BANDAR LAMPUNG

¹Anggun Rusyantia

¹Dosen Pengajar Program Studi D III Gizi, Jurusan Gizi, Poltekkes Tanjungkarang
e-mail : rusyantia_anggun@yahoo.com

ABSTRAK

Seiring dengan bertambahnya umur dan asupan zat gizi yang lebih rendah dibandingkan kebutuhan, serta tingginya beban penyakit infeksi pada awal kehidupan, maka sebagian besar bayi di Indonesia terus mengalami penurunan status gizi dengan puncak penurunan pada umur kurang lebih 18-24 bulan. Prevalensi stunting pada balita secara nasional tahun 2013 adalah 37,2 %. Provinsi Lampung termasuk kedalam 15 provinsi dengan kategori serius atau memiliki prevalensi pendek ≥ 40 persen (Riskesdas, 2013). Tujuan penelitian ini adalah mengetahui bagaimana hubungan kebiasaan konsumsi ikan dan asupan protein hewani dengan kejadian *stunting* batita. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional study* dengan sampel sejumlah populasi yaitu anak usia 1 – 3 tahun yang bertempat tinggal di Pulau Pasaran Kotamadya Bandar Lampung. Tidak terdapat hubungan signifikan antara frekuensi konsumsi ikan ($p=1.000$) dan terdapat hubungan signifikan antara konsumsi protein hewani dengan kejadian *stunting* ($p=0.002$). Perlu dibuat suatu program pemantauan pertumbuhan balita berupa pengukuran tinggi badan secara teratur minimal setiap 3 bulan pada tahun kedua dan ketiga serta setiap 6 bulan pada tahun keempat dan kelima di tingkat posyandu dengan pendampingan petugas gizi puskesmas agar permasalahan *stunting* dapat segera ditangani dan perlu adanya olahan menu yang variatif sebagai menu makan utama dan selingan bagi batita untuk meningkatkan konsumsi protein hewani.

Kata Kunci : *Stunting*, Batita, Kebiasaan Konsumsi Ikan, Protein Hewani

ABSTRACT

As the age and nutritional intake are lower than the need, and the high burden of infectious diseases in early life, most infants in Indonesia continue to experience a decline in nutritional status with peak decline at approximately 18-24 months of age. The prevalence of stunting in children year 2013 is 37.2%. Lampung Province is included into 15 provinces with serious category or has a prevalence of ≥ 40 percent (Riskesdas, 2013). The purpose of this study is to identified the relation between fish consumption habits and animal protein intake with stunting in toddler. This was a cross sectional study with 49 toddlers as a sampel who live in Pulau Pasaran Bandar Lampung. There was no significant relation between the frequency of fish consumption ($p = 1,000$) and there was a significant relation between the consumption of animal protein with the stunting($p = 0.002$). It is necessary to establish a program of growth monitoring of children in the form of regular height measurement at least every 3 months in the second and third year and every 6 months in the fourth and fifth year at posyandu level with the assistance of nutritionist of puskesmas. It is also suggested that diversify the daily menu for toddlers is needed by adding some off animal protein in snacks and main mealsto increase consumption of animal protein.

Keywords: Stunting, Toddler, Fish Consumption Habits, Animal Protein

PENDAHULUAN

Pada usia batita, anak tumbuh dan berkembang dengan cepat dan mulai aktif sehingga membutuhkan zat gizi yang lebih banyak, sementara mereka mengalami

Penurunan nafsu makan dan daya tahan tubuhnya masih rentan sehingga lebih mudah terkena infeksi dibandingkan anak dengan usia lebih tua. Seiring dengan bertambahnya umur, asupan zat gizi yang lebih rendah dibandingkan kebutuhan, serta tingginya beban penyakit infeksi pada awal kehidupan, maka sebagian besar bayi di Indonesia terus mengalami penurunan status gizi dengan puncak penurunan pada umur kurang lebih 18-24 bulan. Pada kelompok umur inilah prevalensi batita kurus (*wasting*) dan batita pendek (*stunting*) mencapai titik tertinggi. Setelah melewati umur 24 bulan, status gizi batita umumnya mengalami perbaikan meskipun tidak sempurna [1]

Stunting merupakan salah satu manifestasi dari gizi buruk yang terjadi secara kronis dari masa lampau yang menjadi masalah gizi di Indonesia yang didefinisikan sebagai nilai tinggi badan atau panjang badan menurut umur yang kurang dari 2 standar deviasi dari median standar pertumbuhan anak [1]. Prevalensi stunting pada batita secara nasional tahun 2013 adalah 37,2 %, yang berarti terjadi peningkatan dibandingkan tahun 2010 (35,6%) dan 2007 (36,8%). Masalah kesehatan masyarakat dianggap berat bila prevalensi pendek sebesar 30 – 39 % dan serius bila prevalensi pendek ≥ 40 %.

Provinsi Lampung termasuk kedalam 15 provinsi dengan kategori serius atau memiliki prevalensi pendek ≥ 40 % [2]

Beberapa mikronutrien yang penting untuk pertumbuhan adalah seng, besi, dan kalsium. Protein adalah makronutrien yang mempunyai fungsi untuk pertumbuhan dan pengganti jaringan yang rusak [3]. Ikan merupakan salah satu pangan hewani sumber protein yang tinggi dan sangat baik dikonsumsi oleh anak batita dalam rangka pencegahan stunting. Salah satu wilayah yang memiliki potensi penghasil ikan, khususnya ikan teri, yang tinggi dengan produktivitas 20 – 30 ton/hari di Provinsi Lampung adalah Pulau Pasaran yang terletak di wilayah Kelurahan Kota Karang, Kecamatan Teluk Betung Barat, Kota Bandar Lampung.

Pulau Pasaran telah ditetapkan sebagai kawasan minapolitan yang telah dicanangkan oleh walikota Bandar Lampung pada tahun 2010. Namun dengan potensi produktivitas ikan teri yang sangat tinggi tersebut belum tentu menjamin apakah anak batitanya mengkonsumsi sumber pangan tersebut dan akan terpenuhi kebutuhan gizinya terutama asupan energi dan protein yang akan berdampak kepada status gizinya. Berdasarkan survey pendahuluan melalui metode wawancara yang dilakukan oleh peneliti di Pulau Pasaran pada minggu ketiga bulan Januari tahun 2017 dengan petugas gizi Puskesmas Kota Karang dan bidan yang bertugas di Poskeskel Pulau Pasaran diperoleh hasil bahwa sebagian besar penduduk di pulau pasaran

berprofesi sebagai nelayan. Selain itu, berdasarkan data penimbangan bulan terakhir masih terdapat beberapa anak balita yang mengalami tidak naik 2 kali (2T) dan berada di Bawah Garis Merah (BGM). Berdasarkan data antropometri yang diperoleh dari PAUD Masir Pulau Pasaran, dari 24 anak peserta PAUD yang diukur sebanyak 25% memiliki status gizi pendek dan sangat pendek.

Wilayah Pulau Pasaran dengan potensi perikanan yang tinggi belum menjamin penduduknya, terutama batita, memiliki kebiasaan mengonsumsi jenis pangan hewani khususnya ikan. Berdasarkan latar belakang tersebut maka perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai kebiasaan konsumsi ikan dan asupan protein hewani terhadap kejadian *stunting* pada anak batita di Posyandu Desa Nelayan Pulau Pasaran Kotamadya Bandar Lampung Tahun 2017

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional study*. Besar sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah sejumlah populasi yaitu 60 anak batita sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Berdasarkan kriteria tersebut, tersaring sejumlah 49 batita yang datanya dapat dianalisis. Lokasi penelitian bertempat di Pulau Pasaran Kecamatan Kota Karang Kotamadya Teluk Betung Barat yang merupakan desa dengan karakteristik sebagian besar kepala rumah tangganya bekerja sebagai nelayan. pengambilan

data penelitian dilaksanakan di bulan Agustus tahun 2017.

Data yang diambil meliputi data primer dan sekunder. Data primer diperoleh melalui wawancara langsung dengan responden, dalam hal ini ibu/pengasuh dari anak batita, menggunakan kuesioner, mencakup karakteristik anak batita (jenis kelamin dan umur), status gizi anak batita (TB/U), kebiasaan makan anak batita (jenis ikan, frekuensi konsumsi ikan, konsumsi protein ikan), dan kebiasaan konsumsi protein hewani batita. Sedangkan data sekunder diperoleh dari berbagai sumber yang ada berupa profil dan potensi Pulau Pasaran, data potensi produksi ikan di Pulau Pasaran, serta data jumlah anak batita di wilayah tersebut yang berasal dari data sasaran batita di Poskeskel Pulau Pasaran.

Pengambilan data kejadian *stunting* diperoleh melalui pengukuran indeks antropometri TB/U yang hasilnya dianalisa menggunakan *software* WHO Antro 2005 lalu pengklasifikasian status gizinya dibandingkan dengan tabel klasifikasi antropometri TB/U berdasarkan SK Menkes RI Nomor 1995 / Menkes /SK /XI I/ 2010 [4]. Untuk data kebiasaan makan ikan dan konsumsi protein hewani diperoleh melalui wawancara menggunakan kuesioner *FFQ semi kuantitatif* yang diukur dalam satuan kali/minggu untuk data frekuensi konsumsi ikan, dan satuan porsi/ hari untuk konsumsi protein hewani. Analisis bivariat dilakukan untuk melihat hubungan antara

frekuensi konsumsi ikan dan kebiasaan konsumsi protein hewani dengan kejadian *stunting* dengan uji statistik *Chi-Square*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Terdapat 28.6% anak batita di Pulau Pasaran memiliki status gizi *stunting*. Terdapat 28.6% anak batita di Pulau Pasaran memiliki status gizi *stunting*. *Stunting* didefinisikan sebagai nilai tinggi badan atau panjang badan menurut umur yang kurang dari 2 standar deviasi dari median standar pertumbuhan anak [1]. Pengukuran *stunting* menggunakan indikator antropometri berdasarkan indeks TB/U yang memberikan indikasi masalah gizi yang sifatnya kronis sebagai akibat dari keadaan yang berlangsung lama. Persentase anak batita *stunting* di Pulau Pasaran masih dibawah prevalensi *stunting* nasional yaitu sebesar 37.2%[9]. Namun angka 37.2% ini adalah prevalensi untuk anak dibawah lima tahun (balita) bukan prevalensi untuk anak batita. Untuk Provinsi Lampung sendiri mencapai prevalensi sebesar 42,6% untuk balita dengan masalah kependekan. Masalah kesehatan masyarakat dianggap berat bila prevalensi pendek sebesar 30 – 39% dan serius bila prevalensi pendek $\geq 40\%$ [2]. Sedangkan dalam penelitian ini, data sampel yang diambil hanya anak dibawah usia tiga tahun (batita) saja dan masih terdapat ± 100 balita yang berusia diantara 3 – 5 tahun dan tidak diambil sebagai sampel, sehingga persentase sebesar 28.6% ini dapat dikatakan cukup

berat karena nilainya mendekati 30%. *Stunting* dapat mengakibatkan terganggunya fungsi kognitif, terganggunya proses metabolisme dan terjadinya penurunan produktivitas [1].

Sebanyak 32.7% anak batita di Pulau Pasaran jarang mengkonsumsi ikan dengan frekuensi $\leq 3x/$ minggu. Sedangkan sebesar 67.3% sering mengkonsumsi ikan dengan frekuensi $\geq 4x/$ minggu. Kebiasaan konsumsi protein hewani pada batita di Pulau Pasaran berada pada kategori cukup yaitu dengan jumlah lebih dari dua porsi protein hewani sehari sebanyak 32.7% dan sisanya 67.3% batita berada pada kategori kurang.

Menurut PGS (2014), lauk pauk terdiri dari sumber protein hewani dan nabati. Kedua kelompok pangan tersebut sama-sama menyumbangkan protein tetapi masing-masing kelompok pangan mempunyai keunggulan dan kekurangan. Anjuran porsi hewani untuk batita usia 1-3 tahun diharapkan sebanyak 2 porsi sehari yang setara dengan 1 potong daging dan segelas susu. Hasil uji statistik *chi-square* diperoleh nilai $p = 1.000 (> 0,05)$ yang menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi ikan dengan kejadian *stunting*. Nilai tidak signifikan ini diduga disebabkan variabel frekuensi hanya mengukur tingkat keseringan konsumsi namun tidak mengukur jumlah protein yang disumbangkan, khususnya dari ikan. Dalam penelitian ini, variabel yang diambil

hanya kebiasaan konsumsi protein hewani saja dengan pertimbangan bahwa protein hewani menyumbangkan asam amino esensial yang lebih lengkap dan mutu protein yang lebih baik dibandingkan protein nabati. Menurut Gibney (2009), mutu protein makanan ditentukan salah satunya komposisi dan jumlah asam amino esensial dan pangan hewani mengandung asam amino lebih lengkap dan banyak dibanding pangan nabati, karena itu pangan hewani mempunyai mutu protein yang lebih baik dibandingkan pangan nabati. Berdasarkan PGS (2014), dalam mewujudkan gizi seimbang kedua kelompok pangan protein hewani dan nabati harus dikonsumsi bersama kelompok pangan lainnya setiap hari, agar jumlah dan kualitas zat gizi yang dikonsumsi lebih baik dan sempurna.

Berdasarkan hasil uji statistik *chi-square* antara hubungan kebiasaan konsumsi protein hewani dengan kejadian *stunting* diperoleh nilai $p = 0.002 (< 0,05)$ yang menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi protein hewani dengan kejadian *stunting*

KESIMPULAN

Kebiasaan konsumsi ikan tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan kejadian *stunting* dan kebiasaan konsumsi protein hewani menunjukkan hubungan yang signifikan dengan kejadian *stunting* pada anak balita di Pulau Pasaran Kotamadya Bandar Lampung. Perlu dirancang suatu program pemantauan pertumbuhan balita berupa

pengukuran tinggi badan secara teratur minimal setiap 3 bulan pada tahun kedua dan ketiga serta setiap 6 bulan pada tahun keempat dan kelima di tingkat posyandu dengan pendampingan petugas gizi puskesmas agar permasalahan *stunting* dapat segera ditangani. Melihat konsumsi pangan sumber protein hewani dan nabati, terutama dari sumber bahan pangan ikan dan kacang-kacangan masih rendah, perlu adanya olahan menu yang variatif sebagai menu makan utama dan selingan snack bagi balita untuk meningkatkan konsumsi protein hewani dan nabati, untuk menunjang tumbuh kembang balita.

DAFTAR PUSTAKA

1. Lamid, A. 2015. Masalah Kependekan (*stunting*) pada Anak Balita : Analisis Prospek Penanggulangannya di Indonesia. Bogor : Penerbit IPB Press.
2. WHO. 2010. *The World Health Report 2010*
3. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). 2013. Jakarta
4. Badan Penelitian dan Pengembangan Hartono A. 2006. Terapi Gizi dan Diet Rumah Sakit. Jakarta: EGC.
5. Kementerian Kesehatan RI. 2014. Pedoman Gizi Seimbang (PGS). Jakarta
6. Gibney, Michael J. 2009. *Gizi Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: EGC. Kesehatan, Kemenkes