

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik dan psikososial. Perubahan fisik dapat menyebabkan kebutuhan asupan meningkat untuk mendukung masa pertumbuhan. Sedangkan salah satu bentuk perubahan psikososial yaitu remaja akan lebih memperhatikan penampilannya. Hal tersebut memicu remaja melakukan diet, padahal pada masa ini terjadi peningkatan kebutuhan asupan untuk pertumbuhan. Apabila keadaan ini terus berlangsung dalam waktu yang lama maka akan terjadi ketidakseimbangan asupan sehingga menyebabkan remaja putri mengalami masalah kesehatan (Yuliastuti, 2018).

Masalah gizi yang paling sering dialami pada usia remaja, khususnya remaja putri ialah asupan zat gizi yang kurang sehingga terjadi Kekurangan Energi Kronik (KEK), anemia, dan gizi buruk. KEK adalah suatu keadaan ketika seseorang mengalami kekurangan gizi yang berlangsung menahun (kronis) sehingga menimbulkan gangguan kesehatan (Paramata & Sandalayuk, 2019). KEK disebabkan karena ketidakseimbangan asupan untuk pemenuhan kebutuhan dan pengeluaran energi. KEK sering dialami oleh Wanita Usia Subur (WUS). WUS adalah wanita yang berada pada masa kematangan organ reproduksi yang telah berfungsi dengan baik, yaitu pada rentang usia 15 – 49 tahun termasuk remaja putri, ibu hamil, wanita tidak hamil, ibu nifas, dan calon pengantin (Musaddik et al., 2022).

Di Indonesia, proporsi wanita usia subur dengan risiko KEK banyak ditemukan dalam rentang usia 15-19 tahun, kemudian akan mengalami penurunan pada kelompok usia yang lebih tua (Noviyanti & Marfuah, 2017). Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 prevalensi KEK di Indonesia pada usia 15-19 tahun untuk wanita tidak hamil mengalami penurunan dari angka 46,6% pada tahun 2013 dan menjadi 36,3% pada tahun 2018. Prevalensi KEK pada usia 15-19 tahun di Provinsi Jawa Timur pada tahun 2013 mencapai 52,5% dan 37,73% pada tahun 2018 untuk wanita tidak hamil. Prevalensi KEK di Provinsi Jawa Timur sudah mengalami penurunan dari tahun

2013 ke tahun 2018 tetapi prevalensinya masih berada di atas angka KEK di Indonesia (Kesehatan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Puslitbang Humaniora dan Manajemen Kesehatan, 2018). Berdasarkan Badan Pusat Statistik (BPS) Kabupaten Malang, prevalensi KEK pada ibu hamil mengalami peningkatan dari tahun 2017 sebesar 2.905 orang menjadi 4.273 orang pada tahun 2018 (BPS, 2019).

Salah satu indikator untuk mendeteksi risiko KEK dan status gizi WUS adalah dengan melakukan pengukuran antropometri yaitu pengukuran Lingkar Lengan Atas (LILA) pada lengan tangan yang tidak sering melakukan aktivitas yang berat. Nilai ambang batas yang digunakan di Indonesia adalah nilai rerata LILA < 23,5 cm yang menggambarkan terdapat risiko KEK pada kelompok wanita usia subur (Ramadhani, 2019). Pengukuran LILA cukup representatif, dimana ukuran LILA wanita usia subur erat dengan IMT wanita usia subur yaitu semakin tinggi LILA diikuti pula dengan semakin tinggi IMT. Hal ini sejalan dengan penelitian Kumar (2019) bahwa hasil penelitian menunjukkan korelasi yang kuat antara LILA dan IMT pada wanita tidak hamil (Kumar et al., 2019). IMT dapat menggambarkan status gizi remaja putri yang digunakan untuk menentukan adanya risiko KEK. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Furqi (2016) yang menyatakan bahwa ada hubungan antara status gizi sebelum hamil dengan kejadian KEK (Furqi, 2016).

Di Indonesia masalah kekurangan energi kronik utamanya disebabkan karena kurangnya asupan zat gizi seperti energi dan protein yang berlangsung dalam jangka lama, sehingga zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh tidak tercukupi (Hartati, 2019). Seseorang yang kekurangan energi dapat mengalami penurunan berat badan dan memicu rendahnya simpanan energi dalam tubuh yang akan menyebabkan kurang energi kronik. Hal ini sesuai dengan penelitian Suarjana (2020) mengatakan bahwa ada hubungan antara asupan energi dan protein dengan status gizi. Apabila asupan energi pada remaja kurang (<80% AKG) yaitu dengan rata-rata 1600 kkal akan memiliki peluang 2,1 kali lipat menderita KEK dibandingkan dengan remaja yang asupan energinya cukup (80-120% AKG). Sedangkan seorang remaja yang mengonsumsi protein melebihi (>120% AKG) yaitu dengan rata-rata 78 g justru memiliki efek protektif dengan risiko mengalami kejadian KEK 0,39 kali lebih rendah dibanding mereka yang mengonsumsi protein di bawah kebutuhan (<80% AKG). Hal ini menunjukkan bahwa bila

asupan energi dan protein kurang, maka akan berisiko mengalami KEK (Suarjana, 2020).

Saat ini Kekurangan Energi Kronik (KEK) menjadi perhatian pemerintah dan tenaga kesehatan, karena seorang wanita usia subur yang mengalami KEK memiliki risiko tinggi untuk melahirkan anak yang juga akan mengalami KEK di kemudian hari. Di samping hal tersebut, kekurangan gizi menimbulkan masalah kesehatan morbiditas, mortalitas, dan disabilitas, juga menurunkan kualitas sumber daya manusia (SDM) suatu bangsa. Dalam skala yang lebih luas, kekurangan gizi dapat menjadi ancaman bagi ketahanan dan kelangsungan hidup suatu bangsa (Paramata & Sandalayuk, 2019).

Dalam kajian ini, penulis memberi informasi tentang pemanfaatan ikan gabus (*Channa striata*) sebagai bahan pembuatan *snack* sehat yang murah dan mudah diperoleh. Ikan gabus memiliki kandungan protein paling tinggi daripada jenis ikan atau sumber protein lainnya yaitu sebesar 25,5% (Izwardy, 2017). Selain itu, ikan gabus juga mengandung unsur imunonutrien penting, seperti protein albumin, asam amino esensial lengkap dan mineral Zn, Fe yang dapat merangsang nafsu makan berfungsi memperbaiki sel-sel jaringan tubuh yang rusak, memperbaiki status gizi dan meningkatkan daya tahan tubuh (Karliman et al., n.d.). Pemanfaatan ikan gabus pada penelitian ini diolah menjadi *snack* yaitu Ekado, Siomay, dan Nugget. Hal ini sejalan dengan penelitian Sitepu (2019), bahwa pemberian nugget ikan gabus sebanyak 100 g/hari selama 21 hari mengalami peningkatan rata-rata asupan protein sebanyak 14,18 g (Sitepu, 2019). Selain itu, penelitian Hutagaol (2019) mengatakan bahwa pemberian stik berbasis ikan yang diberikan 100g/hari/siswi selama 21 hari dapat meningkatkan IMT dan LILA (Hutagaol, 2019).

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana pengaruh pemberian *snack* berbasis ikan gabus terhadap asupan zat gizi Makro, LILA, dan IMT pada siswi risiko kurang energi kronik di SMA Negeri 1 Singosari.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana pengaruh pemberian *snack* berbasis ikan gabus (*Channa striata*) terhadap asupan zat gizi makro, LILA dan IMT pada siswi risiko Kurang Energi Kronik (KEK) di SMA Negeri 1 Singosari?”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini terbagi menjadi dua, yaitu:

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh pemberian *snack* berbasis ikan gabus (*Channa striata*) terhadap asupan zat gizi makro, LILA dan IMT pada siswi risiko Kurang Energi Kronik (KEK) di SMA Negeri 1 Singosari.

2. Tujuan Khusus

- a. Menghitung asupan Energi sebelum dan sesudah pemberian *snack* berbasis ikan gabus (*Channa striata*) pada siswi risiko Kurang Energi Kronik (KEK)
- b. Menghitung asupan Protein sebelum dan sesudah pemberian *snack* berbasis ikan gabus (*Channa striata*) pada siswi risiko Kurang Energi Kronik (KEK)
- c. Menghitung asupan Lemak sebelum dan sesudah pemberian *snack* berbasis ikan gabus (*Channa striata*) pada siswi risiko Kurang Energi Kronik (KEK)
- d. Menghitung asupan Karbohidrat sebelum dan sesudah pemberian *snack* berbasis ikan gabus (*Channa striata*) pada siswi risiko Kurang Energi Kronik (KEK)
- e. Mengukur LILA sebelum dan sesudah pemberian *snack* berbasis ikan gabus (*Channa striata*) pada siswi risiko Kurang Energi Kronik (KEK)
- f. Menilai IMT sebelum dan sesudah pemberian *snack* berbasis ikan gabus (*Channa striata*) pada siswi risiko Kurang Energi Kronik (KEK)
- g. Menganalisis perbedaan asupan Energi, Protein, Lemak, dan Karbohidrat sebelum dan sesudah pemberian *snack* berbasis ikan gabus (*Channa striata*) pada siswi risiko Kurang Energi Kronik (KEK)
- h. Menganalisis perbedaan LILA sebelum dan sesudah pemberian *snack* berbasis ikan gabus (*Channa striata*) pada siswi risiko Kurang Energi Kronik (KEK)
- i. Menganalisis perbedaan IMT sebelum dan sesudah pemberian *snack* berbasis ikan gabus (*Channa striata*) pada siswi risiko Kurang Energi Kronik (KEK).

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini terbagi menjadi dua, yaitu:

1. Manfaat Teoritis

- a. Menambah informasi tentang manfaat salah satu sumber protein hewani yaitu ikan gabus dan memperluas terapan peneliti untuk mengembangkan dan mengenalkan kepada masyarakat mengenai intervensi pada siswi risiko Kurang Energi Kronik (KEK).

2. Manfaat Praktis

- a. Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai dasar informasi bagi penelitian berikutnya yang berkaitan dengan pemanfaatan ikan gabus sebagai intervensi pada siswi risiko Kurang Energi Kronik (KEK).
- b. Memberikan informasi kepada remaja bahwa pentingnya mengonsumsi sumber protein, terutama ikan gabus daripada ayam dan daging sapi, karena kandungan proteinnya paling tinggi dibandingkan dengan sumber protein lainnya.

E. Hipotesis Penelitian

1. Ada pengaruh pemberian *snack* berbasis ikan gabus (*Channa striata*) terhadap asupan zat gizi makro (Energi, Protein, Lemak, dan Karbohidrat) pada siswi risiko Kurang Energi Kronik (KEK) di SMA Negeri 1 Singosari.
2. Ada pengaruh pemberian *snack* berbasis ikan gabus (*Channa striata*) terhadap LILA pada siswi risiko Kurang Energi Kronik (KEK) di SMA Negeri 1 Singosari.
3. Ada pengaruh pemberian *snack* berbasis ikan gabus (*Channa striata*) terhadap IMT pada siswi risiko Kurang Energi Kronik (KEK) di SMA Negeri 1 Singosari.