

ABSTRAK

Selsabilla Aulia Wardhani, 2023. Pengaruh Pemberian *Snack* Berbasis Ikan Gabus (*Channa Striata*) terhadap Asupan Zat Gizi Makro, LILA, dan IMT pada Siswi Risiko KEK di SMA Negeri 1 Singosari Kabupaten Malang Protein dan Kadar Albumin Darah pada Siswi Risiko KEK di SMA Negeri 1 Singosari Kabupaten Malang. Pembimbing: Dr. Annasari Mustafa, SKM., M.Sc., RD. dan Rany Adelina, S.Gz., MS.

Latar Belakang: KEK adalah suatu keadaan ketika seseorang mengalami kekurangan gizi yang berlangsung lama (kronis) sehingga menimbulkan masalah kesehatan. KEK disebabkan karena ketidakseimbangan asupan untuk pemenuhan kebutuhan dan pengeluaran energi. Di Indonesia, proporsi wanita usia subur dengan risiko KEK banyak ditemukan dalam rentang usia 15-19 tahun. Pada masa remaja, terdapat perubahan psikososial yaitu remaja lebih memperhatikan penampilannya. Hal tersebut memicu remaja melakukan diet, padahal pada masa ini terjadi peningkatan kebutuhan asupan untuk pertumbuhan. Apabila keadaan ini berlangsung lama maka akan terjadi ketidakseimbangan asupan. Ikan gabus memiliki kandungan protein paling tinggi daripada jenis ikan atau sumber protein lainnya yaitu sebesar 25,5%.

Tujuan: Untuk mengetahui pengaruh pemberian *snack* berbasis ikan gabus (*Channa striata*) terhadap asupan zat gizi makro, LILA, dan IMT pada siswi yang mengalami risiko KEK di SMAN 1 Singosari.

Metode: Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian kuantitatif Quasi Eksperimen dengan menggunakan rancangan *one group pre-test and post-test*. Intervensi yang diberikan berupa *snack* berbasis ikan gabus (ekado, siomay, dan nugget).

Hasil: Menunjukkan ada pengaruh pemberian *snack* ikan gabus terhadap asupan energi, protein, lemak, karbohidrat, LILA, dan IMT siswi masing-masing dengan nilai *p-value* sebesar 0,005; 0,009; 0,034; 0,009; 0,000; 0,000.

Simpulan: Pemberian *snack* berbasis ikan gabus (*Channa striata*) cukup efektif sebagai upaya meningkatkan asupan zat gizi makro, LILA, dan IMT pada siswi risiko KEK.

Kata kunci: *Snack* Berbasis Ikan Gabus, Zat Gizi Makro, LILA, IMT, KEK