

POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPUR
JURUSAN GIZI
Tugas Akhir, Mei 2023

Desi Putri Maharani

Gambaran Pengetahuan Gizi dan Pola Konsumsi Ikan Pada Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Padang Cermin Tahun 2023

xiv + 56 halaman + 8 tabel, 2 gambar, 8 lampiran

ABSTARK

Indonesia merupakan negara maritim yang terbagi atas pulau-pulau dan sebagian wilayahnya merupakan perairan yang cukup luas. Potensi yang cukup luas terdapat di laut Indonesia berupa sumber daya alam yang melimpah, termasuk didalamnya terdapat banyak spesies ikan khususnya ikan yang dapat dikonsumsi. Beberapa faktor yang mempengaruhi penyebab rendahnya konsumsi ikan di Indonesia, antara lain kurangnya pemahaman masyarakat tentang gizi dan manfaat protein ikan bagi kesehatan dan kecerdasan, rendahnya suplai ikan akibat kurang lancarnya distribusi pemasaran ikan, belum berkembangnya teknologi pengolahan/pengawetan ikan, sarana pemasaran serta distribusi masih terbatas baik dari segi kualitas maupun kuantitas. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tentang gambaran pengetahuan gizi, dan pola konsumsi ikan pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Padang Cermin tahun 2023.

Jumlah populasi dari penelitian ini yaitu 323 siswa-siswi, dengan jumlah sampel yang diambil yaitu 74 siswa-siswi, dipilih secara *systematic random sampling* dari seluruh siswa-siswi kelas X. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariat.

Hasil penelitian menunjukkan, siswa-siswi dengan pengetahuan cukup 13,5%, pengetahuan baik 86,5%. Lalu pola konsumsi yang meliputi jenis ikan yang dikonsumsi, biasanya siswa-siswi mengkonsumsi jenis ikan air laut yaitu ikan layang dan ikan air tawar yaitu ikan lele. Jumlah konsumsi ikan dengan kategori kurang 85,1%, kategori cukup 14,9%. Dan frekuensi konsumsi ikan dengan kategori kurang < 3x minggu yaitu 51,4%, kategori cukup \geq 3x minggu yaitu 48,6%.

Diharapkan kepada pihak sekolah berupaya meningkatkan pengetahuan dengan cara memasukkan materi tentang gizi serta manfaat mengkonsumsi ikan bagi pertumbuhan ke mata pelajaran di sekolah, serta diharapkan kepada orangtua siswa agar meningkatkan ketersediaan ikan dirumah setiap hari dan meningkatkan konsumsi ikan dengan cara memodifikasi menu olahan ikan.

Kata Kunci : Pengetahuan Gizi, Konsumsi, Ikan
Daftar Bacaan : 51 (2003-2022)

TANJUNGPURANG HEALTH POLYTECHNIC
DEPARTMENT OF NUTRITION
Final Project, May 2023

Desi Putri Maharani

Overview of Nutritional Knowledge and Fish Consumption Patterns in Class X
Students of SMA Negeri 1 Padang Cermin in 2023

xiv + 56 pages + 8 tables, 2 picture, 8 attachment

ABSTRACT

Indonesia is a maritime country divided into islands and part of its territory is a fairly wide water. Considerable potential exists in the Indonesian sea in the form of abundant natural resources, including many species of fish, especially fish that can be consumed. Several factors influence the causes of low fish consumption in Indonesia, including the lack of public understanding of nutrition and the benefits of fish protein for health and intelligence, low fish supply due to the lack of smooth distribution of fish marketing, the lack of development of fish processing/preservation technology, marketing and distribution facilities are still limited both in terms of quality and quantity. The purpose of this study is to find out about the picture of nutritional knowledge, and fish consumption patterns in class X SMA Negeri 1 Padang Cermin students in 2023.

The total population of this study was 323 students, with the number of samples taken, namely 81 students, selected by *systematic random sampling* from all grade 10 students. The data analysis used in this study is univariate analysis.

The results showed that students with sufficient knowledge were 13.5%, good knowledge was 86.5%. Then consumption patterns that include the type of fish consumed, usually students consume types of seawater fish, namely kite fish and freshwater fish, namely catfish. The amount of fish consumption with less category 85.1%, enough category 14.9%. And the frequency of fish consumption with the category less < 3x week is 51.4%, the category is quite \geq 3x week which is 48.6%.

It is expected that the school will try to increase knowledge by including material on nutrition and the benefits of consuming fish for growth into subjects at school, and it is expected that parents of students will increase the availability of fish at home every day and increase fish consumption by modifying the processed fish menu.

Keywords : Nutritional Knowledge, Fish Consumption
Reading List : 51 (2003-2022)