

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

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. Oleh sebab itu, seharusnya sektor perikanan memiliki peluang yang cukup besar untuk dapat berkembang. Negara ini seharusnya dapat memanfaatkan kekayaan alamnya secara maksimal, kita tentu sudah mengetahui bahwasannya Indonesia sebagai negara dengan cakupan perairan yang cukup luas, dimana di dalamnya terdapat banyak jenis ikan yang baik untuk dikonsumsi penduduk Indonesia dan tentunya dapat memenuhi kebutuhan protein penduduk Indonesia namun, kita mengetahui bahwasannya penduduk Indonesia memiliki tingkat konsumsi ikan yang masih dikategorikan rendah bahkan di kawasan Asia Tenggara, Indonesia masih kalah dari Singapura dan Malaysia apalagi jika dibandingkan dengan Jepang dan Korea.

Rendahnya konsumsi ikan perkapita penduduk di Indonesia berbanding terbalik dengan wilayahnya yang kaya akan sumber protein nabati ini. Di antara 10 negara di Asia Tenggara, tinggi badan orang Indonesia disebut lebih pendek dibanding negara lainnya. Hal ini terjadi lantaran masyarakat Indonesia masih kurang mengkonsumsi ikan. Generasi muda saat ini posturnya lebih pendek dari suku bangsa di Asia Tenggara lainnya. Jarang mengkonsumsi ikan akan berdampak kekurangan vitamin D serta omega-3 yang berfungsi mencegah penyempitan pembuluh darah dan dapat menurunkan kolestrol. Kurang mengkonsumsi ikan juga akan membuat perkembangan otak menjadi terganggu, karna otak membutuhkan protein untuk proses perkembangannya, terutama untuk pelajar (Åberg et al., 2009; De Groot, Ouwehand & Jolles, 2012; Kim et al., 2010).

Konsumsi ikan masyarakat Lampung masih rendah, yaitu hanya 28 kg/tahun, idealnya adalah 70 sampai 75 kg per tahun, sedangkan menurut

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merekomendasikan asupan ikan setidaknya dua porsi per minggu (WHO, 2003). Kebutuhan pangan hewani, khususnya ikan yaitu 2-4 porsi atau setara dengan 80-160 gram (2-4 potong) untuk konsumsi ikan dalam sehari (Pedoman Gizi Seimbang, 2014). Tingkat konsumsi ikan di Lampung dari tahun ke tahun rata-rata sebesar 6,74% per tahun pada periode 2009-2016. Pada tahun 2013, tercatat konsumsi ikan masyarakat Lampung sebanyak 25,11 kg/kapita/tahun, kemudian meningkat menjadi 29,03 kg/kapita/tahun pada tahun 2014.

Konsumsi ikan pada tahun 2016 mencapai 43,9 kg per kapita per tahun, naik dari 2015 dan 2014 yang masing-masing 41,1 kg dan 37,2 kg per kapita per tahun (sidatik kkp, 2018). Kementerian Kelautan dan Perikanan (KKP) menargetkan konsumsi ikan masyarakat Indonesia mencapai 50,8 kg/kapita/tahun hingga akhir 2018. Meskipun tingkat konsumsi ikan penduduk Indonesia masih sangat rendah jika dibandingkan dengan negara-negara ASEAN dan China, namun kontribusi protein ikan terhadap total protein hewani lebih baik yaitu mencapai lebih dari 50%. Jika dibandingkan dengan negara-negara ASEAN yang memiliki tingkat konsumsi ikan lebih tinggi dari Indonesia, kontribusi pasokan protein ikan masyarakat Indonesia terhadap total protein hewani ini masih lebih tinggi dibanding Malaysia, Philipina, Thailand, Vietnam dan Myanmar. Bahkan untuk tahun 2008 dan 2009, kontribusinya mencapai 2/3 dari total konsumsi protein hewani. Namun, ketika pasokan protein dari ikan tersebut dibandingkan dengan total protein (termasuk protein nabati), komposisi pasokan protein dari ikan masih di bawah 15%.

Tingkat konsumsi ikan pada tahun 2015 sebesar 27,68 kg/kapita/tahun dan meningkat kembali sebesar 28,42 kg/kapita/tahun pada tahun 2016. Capaian angka konsumsi ikan tahun 2017 sebesar 28,42 kg/kapita/tahun (Kementerian Kelautan dan Perikanan, 2017).

Di Indonesia pola konsumsi masyarakat terhadap sumber pangan hewani terutama ikan masih rendah. Pada tahun 2017 target rata-rata konsumsi ikan 47 kg atau sekitar 128 gr/kapita/hari, namun konsumsi ikan dimasyarakat masih dibawah target yaitu 37,30 kg per tahun atau sekitar 102,19 gr/kapita/tahun. Sedangkan tahun 2018, target konsumsi ikan nasional 50,56 kg/kapita/tahun atau 138

gram/hari. Sedangkan rata-rata konsumsi ikan di masyarakat 39,57 kg/kapita/tahun atau sekitar 108,41 gr/kapita/hari (KKP,2019).

Konsumsi ikan pada masyarakat Lampung pada tahun 2021 terhadap sumber pangan hewani termasuk ikan masih sangat kecil yaitu 36,66 kg/kapita/tahun sedangkan angka konsumsi ikan nasional pada tahun 2021 mencapai 55,37 kg/kapita/tahun (AKI,2021).

Berdasarkan data yang diperoleh dari Badan Pusat Statistik Kabupaten Pesawaran Tahun 2021 komoditas konsumsi ikan yaitu mengalami rata-rata pengeluaran perkapita yaitu 35.130 sedangkan di tahun 2020 yaitu 34.230 secara keseluruhan rata-rata pengeluaran ikan mengalami kenaikan yaitu 2,65% (BPS,2021).

Beberapa faktor yang mempengaruhi penyebab rendahnya konsumsi ikan di Indonesia, antara lain karena kurangnya pemahaman masyarakat tentang gizi dan manfaat protein ikan bagi kesehatan dan kecerdasan, rendahnya suplai ikan khususnya ke daerah-daerah pedalaman akibat kurang lancarnya distribusi pemasaran ikan, belum berkembangnya teknologi pengolahan/pengawetan ikan sebagai bentuk keanekaragaman dalam memenuhi tuntutan selera konsumen dan sarana pemasaran serta distribusi masih terbatas baik dari segi kualitas maupun kuantitas (Ronny, 2013). Tingkat konsumsi ikan rendah karena ada suatu kemungkinan adanya produk nabati yang lebih murah telah mengalihkan konsumsi ikan, seperti yang diperoleh dari kedelai. Kemungkinan lain, adanya persediaan, harga, dan sistem pemasaran yang berubah-ubah.

Kekurangan konsumsi ikan dapat menyebabkan berbagai macam penyakit, seperti alzheimer, kardiovaskular, hipertensi, kanker, dan peradangan. Seperti yang kita ketahui, dalam ikan terkandung berbagai macam unsur yang diperlukan tubuh, diantaranya Vitamin A dan D dalam minyak ikan, Vitamin B Kompleks, dan berbagai macam mineral, seperti magnesium, fosfor, yodium, zat besi, tembaga, seng, dan selenium (Andriani; Wirjatmadi, 2012).

Pengetahuan yang kurang dapat mempengaruhi konsumsi seseorang, dimana tingkat pengetahuan seseorang akan mempengaruhi dalam pemilihan bahan makanan dan konsumsi pangan yang tepat, beragam, dan berimbang serta tidak menimbulkan penyakit. Hal tersebut menunjukkan pengetahuan menentukan hal

yang baik dan tidak baik untuk dikonsumsi dan dihindari. Pengetahuan gizi tentang ikan pada sebagian masyarakat masih kurang, terutama pada remaja. Kebanyakan masyarakat menganggap ikan sebagai sumber kolesterol bagi tubuh dan dapat meningkatkan risiko terjadinya obesitas. Hal ini dikarenakan mereka salah persepsi terhadap hasil perikanan dan kurang dikenalnya keragaman jenis olahan dari ikan, sehingga banyak orang enggan untuk mengonsumsi hasil olahan ikan. Tingkat pengetahuan pada di Indonesia khususnya pengetahuan tentang konsumsi ikan pada remaja masih tergolong rendah, sehingga sikap remaja terhadap pemilihan makanan yang bergizi masih kurang. Keadaan gizi yang mengkhawatirkan dapat terjadi pada mahasiswa. Terjadinya permasalahan ini harus mendapat penanganan yang serius. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah melalui pendidikan gizi yaitu tentang gizi seimbang (Andriani; Wirjatmadi, 2012).

Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kelautan dan Perikanan Provinsi Lampung pada Tahun 2020 Produksi Perikanan Lampung sebesar 332.714,22 ton yang terdiri dari Perikanan tangkap sebesar 155.085,30 ton dan produksi perikanan Budidaya sebesar 177.628,92 ton. Komoditas utama terdiri dari jenis ikan Kembung, Teri, Tongkol sedangkan air tawar Lele, Nila, Patin, Gurame dan Mas yang mana mengalami sisi kenaikan 11% dari tahun 2019 (Dinas Kelautan & Perikanan Lampung, 2020).

Kabupaten Pesawaran merupakan salah satu Kabupaten di Provinsi Lampung dengan luas perairan laut 689 km² dan garis pantai sepanjang 96 km meliputi pantai Teluk Lampung dan 37 pulau yang masih berpotensi untuk dikembangkan, terutama di Kecamatan Teluk Pandan, Kecamatan Marga Punduh, Kecamatan Punduh Pidada, dan Kecamatan Padang Cermin. Total Hasil penangkapan ikan laut Pesawaran sebanyak 11.620,40 ton, perairan umum 8,10 ton, produksi budidaya laut sebanyak 107 ton, budidaya air payau sebanyak 10,213 ton, budidaya air tawar sebanyak 682,00 ton, produksi olahan perikanan diantaranya penggaraman 1.045 kg, kerupuk 3.200 kg, abon lele 50 kg, rumput laut 30 kg, terasi 1.100 kg. Berdasarkan data Dinas Kelautan dan Perikanan Kabupaten Pesawaran (2016) diketahui tingkat produksi perikanan laut Kabupaten Pesawaran hanya menempati posisi ke-enam di 2 Provinsi Lampung.

SMA Negeri 1 Padang Cermin merupakan salah satu SMA Negeri yang ada di Kabupaten Pesawaran Provinsi Lampung yang terletak di Jalan Pramuka No. 07 Desa Hanura Kecamatan Teluk Pandan Kabupaten Pesawaran Provinsi Lampung. SMA Negeri 1 Padang Cermin berjarak sekitar 15 km dari pusat Kota Bandar Lampung lokasi nya juga dekat dengan Pusat Pelelangan Ikan (PPI) Lempasing. Sebagian orang tua murid bermata pencaharian nelayan. Hasil produksi perikanan tangkap di Kecamatan Teluk Pandan mengalami peningkatan yang signifikan dari tahun 2014 ke tahun 2015 yaitu dengan jumlah peningkatan sebesar 2.574,14 ton, jumlah peningkatan tersebut tertinggi bila dibandingkan dengan peningkatan hasil produksi di kecamatan lain, kondisi alam ini sangat mendukung program peningkatan konsumsi ikan dalam upaya peningkatan sumberdaya manusia. Maka diharapkan akses dan kebutuhan akan ketersediaan ikan dapat dengan mudah diperoleh penduduk setempat.

Berdasarkan data survey siswa-siswi SMA Negeri 1 Padang Cermin dari sebanyak 90 siswa-siswi sebanyak 50 siswa-siswi yang mengkonsumsi ikan tidak sesuai dengan anjuran yang telah ditetapkan, rata-rata siswa-siswi hanya mengkonsumsi 50gram dalam sehari, bahkan ada siswa-siswi yang tidak mengkonsumsi ikan selama 7 hari, sedangkan anjuran konsumsi ikan dalam sehari adalah 80-160gram atau 2-4 potong ikan (Pedoman Gizi Seimbang, 2014). Kemenkes merekomendasikan frekuensi asupan tingkat konsumsi ikan masyarakat Indonesia sebesar $\geq 3x/minggu$ (Kemenkes, 2017).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang diatas di daerah Pesawaran mengalami peningkatan dalam hasil produksi ikan pada tahun 2021 yaitu 2.65%. Rumusan masalah penelitian ini adalah Apakah pengetahuan gizi, frekuensi konsumsi ikan, jumlah konsumsi ikan dan jenis ikan yang dikonsumsi Siswa Kelas X SMA Negeri 1 Padang Cermin Tahun 2023 sesuai dengan Angka kecukupan Konsumsin ikan?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan dilakukannya, penelitian ini adalah untuk mengetahui tentang gambaran pengetahuan gizi, dan pola konsumsi ikan pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Padang Cermin Tahun 2023.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui gambaran pengetahuan gizi pada siswa dan siswi kelas X SMA Negeri 1 Padang Cermin Tahun 2023.
- b. Diketahui gambaran frekuensi konsumsi ikan pada siswa dan siswi kelas X SMA Negeri 1 Padang Cermin Tahun 2023.
- c. Diketahui gambaran jenis ikan yang dikonsumsi pada siswa dan siswi kelas X SMA Negeri 1 Padang Cermin Tahun 2023.
- d. Diketahui gambaran jumlah ikan yang dikonsumsi pada siswa dan siswi kelas X SMA Negeri 1 Padang Cermin Tahun 2023.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini sebagai referensi atau bahan sumber informasi dan masukkan dalam program kegiatan pengetahuan gizi siswa kelas X SMA Negeri 1 Padang Cermin Tahun 2023.

2. Manfaat Aplikatif

Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan masukkan untuk sekolah dalam upaya pencegahan masalah gizi pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Padang Cermin Tahun 2023.

E. Ruang Lingkup

Jenis penelitian yang akan dilakukan adalah penelitian deskriptif, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan gizi dan pola konsumsi ikan pada siswa kelas X SMA Negeri 1 Padang Cermin. Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Padang Cermin. yang dilaksanakan pada bulan mei tahun 2023. Pemilihan sampel pada penelitian ini adalah siswa kelas X SMA Negeri 1 Padang Cermin. Variabel yang peneliti ambil untuk dilakukan penelitian adalah pengetahuan gizi

dan konsumsi ikan. Instrument yang digunakan yaitu formulir *food record*, kuisisioner pada remaja.