

**TINGKAT KECUKUPAN KONSUMSI PROTEIN HEWANI ANAK  
BAWAH LIMA TAHUN DI KELURAHAN BATUJAJAR TIMUR**

**SKRIPSI**

**Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat Memperoleh Gelar  
Sarjana Pendidikan di Program Studi Pendidikan Tata Boga**



**Oleh :**

**Giga Lusnita P**

**Nim 1403727**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN TATA BOGA  
DEPARTEMEN PENDIDIKAN KESEJAHTERAAN KELUARGA  
FAKULTAS PENDIDIKAN TEKNOLOGI DAN KEJURUAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

**2019**

**TINGKAT KECUKUPAN KONSUMSI PROTEIN HEWANI ANAK  
BAWAH LIMA TAHUN DI KELURAHAN BATUJAJAR TIMUR**

Oleh

Giga Lusnita P

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan pada Fakultas Pendidikan Teknologi dan Kejuruan

©Giga Lusnita P 2019

Universitas Pendidikan Indonesia

Juni 2019

Hak Cipta dilindungi undang-undang

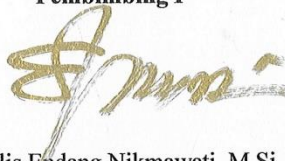
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak  
ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.



**LEMBAR PENGESAHAN**  
**SKRIPSI**  
**TINGKAT KECUKUPAN KONSUMSI PROTEIN HEWANI ANAK BAWAH LIMA**  
**TAHUN DI KELURAHAN BATUJAJAR**

disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

**Pembimbing I**



Dr. Ellis Endang Nikmawati, M.Si.  
NIP.19630311 199001 2 001

**Pembimbing II**



Dra. Atat Siti Nurani, M.Si  
NIP.19600225 198803 2 001

**Mengetahui,**

**Ketua Departemen Pendidikan Kesejahteraan Keluarga**



Dra. Sudewi Yogha, M.Si  
NIP. 19590421 198603 2 001

## **PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Tingkat Kecukupan Konsumsi Protein Hewani Anak Bawah Lima Tahun Di Kelurahan Batujajar Timur” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung resiko /sanksi apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Juli 2019

Giga Lusnita P

NIM. 1403727

## **KATA PENGANTAR**

*Assalamu'alaikum wr wb*

Alhamdulillah, puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena dengan rahmat dan hidayat serta karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “Tingkat Kecukupan Konsumsi Protein Hewani Anak Bawah Lima Tahun Di Kelurahan Batujajar Timur”.

Penulisan Skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu syarat menempuh Sidang Skripsi di Program Studi Pendidikan Tata Boga, Departemen Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, Fakultas Pendidikan Teknologi dan Kejuruan, Universitas Pendidikan Indonesia.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan draft skripsi ini masih terdapat banyak kekurangan. Hal ini dikarenakan keterbatasan pemahaman yang dimiliki oleh penulis, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan saran maupun kritik yang membangun dari semua pihak sebagai bahan koreksi bagi penulis agar menjadi lebih baik dari sebelumnya.

*Wassalamu'alaikum wr wb*

Bandung, Juli 2019

Penulis

## UCAPAN TERIMA KASIH

Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada pihak yang telah memberikan bantuan dan dukungannya, diantaranya :

1. Allah SWT yang senantiasa memberikan kemudahan dan kelancaran dalam menyusun draft skripsi ini.
2. Dr. Ellis Endang Nikmawati, M.Si., selaku Dosen Pembimbing I dan Dra. Atat Siti Nurani, M.Si., selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, motivasi dan pengarahan dengan penuh kesabaran, keikhlasan dan ketelitian sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Dr. Rita Patriasih, M.Si, Dr. Cica Yulia, S.Pd, M.Si., dan Dr. Sri Subekti, M.Pd selaku Dosen Penguji yang telah memberikan masukan dan saran yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini.
4. Dr. Ai Nurhayati, M.Si., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Tata Boga yang telah memberikan ilmu serta arahan selama peneliti berkuliah di Program Studi Pendidikan Tata Boga.
5. Seluruh Dosen Program Studi Pendidikan Tata Boga PKK FPTK UPI yang telah membekali ilmu dan memberikan bimbingan kepada penulis selama mengikuti perkuliahan.
6. Seluruh Tenaga Kependidikan Departemen PKK FPTK UPI yang telah membantu dan mempermudah administrasi dalam penyelesaian skripsi.
7. Kartini dan Tulus selaku orang tua, Dhea Lusnita Miliona dan Della Lusnita Milioni selaku adik dan keluarga yang telah memberikan semangat, kasih sayang, doa dan dukungan tiada henti baik secara moril maupun materil.
8. Kepala Desa dan Ibu Kepala Desa Batujajar Timur yang telah memberikan izin melakukan penelitian di desa Batujajar Timur.
9. Staf Kelurahan dan ibu Kader Posyandu yang telah membantu kelancaran proses penelitian di desa batujajar Timur.
10. Rekan-rekan enumerator yang telah membantu penulis dalam pengumpulan data penelitian sehingga dapat mencapai waktu dan target yang sudah ditentukan.
11. Sahabat-sahabat terdekat, Aldia Sefti, Elok Enggar Tyas, Ghita Nadhira, Kurnia Rahmawati, Lisa Putri, Slamet Sanjaya, Bella Munadia Thursina,

Rostika, Redisa Azzahra Resmi, Sarah Halidhazia, Hermawati, Sari suciati yang senantiasa memberikan kasih sayang, semangat dan bantuan dalam menyelesaikan skripsi ini.

12. Rekan-rekan Program Studi Pendidikan Tata Boga 2014 yang telah bersama-sama berjuang dalam menuntut ilmu dengan saling memberikan motivasi.
13. Serta seluruh pihak yang terlibat pada penelitian ini yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu atas bantuan dan doa yang diberikan.



## ABSTRAK

### TINGKAT KECUKUPAN KONSUMSI PROTEIN HEWANI ANAK BAWAH LIMA TAHUN DI KELURAHAN BATUJAJAR TIMUR

Usia balita merupakan periode penting dalam proses kehidupan manusia. Di masa ini balita mengalami percepatan pertumbuhan atau sering di kenal *growth sprut*. Pada saat balita mengalami *growth spurt*, sel-sel dalam tubuh akan berkembang lebih cepat sehingga pemilihan makanan penting untuk pemenuhan gizi agar menunjang proses *growth spurt*. Konsumsi ikan menjadi salah satu alternatif karena ikan mengandung omega 3 yang dapat membantu kecerdasan anak. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui frekuensi konsumsi ikan, jenis ikan yang dikonsumsi serta kontribusi ikan terhadap kecukupan protein pada balita. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif dengan desain *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel yaitu *simple random sampling* dengan jumlah responden 92 orang. Instrumen berupa *semiquantitative food frequency questionnaire* dan *recall 2x24 jam*. Hasil penelitian menunjukkan frekuensi konsumsi ikan lebih dari setengahnya tidak mengkonsumsi ikan air tawar (77%) dan ikan air laut (84%). Ikan yang paling sering dikonsumsi adalah ikan nila yaitu sebanyak 86% responden pernah mengkonsumsi ikan nila pada frekuensi 3-4 kali perminggu sebanyak 17% responden; frekuensi 1 kali perminggu 51% responden; dan 1 kali perbulan 17% responden. Nilai kontribusi kecukupan protein ikan pada usia 1-3 tahun sebesar 12 % dan pada usia 4 tahun sebesar 8,1 % yang dapat diartikan bahwa konsumsi ikan balita pada usia 1-3 tahun dan 4 tahun kurang memberikan kontribusi yang baik terhadap kecukupan protein harian. Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan masyarakat dapat meningkatkan konsumsi ikan, mengingat ikan memiliki berbagai sumberber zat gizi yang penting bagi tumbuh kembang anak.

**Kata Kunci** : Ikan, Balita, Protein Hewani, Kecukupan konsumsi, Frekuensi konsumsi.

## ABSTRACT

### THE EXTENT OF ANIMAL PROTEIN CONSUMPTION ON TODDLERS IN DISTRICT BATUJAJAR TIMUR

Toddler age is an important period in the process of human life. At this time, toddlers experience accelerated growth or often known as growth spurt. When a toddler experiences growth spurt, cells in the body will develop faster so food selection is important for the fulfillment of nutrition to support the growth spurt process. Fish consumption is an alternative because fish contain omega 3 which can help the intelligence of children. The purpose of this study was to determine the frequency of consumption, types of fish consumed and the contribution of fish to the adequacy of protein in toddlers. The research method used is descriptive research with a cross-sectional design. The sampling technique is simple random sampling with 92 respondents. The instruments were semi-quantitative food frequency questionnaires and 48-hour recall. The results showed the frequency of fish consumption more than half did not consume freshwater (77%) and seawater fish (84%). The most frequently consumed fish are tilapia, as many as 86% of respondents have consumed tilapia at a frequency of 3-4 times per week, as many as 17% of respondents; frequency 1 time per week 51% of respondents; and once a month 17% of respondents. The contribution value of fish protein adequacy at the age of 1-3 years is 12% and at the age of 4 years, it is 8.1% which can be interpreted that the consumption of under five fish at the age of 1-3 years and 4 years is not giving a good contribution to the adequacy of daily protein. the results of this study are expected by the community to be able to increase fish consumption, considering that fish have a variety of nutritious sources that are important for children's growth and development.

**Keywords:** Fish, Toddler, Animal Protein, Adequacy of Consumption, Consumption Frequency.

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PENGESAHAN</b>	
<b>PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI</b> .....	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ii</b>
<b>UCAPAN TERIMA KASIH</b> .....	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>x</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Struktur Organisasi Skripsi .....	5
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>6</b>
A. Balita .....	6
B. Ikan.....	15
C. Protein .....	21
D. Penelitian Terdahulu.....	26
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>29</b>
A. Desain Penelitian .....	29
B. Partisipan dan Tempat Penelitian .....	30
C. Populasi dan Sampel .....	30
D. Instrumen Penelitian.....	31
E. Prosedur Penelitian .....	32
F. Analisis Data .....	33
<b>BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	<b>36</b>
A. Frekuensi dan Jenis Konsumsi Ikan Pada Balita.....	37
B. Tingkat Kecukupan Konsumsi Ikan pada Balita.....	41

<b>BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI .....</b>	<b>44</b>
A. Simpulan.....	44
B. Implikasi.....	45
C. Rekomendasi .....	45
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>46</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>49</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Angka Kecukupan Energi pada Anak .....	7
Tabel 2.2 Angka Kecukupan Protein pada Anak .....	7
Tabel 2.3 Angka Kecukupan air pada Anak .....	8
Tabel 2.4 Angka Kecukupan Lemak pada Anak .....	9
Tabel 2.5 Nilai Protein Jenis Ikan (gram/100 gram).....	19
Tabel 2.6 Kandungan Omega 3 dan Omega 6 pada Berbagai Jenis Ikan Per 100 gram ikan.....	20
Tabel 2.8 Nilai Protein Bahan Makanan (gram/100 gram).....	25
Tabel 3.1 Partisipan Penelitian.....	30
Tabel 4.1 Sebaran Jenis Ikan Konsumsi Balita.....	41
Tabel 4.2 Kontribusi Protein Ikan terhadap Kecukupan Protein Balita.....	42
Tabel 4.3 Konsumsi Protein Hewani Balita.....	43

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Angka Kecukupan Vitamin pada Anak.....	10
Gambar 2.2 Ikan Nila.....	16
Gambar 2.3 Ikan Patin.....	16
Gambar 2.4 Ikan Lele.....	16
Gambar 2.5 Ikan Mas.....	16
Gambar 2.6 Ikan Bandeng.....	17
Gambar 2.7 Ikan Ekor Kuning.....	18
Gambar 2.8 Ikan Kembung.....	18
Gambar 2.9 Akibat <i>Defisiensi</i> Konsumsi Ikan.....	21
Gambar 2.10 Angka Kecukupan Protein Orang Indonesia.....	24
Gambar 4.1 Sebaran Usia Sampel.....	36
Gambar 4.2 Frekuensi Konsumsi Ikan Air Tawar Responden.....	37
Gambar 4.3 Frekuensi Konsumsi Ikan Air Laut Responden.....	38

## DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, M & Wirjatmadi, B. (2014). *Peranan Gizi dalam Siklus kehidupan*. Jakarta : Kencana
- Adrim, M. Dan Fahmi. (2010) .Panduan Penelitian Untuk Ikan Laut. Pusat Penelitian Oseanografi-LIPI. Jakarta.
- Almatsier S.(2013). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama. Amelia
- Anindita, P. (2012). Hubungan Tingkat Pendidikan Ibu, Pendapatan Keluarga, Kecukupan Protein & Zinc dengan Stunting (Pendek) pada Balita Usia 6 - 35 Bulan di Kecamatan Tembalang Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro*, 1(2).
- Artanti, S., Kusumawardhani, D., & Sa'adah, U. (2015). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Ikan Pada Anak Usia 1-3 Tahun Di Kota Pekalongan. *Jurnal Litbang Kota Pekalongan*, 8.
- Astawan., 2005. *Ikan Air Tawar Kaya Protein dan Vitamin*. <http://www.gizi.net> [diakses November 2018].
- Baliwati, Y. F, dkk. 2004. Pengantar Pangan dan Gizi. Jakarta: Penebar Swadaya
- Beck, M. 2000. *Ilmu Gizi dan Diet*. (terj.). Yayasan Essentia Medica: Yogyakarta.
- Biro Hukum dan Perundang-undangan. 2004. Undang-Undang Nomor 31 Tahun 2004 tentang Perikanan. Jakarta: Biro Hukum dan Perundang-undangan.
- Budianto, A K. 2009. *Dasar-Dasar Ilmu Gizi*. Malang. UMM Pers.
- Budi, E. (2009). *Ensiklopedia Populer Ikan Air Tawar*. Yogyakarta: Lily Pubisher.
- Budi, E & Ardi. (2009). *Ensiklopedia Populer Ikan Air Laut*. Yogyakarta: Lily Pubisher.
- Dewi, P. F. A., Widarti, I. G. A., & Sukraniti, D. P. (2018). Pengetahuan Ibu Tentang Ikan Dan Pola Konsumsi Ikan Pada Balita Di Desa Kedonganan Kabupaten Badung. *Jurnal Ilmu Gizi: Journal of Nutrition Science*, 7(1), 17-20.
- FAO. (2014). Food and Nutrition in Numbers 2014. Food and Agriculture Organization of the United Nations, Roma.

- Gibson, R. S. 2005. *Principles of Nutritional Assessment. Second Edition.* Oxford University Press Inc, New York.
- Hariyadi, P. (2015). “Peranan Pangan Hewani dalam Pembangunan SDM Bangsa”. *Umami Indonesia*, hlm. 13.
- KBBI, 2019. Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI).[Online] Available at: <http://kbbi.web.id/pusat>,[Diakses 21 Mei 2019].
- Kementerian Desa, Pembangunan Daerah Tertinggal, dan Transmigrasi. (2017). *Buku Saku Desa Dalam Penanganan Stunting.* Jakarta: Kementerian Desa, Pembangunan Daerah Tertinggal, dan Transmigrasi.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). *Gizi, Investasi Masa Depan Bangsa.* Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang.* Direktorat Jenderal Bina Gizi dan KIA. Jakarta.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2015). *Situasi Kesehatan Anak Balita Di Indonesia.* Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan., 2013. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 75 Tahun 2013 Tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Bagi Bangsa Indonesia.* Jakarta.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2017). *Tabel Komposisi Pangan Indonesia.* [Online]. Diakses dari <http://www.panganku.org/id-ID/beranda>.
- Lapau, B. (2012). *Metode Penelitian Kesehatan.* Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia.
- Melva, F. (2012). *Omega 3.* Jurnal Kesehatan Masyarakat, 6, (2), 113-117. doi: <http://jurnal.fkm.unand.ac.id>.
- Riduwan. (2010). *Dasar-Dasar Statistika.* Bandung: CV Alfabeta.
- Riduwan. (2012). *Belajar Mudah Penelitian.* Bandung: CV Alfabeta.
- Simanjuntak, C. (2016). *Hubungan Konsumsi Ikan Dengan Tingkat Kecukupanprotein Anak Balita Pada Keluarga Nelayan Kelurahan Pasir Bidang Kecamatan Sarudik Kabupaten Tapanuli Tengah.* (Skripsi). Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sumatera Utara, Medan.
- Suhartini, S., & Hidayat, N. (2005). *Olahan Ikan Segar. Trubus Agrisarana.* Surabaya



- Supriasa, dkk. (2014). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta : Buku Kedokteran EGC.
- Susanto, E. (2012). *Senyawa dari Ikan: Aplikasinya Dalam Pangan*. Jurnal Aplikasi Pangan, 1, (4), 95-102. doi: <http://journal.ift.or.id/files/Susanto%201495102.pdf>
- Susetyowati (2013). *Penilaian Status Gizi*. BPOPTN P3-UGM.
- Sutomo B dan Angraini DY. 2010. *Menu Sehat Alami Untuk Balita & Batita*. Jakarta : PT. Agromedia Pustaka
- Universitas Pendidikan Indonesia. (2018). *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah* . Bandung : UPI.
- Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi (WNPG). 2004. Jakarta : Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia.
- Winarti, Sri. 2010. *Makanan Fungsional*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Zulaihah, S., & Widajanti, L. (2006). Hubungan kecukupan asam eikosapentanoat (EPA), asam dokosaheksanoat (DHA) ikan dan status gizi dengan prestasi belajar siswa. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 1(2)

