

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari dengan kandungan zat gizi dalam jenis dan jumlah sesuai kebutuhan tubuh dan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik, dan pemantauan berat badan secara teratur untuk mencegah masalah gizi (Permenkes, 2014). Gizi seimbang diperlukan untuk semua kelompok masyarakat salah satunya yaitu kelompok balita karena kelompok ini termasuk kelompok rawan masalah gizi.

Balita adalah anak yang berusia 0-59 bulan yang ditandai dengan proses pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat. Namun, balita termasuk kelompok yang rawan gizi serta mudah menderita penyakit karena kekurangan zat gizi yang dibutuhkan. Konsumsi pangan yang bergizi memegang peranan penting dalam pertumbuhan fisik dan kecerdasan anak sehingga berpengaruh terhadap status gizi anak untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang baik (Ariani, 2017). Asupan makanan yang baik bagi balita harus memenuhi zat gizi yang dibutuhkan salah satunya yaitu protein (Febrianti, 2020).

Protein merupakan komponen makro molekul utama yang dibutuhkan makhluk hidup. Fungsi protein lebih diutamakan untuk sintesis protein-protein baru sesuai kebutuhan tubuh (Susanti dan Hidayat, 2016). Protein dibutuhkan oleh tubuh manusia untuk membangun jaringan baru dan mempertahankan jaringan yang telah ada. Kebutuhan protein seseorang pada masa muda, relatif lebih besar dibanding pada masa dewasa maupun tua. (Almatsier, 2011). Pada umumnya protein dikelompokkan menjadi 2 yaitu nabati dan hewani. Bahan makanan hewani merupakan sumber protein yang lebih baik dibanding dengan nabati, terutama dilihat dari segi besar kandungan protein per 100 gram, bahan makanan maupun dari mutunya. Bahan makanan sumber protein hewani adalah ikan, udang dan makanan hasil laut, daging unggas, telur, susu, dan daging ternak besar seperti sapi, kambing, kerbau dan lain-lain (Hamidah dkk, 2017).

Berdasarkan survey yang telah penulis lakukan pada bagian frekuensi konsumsi lauk hewani dalam seminggu pada balita didapatkan hasil sebesar 69,2% balita tidak mengonsumsi lauk hewani setiap hari dalam seminggu. Hal ini dikarenakan sebagian besar ibu balita bekerja sehingga memiliki keterbatasan waktu dalam memperhatikan asupan makan anaknya terutama protein hewani, selain itu berdasarkan wawancara

yang telah saya lakukan kepada beberapa ibu balita didapatkan hasil bahwa beberapa balita tidak suka makan ikan karena amis, bosan dengan jenis lauk hewani yang disajikan dan dengan pengolahan yang kurang bervariasi, hanya sekitar 30,8% balita yang mengonsumsi lauk hewani setiap hari dalam seminggu. Konsumsi makanan yang kurang akan menyebabkan ketidakseimbangan proses metabolisme di dalam tubuh. Pada anak balita bila hal ini terjadi terus menerus akan terjadi gangguan pertumbuhan dan perkembangan. Akibat kekurangan protein dapat menyebabkan kwashiorkor dan kejadian pendek atau stunting (Rahayuh dkk, 2016).

Oleh sebab itu penulis mengambil topik permasalahan utama yaitu pentingnya konsumsi protein hewani pada balita. Dengan intervensi yang akan dilakukan, diharapkan dapat mengedukasi masyarakat dan meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya konsumsi protein hewani pada balita guna menunjang pertumbuhan dan perkembangan balita.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah dalam penulisan ini adalah bagaimana intervensi yang sesuai untuk dapat meningkatkan konsumsi pangan berbasis lauk hewani bagi balita di Kecamatan Rambipuji?

## **1.3 Tujuan**

Berdasarkan rumusan masalah maka tujuan penelitian ini adalah :

### **1. Tujuan Umum**

Menyusun program intervensi dan monitoring evaluasi untuk mengatasi masalah kesehatan masyarakat yang telah diprioritaskan di Kecamatan Rambipuji, Kabupaten Jember.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Untuk meningkatkan pengetahuan ibu mengenai permasalahan gizi yaitu pentingnya konsumsi pangan berbasis lauk hewani bagi balita di Kecamatan Rambipuji Kabupaten Jember.
- b. Untuk mengatasi permasalahan yang ada mengenai kurangnya konsumsi pangan berbasis lauk hewani bagi balita di Kecamatan Rambipuji Kabupaten Jember.

- c. Untuk memberikan solusi berupa konseling, sosialisasi, dan pengolahan pangan berdasarkan permasalahan gizi di Kecamatan Rambipuji Kabupaten Jember.

#### **1.4 Manfaat**

1. Bagi Lahan PKL
  - a. Meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai permasalahan yang terjadi melalui solusi dan intervensi.
  - b. Meningkatkan kemampuan berfikir masyarakat dalam peningkatan konsumsi pangan berbasis lauk hewani pada balita.
2. Bagi Gizi Klinik
  - a. Mengembangkan ilmu pengetahuan kepada mahasiswa dengan adanya kegiatan PKL tersebut.
  - b. Menjalani kerja sama dengan pemerintah atau instansi terkait lainnya dalam pengupayakan status kesehatan masyarakat yang lebih baik.
3. Bagi Mahasiswa
  - a. Meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam menganalisis kondisi masyarakat secara langsung dilapangan.
  - b. Menumbuhkan sikap empati dan kepedulian terhadap kesehatan masyarakat disekitar.