POLA KONSUMSI PROTEIN REMAJA PADA MASYARAKAT NELAYAN

(Studi kasus di Desa Kluwut, Kabupaten Brebes)

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat

Untuk memperoleh gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat

Oleh

Rizki Yulia

NIM. 6411411093

JURUSAN ILMU KESEHATAN MASYARAKAT

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2015

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

POLA KONSUMSI PROTEIN REMAJA PADA MASYARAKAT NELAYAN

(Studi kasus di Desa Kluwut, Kabupaten Brebes)

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat

Untuk memperoleh gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat

Oleh

Rizki Yulia

NIM. 6411411093

JURUSAN ILMU KESEHATAN MASYARAKAT

FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2015

Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Semarang
November 2015

ABSTRAK

Rizki Yulia
Pola konsumsi protein remaja pada masyarakat nelayan di Desa Kluwut, Kecamatan Bulakamba, Kabupaten Brebes
XVII+ 121 halaman + 6 tabel + 7 gambar + 10 lampiran

Keadaan gizi yang baik dapat dicapai dengan memperhatikan pola konsumsi makanan terutama energi, protein, lemak dan zat gizi mikro. Pola konsumsi makanan harus memperhatikan nilai gizi makanan dan kecukupan zat gizi yang dianjurkan. Berdasarkan hal tersebut peneliti bertujuan ingin meneliti gambaran pola konsumsi protein remaja pada masyarakat nelayan.Metode dalam penelitian ini adalah metode kualitatif. Pada penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling dan teknik *snowball*. Dengan total jumlah informan 7 orang. Hasil pada penelitin ini adalah jenis protein yang dikonsumsi remaja pada masyarakat nelayan adalah tempe, tahu, telor, dan ikan dan jenis protein jarang dikonsumsi oleh informan adalah daging ayam, daging sapi, susu dan keju. Dari data yang diperoleh menggunakan *recall* 2 x 24 jam, bahwa jumlah konsumsi makanan masih rendah. Berdasarkan frekuensi makan pada makanan pokok yang paling sering dikonsumsi adalah ikan dengan frekuensi 2-3 kali/hari dan yang jarang dikonsumsi daging ayam dan daging sapi dengan frekuensi 1kali/bulan. Dan tingkat kecukupan protein yang dikonsumsi belum tercukupi.
Kata Kunci : Pola Konsumsi, Protein, Nelayan
Kepustakaan : (2002-2014)

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Public Health Departement
Sport Science Faculty
Semarang State University
November 2015

ABSTRACT

Rizki Yulia
Dietary protein teens on fishing communities in the village Kluwut, district Bulakamba, Brebes Regency
XVII + 121+ 6 table + 7 images + 10 attachment

ABSTRACT

State of good nutrition can be achieved by observing the patterns of food consumption energy, protein, fat and micro nutrients. The pattern of food consumption should pay ttention to the nutritional value of food and nutrients. The purpose of this research was to describe the pattern of teens' protein consumption on fisherman communities. The method of this research was qualitative method. This research used techniques of purposive sampling technique and *snowball*. The total number of informants were 7. Results of this research was a type of teenagers' protein consumed on fishing communities were tempeh, tofu, eggs, and fish, for the type of protein consumed rarely by the informant was chicken, beef, milk and cheese. From the data obtained used 2 x 24 hour recall, that the amount of food consumption was still low. Based on the frequency of eating the staple food, the most frequently consumed was fish with a frequency of 2-3 times/day and the informants rarely consumed chicken and beef with frequency 1 times/month. And sufficient levels of protein consumed has not been fulfilled.
Key words : Dietary pattern, Protein, fishermen
Literature : (2002-2014)

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah pekerjaan saya sendiri dan didalamnya tidak terdapat karya yang pernah digunakan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penelitian maupun yang belum atau tidak diterbitkan, sumbernya dijelaskan didalam daftar pustaka.

Semarang, 9 November 2015

peneliti

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

PENGESAHAN

Telah disidangkan di hadapan Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, Skripsi atas :

Nama : Rizki Yulia

NIM : 6411411093

Judul : **Pola Konsumsi Protein Remaja pada Masyarakat Nelayan Di Desa Kluwut Kabupaten Brebes**

Pada hari : Rabu

Tanggal : 2 Desember 2015

Panitia Ujian:

Ketua, Sekretaris,

Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd
NIP. 196103201984032001

Rudatin Windraswara, S.T, M.Sc
NIP.198208112008121004

Dewan Penguji		Tanggal
Ketua,	Mardiana, S.KM, M.Si NIP.198004202005012003	31/12 2015
Anggota I,	dr. Fitri Indrawati, M.P.H NIP.198307112008012008	5/01/16
Anggota II, (Pembimbing)	Prof. Dr. dr. Oktia Woro KH, M.Kes NIP.195910011987032001	7/1/16

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

"Siapapun yang menempuh suatu jalan untuk mendapatkan ilmu, maka Allah akan memberikan kemudahan jalannya menuju syurga" (H.R Muslim).

"Sesungguhnya bersama kesukaran itu ada keringanan. Karena itu bila kau sudah selesai (mengerjakan yang lain). Dan berharaplah kepada Tuhanmu" (Q.S Al Insyirah : 6-8).

"Doa memberikan kekuatan pada orang yang lemah, membuat orang tidak percaya menjadi percaya, dan memberikan keberanian pada orang yang ketakutan" (Aristoteles).

PERSEMBAHAN

1. Bapak Mundoyo dan Ibu Yuliati
2. Kakak-kakakku
3. Teman- temanku
4. Almamaterku

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "Pola Konsumsi Protein Remaja pada Masyarakat Nelayan Desa Kluwut Kecamatan Bulakamba Kabupaten Brebes". Skripsi ini dimaksudkan untuk memperoleh gelar Sarjana Kesehatan Masyarakat di Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. Skripsi ini dapat diselesaikan dengan bantuan dan kerjasama dari berbagai pihak, dengan segala kerendahan hati dan rasa hormat, saya menyampaikan terima kasih kepada:

1. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, Dr. H. Harry Pramono, M.Si., atas ijin penelitian.
2. Ketua Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang, Irwan Budiono, S.KM., M.Kes., (Epid)
3. Dosen Pembimbing, Prof Dr. dr. Oktia Woro KH M.Kes atas bimbingan, pengarahan, dan masukan dalam menyusun skripsi ini
4. Penguji I, Mardiana S.KM, M.Si atas pengarahan, dan masukan dalam menyusun skripsi ini.
5. Penguji II, dr Fitri Indrawati M.P.H atas pengarahan, dan masukan dalam menyusun skripsi ini.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

6. Bapak dan ibu dosen Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat atas bekal ilmu pengetahuan yang diberikan selama di bangku kuliah.

7. Kepala Desa Kluwut, Kecamatan Bulakamba, Brebes atas ijinnya untuk melakukan pengambilan data dan penelitian.

8. Bapak dan ibu tercinta atas ketulusan doa dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.

9. Kakak-kakakku dan seluruh keluargaku atas doa dan motivasinya.

10. Bapak Sungatno yang telah membantu memperlancar terlaksananya penelitian ini.

11. Teman-teman Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat angkatan 2011 atas bantuan dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.

12. Semua pihak yang terlibat yang tidak dapat disebutkan satu-persatu dalam penelitian dan penyusunan skripsi.

Semoga amal baik dari semua pihak mendapat pahala yang berlipat dari Allah SWT. Amin.Disadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu kritik dan saran dari semua pihak sangat diharapkan guna penyempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat.

Semarang, November 2015

Penulis

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL i

ABSTRAK ii

ABSTRACT iii

PERNYATAAN iv

PENGESAHAN v

MOTO DAN PERSEMBAHAN vi

KATA PENGANTAR vii

DAFTAR ISI ix

DAFTAR TABEL xv

DAFTAR GAMBAR xvi

DAFTAR LAMPIRAN xvii

BAB I PENDAHULUAN 1

1.1 Latar Belakang Masalah 1

1.2 Rumusan Masalah 4

1.3 Tujuan Penelitian 5

1.3.1 Tujuan Masalah Umum 5

1.3.2 Tujuan Masalah Khusus 5

1.4 Manfaat Hasil Penelitian 5

1.4.1 Bagi Kesehatan Masyarakat 6

1.4.2 Bagi Fakultas Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan masyarakat 6

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

1.4.3 Bagi Peneliti Selanjutnya 6

1.4.4 Bagi Masyarakat Tempat Penelitian 6

1.4.5 Bagi Penulis 7

1.5 Keaslian Penelitian 7

1.6 Ruang Lingkup Penelitian 9

1.6.1 Ruang Lingkup Tempat 9

1.6.2 Ruang Lingkup Waktu 9

1.6.3 Ruang Lingkup Keilmuan 9

BAB II TINJAUAN PUSTAKA 10

2.1 Pola Konsumsi 10

2.1.1 Metode Pengukuran Pola Makan 12

2.1.1.1 Metode Pengukuran Konsumsi Berdasarkan Makanan yang Diperoleh 12

2.1.1.2 Metode Pengukuran Konsumsi Berdasarkan Sasaran Pengamatan atau Pengguna 14

2.1.2 Remaja 19

2.1.2.1 Pengertian Remaja 19

2.1.2.2 Masa Remaja 21

2.1.2.3 Kesehatan Remaja 21

2.1.2.4 Gizi Remaja 21

2.1.2.5 Kebutuhan Zat Gizi 22

2.1.2.6 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku 22

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2.1.2.4 Perilaku Makan Remaja 24

2.1.3. Karbohidrat 25

2.1.3.1 Pengertian 25

2.1.3.2 Susunan Kimia 26

2.1.3.3 Penggologan Karbohidrat 26

2.1.3.4 Fungsi Karbohidrat 26

2.1.3.5 Sumber Karbohidrat 27

2.1.4 Protein 27

2.1.4.1 Susunan Kimia 27

2.1.4.2 Klasifikasi Protein 27

2.1.4.3 Sumber Protein 31

2.1.4.4 Fungsi Protein 31

2.1.5 Lemak 31

2.1.5.1 Susunan Kimia 31

2.1.5.2 Klasifikasi Lemak 31

2.1.5.3 Pencernaan dan Penyerapan Lemak 32

2.1.5.4 Fungsi Lemak 32

2.1.5.5 Kebutuhan Lemak 33

2.1.5.6 Sumber Lemak 33

2.1.6 Masyarakat Nelayan 34

2.1.6.1 Definisi 34

2.1.6.2 Masalah-maslah pada Masyarakat Nelayan 34

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2.1.6 Karakteristik Sosial 35

2.2 Kerangka Konsep 36

BAB III METODE PENELITIAN 37

3.1 Alur Fikir 37

3.2 Fokus Penelitian 37

3.3 Jenis dan Rancangan Penelitian 38

3.4 Sumber Informasi 38

3.4.1 Data Primer 38

3.4.2 Data Sekunder 39

3.5 Instrument Penelitian dan Teknik Pengambilan Data 39

3.5.1. Instrument penelitian 39

3.5.2 Teknik Pengambilan Data 40

3.5.2.1 Wawancara 40

3.5.2.2 Observasi 40

3.6 Prosedur Penelitian 40

3.6.1 Awal penelitian 40

3.6.2 Penelitian 41

3.6.3 Akhir Penelitian 41

3.7 keabsahan Data 42

3.8 Teknik Analisia Data 42

3.8.1 Reduksi Data 42

3.8.2 Penyajian Data 42

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

3.8.3 Conclusion Drawing/Verification 43

BAB IV HASIL PENELITIAN.....44

4.1.Gambaran Umum.....44

4.2 Hasil Penelitian 44

4.2.1 Hasil Wawancara Mendalam Dengan Informan Mengenai

Gambaran Jenis, Jumlah, Dan Frekuensi Makanan Yang Dikonsumsi ..48

4.2.1.1 Gambaran Jenis Makan Yang Dikonsumsi.....48

4.2.1.2 Gambaran Jumlah Protein Yang Dikonsumsi 52

4.2.1.3 Gambaran Frekuensi Makanan Yang Dikonsumsi 57

BAB V PEMBAHASAN 61

5.1 Pembahasan 61

5.1.1 Gamaran Jenis Makanan Yang Dikonsumsi 61

5.1.1.1 Gambaran Jenis Makanan Yang Dikonsumsi 61

5.1.1.2 Gambaran Jumlah Makanan Yang Dikonsumsi Dan Angka

Kecukupan Protein 63

5.1.1.3 Gambar Frekuensi Makanan Yang Dikonsumsi 64

5.2 Hambatan dan Keterbatasan Penelitian 66

5.2.1 Hambatan Penelitian 66

5.2.2 Hambatan dan Keterbatasan Penelitian 66

BAB VI SIMPULAN DAN SARAN 67

6.1 Simpulan 67

6.2 Saran 67

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR PUSTAKA 69

LAMPIRAN 72

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR TABEL

Halaman

1.1 Keaslian Penelitian 9

4.1Nama Informan 45

4.2 Nama Triangulasi 45

4.3 Nama *Snowball* 46

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR GAMBAR

Halaman

2.2 Kerangka Teori 36

3.1 Alur Pikir 37

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1. Surat Tugas Pembimbing 73

Lampiran 2 nz Surat Ijin Penelitian dari Fakutas ke Kesbangpol 74

Lampiran 3 Surat Ijin Penelitian dari Fakultas ke Desa Kluwut 75

Lampiran 4 Surat Rekomendasi Kesbangpol 76

Lampiran 5 Surat dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan (Ethical Clearance) 77

Lampiran 6 Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian 78

Lampiran 7 Lembar Penjelasan Kepada Calon Subjek.....79

Lampiran 8 Pedoman Wawancara Mendalam.....82

Lampiran 9 Hasil *Recall* dan Frekuensi Makanan 88

Lampiran 10 Dokumentasi penelitian.....118

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Gizi diartikan sebagai suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses pencernaan, penyerapan,transportasi, penyimpanan, metabolisme dan pengeluaran zat gizi untuk mempetahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal organ tubuh untuk menghasilkan tenaga (Irianto, 2006: 2). Menurut Khosman (2002) keadaan gizi yang baik dapat dicapai dengan memperhatikan pola konsumsi makanan terutama energi, protein, lemak dan zat gizi mikro. Pola konsumsi makanan harus memperhatikan nilai gizi makanan dan kecukupan zat gizi yang dianjurkan. Hal tersebut dapat ditempuh dengan penyajian hidangan yang bervariasi dan kombinasi. Pola makanan yang sehat dan seimbang merupakan kunci terpenuhinya kecukupan gizi.

Protein merupakan salah satu unsur gizi yang dibutuhkan tubuh. Karena fungsi protein penting bagi tubuh yaitu sebagai enzim, zat pengatur pergerakan, pertahanan tubuh, alat pengangkut dan lain-lain (Winarno, 2004: 63). Kebutuhan protein juga meningkat pada masa remaja, karena proses pertumbuhan yang sedang terjadi dengan cepat. Pada awal masa remaja, kebutuhan protein remaja perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki karena memasuki masa pertumbuhan cepat lebih dulu. Namun pada akhir masa remaja, kebutuhan protein laki-laki lebih tinggi dibandingkan perempuan karena perbedaan komposisi tubuh (Arisman, 2007: 63). Menurut

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia nomor 75 tahun 2013 tentang angka kecukupan protein yang dianjurkan bagi bangsa Indonesia pada anak laki-laki umur 16-18 adalah 66 gram. Menurut Riskesdas (2010) rata-rata kecukupan konsumsi protein di daerah pedesaan di Indonesia pada kelompok umur 16-18 tahun masih rendah dibanding dengan yang lain yaitu konsumsi rata-rata sebesar 63,0 gram. Dan pada Provinsi Jawa Tengah pada umur 16-18 tahun di daerah pedesaan konsumsi rata-rata protein sebesar 45,5 gram. Menurut Ketahanan Pangan (2013) pada daerah Brebes mengkonsumsi protein sebesar 61,7 gram. Berdasarkan studi pendahuluan remaja laki-laki di Desa kluwut konsumsi protein sebesar 32,5 gram.

Penelitian yang dilakukan Ariani (2010) menunjukan hasil Hasil WNPG ke IX, tahun 2008 angka kecukupan protein (AKP) masyarakat Indonesia adalah 52 gram/kapita/hari. Sampai tahun 2008, protein mengalami peningkatan dibandingkan tahun 2005. Namun untuk tahun 2009, konsumsi protein menurun bahkan lebih rendah dibandingkan tahun 2005. Pemenuhan kebutuhan protein masyarakat masih tertumpu pada protein nabati. Pangan protein hewani baru sekitar 26,6% dari total konsumsi protein. Idealnya, pangan protein hewani minimal 50 % dari total konsumsi protein untuk mencapai kualitas sumberdaya manusia yang baik dan mampu bersaing pada tataran global (Ariani, 2010: 22).

Penelitian yang dilakukan Mailoa (2013) menunjukan angka kecukupan protein yang minim dibandingkan dengan rata-rata standar nasional. Angka kecukupan protein responden pada Negeri Hatusua Ambon adalah sebesar 49 g per kapita per hari. Rendahnya angka kecukupan protein dari responden ini diduga disebabkan

masih rendahnya jumlah pangan sumber protein yang dikonsumsi oleh responden seperti ikan, daging dan kacang-kacangan. Tingkat konsumsi protein responden yang berkategori sedang sebesar 10% namun yang berkategori defisit sebesar 80%. Hal ini berarti masyarakat Negeri Hatusua perlu meningkatkan konsumsi pangan sumber protein (Mailoa, 2013: 64).

Menurut penelitian Nguyen (2013) menunjukan total asupan energi yang diukur sebesar 2.196 kkal/hari berasal dari karbohidrat 65.5%, protein 14,8% dan lemak 19,5%. Sumber makanan utama energi adalah beras, tepung dan bahan pokok lainnya (62,6%), daging dan produk daging lainnya (9.2%), serta kacang/kacang/biji dan buah-buahan (5%). Sumber hewan lainnya (daging, ikan, telur dan susu) tidak termasuk lemak babi sebesar 12.7% dari total asupan energi (Nguyen, 2013: 129).

Menurut Penelitian Yuliana (2013) menunjukan bahwa tingkat kecukupan protein pada konsumsi >80% sebesar 78,43, konsumsi 70-78% sebesar 7,84, konsumsi 60-69% sebesar 7,84, dan pada konsumsi <60% sebesar 5,88, sebagian besar rumah tangga nelayan (78,43%) berada pada kriteria baik dengan rata-rata tingkat kecukupan sebesar 96,25%. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat kecukupan protein rumah tangga nelayan sudah baik (Yuliana, 2013:184)

Klasifikasi protein berdasarkan sumbernya yaitu protein hewani dan protein nabati. Sumber protein hewani antara lain ikan, kerang-kerangan, dan jenis udang merupakan kelompok sumber protein yang baik. Ikan, kerang-kerangan, dan jenis udang adalah hasil tangkapan nelayan. Nelayan termasuk warga negara Indonesia sangat kontras sekali dengan perannya sebagai pahlawan protein bangsa. Masyarakat

nelayan selama ini dianggap sebagai kelompok masyarakat miskin. Kondisi ekonomi sebagai indikator dari kemiskinan, berkaitan erat dengan kecukupan zat gizi rumah tangga, salah satunya kecukupan protein meskipun nelayan penghasil protein tetapi dalam kehidupan sehari-hari dari hasil tangkapan lebih banyak dijual dipergunakan untuk memenuhi kebutuhan pokok sehari-hari, sehingga kecukupan protein dalam kelurga tidak tercukupi (Kusnadi, 2002:86).

Masalah gizi pada hakikatnya adalah masalah kesehatan masyarakat, namun penanggulangannya tidak dapat dilakukan dengan pendekatan medis dan pelayanan kesehatan saja. Penyebab timbulnya masalah gizi adalah multifaktor, oleh karena itu pendekatan penanggulangannya harus melibatkan berbagai sektor yang terkait. Masalah gizi yang ada berkaitan dengan kekurangan pangan, salah satunya ketahanan pangan tingkat rumah tangga yaitu kemampuan rumah tangga untuk menyediakan makanan yang berakitan dengan asupan zat gizi (Supariasa, 2002: 1).

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yaitu:

1. Keadaan gizi yang baik dapat dicapai dengan memperhatikan pola konsumsi makanan terutama energi, protein, lemak dan zat gizi mikro.
2. Protein merupakan salah satu unsur gizi yang dibutuhkan tubuh.
3. Menurut Riskesdas tahun 2010 angka konsumsi protein didaerah pedesaan pada umur 16-18 tahun masih dibawah kebutuhan minimal.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

4. Berdasarkan Dinkes Brebes angka konsumsi protein di Desa Kluwut dan Kabupaten Brebes masih rendah.
5. Nelayan merupakan pahlawan protein bangsa.
6. Masyarakat nelayan selama ini dianggap sebagai kelompok masyarakat miskin. Kondisi ekonomi sebagai indikator dari kemiskinan, berkaitan erat dengan kecukupan zat gizi rumah tangga, salah satunya kecukupan protein meskipun nelayan penghasil protein tetapi dalam kehidupan sehari-hari dari hasil tangkapan lebih banyak dijual dipergunakan untuk memenuhi kebutuhan pokok sehari-hari, sehingga kecukupan protein dalam kelurga tidak tercukupi.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pola konsumsi protein remaja pada masyarakat nelayan di Desa Kluwut Brebes.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui pola konsumsi protein (Jenis, jumlah dan frekuensi) remaja pada masyarakat nelayan di Desa Kluwut Brebes.
2. Untuk mengetahui tingkat kecukupan protein yang dikonsumsi.

1.4 Manfaat Hasil Penelitian

1.4.1 Bagi Kesehatan Masyarakat

1. Sebagai informasi bagi tenaga kesehatan masyarakat untuk mengetahui pola konsumsi protein remaja pada masyarakat nelayan.

2. Dengan diketahuinya asupan gizi yang dikonsumsi masyarakat nelayan diharapkan peningkatan asupan gizi pada penduduk nelayan semakin membaik.

1.4.2 Bagi Fakultas Ilmu Keolahragaan Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat

Sebagai bahan tambahan kajian dan pengembangan ilmu pengetahuan di bidang gizi dan kesehatan masyarakat terutama hal-hal yang tentang pola konsumsi protein remaja pada masyarakat nelayan.

1.4.3 Bagi Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian ini bisa dimanfaatkan sebagai masukan bagi penelitian selanjutnya mengenai pola konsumsi yang baik, dan asupan gizi yang cukup terutama protein pada penduduk nelayan, yang memiliki potensi asupan protein yang cukup tinggi.

1.4.4 Bagi Masyarakat Tempat Penelitian

1. Memberikan informasi dan pengetahuan kepada penduduk mengenai pola makan yang baik.
2. Memberikan informasi dan pengetahuan kepada penduduk mengenai asupan gizi yang baik.
3. Menumbuhkan kesadaran pada penduduk untuk mengonsumsi makanan yang baik dan cukup akan asupan gizi.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

1.4.5 Bagi Penulis

Penelitian ini berguna sebagai pengalaman dalam mengkaji secara ilmiah suatu permasalahan dengan mengaplikasikan teori yang pernah peneliti peroleh sepanjang mengikuti kuliah dan menambah pengetahuan peneliti tentang pola makan dan asupan gizi.

1.5 Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Judul penelitian	Nama Peneliti	Tahun dan Tempat Penelitian	Rancangan Penelitian	Variabel Penelitian	Hasil Penelitian
(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
1.	Pengaruh Tingkat Pendapatan Terhadap Pola Konsumsi Nelayan Dikecamatan Tenga Kabupaten Minahasa Selatan, Sulawesi Utara	Oteniol pontoh	2001, kecamatan tengah, kabupaten minahasa, Sulawesi Utara	Deskriftif	Variabel bebas : tingkat pendapatan Variabel terkait: Pola konsumsi	Terdapat hubungan pendapatan dengan pola konsumsi

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2.	Studi Dukungan Social Dan Food Coping Strategy Serta Hubungan Dengan Tingkat Konsumsi Energi Dan Protein Pada Keluarga Nelayan	Kartika Hidayati	2008, Cirebon	Cross-sectional study	Variabel bebas: Studi Dukungan Social Dan Food Coping Strategy Variabel terkait: Tingkat Konsumsi Energi Dan Protein Pada Keluarga Nelayan	Tidak ada hubungan antara Studi Dukungan Social Dan Food Coping Strategy Tingkat Konsumsi Energi Dan Protein
3.	Hubungan Asupan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar Di Wilayah Pesisir	Yulni	2013, Kota Makasar	Cross Sectional	Variabel bebas : Asupan Zat Gizi Makro Variabel terkait: Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar	Ada hubungan antara asupan energi dan karbohidrat dengan status gizi, dan tidak ada hubungan antara asupan protein dan lemak dengan status gizi

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Beberapa hal yang membedakan penelitian ini dengan penelitian-penelitian sebelumnya adalah sebagai berikut :

1. Penelitian mengenai pola konsumsi protein remaja pada masyarakat nelayan pada daerah Brebes belum pernah dilakukan.
2. Variabel yang berbeda dengan penelitian terdahulu adalah pola konsumsi protein remaja pada masyarakat nelayan.
3. Penelitian ini menggunakan dengan desain penelitian *deskriptif*.

1.6 Ruang Lingkup Penelitian

1.6.1 Ruang Lingkup Tempat

Penelitian dilakukan di desa Kluwut, Kabupaten Brebes

1.6.2 Ruang Lingkup Waktu

Penelitian dilakukan pada tahun 2015

1.6.3 Ruang Lingkup Keilmuan

Penelitian ini termasuk dalam lingkup Ilmu Kesehatan Masyarakat khususnya bidang gizi masyarakat.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 POLA KONSUMSI

Pola makan atau pola konsumsi pangan merupakan susunan jenis dan jumlah pangan yang dikonsumsi seseorang atau kelompok orang pada waktu tertentu (Baliwati, 2004 : 69). Santosa dan Ranti (2004 : 89) mengungkapkan bahwa pola makan merupakan berbagai informasi yang memberi gambaran mengenai macam dan jumlah bahan makanan yang dimakan tiap hari oleh suatu orang dan merupakan ciri khas untuk suatu kelompok masyarakat tertentu.

Berdasarkan persagi (2003) bahwa jenis makanan adalah variasi bahan makanan yang kalau dimakan, dicerna, dan diserap akan menghasilkan paling sedikit susunan menu sehat dan seimbang pola menu seimbang yang dikembangkan sejak tahun 1950 dan telah mengakar dikalangan masyarakat luas adalah pedoman menu 4 sehat 5 sempurna. Pedoman ini pada tahun 1995 telah dikembangkan menjadi pedoman umum gizi seimbang yang membuat 13 dasar gizi seimbang. Menu seimbang adalah menu yang terdiri dari beraneka ragam makanan dalam jumlah dan porsi yang sesuai, sehingga memenuhi zat gizi seseorang, guna pemeliharaan dan perbaikan sel-sel tubuh

dan proses kehidupan serta pertumbuhan dan perkembangan (Almatsier, 2009: 289).

Berdasarkan Dirjen Binkesmas Depkes RI (1997) Pedoman pola makan sehat untuk masyarakat secara umum yang sering digunakan adalah pedoman Empat Sehat Lima Sempurna, Makanan Triguna, dan pedoman yang paling akhir diperkenalkan adalah 13 Pesan dasar Gizi Seimbang. Pengertian makanan triguna adalah bahwa makanan atau diet sehari-hari harus mengandung: 1) karbohidrat dan lemak sebagai zat tenaga, 2) protein sebagai zat pembangun, 3) vitamin dan mineral sebagai zat pengatur. Makan makanan beraneka ragam sangat bermanfaat bagi kesehatan, karena tidak ada satu jenis makanan yang mengandung semua zat gizi yang dibutuhkan seseorang untuk tumbuh kembang menjadi sehat dan produktif. Makanan anekaragam menjamin terpenuhinya kecukupan sumber zat tenaga, zat pembangun, dan zat pengatur. Makanan sumber zat tenaga seprti beras, jagung, gandum, roti, dan ubi, menghasilkan energi untuk aktivitas sehari-hari. Makanan sumber zat pembangun berperan sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan kecerdasan seseorang berasal dari bahan makanan nabati seperti kacang-kacangan, tempe, tahu. Sedangkan yang berasal dari hewan adalah ikan, ayam, susu serta hasil olahannya. Makanan sumber zat pengatur adalah semua sayur-sayuran dan buah-buahan. Makanan ini mengandung berbagai vitamin dan mineral, yang berperan untuk melancarkan bekerjanya fungsi organ tubuh.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Menurut Sediaoetama (2004) tentang jumlah makanan yang di sajikan, yaitu sebagai berikut, makan pagi jam 06.00-07.00 wib jumlah yang dianjurkan yaitu nasi 1 porsi 100 gr beras telur 1 butir 50 gr, susu sapi 200 gr dengan jumlah total sebesar 350 gr, makan siang jam 13.00-14.00 wib yaitu nasi 2 porsi 200 gr beras daging 1 porsi 50 gr tempe 1 porsi 50 gr, sayur 1 porsi 100 gr, buah 1 porsi 75 gr dengan total jumlah sebesar 475 gr, dan untuk makan malam jam 20.00 wib yaitu nasi 1 porsi 100 gr beras, daging 1 porsi 50 gr, tahu 1 porsi 100 gr, sayur 1 porsi 100 gr, buah 1 porsi 100 gr, dan susu skim 1 porsi 20 gr dengan total jumlah 470 gr.

Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia nomor 75 tahun 2013 tentang angka kecukupan protein yang dianjurkan bagi bangsa Indonesia pada anak laki-laki umur 16-18 adalah 66 gram.

2.1.1 Metode Pengukuran Pola Makan

2.1.1.1 Metode Pengukuran Konsumsi Makanan berdasarkan Jenis Makanan yang Diperoleh

Berdasarkan jenis data yang diperoleh, maka pengukuran konsusmsi makanan menghasilkan dua jenis data konsusmsi, yaitu bersifat kualitatif dan kuantitatif.

1. Metode Kualitatif

Metode yang bersifat kualitatif biasanya untuk mengetahui frekuensi makan, frekuensi konsumsi menurut jenis bahan makanan dan menggali

informasi tentang kebiasaaan makan (*food habits*) serta cara-cara memperoleh bahan makanan tersebut.

Metode-metode pengukuran konsumsi makanan bersifat kualitatif antara lain:

1) Metode frekuensi makanan (*food frequency*)
2) Metode *dietary history*
3) Metode telefon
4) Metode pendaftaran makanan (*food list*)

2. Metode Kuantitatif

Metode secara kuantitatif dimaksudkan untuk mengetahui jumlah makanan yang dikonsumsi sehingga dihitung konsumsi zat gizi dengan menggunakan Daftar Konsumsi Bahan Makanan (DKBM) atau daftar lain yang diperlukan seperti Daftar Ukuran rumah Tangga (URT), Daftar Konversi Mentah-Masak (DKMM) dan daftar penyerapan minyak.

Metode-metode untuk pengukuran konsumsi secara kuantitatif antara lain:

1) Metode *recall* 24 jam
2) Perkiraan makanan (*estimated food records*)
3) Penimbangan makanan (*weighing*)
4) Metode *food account*
5) Metode inventaris *(inventory method)*
6) Pencatatan *(household food record)*

3. Metode Kualitatif dan Kuantitatif

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Beberapa metode pengukuran bahkan dapat menghasilkan data yang bersifat kualitatif maupun kuatntitatif.

Metode tersebut antara lain :

1) Metode *recall* 24 jam

Metode riwayat makan (*dietary history*) (Supariasa, 2002: 88).

2.1.1.2 Metode Pengukuran Konsumsi Makanan Berdasarkan Sasaran Pengamatan atau Pengguna

1. Tingkat Nasional

Untuk menghitung tingkat konsusmsi masyarakat dan perkiraan kecukupan persediaan makanan secara nasional pada suatu wilayah atau negara dilkukan dengan cara *Food Balance Sheet* (FBS).

Data *food balance sheet* tidak dapat memberikan informasi tentang distribusi dan makanan yang tersedia tersebut untuk berbagai daerah, apalagi gambaran distribusi ditingkat rumah tangga atau perorangan. Selain itu juga tidak dapat menggambarkan perkiraan konsumsi masyarakat berdasarkan status ekonomi, keadaan ekonomi, keadaan musim dan sebagainya (Supariasa, 2002: 89).

2. Tingkat Rumah Tangga

Konsumsi makanan rumah tangga adalah makanan dan minuman yang tersedia untuk dikonsumsi oleh anggota keluarga atau institusi.

Metode pengukuran konsumsi makanan untuk keluarga atau rumah tangga adalah sebagai berikut:

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

1). Pencatatan (*food account*)

Metode pencataatan dilakukan dengan cara keluarga mencatat setiap hari semua makanan yang dibeli, diterima dari orang lain maupun hasil produksi sendiri. Jumlah makanan dicatat dalam URT, termasuk harga eceran bahan makanan tersebut. Cara ini tidak memperhitungkan makanan cadangan yang ada dirumah tangga dan juga tidak memperhatikan makanan dan minuman yang dikonsumsi diluar rumah dan rusak, terbuang/tersisa atau diberikan pada binatang peliharaan. Lamanya pencatatan umumnya tujuh hari (Gibson, 1990 dalam supariasa 2002: 90). Pencatatan dilakukan pada formulir tertentu yang telah dipersiapkan.

2). Metode Pendaftaran (*food list*)

Metode pendaftaran ini dilkukan dengan menanyakan dan mencatat seluruh bahan makanan yang digunakan kelurga selama periode survei dilakukan (biasanya 1-7 hari). Pencatatan dilakukan berdasarkan jumlah bahan makanan yang dibeli, harga dan nilai pembeliannya, termasuk makanan yang dimakan anggota keluarga diluar rumah. Jadi data yang diperoleh merupakan taksiran/perkiraan dari responden. Metode ini tidak memperhitungkan bahan makanan yang terbuang, rusak atau diberikaan pada binatang peliharaan.

Jumlah bahan makanan diperkirakan dengan ukuran berat atau URT. Selain itu dapat dipergunakan alat bantu seperti *food model* atau contoh lainnya (gambar-gambar, contoh makanan aslinya dan sebagainya) untuk membantu daya ingat responden. Pengumpulan data dilakuakn dengan cara wawancara

yang dibantu dengan formulir yang telah disiapkan, yaitu kuesioner tersetruktur yang memuat daftar bahan makanan utama yang digunakan keluarga. Karena data yang diperoleh merupakan taksiran atau perkiraan maka adata yang diperoleh kurang teliti.

3). Metode Inventaris (*inventory method*)

Metode inventaris ini juga sering disebut log book method. Prinsipnya dengan cara menghitung/mengukur semua persediaan makanan dirumah tangga (berat dan jenisnya) mulai dari awal sampai akhir survei. Semua makanan yang diterima, dibeli dan dari produksi sendiri dicatat dan dihitung/ditimbang setiap hari selama periode pengumpuulan data (biasanya sekitar satu minggu). Semua makanan yang terbuang, tersisa dan busuk selama penyimpanan dan diberikan pada orang lain atau binatang peliharaan juga diperhitungkan. Pencatatan dapat dilakukan petugas atau responden yang sudah mampu/telah dilatih dan tidak buta huruf (Supariasa 2002: 92).

4). Pencatatan Makanan (*household food record*)

Pengukuran dengan metode *household food record* ini dilakukan setidaknya dalam periode satu minggu oleh responden sendiri. Dilaksanakan dengan menimbang dan mengukur dengan URT seluruh makanan yang ada dirumah, termasuk cara pengolahannya. Biasanya tidak memperhitungkan sisa makanan yang terbuang dan dimakan oleh binatang piaraan. Metode ini dianjurkan untuk tempat/daerah dimana tidak banyak variasi penggunaan bahan makanan dalam keluarga dan masyarakatnya sudah bisa membaca dan menulis.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

5). Metode Telepon

Dewasa ini survei konsumsi dengan metode telepon semakin banyak digunakan terutama daerah perkotaan diman sasaran komunikasi telepon sudah cukup tersedia. Untuk Negara berkembang metode ini belum banyak dipergunakan karena membutuhkan biaya yang cukup mahal untuk jasa telepon (Supariasa, 2002: 93).

3. Tingkat Individu atau Perorangan

Metode pengukuran pola makan untuk individu, antara lain :

1) Metode *Food Recall* 24 Jam

Prinsip dari metode *recall* 24 jam, dilakukan dengan mencatat jenis dan jumlah bahan makanan yang dikonsumsi pada periode 24 jam yang lalu. Hal penting yang perlu diketahui adalah bahwa dengan *recall* 24 jam data yang diperoleh cenderung bersifat kualitatif. Oleh karena itu, untuk mendapatkan data kuantitatif, maka jumlah konsumsi makanan individu ditanyakan secara teliti dengan menggunakan alat URT (sendok, gelas, piring dan lain-lain). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa minimal 2 kali *recall* 24 jam tanpa berturut-turut, dapat menghasilkan gambar an asupan zat gizi lebih optimal dan memberikan variasi yang lebih besar tentang intake harian individu.

2) Estimated Food Records

Pada metode ini responden diminta untuk mencatat semua yang ia makan dan minum setiap kali sebelum makan dalam URT (Ukuran Rumah Tangga)

atau menimbang dalam ukuran berat (gram) dalam periode tertentu (2-4 hari berturut-turut), termasuk cara persiapan dan pengolahan makanan tersebut.

3) Penimbangan Makanan (*Food Weighing*)

Pada metode penimbangan makanan, responden atau petugas menimbang dan mencatat seluruh makanan yang dikonsumsi responden selama 1 hari. Penimbangan makanan ini biasanya berlangsung beberapa hari tergantung dari tujuan, dana penelitian dan tenaga yang tersedia. Perlu di perhatikan, bila terdapat sisa makanan setelah makan maka perlu juga ditimbang sisa tersebut untuk mengetahui jumlah sesungguhnya makanan yang dikonsumsi.

4) Metode Riwayat Makan (*Dietary History Method*)

Metode ini bersifat kualitatif karena memberikan gambaran pola konsumsi berdasarkan pengamatan dalam waktu yang cukup lama (bisa 1 minggu, 1 bulan, 1 tahun), (Burke 1974 dalam Supariasa, 2002: 97) menyatakan bahwa metode ini terdiri dari tiga komponen yaitu :

(1) Komponen pertama adalah wawancara (termasuk *recall* 24 jam), yang mengumpulkan data tentang apa saja yang dimakan responden selama 24 jam terakhir.

(2) Komponen kedua adalah tentang frekuensi penggunaan dari sejumlah bahan makanan dengan memberikan daftar (*check list*) yang sudah disiapkan, untuk mengecek kebenaran dari recall 24 jam tadi.

(3) Komponen ketiga adalah pencatatan konsumsi selama 2-3 hari sebagai cek ulang.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

5) Metode Frekuensi Makanan (*Food Frequency*)

Metode frekuensi makanan adalah untuk memperoleh data tentang frekuensi konsumsi sejumlah bahan makanan atau makanan jadi selama periode tertentu seperti hari, minggu, bulan atau tahun. Kuesioner frekuensi makanan memuat tentang daftar makanan dan frekuensi penggunaan makanan tersebut pada periode tertentu. Bahan makanan yang ada dalam daftar kuesioner tersebut adalah yang dikonsumsi dalam frekuensi yang cukup sering oleh responden (Supariasa, 2002: 98).

2.1.2 Remaja

2.1.2.1 Pengertian

Remaja dianggap sebagai manusia dewasa karena sudah mencapai kematangan seksual dan mampu melaukan reproduksi (Ratrioso, 2008: 14).

Menurut (Sarwono, 2013:30) ada 3 tahap perkembangan remaja dalam proses penyesuaian diri menuju dewasa :

1. Remaja Awal (*Early Adolescence*)

Seorang remaja pada tahap ini berusia 10-12 tahun masih terheran–heran akan perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuhnya sendiri dan dorongan-dorongan yang menyertai perubahan-perubahan itu. Mereka mengembangkan pikiran-pikiran baru, cepat tertarik pada lawan jenis, dan mudah terangsang secara erotis. Dengan dipegang bahunya saja oleh lawan jenis, ia sudah berfantasi erotik. Kepekaan yang berlebih-lebihan ini ditambah dengan

berkurangnya kendali terhadap “ego”. Hal ini menyebabkan para remaja awal sulit dimengerti orang dewasa.

2. Remaja Madya (*Middle Adolescence*)

Tahap ini berusia 13-15 tahun. Pada tahap ini remaja sangat membutuhkan kawan-kawan. Ia senang kalau banyak teman yang menyukainya. Ada kecenderungan “*narastic*”, yaitu mencintai diri sendiri, dengan menyukai teman-teman yang mempunyai sifat-sifat yang sama dengan dirinya. Selain itu, ia berada dalam kondisi kebingungan karena ia tidak tahu harus memilih yang mana: peka atau tidak peduli, ramai-ramai atau sendiri, optimis atau pesimis, idealis atau meterialis, dan sebagainya. Remaja pria harus membebaskan diri dari *Oedipoes Complex* (perasaan cinta pada ibu sendiri pada masa kanak-kanak) dengan mempererat hubungan dengan kawan-kawan dari lawan jenis.

3. Remaja Akhir (*Late Adolescence*)

Tahap ini (16-19 tahun) adalah masa konsolidasi menuju periode dewasa dan ditandai dengan pencapaian lima hal dibawah ini.

1) Minat yang makin mantap terhadap fungsi-fungsi intelek.

2) Egonya mencari kesempatan untuk bersatu dengan orang-orang lain dan dalam pengalaman-pengalaman baru.

3) Terbentuk identitas seksual yang tidak akan berubah lagi.

4) *Egosentrisme* (terlalu memusatkan perhatian pada diri sendiri) diganti dengan keseimbangan antara kepentingan diri sendiri.

dengan orang lain.

5) Tumbuh "dinding" yang memisahkan diri pribadinya (*private self*) dan masyarakat umum (*the public*).

2.1.2.2 Masa Remaja

Usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, mempunyai banyak aspek slektif, berubungan dengan masa puber, termasuk juga perubahan intelektual yang mencolok (Ratrioso, 2008: 15).

2.1.2.3 Kesehatan Remaja

Masalah kesehatan pada remaja boleh jadi berawal pada usia yang sangat dini. Gejala sisa infeksi dan dan malnutrisi ketika anak-anak misalnya, akan menjadi beban pada usia remaja. Mereka yang selamat dari penyakit diare dan infeksi kronis saluran napas yang terkait dengan malnutrisi semasa bayi, tidak akan mungkin tumbuh (termasuk perkembangan mental dan psikososial) sempurna menjadi remaja yang normal yang akhirnya menjadi tenaga kerja yang kurang produktif (Arisman, 2007: 64)

2.1.2.4 Gizi Remaja

Cukup banayak masalah yang berdampak negative terhadap kesehatan dan gizi remaja. Disamping penyakit atau kondisi yang terbawa sejak lahir, penyalahgunaan obat, kecanduan alkohol dan rokok, serta hubungan seksual terlalu dini, terbukti menambah beban bagi remaja. Dalam beberapa hal masalah gizi remaja serupa atau merupakan kelanjutan dari masalah gizi pada

usia anak, yaitu anemia defisiensi besi, kelebihan dan kekeurangan berat badan (Arisman, 2007: 64).

2.1.2.5 kebutuhan Zat Gizi

Secara garis besar, remaja putra memerlukan lebih banyak energi ketimbang remaja putri. Pada usia 16-18 tahun remaja putra membutuhkan energi 2.675 kkal, protein 66 g dan lemak 89 g, sedangkan perempuan membutuhkan energi 2125 kkal, protein 59 dan lemak 71 g (Peraturan Kemenkes 2013: 5-6).

2.1.2.6 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku

Menurut (Sunaryo, 2004), perilaku dipengaruhi oleh faktor endogen dan faktor eksternal, yaitu:

1. Faktor genetik atau faktor endogen

Faktor genetik atau keturunan merupakan konsepsi dasar atau modal untuk kelanjutan perkembangan perilaku makhluk hidup itu. Faktor genetik berasal dari dalam diri individu (*endogen*), antara lain:

1) Jenis ras, setiap ras di dunia memiliki perilaku yang spesifik, saling berbeda satu dengan lainnya.
2) Jenis kelamin, perbedaan perilaku pria dan wanita dapat dilihat dari cara berpakaian dan melakukan pekerjaan sehari-hari. Perilaku pada pria disebut maskulin, sedangkan perilaku wanita disebut feminin.
3) Sifat fisik, misalkan perilaku pada individu yang pendek dan gemuk berbeda dengan individu yang memiliki fisik tinggi kurus.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

4) Sifat kepribadian, perilaku individu tidak ada yang sama karena adanya perbedaan kepribadian yang dimiliki individu, yang dipengaruhi oleh aspek kehidupan seperti pengalaman, usia watak, tabiat, sistem norma, nilai dan kepercayaan yang dianutnya.
5) Bakat pembawaan, bakat merupakan interaksi dari faktor genetik dan lingkungan serta bergantung pada adanya kesempatan untuk pengembangan.
6) Inteligensi, Ebbinghaus mendefinisikan inteligensi adalah kemampuan untuk membuat kombinasi. Dari batasan tersebut dapat dikatakan bahwa inteligensi sangat berpengaruh terhadap perilaku individu.

2 Faktor eksogen atau faktor dari luar individu

1) Faktor lingkungan

Lingkungan disini menyangkut segala sesuatu yang ada disekitar individu, baik fisik, biologis maupun sosial. Ternyata lingkungan sangat berpengaruh terhadap perilaku individu karena lingkungan merupakan lahan untuk perkembangan perilaku.

2) Pendidikan

Proses dan kegiatan pendidikan pada dasarnya melibatkan masalah perilaku individu maupun kelompok.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

3) Agama

Agama sebagai suatu keyakinan hidup yang masuk ke dalam konstruksi kepribadian seseorang sangat berpengaruh dalam cara berpikir, bersikap, beraksi, dan berperilaku individu.

4) Sosial ekonomi

Telah disinggung sebelumnya bahwa salah satu lingkungan yang berpengaruh terhadap perilaku seseorang adalah lingkungan sosial.

5) Kebudayaan.

Ternyata hasil kebudayaan manusia akan mempengaruhi perilaku manusia itu sendiri.

6) Faktor-faktor lain: Susunan saraf pusat, Persepsi, Emosi

2.1.2.7 Perilaku Makan Remaja

Perilaku makan seseorang pada dasarnya tidak dapat dibentuk dengan sendirinya,berbagai macam faktor yang mempengaruhi perilaku makan remaja adalah sebagai berikut:

1. Waktu

Kebanyakan anak melaewatkan waktu makan (terutama sarapan) dengan alasan sibuk (Arisman, 2007: 71). Alasan karena tergesa-gesa beraktifitas menjadi alasan tidak sarapan, selain itu remaja sering makan diluar rumah bersama teman-teman sehingga waktu makan tidak teratur (Proverwati, 2009: 147).

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2. Pendapatan keluarga

Pendapatan merupakan indikator sosial yang dapat mencerminkan keadaan sosial ekonomi seseorang, pendapatan keluarga akan berpengaruh terhadap penyajian makanan dalam keluarga (Husni, 2008: 126).

3. Pengetahuan Zat gizi

Kemampuan keluarga untuk membeli makanan, menjadi alasan orang tua menyajikan makanan seadanya dan pengetahuan tentang zat gizi menjadi alasan dalam pemberian makan, dalam keluarga kaya sekalipun dalam menyajikan makanan biasa saja, karena biasanya ibu rumah tangga akan mengalami kesulitan dalam memilih bahan makanan yang akan disajikan, sehingga makanan yang disajikan tidak beda dengan keluarga yang berpenghasilan rendah (Ambarwati, 2012: 66) .

4. Makanan Favorit

Hal-hal yang disukai dan tidak disukai sangat berpengaruh terhadap kebiasaan makan seseorang. Orang seringkali memulai kebiasaan makannya sejak dari masa kanak-kanak hingga dewasa. Pada umumnya remaja suka makan makanan yang kurang dan kelebuhan zat gizi seperti junk food, coklat, permen,es dll (Proverawati, 2009: 147)

2.1.3 Karbohidrat

2.1.3.1 Pengertian

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

Karbohidrat merupakan sumber kalori utama bagi hamper seluruh penduduk dunia, khususnya bagi pendudk Negara yang sedang berkembang (Winarno, 2004: 15).

2.1.3.2 Susunan Kimia

Susunan kimia karbohidrat terdiri dari atom karbon (C), hidrogen (H), dan oksigen (O). Rumusan kimia karbohidrat adalah $C_n(H_2O)_n$ yang berkesan karbon diikat dengan air sehingga diberi nama karbohidrat.

2.1.3.3Penggolongan Karbohidrat

Jenis karbohidrat digolongkan menjadi:

1. Monosakarida (glukosa, fruktosa dan galaktosa)
2. Disakarida (sukrosa, maltose dan laktosa)
3. Polisakarida (departemen gizi dan kesehatan masyarakat, 2012: 30)

2.1.3.4 Fungsi Karbohidrat

Fungsi karbohidrat bagi tubuh antara lain:

1. Sebagai sumber energi.
2. Memberi volume bagi usus dan melancarkan gerak peristaltic usus sehingga memudahkan pengeluaran feces.
3. Bagian struktur sel dalam membentuk glikoprotein yang merupakan reseptor hormon.
4. Simpanan energi dalam hati dan otot dalam bentuk glikogen yang mudah dimobilisasi.
5. Penghemat protein dan pengatur metabolisme lemak.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

6. Memberi rasa manis pada makanan.
7. Memberi aroma khas pada makanan (departemen gizi dan kesehatan masyarakat, 2012: 30).

2.1.3.5 Sumber Karbohidrat

Sumber karbohidrat antara lain padi-padian, umbi-umbian, kacang-kacangan kering dan hasil olahan seperti bihun, mie, roti dan tepung. Sumber sayur-sayuran seperti wortel, bit dan kacang-kacangan (departemen gizi dan kesehatan masyarakat, 2012: 31)

2.1.4 Protein

Protein merupakan suatu zat makanan yang sangat penting bagi tubuh, karena zat ini disamping berfungsi sebagai zat pembangun dan pengatur, Protein adalah sumber asam- asam amino yang mengandung unsur C, H, O dan N yang tidak dimiliki oleh lemak atau karbohidrat (Winarno, 2004: 50).

2.1.4.1 Susunan Kimia

Protein seperti halnya karbohudrat dan lemak dibangun unsure karbon (C), hidrogen (H), dan Oksigen (O) tetapi juga mengandung Nitrogen (N) (departemen gizi dan kesehatan masyarakat, 2012: 65).

2.1.4.2 Klasifikasi Protein

1. Berdasarkan Struktur Susunan Molekul

1) Protein Fibriler/Skleroprotein

Protein ini berbentuk serabut, tidak larut dalam pelarut-pelarut encer, baik larutan garam, asam, basa, ataupun alkohol. Berat molekulnya yang besar

belum dapat ditentukan dengan pasti dan sukar dimurnikan. Susunan molekulnya terdiri dari rantai molekul yang panjang sejajar dengan rantai utama, tidak membentuk kristal dan bila rantai ditarik memanjang, dapat kembali pada keadaan semula. Kegunaan protein ini terutama hanya untuk membentuk struktur bahan dan jaringan. Contoh protein fibriler adalah kolagen yang terdapat pada tulang rawan, miosin pada otot, keratin pada rambut, dan fibrin pada gumpalan darah (Winarno, 2004: 61).

2) Protein Globuler/S feroprotein Protein ini berbentuk bola, banyak terdapat pada bahan pangan seperti susu, telur, dan daging. Protein ini larut dalam larutan garam dan asam encer, juga lebih mudah berubah dibawah pengaruh suhu, konsentrasi garam, pelarut asam, dan basa jika dibandingkan dengan protein fibriler. Protein ini mudah terdenaurasi, yaitu susunan molekulnya berubah yang diikuti dengan perubahan sifat fisik dan fisiologiknya seperti yang dialami oleh enzim dan hormon (Winarno, 2004: 61).

2. Komponen-komponen yang menyusun

1) Protein Bersahaja (*Simple protein*)

Hasil hidrolisasi protein jenis ini merupakan campuran yang terdiri atas asam-asam amino.

2) Protein Kompleks

Hasil hidrolisa total dari jenis ini, selain terdiri atas berbagai jenis asam amino, juga terdapat komponen lain, misalnya unsure logam, gugusan phospat dan sebagainya.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

3) Protein Derivat

Ini merupakan anatara (*intermediate product*) sebagai hasil hidrolisa persial dari protein native misalnya albumosa, peptone dan sebagainya.

3. Berdasarkan Sumber Protein

1) Protein hewani

Protein hewani yaitu protein dalam bahan makanan yang berasal dari binatang, seperti protein daging, protein susu dan lain sebagainya.

2) Protein Nabati

Protein nabati ialah protein yang berasal dari bahan makanan tumbuhan, seperti protein dari jagung (*zein*), dari terigu dan sebagainya.

4. Berdasarkan Fungsi Fisiologis

1) Protein Sempurna

Protein ini sanggup mendukung pertumbuhan badan dan pemeliharaan jaringan.

2) Protein setengah sempurna

Protein ini sanggup mendukung pemeliharaan jaringan, tetapi tidak dapat mendukung pertumbuhan badan.

3) Protein tidak sempurna

Protein ini sama sekali tidak sanggup menyongkong pertumbuhan badan maupun pemeliharaan jaringan (Jauhari, 2013: 77).

5. Berdasarkan Tingkat Degradasi

1) Protein alami adalah protein dalam keadaan seperti protein dalam sel.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2) Turunan protein yang merupakan hasil degrradasi protein pada tingkat permulaan denaturasi.Dapat dibedakan sebagai protein turunan primer (protean, metaprotein) dan protein turunan sekunder (*proteosa, pepton, dan peptida*) (Winarno, 2004: 63).

2.1.4.3 Sumber Protein

Berbagai bahan makanan dapat digunakan sebagai sumber protein, baik berasal dari bahan hewani maupun bahan nabati, seperti:

1. Daging berwarna merah termasuk daging sapi, kambing, dan babi.
2. Daging ayam, telur, susu, keju dianggap mengandung komplet protein yang efisien untuk tubuh.
3. Golongan kacang-kacangan: legume, kacang kedelai, kacang hijau, khusus untuk kedelai yang dapat dibuat sebagai tahu, tempe (disebut TVP = *Textured Vegetable Protein*) sampai sekarang terus dilakukan penelitian ektensif yang dikembangkan untuk komersial.
4. Legume menagndung 20% protein, tetapi sereal kurang protein disbanding legume. Walaupun demikian masih dapat dipakai sebagai sumber protein (sereal seperti beras mengandung 7% protein, sedangkan gandum mengandung 12%) (departemen gizi dan kesehatan masyaraka, 2012: 70).

2.1.4.4 Fungsi Protein

Protein mempunyai bermacam-macam fungsi bagi tubuh yaitu sebagai enzim, zat pengatur pergerakan, pertahanan tubuh, alat pengangkut dan lain-lain (Winarno, 2004: 63).

2.1.5 Lemak

2.1.5.1 Susunan Kimia

Lemak adalah senyawa organik yang terdiri dari atom karbon (C), hydrogen (H), dan Oksigen (O). lemak bersifat larut dalam pelarut lemak seperti benzene, eter, petroleum, dan sebagainya. Lemak yang memiliki titik lebur tinggi berbentuk padat pada suhu kamar disebut lemak, sedangkan yang memiliki titik lebur rendah berbentuk cair disebut minyak (departemen gizi dan kesehatan masyarakat,2012: 42).

2.1.5.2 Klasifikasi Lemak

1. Berdasarkan struktur kimia lemak diklasifikasikan menjadi dua, antara lain :

1) Lemak Sederhana

Lemak jika dihidrolisis akan menghasilkan satu molekul gliserol dan tiga molekul asam lemak. Bila asam lemak yang diikatkan dengan gliserol merupakan asam lemak sejenis, lemaknya disebut trigliserida. Namun, bila asam lemak yang berikatan berbeda disebut trigliserol campuran. Jenis asam lemak yang berikatan akan menentukan bentuk padat atau cair. Asam lemak jenuh banyak terdapat pada lemak, sedangkan asam lemak tidak jenuh banyak ditemui pada minyak yang umumnya berasal dari bahan alami.

2) Lemak Majemuk

Posfolipid dapat disintetis dari komponen asam lemak, asam posfat, dan basa nitrogren dihati. Senyawa posfolipid dapat ditemui pada setiap sel hidup. Sterol bermacam-macam dengan fungsi yang berbeda. Jenis sterol yang banyak

dimanfaatkan dalam gizi adalah egrosterol yang berasal dari bahan nabati dan koresterol serta 7-dehidrokolesterol yang merupakan sterol hewani. Egosterol dan 7-dehidrokolesteol merupakan bentuk provitamin D (departemen gizi dan kesehatan masyarakat, 2012: 43).

2.1.5.3Pencernaan dan Penyerapan Lemak

Pencernaan lemak dimulai dari usus halus. Cairan empedu dan lipase pankreas membantu proses pencernaan. Cairan empedu bertugas menetralisasi keasman makanan sehinga dapat masuk kedalam usus halus. Cairan empedu lain bekerja mengemulsi lemak. Emusi tersebuat akan mencegah lemak menjdai bagian yang kecil. Selanjutnya lemak akan dihidrolisis oleh enzim lipase pancreas menjadi gliserol dan asam lemak atau mono digliserida.

Hasil pencernaan lemak diserap kedalam membrane mukosa usus halus dalam bentuk asam lemak dan gliserol sebanayak 20-45%, sisanya dalam bentuk mono dan digliserida. Cara penyerapan lipida adlah dengan difusi pasif. Garam empedu membantu asam lemak dan digliserida membentuk *micelle* sehingga mudah melalui dinding usus halus. Setelah menembus trigliserida. Demikian juga asam lemak dan griserol. Trigliserida yang terbentuk dibawa kilomikron disimpan dalam jaringan adipose melaui sistem limfatik. Gliserol bebas, asam lemak rantai pendek, dan rantai sedang diserap langsung menuju aliran darah (departemen gizi dan kesehatan masyarakat, 2012: 46).

2.1.5.4 Fungsi Lemak

Berbagai fungsi lemak anatara lain:

1. Sumber energi menghasilkan kalori 9 kkal setiap gram lemak.
2. Sebagai sumber asam lemak esensial asm linoleat dan asam linolenat.
3. Lemak sebagai pelarut vitamin juga membantu transportasi dan absorpsi vitamin A, D,E, dan K.
4. Lemak menghemat penggunaan protein unuk sintesa protein.
5. Lemak membantu sekresi asam lambung dan pengosongan lambung.
6. Member struktur khusus dan kelezatan makanan.
7. Sebagai pelumas dan membantu pengeluaran sisa pencernaan.
8. Memelihara suhu tubuh.
9. Melindungi organ jantung, hati, ginjal dari benturan dan bahaya lainnya (departemen gizi dan kesehatan masyarakat, 2012: 47).

2.1.5.5 Kebutuhan Lemak

WHO menganjurkan konsumsi lemak sekitar 15-30% total kebutuhan energi. Jumlah tersebut dianggap memenuhi kebutuhan asam lemak esensial dan membantu penyerapan vitamin larut lemak. Dari kebutuhan tersebut paling banyak 10% berasal dari lemak jenuh 3-7%, lemak tidak jenuh dan konsumsi kolesterol dianjurkan kurang dari 300mg sehari (departemen gizi dan kesehatan masyarakat, 2012: 47).

2.1.5.6 Sumber Lemak

Minyak nabati seperti minyak kelapa sawit, kelapa, kacang tanah, kacang kedelai, jagung, margarine, mentega, lemak daging hewan, dan ayam merupakan sumber utama lemak. Selain itu, kacang-kacangan, biji-bijian,

krim,susu,keju, dan kuning telur serta makanan berlemak atau bersantan juga sebagai sumber lemak. Sayur dan buah umumnya sedikit mengandung lemak kecuali kelapa dan alpukat (departemen gizi dan kesehatan masyarakat, 2012: 47).

2.1.6 Masyarakat Nelayan

2.1.6.1 Definisi

Secara geografis, masyarakat nelayan adalah masyarakat yang hidup, tumbuh dan berkembang di kawasan pesisir, yakni suatu kawasan transisi antara wilayah darat dan laut (Kusnadi, 2009: 27).

2.1.6.2 *Masalah-Masalah pada Masyarkat Nelayan*

Seperti masyarakat yang lain, masyarakat nelayan menghadapi sejumlah masalah politik, sosial dan ekonomi yang kompleks. Masalah-masalah tersebut antara lain:

1. Kemiskinan, kesenjangan sosial dan tekanan-tekanan ekonomi yang datang setiap saat.
2. Keterbatasan akses modal, teknologi dan pasar sehingga memengaruhi dinamika usaha.
3. Kelemahan fungsi kelembagaan sosial ekonomi yang ada.
4. Kualitas sumberdaya mayarakat yang rendah sebagai akibat keterbatasan akses pendidikan, kesehatan, dan pelayanan publik.
5. Degradasi sumberdaya lingkungan baik di kawasan pesisir, laut, maupun pulau-pulau kecil.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

6. Belum kuatnya kebijakan yang berorientasi pada kemaritiman sebagai pilar utama pembangunan nasional (Kusnadi,2009 43).

2.1.6.3 Karakteristik sosial

Menurut Kusnadi, dalam perspektif stratifikasi sosial ekonomi, masyarakat pesisir bukanlah masyarakat yang homogeny. Masyarakat pesisir terbentuk oleh kelompok-kelompok sosial yang beragam. Dilihat dari aspek interaksi masyarakat dengan sumberdaya ekonomi yang tersedia di kawasan pesisir, masyarakat pesisir terkelompok sebagai berikut:

1. Pemanfaat langsung sumberdaya lingkungan, seperti nelayan (yang pokok), pembudidaya ikan di perairan pantai (dengan jarring apung atau karamba), pembudidaya rumput laut/mutiara, dan petambak.

2. Pengolah hasil ikan atau hasil laut lainnya, seperti juragan, pemindang, pengering ikan, pengasap, pengusaha terasi/krupuk ikan/tepung ikan, dan sebagainya.

3. Penunjang kegiatan ekonomi perikanan, seperti pemilik toko atau warung, pemilik bengkel (montir dan las), pengusaha angkutan, tukang perahu dan buruh kasar *(manol)* (Kusnadi, 2009: 38).

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

2.2 KERANGKA TEORI

Gambar 2.1. Kerangka Teori

(Sumber: Sunaryo, 2004, Husni, 2008, Ambarwati, 2012, Proverwati, 2009 Yayuk Farida Baliwati. dkk, 2004).

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

6.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang gambaran pola konsumsi protein remaja pada masyarakat nelayan di Desa Kluwut Kecamatan Bulakamba Kabupaten Brebes dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Jenis protein yang dikonsumsi remaja pada masyarakat nelayan adalah tempe, tahu, telur, dan ikan dan jenis protein jarang dikonsumsi oleh informan adalah daging ayam, daging sapi, susu dan keju.
2. Dari data yang diperoleh menggunakan *recall* 2 x 24 jam, dapat disimpulkan bahwa jumlah konsumsi makanan masih rendah.
3. Berdasarkan frekuensi makan yang sering dikonsumsi adalah ikan dengan frekuensi 2-3 kali/hari dan yang jarang dikonsumsi daging ayam dan daging sapi dengan frekuensi 1kali/bulan.
4. Tingkat kecukupan protein yang dikonsumsi belum tercukupi.

6.2 Saran

1. Bagi remaja di Desa Kluwut diharapkan dapat meningkatkan konsumsi protein dan mengonsumsi makanaan lebih beraneka ragam.
2. Bagi pengelola program perbaikan gizi di Puskesmas Kluwut disarankan untuk rutin mengadakan kegiatan tentang pola makan yang seimbang untuk remaja.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggali lagi apasaja gambaran pola konsumsi zat gizi yang lain pada masyarakat nelayan.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG

DAFTAR PUSTAKA

Affifudin, 2012, *Metode Penelitian Kulitatif*, Pustaka Setia, Bandung.

Almatsier, Sunita, 2009, *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.

Ambarwati FR, 2012, *Gizi dan Kesehatan Reproduksi*, Cakrawala Ilmu, Yogyakarta.

Ariani, Mewa, 2013, *Analisis Konsumsi Pangan Tingkat Masyarakat Mendukung Pencapaian Diversifikasi Pangan*, BPTP Banten, Volume 33(1), No : 20-28.

Arisman, MB, 2007, *Gizi dalam Daur Kehidupan*, ECG, Jakarta.

Baliwati, Yayuk,Farida dkk, 2004, *Pengantar Pangan dan Gizi*, Penebar Swadaya, Jakarta.

Budianto, A. K, 2009, *Dasar-Dasar Ilmu Gizi*, Universitas Muhamadiyah Malang Press Malang.

Departemen Gizi Dan Kesehatan, 2012, *Gizi Dan Kesehatan Masyarakat*, PT Rajawali pers, Jakarta.

Dinas ketahanan pangan Kabupaten brebes, 2014, *Hasil Survei Konsumsi Zat Gizi*.

Dirjen Binkesmas Depkes RI (1997), *Kebijakan Nasional Promosi Kesehatan*, Jakarta: Pusat Promosi Kesehatan Depkes RI.

Husni Thamrin, M, 2008, *Kebiasaan Makan Dan Pengetahuan Reproduksi Remaja Putri Peserta Pusat Informasi Dan Konseling Kesehatan Reproduksi Remaja (Pik-Krr)*, IPB, Jurnal Gizi dan Pangan, November 2008 3(3): 124 – 131.

Irianto, Djoko P, 2006, *Panduan Gizi lengkap Keluarga dan Olahragawan*, Andi Yogyakarta, Yogyakarta .

Jauhari A, 2013, *Dasar-Dasar Ilmu Gizi*, Jaya Ilmu, Yogyakarta.

Khomsan, Ali , 2002, *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*, PT. Rajagrafindo Persada, Jakarta.

Kusnadi, 2009, *Keberdayaan Nelayan dan Dinamika Ekonomi Pesisir*, Ar-Ruzz Media, Yogyakarta.

Mailoa, Meitycorfrida, 2013, *Diversifikasi Konsumsi Pangan Pada Masyarakat Negeri Hatusua Kabupaten Seram Bagian Barat,* Pusat Penelitian Lingkungan Hidup dan Sumberdaya Alam (Pplh – Sda) Universitas Pattimura, Volume O2, No : 01. Februari 2013 Issn : 2337 – 5329.

Nguyen, Phuong H, dkk, 2013, *Food consumption patterns and associated factors among Vietnamese women of reproductive age,* Bio Med Central,Volume 12, No : 126-137.

Notoatmodjo,S, 2002, *Metodologi Penelitian Kesehatan,* Rineka Cipta, Jakarta.

Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 75, 2013, *Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Bagi Bangsa Indonesia,* Menteri Kesehatan Republik Indonesia, Jakarta.

PERSAGI,2003,*Penuntun Diit Anak*,Gramedia, Jakarta.

Proverwati, A dan Asufah S, 2009, *Gizi untuk Kebidanan,* Nuha Medika, Yogyakarta.

Ratrioso, Imam, 2008, *Remaja Unggul Kamukah Itu,* Nobel Edumedia, Jakarta.

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), 2010, *Prevalensi Rata-Rata Kecukupan Konsumsi Protein Pada Kelompok Umur 16-18 tahun Yang Mengonsumsinya Dibawah Kebutuhan Minimal Di Provinsi Jawa Tengah.* Badan Penelitian Dan Penegmbangan Kesehatan Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.

Santoso *S, dan* Ranti AL, 2004, *Kesehatan dan Gizi,* Rineka Cipta, Jakarta.

Sediaoetama, Achmad Djaeni,2004, *Ilmu Gizi untuk mahasiswa dan profesi* ,edisi kelima,Dian Rakyat,Jakarta.

Supariasa, dkk, 2002, *Penilaian Status Gizi,* Buku Kedokteran EGC, Jakarta.

Sugiyono, 2008, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D,* Alfabeta, Bandung.

----------,2010, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D,* Alfabeta, Bandung.

----------,2012, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D,* Alfabeta, Bandung.

Sunaryo, 2004, Psikologi untuk Keperawatan, EGC, Jakarta.

Winarno F.G., 2004, *Kimia Pangan dan Gizi*, PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.

Yuliana, Pramita, dkk, 2013, *Ketahanan Pangan Rumah Tangga Nelayan Di Kecamatan Teluk Betung Selatan Kota Bandar Lampung*, Program Studi Agribisnis, Fakultas Pertanian, Universitas Lampung, VOLUME 1, No : 2, hal 181-186.

Yunisa, Vivi, 2012, *Skripsi Hubungan Pola Konsumsi Makanan Dengan Status Gizi Pada Siswa Sma Negeri 2 Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional (Rsbi) Banda Aceh*, Banda Aceh, Unvifersitas Syialah Kuala Darusalam.

UNNES
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG