

**HUBUNGAN KONSUMSI IKAN LAUT TERHADAP PRESTASI BELAJAR
SISWA SD INPRES PANTAI RUA DI WAIKABUBAK
SUMBA BARAT NUSA TENGGARA TIMUR**

Frengki Umbu Pati¹, Herwanti Bahar², Lilik Sri Hartati³

1Majoring Nutrition, Faculty Of Health Esa Unggul University

2,3Departement Of Nutrition, Faculty Of Health Sciences, Esa Unggul University

Jalan Arjuna Utara No. 9, Kebon Jeruk, Jakarta Barat 11510

Frengki18@gmail.com

Abstract

Fish is considered as one of omega-3 source which is very good to develop human's intelligence. In order to support their brain development in terms of concentration and memory children are suggested to eat fish three times a week or, ideally, 5 times a week. The present study aims to know the correlation between fish consumption and the study achievement of SD Inpres Pantai Rua students. The present study used cross-sectional design method with 49 samples of students. The data consisted of students' achievement reports on 1st and 2nd semester in 2014/2015 period, fish consumption, and recall 24 hours. The statistic analysis used was Chi Square. Respondent between 9 - 12 years old was 79.6%, 13 - 16 years old was 20.4%, 32.4% of male, 67.3% of female. The frequent consumption was 69.4% and rare consumption was 20.4%. The students who passed was 57.1% and those who did not was 42.9%. There is significant correlation between fish consumption and the study achievement of students of SD Inpres Pantai Rua ($p < 0.05$).

Keywords: Fish consumption, study achievement.

Abstrak

Ikan merupakan bahan pangan yang mengandung omega-3 yang sangat baik untuk meningkatkan kecerdasan. Mengonsumsi ikan tiga kali sehari dalam seminggu atau lebih dari lima kali dalam seminggu, maka anak akan memiliki otak yang baik (cerdas), daya ingat dan kemampuan belajar yang tinggi. Untuk mengetahui hubungan Konsumsi Ikan Laut Terhadap Prestasi Belajar Siswa SD Inpres Pantai Rua. Desain penelitian menggunakan pendekatan cross-sectional, jumlah sampel 49 orang. data yang dikumpulkan adalah nilai raport semester satu dan semester dua tahun ajaran 2014/2015, konsumsi ikan laut, recall 24 jam. Analisis statistik menggunakan uji *Chi Square*. Umur responden 9 - 12 tahun 79,6%, 13 - 16 tahun (20,4%), Jenis Kelamin Laki - Laki 32,4%, Perempuan 67,3%. Konsumsi ikan Sering sebesar 69,4% dan Jarang 20,4%. Prestasi belajar baik 57,1%, dan cukup 42,9%. Ada hubungan yang signifikan antara konsumsi ikan laut dengan prestasi belajar siswa SD Inpres Pantai Rua. ($p < 0.05$)

Kata Kunci : Konsumsi Ikan Laut, Prestasi Belajar.

PENDAHULUAN

Indonesia dikenal sebagai negara kepulauan terbanyak di dunia yang kaya akan sumber daya alam bahari. Indonesia pun dikenal sebagai salah satu negara penghasil ikan laut terbesar di dunia. Tahun 2008, Indonesia menduduki peringkat ketiga dunia setelah Cina dan Peru sebagai negara penghasil ikan laut tangkapan (FAO, 2010).

Wilayah laut Indonesia mencakup $\frac{3}{4}$ (tiga perempat) luas Indonesia atau 5,8 juta km² dengan garis pantai terpanjang dunia sebesar 81.000 km sedangkan luas daratannya hanya 1,9 juta km². Perairan laut Indonesia memiliki sekitar 3.000 jenis ikan (Bahar, 2006). Dengan potensi wilayah laut yang sangat luas dan kekayaan sumber daya alam yang di miliki Indonesia, sesungguhnya kelautan merupakan sektor yang mempunyai keunggulan komparatif dalam kiprah pembangunan nasional. Di dukung oleh luas wilayah yang di dominasi wilayah lautan 91.484 km² dan luas daratan 47.349,9 km² dengan panjang garis pantai 5.700 km. Rata-rata tingkat konsumsi ikan penduduk Indonesia pada tahun 2013 naik menjadi 35.14 kg/kapita/tahun dari sebelumnya 33.89 kg/kapita/tahun di tahun 2012, 32.35 kg/kapita/tahun, tahun 2011 sebesar 32.25 kg/kapita/tahun dan tahun 2010 sebesar 30.48 kg/kapita/tahun. Hingga tahun 2014 tingkat konsumsi ikan penduduk Indonesia ditargetkan oleh Menteri Kelautan dan Perikanan sebesar 38 kg/kapita/tahun (Ditjen P2HP KKP, 2014).

Masih rendahnya tingkat konsumsi ikan perkapita di Indonesia antara lain karena kurangnya pemahaman konsumsi ikan, kurangnya daya beli ikan dan masih mahalnya harga ikan bagi sebagian masyarakat yang mengkonsumsi ikan dan di anggapan makan ikan menyebabkan cacangan (Zulaihah & Widajanti 2006).

Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT) memiliki sumber daya perikanan yang besar. Namun disisi lain data survei sosial ekonomi nasional (Susenas) menyebutkan bahwa konsumsi ikan Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT) tahun 2013 baru mencapai 23.18 kg/kapita/tahun yang di kategori sedang.

Sektor perikanan kabupaten Sumba Barat menyumbang hampir 99% produksi ikan laut dan hanya 1% merupakan hasil perikanan darat. Jenis-jenis ikan yang di tangkap antara lain : (a) ikan tongkol, (b) ikan tuna/ cakalang, (c) ikan tenggiri, (d) ikan kembung, (e) ikan lemuru, (f) ikan tembang, (g) ikan kuwe/bubara, (h) ikan ikan cendro (i) ikan merah (*red snapper*), dan jenis ikan lainnya. Ikan tongkol mendominasi produksi perikanan kabupaten Sumba Barat yaitu 654,43 ton / tahun (Sumba Barat, 2013). Menurut Riskesdas (2010), rata-rata sumbangan protein dari ikan terhadap angka kecukupan protein pada anak-anak usia 0 - 9 tahun adalah 7.5 gram perhari atau sebesar 26.8%. Konsumsi zat gizi yang seimbang dan beragam yang di dapat dari keanekaragaman bahan pangan, akan menentukan kualitas zat gizi yang di konsumsi.

Salah satu bahan pangan yang mengandung nilai gizi tinggi yaitu ikan. Ikan merupakan bahan pangan yang mengandung nutrisi lengkap dan kandungan omega-3 sangat baik untuk meningkatkan kecerdasan, menjaga kesehatan dan meningkatkan stamina.

Adapun yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara konsumsi ikan laut dengan prestasi belajar siswa SD Inpres Pantai Rua di Waikabubak Sumba Barat Nusa Tenggara Timur. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan konsumsi ikan laut terhadap prestasi belajar siswa SD Inpres Pantai Rua.

Manfaat dari penelitian ini yaitu memberikan informasi dan pelajaran di bidang kesehatan mengenai manfaat konsumsi ikan laut terhadap prestasi belajar siswa SD Inpres pantai Rua.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian survei dengan desain *cross-sectional* (potong lintang). Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas IV dan IV SD Inpres Pantai Rua berjumlah 49 siswa yang terdiri dari 27 orang siswa kelas IV dan 22 orang siswa kelas V. Sampel dalam penelitian ini di tentukan secara *sampling Jenuh*. Data primer yang di kumpulkan meliputi identitas responden, konsumsi ikan laut menggunakan formulir *Food*

Frequensi Questionnaire. Data sekunder meliputi gambaran umum sekolah dan nilai rapor selama dua semester T.A 2014/2015. Analisis data dilakukan dengan uji univariat dan *chi-square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Sekolah Dasar Inpres Pantai Rua terletak di kecamatan Wanukaka, Waikabubak – Sumba Barat, jarak SD Inpres Pantai Rua dengan Pantai Rua kurang lebih 200 meter. Visi SD Inpres Pantai Rua adalah unggul dalam ilmu, imtaq dan budaya dan Misi mengembangkan pengetahuan di bidang ilmu pengetahuan dan teknologi, bahasa, olahraga, seni dan budaya sesuai bakat dan potensi siswa, membina keyakinan dan iman melalui pengalaman ajaran – ajaran agama, mengoptimalkan pembelajaran dan bimbingan, menjalin dan mengembangkan kerja sama yang harmonis antara warga sekolah dan masyarakat.

Gambaran Identitas Responden

Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 67,3%. Kisaran umur dalam penelitian ini adalah 9 sampai 16 tahun dan sebagian besar berada pada kategori umur 9 – 12 tahun sebanyak 79,6%. Sebagian besar pendidikan ayah rendah 89,8%, Pendidikan ibu rendah 85,7%, Perkerjaan ayah petani/nelayan 95,9%, Pekerjaan ibu petani/nelayan 98,0%, penghasilan orang tua rendah 95.9%

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin, Umur, Pendidikan Ayah, Pendidikan Ibu, Pekerjaan Ayah, Pekerjaan Ibu dan Penghasilan orang tua di SD Inpres Pantai Rua.

Identitas Responden	N	%
Jenis kelamin		
Laki – laki	16	32,7
Perempuan	33	67,3
Umur		
9 – 12	39	79,6
13 – 16	10	20,4
Pendidikan ayah		
Rendah	44	89,8
Tinggi	5	10,2
Pendidikan ibu		
Rendah	42	85,7
Tinggi	7	14,3
Pekerjaan ayah		
Petani/nelayan	47	95,9
PNS	2	4,1
Pekerjaan ibu		
Petani/nelayan	48	98,0
PNS	1	2,0
Penghasilan orang tua		
Rendah	47	95,9
Tinggi	2	4,1
Total	49	100

Tabel 2. Distribusi Responden berdasarkan Frekuensi Konsumsi Ikan laut dan prestasi belajar di SD Inpres Pantai Rua.

Konsumsi Ikan	N	%
Sering	34	69,4
Jarang	15	30,6
Total	49	100
Prestasi belajar		
Baik	28	57,1
cukup	21	42,9
Total	49	100

Sebanyak 69,4 siswa SD Inpres Pantai Rua berada pada kategori konsumsi ikan sering 3 -4 kali /minggu dan pada kategori jarang 1- 2 kali

/minggu 30,6 %. Hal ini sangat baik karna Menurut Bahar (2006), mengonsumsi ikan minimal 2 – 3 kali sehari efeknya dapat

mencegah penyakit, menjadi cerdas dan sehat. Ikan juga mengandung faktor anti – oksidan yang melindungi asam lemak tak jenuh dari oksidasi sebelum dan sesudah proses pencernaan (siswono, 2003) penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa makanan dari laut membawa nutrisi yang bermanfaat bagi kesehatan dan kecerdasan (Lasen *et al*, 2011). prestasi belajar siswa tergolong baik yakni sebesar 57,1%. Nilai rata –rata prestasi belajar sebesar 76,3 didapat berdasarkan rata – rata jumlah nilai rapor Belajar.

semester satu dan dua T.A.2014/2015 dari kelas IV dan V meliputi mata pelajaran, pendidikan agama, pendidikan kewarganegaraan, bahasa indonesia, matematika, ilmu pengetahuan sosial, ilmu pengetahuan alam seni budaya, penjas orkes dan muatan lokal. Berhasil atau tidak seseorang dalam belajar disebabkan beberapa faktor yang mempengaruhi pencapaian hasil belajar yaitu yang berasal dari dalam diri siswa (faktor internal) dan ada pula yang berasal dari luar siswa (faktor eksternal) (Syah, 2010).

Tabel 4 Hubungan Konsumsi Ikan laut Terhadap prestasi belajar siswa SD Inpres pantai

Konsumsi Ikan	Prestasi Belajar				Total		P
	Baik		Cukup		N	%	
	N	%	N	%	N	%	
Sering	23	46.9	11	22.4	34	69.4	0.025
Jarang	5	10.2	10	20.4	15	30.6	
Total	28	57.1	21	42.8	49	100	

Berdasarkan penilaian prestasi belajar menurut frekuensi konsumsi ikan laut menunjukkan sebagian besar responden yang mengkonsumsi ikan laut dengan kategori sering memiliki prestasi belajar yang baik yaitu berjumlah 28 (57.1%) dan siswa yang prestasi belajarnya cukup berjumlah 21 (42.9%). Hasil uji statistik hubungan konsumsi ikan dengan prestasi belajar di peroleh $p=0,025 < 0,05$, maka H_0 ditolak, artinya terbukti secara signifikan ada

hubungan antara frekuensi konsumsi ikan dan prestasi belajar. Hal ini di dukung dengan teori bahwa ikan dapat meningkatkan kecerdasan anak dan meningkatkan kemampuan akademiknya (Padit, 2009). Dari berbagai penelitian menunjukkan asupan DHA yang cukup yaitu 0,5% energi akan membantu anak berkonsentrasi dalam belajar sehingga bisa meningkatkan prestasi belajar di sekolah (Pari, 2001).

Frekuensi makan ikan yang baik atau tinggi akan meningkatkan prestasi belajar anak sekolah. Terutama untuk usia anak sekolah dasar perlu mendapat perhatian sungguh - sungguh karena termasuk masa pertumbuhan yang cepat dan aktif, khususnya perkembangan otak untuk meningkatkan prestasi belajarnya (Pari, 2001). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wiwiet Mutiah yang berjudul Konsumsi ikan, status gizi, dan prestasi belajar siswa sekolah dasar kelas IV di daerah Pantai dan Non. Menurut Wiwiet ada hubungan antara konsumsi ikan laut dengan prestasi belajar dapat disebabkan ikan laut sebagai salah satu hasil perikanan tangkap, merupakan sumber protein yang bagus, bermutu tinggi, memiliki sedikit lemak jenuh namun kaya akan berbagai gizi mikro penting yang di perlukan manusia.

Menurut Bahar (2006), Jumlah ikan yang konsumsi akan menyumbangkan zat - zat gizi seperti protein, asam lemak, vitamin dan mineral

KESIMPULAN DAN SARAN

Ada hubungan yang signifikan antara Konsumsi ikan laut dengan Prestasi belajar siswa di SD Inpres Pantai Rua $p = 0.025$

Pihak sekolah di harapkan dapat berkerja sama dengan pemerintah, baik puskesmas maupun dinas pertanian dan kelautan kota

yang mencukupi kebutuhan gizi anak. Kecukupan protein dan asam lemak omega-3, inilah yang menjadi keunggulan sebagai pendukung pencapaian prestasi belajar optimal bagi anak usia sekolah. Salah satu manfaat konsumsi ikan (yang kaya omega-3, asam linoleat, EPA, dan DHA) adalah menjaga kesehatan otak, selain manfaat lainnya yaitu menjaga keseimbangan emosional (mood), kekuatan dan stamina serta menstabilkan sistem kekebalan tubuh.

Adapun penelitian yang bertentangan dengan penelitian ini, yang dilakukan oleh Nurmildawaty (2013), penelitian yang berjudul Konsumsi ikan dan kaitanya dengan status gizi, tingkat kecerdasan, dan prestasi belajar siswa Sekolah Dasar di Kabupaten Karawang, Menurut Nurmildawaty tidak ada hubungan antara konsumsi ikan dengan prestasi belajar karna, kecerdasan seseorang merupakan interaksi dari berbagai faktor genetik, gizi dan lingkun

waikabubak sumba barat dalam mendukung program gerakan makan ikan serta dapat menyampaikan informasi gizi mengenai hubungan konsumsi ikan dengan prestasi belajar anak menggunakan media majalah dinding sekolah dan proram UKS perlu di tingkatkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik Kabupaten Sumba Barat (2013).
- Bahar, B.(2006). *Panduan Praktis Memilih dan Menangani Produk Perikanan*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- FAO-Fisheri and Aquaculture Departement. (2010). The state word Fisheries and Aquaculture 2010. Food and Agriculture Organization of The United nations.Rome
- Lasen,R,Eilersten,K.E, and Elvevoll,E.O. (2011). *The Journal health benefitts of marine foods and ingredients Biotechnology*. 29: pp: 508-518.
- Masdewi, Mazarina Devi,Teti Setiawan. (2011). Korelasi Makanan dengan Status Gizi Terhadap Prestasi Belajar Siswa Program Akselerasi di SMP. *Jurnal Teknologi dan Kejuruan, Volume 34,No 2, September 2011:179-190*.
- Maulana. T Indra. (2014). Kandungan Asam Lemak Minyak Ikan Indonesia, *Jurnal Ilmu Kelautan Tropis*, Volume 6, No 1, Halaman 121-130 Instirut Teknologi Bandung.
- Murphy,M.G. (1990), Dietary fatty acids and membrane protein function.*The journal of Nutrition Biochemical*,1,68-79.
- Pari, M.H. (2001). Dampak PMT AS Terhadap Status Gizi, kesehatan dan prestasi belajar siswa sekolah dasar di kab. Bandung, dalam majalah gizi *journal of the Indonesian Nutrition Association volume 5*. Bogor: Puslitbang Gizi Depkes RI.
- Picauly Injte dan Sarci Magdalena Toy. (2013). Analisis Determinan dan Pengaruh Stunting terhadap Prestasi Belajar anak sekolah di Kupang dan Sumba Timur, NTT. *Jurnal Gizi dan Pangan*, Maret 2013,8 : 55-67.
- Simopoulos,A.P.(2002). Omega-3 fattyacids in inflammation and autoimmune disease. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 21,495-505.
- Soccol, M.C.H. and Oetterer, M. (2003). Seafood as Functional Foods. Brazilian Archivesof Biologyand Technology. *An International Journal*. 46:443-454.
- Susanto E, S.Fahmi.(2012). Senyawa Fungsional dari Ikan : Aplikasi dalam Pangan. Fakultas Perikanan dan Ilmu Kelautan Universitas Diponegoro, Semarang. *Jurnal Teknologi Pangan. Volume 1 No.4*.
- Zulaihah, S dan Widajanti, L. (2006). Hubungan Kecukupan Asam Eikosapentanoat (EPA), Asam Dokosaheksanoat (DHA) Ikan dan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal Gizi Indonesia Volume 1 Nomor 2 Hal 15-25*.
- Muliadi. (2007). Peranan Gizi yang Berkualitas dalam Mencegah Malnutrisi pada Anak Sekolah Dasar. UNM. *Jurnal Samudra Ilmu, Volume 2 Nomor 2*.
- Waysima, Sumarwan U, Khomsan A, Zakaria FR. (2010). Sikap afekif ibu terhadap ikan laut nyata meningkatkan apresiasi anak mengonsumsi ikan laut. *Jurnal Gizi dan Pangan*. 5(3): 197-204.

Pellokila MR, Picauly I. (2004). Pola konsumsi ikan pada anak balita di desa nelayan, Kecamatan Nusaniwe Kota Ambon. *Jurnal Media Gizi dan Keluarga*. Vol. 28, No. 2.

Nilawati NS, Nugraheni SA, Frieda NRH. (2006). Hubungan konsumsi ikan dengan perkembangan kognisi anak baduta (12-23 bulan) studi di Kecamatan Gandus Kota Palembang Tahun 2006. *Jurnal Psikologi*. 33(2): 1-12. ISSN: 0215-8884.

Pahlevi AE, Indarjo S. (2012). Determinan status gizi pada siswa sekolah dasar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 7(2): 116-120. ISSN: 1858-1196.