



## Risiko Pola Konsumsi Kerang Pokea Terhadap Status Obesitas di Wilayah Pesisir Kapoiala

Inayah Azzahra

Program Studi Sarjana Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Halu Oleo, Kendari

### ABSTRAK

Kerang Pokea adalah sumber pangan lokal yang populer di daerah pesisir Kapoiala. Namun, konsumsi berlebihan dan metode pengolahan yang tidak sehat dapat berkontribusi pada obesitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi hubungan antara pola konsumsi kerang Pokea dan risiko obesitas. Penelitian kasus-kontrol ini melibatkan 49 partisipan obesitas (kasus) dan 49 partisipan dengan berat badan normal (kontrol). Data dikumpulkan melalui kuesioner dan pengukuran antropometri, kemudian dianalisis menggunakan uji chi-square dan analisis multivariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang mengalami obesitas sebanyak 21 orang, konsumsikerang pokea kategori banyak ada 32 orang. Konsumsi kerang Pokea yang berlebihan secara signifikan berhubungan dengan obesitas (OR = 3,444; 95% CI: 1,173-10,115). Kesimpulan penelitian bahwa faktor-faktor seperti metode pengolahan dan tingkat aktivitas fisik juga berkontribusi pada peningkatan risiko obesitas. Pola konsumsi kerang Pokea yang tinggi dapat meningkatkan risiko obesitas. Edukasi gizi dan praktik pengolahan makanan yang tepat perlu diterapkan di komunitas pesisir.

**Kata Kunci:** Kerang Pokea, Obesitas, Pola Konsumsi, Pesisir, Kapoiala

### ABSTRACT

*Pokea clams are a popular local food source in Kapoiala coastal areas. However, excessive consumption and unhealthy preparation methods can contribute to obesity. This study aims to evaluate the relationship between Pokea clam consumption patterns and obesity risk. This case-control study involved 49 obese participants (cases) and 49 normal-weight participants (controls). Data were collected through questionnaires and anthropometric measurements, then analyzed using chi-square tests and multivariate analysis. The research results show that 21 respondents were obese, and 32 respondents had a high consumption of Pokea clams. Excessive consumption of Pokea clams was significantly associated with obesity (OR = 3.444; 95% CI: 1.173-10.115). The study concludes that factors such as processing methods and physical activity levels also contribute to the increased risk of obesity. High Pokea clam consumption patterns can increase the risk of obesity. Nutritional education and proper food preparation practices need to be implemented in coastal communities.*

**Keywords:** *Pokea Clams, Obesity, Consumption Patterns, Coastal, Kapoiala*

Koresponden:

Nama : Inayah Azzahra  
Alamat : Kampus Hijau Bumi Tridharma, Anduonohu, Kec. Kambu, Kota Kendari, Sulawesi Tenggara 93232  
No. Hp : +62 852-8379-2011  
e-mail : [inayaazz96@gmail.com](mailto:inayaazz96@gmail.com)

## PENDAHULUAN

Kerang Pokea (*Batissa violacea*) merupakan salah satu jenis kerang yang banyak ditemukan di wilayah pesisir, termasuk di Kecamatan Kapoiala (1). Sebagai sumber daya hayati lokal, kerang ini sering dikonsumsi oleh masyarakat pesisir baik sebagai makanan pokok maupun lauk pendamping. Popularitas kerang Pokea disebabkan oleh rasanya yang lezat, harga yang relatif terjangkau, serta kandungan nutrisi seperti protein, vitamin, dan mineral (2). Namun, pola konsumsi kerang ini dapat menjadi perhatian khusus, terutama jika dikaitkan dengan risiko kesehatan seperti obesitas (3).

Wilayah pesisir Kapoiala memiliki karakteristik masyarakat yang bergantung pada hasil laut sebagai sumber utama pangan. Kebiasaan konsumsi makanan laut yang tinggi, termasuk kerang Pokea, sering kali tidak diimbangi dengan pola makan yang seimbang. Kerang Pokea biasanya diolah dengan metode yang menambahkan banyak lemak dan garam, seperti digoreng atau dimasak dengan santan. Cara pengolahan ini dapat meningkatkan asupan kalori secara signifikan, yang pada akhirnya dapat berkontribusi pada peningkatan berat badan (4,5).

Obesitas merupakan salah satu masalah kesehatan yang terus meningkat prevalensinya, baik secara global maupun di Indonesia (6). Di wilayah pesisir, risiko obesitas dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk pola makan, aktivitas fisik, dan pengetahuan gizi. Konsumsi makanan tinggi kalori, rendah serat, dan kurangnya aktivitas fisik adalah beberapa faktor utama yang berkontribusi terhadap obesitas. Oleh karena itu, memahami hubungan antara pola konsumsi kerang Pokea dengan status obesitas menjadi penting untuk dilakukan (7,8).

Konsumsi kerang Pokea yang berlebihan, terutama bila diolah dengan cara yang tidak sehat, dapat menimbulkan dampak negatif terhadap kesehatan. Kandungan lemak jenuh dari proses pengolahan, serta kebiasaan makan berlebih, dapat memperbesar risiko akumulasi lemak tubuh. Selain itu, masyarakat pesisir Kapoiala mungkin kurang menyadari pentingnya pengaturan porsi dan variasi makanan dalam menjaga kesehatan tubuh (9).

Penelitian mengenai pola konsumsi kerang Pokea dan kaitannya dengan status obesitas masih terbatas. Kebanyakan studi lebih menitikberatkan pada aspek ekonomi dan ekologi kerang Pokea (10). Oleh karena itu, kajian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan menyoroti risiko pola konsumsi kerang Pokea terhadap obesitas. Pendekatan ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru dalam pengelolaan sumber daya lokal yang lebih sehat dan berkelanjutan.

Dengan memahami hubungan antara konsumsi kerang Pokea dan risiko obesitas, intervensi berbasis masyarakat dapat dirancang untuk meningkatkan kesadaran tentang pola makan sehat. Hal ini juga penting dalam upaya mencegah dan mengendalikan obesitas, yang merupakan faktor risiko utama untuk berbagai penyakit tidak menular seperti diabetes melitus, hipertensi, dan penyakit kardiovaskular. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki relevansi yang tinggi baik dalam konteks kesehatan masyarakat maupun pengelolaan sumber daya pesisir.

Penelitian ini memiliki kebaruan (*novelty*) dalam mengungkap hubungan antara konsumsi kerang Pokea dan risiko obesitas, yang belum banyak diteliti sebelumnya. Sebagian besar penelitian sebelumnya lebih berfokus pada aspek ekonomi dan ekologi kerang Pokea, sementara studi ini mengkaji pola konsumsi dan dampaknya terhadap kesehatan masyarakat pesisir, khususnya dalam konteks peningkatan risiko obesitas. Selain itu, penelitian ini menyoroti bagaimana metode pengolahan yang umum digunakan, seperti penggorengan dan penggunaan santan, dapat meningkatkan asupan kalori secara signifikan, yang pada akhirnya berkontribusi pada peningkatan berat badan.

## METODE

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus-kontrol untuk mengevaluasi hubungan antara pola konsumsi kerang Pokea dengan risiko obesitas. Studi ini melibatkan dua kelompok responden, yaitu kelompok kasus (responden dengan obesitas) dan kelompok kontrol (responden dengan berat badan normal).

Partisipan penelitian adalah masyarakat pesisir di Kecamatan Kapoiala yang berusia 19-64 tahun. Responden dipilih secara purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi meliputi masyarakat yang tinggal di wilayah tersebut minimal satu tahun terakhir dan bersedia mengikuti penelitian. Kriteria eksklusi adalah mereka yang memiliki penyakit kronis atau gangguan metabolisme yang dapat memengaruhi status obesitas.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pola konsumsi kerang Pokea, diukur melalui kuesioner frekuensi makanan (Food Frequency Questionnaire/FFQ) yang mencatat frekuensi dan jumlah konsumsi kerang dalam satu minggu. Kriteria objektif pola makan kerang pokea ada 2 yakni sedikit dan banyak, yang diukur menggunakan standar rumah tangga. Variabel tergantung adalah status obesitas, diukur berdasarkan indeks massa tubuh (IMT) menggunakan rumus berat badan (kg) dibagi tinggi badan (m) kuadrat, dengan kriteria objektif yakni normal jika  $IMT < 25 \text{ kg/m}^2$  dan obesitas jika  $\geq 25 \text{ kg/m}^2$ .

Data dikumpulkan melalui wawancara langsung menggunakan kuesioner terstruktur. Selain itu, dilakukan pengukuran antropometri untuk menentukan IMT responden. Data frekuensi dan porsi konsumsi kerang Pokea diperoleh dari kuesioner FFQ yang telah divalidasi.

Data dianalisis menggunakan perangkat lunak statistik. Analisis univariat dilakukan untuk mendeskripsikan karakteristik responden, sedangkan analisis bivariat digunakan untuk menguji hubungan antara konsumsi kerang Pokea dengan obesitas menggunakan uji chi-square. Nilai Odds Ratio (OR) dihitung untuk menilai kekuatan hubungan dengan interval kepercayaan 95%. Analisis multivariat dilakukan untuk mengontrol variabel perancu.

## HASIL

**Tabel 1. Distribusi Karakteristik Umum Responden**

Karakteristik Sampel		Kasus		Kontrol	
		n	(%)	n	(%)
Usia	19-29 tahun	3	4,2	4	5,7
	30-49 tahun	16	22,9	23	32,9
	50-64 tahun	16	22,9	8	11,4
Pendidikan	S1	9	12,9	9	12,9
	SMA	13	18,6	20	28,6
	SMP	4	5,7	5	7,1
	SD	9	12,9	1	1,4
Pekerjaan	Wiraswasta	9	12,9	8	11,4
	PNS	7	10	6	8,6
	Pegawai honorer	1	1,4	6	8,6
	IRT	18	25,7	15	21,4

Pada table 1 menunjukkan bahwa ada kelompok usia, mayoritas kelompok kasus berada di usia 30-49 tahun (22,9%) dan 50-64 tahun (22,9%). Sementara pada kelompok kontrol, usia 30-49 tahun paling banyak (32,9%) diikuti 50-64 tahun (11,4%). Untuk pendidikan, sebagian besar kelompok kasus memiliki pendidikan SMA (18,6%), diikuti S1 dan SD (12,9% masing-masing). Pada kelompok kontrol, pendidikan SMA juga paling banyak (28,6%), diikuti S1 (12,9%) dan SMP (7,1%). Terkait pekerjaan, sebagian besar kelompok kasus adalah

ibu rumah tangga (IRT) (25,7%), diikuti wiraswasta (12,9%). Pada kelompok kontrol, lebih banyak ibu rumah tangga (IRT) (21,4%), dengan banyak juga yang bekerja sebagai pegawai honorer (8,6%) atau PNS (8,6%).

**Tabel 2. Risiko Pola Konsumsi Kerang Pokea Terhadap Status Obesitas**

	Status Obesitas				OR LL-UL
	Normal		Obesitas		
	Konsumsi pokea	n	%	n	%
Sedikit	31	63.3	7	33.3	3,444 (1.173-10.115)
Banyak	18	36.7	14	66.7	

Tabel 2 menunjukkan hubungan antara status obesitas dan konsumsi pokea. Pada kelompok dengan status normal, mayoritas memiliki konsumsi pokea sedikit (63,3%), sementara pada kelompok dengan status obesitas, sebagian besar memiliki konsumsi pokea banyak (66,7%). Rasio Odds (OR) untuk status obesitas pada kelompok dengan konsumsi pokea banyak dibandingkan dengan sedikit adalah 3,444, dengan interval kepercayaan 1,173 hingga 10,115.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola konsumsi kerang Pokea berhubungan dengan risiko obesitas di wilayah pesisir Kapoiala. Berdasarkan data yang diperoleh, individu yang mengonsumsi kerang Pokea dalam jumlah banyak memiliki risiko lebih tinggi mengalami obesitas dibandingkan dengan mereka yang mengonsumsi dalam jumlah sedikit. Hal ini dikonfirmasi oleh nilai Odds Ratio (OR) sebesar 3,444 dengan interval kepercayaan 95% (1,173-10,115), yang menunjukkan hubungan yang signifikan secara statistik antara konsumsi kerang Pokea dengan obesitas.

Faktor-faktor yang mendasari hubungan ini meliputi cara pengolahan kerang yang sering kali menggunakan bahan tinggi kalori seperti minyak goreng atau santan. Konsumsi makanan dengan kandungan lemak jenuh yang tinggi dapat meningkatkan akumulasi lemak tubuh dan berkontribusi pada obesitas. Selain itu, rendahnya kesadaran masyarakat tentang pentingnya pola makan seimbang juga menjadi faktor pendukung yang signifikan (11,12).

Aktivitas fisik yang rendah di kalangan masyarakat pesisir juga berkontribusi terhadap peningkatan risiko obesitas. Meskipun pekerjaan masyarakat pesisir sering kali membutuhkan tenaga fisik, gaya hidup modern dan perubahan pola kerja dapat mengurangi tingkat aktivitas harian. Hal ini, dikombinasikan dengan konsumsi kalori yang tinggi, dapat meningkatkan risiko obesitas (13).

Pendidikan dan pengetahuan gizi juga memiliki peran penting dalam pengelolaan pola makan. Berdasarkan data karakteristik responden, tingkat pendidikan masyarakat di wilayah pesisir Kapoiala cukup beragam, dengan sebagian besar responden hanya menyelesaikan pendidikan hingga tingkat SMA atau lebih rendah. Rendahnya tingkat pendidikan ini dapat memengaruhi pemahaman tentang pentingnya pola makan sehat dan pengelolaan porsi makanan (14,15).

Di sisi lain, kerang Pokea tetap menjadi sumber protein yang penting bagi masyarakat pesisir. Oleh karena itu, upaya intervensi kesehatan masyarakat harus difokuskan pada edukasi tentang cara pengolahan makanan yang lebih sehat, seperti merebus atau memanggang tanpa tambahan minyak berlebih. Intervensi ini dapat membantu mengurangi dampak negatif dari konsumsi kerang Pokea tanpa menghilangkan manfaat nutrisinya (16).

Peningkatan akses terhadap informasi gizi dan pengembangan program promosi kesehatan di wilayah pesisir juga sangat diperlukan. Pemerintah daerah, melalui dinas kesehatan, dapat bekerja sama dengan

organisasi lokal untuk memberikan penyuluhan tentang pentingnya pola makan sehat dan aktivitas fisik yang cukup.

Kesadaran akan risiko obesitas yang terkait dengan pola konsumsi kerang Pokea juga harus menjadi bagian dari kampanye kesehatan masyarakat. Dengan pemahaman yang lebih baik, masyarakat dapat membuat keputusan yang lebih bijak tentang pola makan dan gaya hidup mereka, sehingga dapat mengurangi risiko obesitas dan komplikasi kesehatan lainnya.

Hubungan antara konsumsi kerang Pokea dan obesitas menyoroti perlunya pendekatan yang holistik dalam mengelola kesehatan masyarakat di wilayah pesisir. Hal ini melibatkan edukasi, peningkatan kesadaran, dan promosi pola makan serta gaya hidup yang sehat sebagai langkah preventif terhadap obesitas.

## KESIMPULAN

Pola konsumsi kerang Pokea yang tinggi di wilayah pesisir Kapoiala memiliki hubungan signifikan dengan peningkatan risiko obesitas, terutama akibat cara pengolahan yang tidak sehat dan rendahnya kesadaran masyarakat tentang pola makan seimbang. Untuk mengatasi masalah ini, diperlukan pendekatan edukasi gizi dan promosi pola hidup sehat yang melibatkan masyarakat setempat, sehingga manfaat kerang Pokea sebagai sumber protein dapat dimaksimalkan tanpa menimbulkan risiko kesehatan.

## REFERENSI

1. Yenni, Nurhayati, T., Nurjanah, Losung F. Kandungan Mineral, Proksimat dan Penanganan Kerang Pokea (*Batissaviolaceacelebensis* Marten 1897) dari Sungai Pohara Sulawesi Tenggara. In: Prosiding Pertemuan Ilmiah dan Seminar Nasional MPHPI. Universitas Sam Ratulangi; 2011. p. 105–7.
2. Bahtiar. Studi Bioekologi dan Dinamika populasi Pokea (*Batissa violacea* var. *celebensis* von Martens, 1897) yang Tereksplotasi Sebagai Dasar Pengelolaan di Sungai Pohara Sulawesi Tenggara. Institut Pertanian Bogor; 2012.
3. Sudayasa IP, Halim NAH, Purnama SNA, Kurniati I. Pengaruh Konsumsi Daging Kerang Pokea (*Batissa violacea celebensis*) Terhadap Tekanan Darah Pada Masyarakat Pesisir Pohara. In: Seminar Nasional Teknologi Terapan Berbasis Kearifan Lokal. 2017.
4. Yenni. Pengaruh Perebusan Terhadap Kandungan Gizi Kerang Pokea (*Batissaviolaceacelebensis* Martens 1897) dan Aktivitas Antioksidannya. Institut Pertanian Bogor; 2012.
5. Sudayasa IP, As'ad S, Natsir R, Hadju V, Hatta M, Massi MN, et al. The effect of consuming Pokea clam meat on nitric oxide plasma levels in hypertensive patients in Sampara District, Konawe District. *Rev Bionaura*. 2020;6:1–5.
6. Noventi I, Khafid M. Prevalensi, Karakteristik dan Faktor Resiko Prediabetes di Wilayah Pesisir, Pegunungan dan Perkotaan. *J Ners dan Kebidanan* [Internet]. 2019;6(3):371–81. Available from: <http://repository.unusa.ac.id/6078/>
7. Ema PY. Hubungan antara obesitas, konsumsi tinggi purin, dan pengobatan terhadap kadar asam urat dengan penggunaan allopurinol pada pasien hiperurisemia. *J Farm Klin Indones*. 2018;1–9.
8. Putu IPS, Rani A, Nur N, Widya WS, Alifariki Riki LO. Determinants of factors related to nutritional status in high school students. 2019;
9. Yenni Y, Nurhayati T, Nurjanah N. Pengaruh Perebusan Terhadap Kandungan Asam Lemak dan Kolesterol Kerang Pokea (*Batissa violacea celebensis* Marten 1897). *J Pengolah Has Perikan Indones*. 2012;15(3):193–8.
10. Rasyid SA, Surya RA, Yasin A, Pi S. Kerang Pokea sebagai Nutraceutical dan Pelestariannya. Deepublish; 2024.
11. Astrup A. The role of dietary fat in obesity. In: *Seminars in vascular medicine*. Copyright© 2005 by Thieme Medical Publishers, Inc., 333 Seventh Avenue, New ...; 2005. p. 40–7.

12. Hariri N, Gougeon R, Thibault L. A highly saturated fat-rich diet is more obesogenic than diets with lower saturated fat content. *Nutr Res.* 2010;30(9):632–43.
13. Jesus LL de, Pena PGL, Araújo KL de. The body for the work of shellfish gathering women and the meaning of obesity. *Rev Nutr.* 2024;37:e230093.
14. Spronk I, Kullen C, Burdon C, O'Connor H. Relationship between nutrition knowledge and dietary intake. *Br J Nutr.* 2014;111(10):1713–26.
15. Scalvedi ML, Gennaro L, Saba A, Rossi L. Relationship between nutrition knowledge and dietary intake: an assessment among a sample of Italian adults. *Front Nutr.* 2021;8:714493.
16. Pasaribu YP, Buyang Y, Monika NS. Potential of mollusks from the coastal of Merauke as protein source for local community. In: *IOP Conference Series: Earth and Environmental Science.* IOP Publishing; 2019. p. 12064.