



ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://ejournal.poltekkes-denpasar.ac.id/index.php/JIG/article/view/jig7104>**PENGETAHUAN IBU TENTANG IKAN DAN POLA KONSUMSI IKAN PADA BALITA DI DESA KEDONGANAN KABUPATEN BADUNG**Putu Febrina Ambara Dewi¹, I G. A. Ari Widarti¹, Desak Putu Sukraniti¹¹Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasare-mail Penulis Korespondensi (^K): sukraniti@yahoo.com

ABSTRAK

Fish is a good source of protein for toddlers. Fish contains vitamins and minerals that are useful for the growth development. Mother's knowledge will affect the provision of meals for family members especially toddlers. If mother's knowledge is good, it will affect the selection, type of meal and frequency of meal consumption. This observational study was carried out using cross-sectional design. Subject of the study were 61 mothers who had children under 5 years old in Desa Kedonganan Kabupaten Badung. Samples were taken using simple random sampling technique. The results showed the majority of the samples (34,4%) good knowledge about fish, moderate category (50,8%) samples, and low category (14,8%). The type of fish consumed in Desa Kedonganan was a type of sea fish 50 samples (82,1%). The average amount of fish protein intake in toddlers is 14,52 grams per day. The majority of the samples (52,5%) had low category and another of them have a good category (47,5%). The frequency of fish consumption in toddlers are majority samples (70,5%) often consumption fish.

Keywords : *mother's knowledge, consumption patterns.*

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Ikan merupakan salah satu bahan pangan yang cukup mudah di dapatkan di Indonesia. Mengingat potensi laut Indonesia yang sedemikian luas, ditambah lagi sumber air tawar yang cukup banyak untuk pengembangan perikanan darat, oleh karena itu ikan merupakan bahan pangan yang cukup penting bagi ketersediaan pangan di Indonesia. Kebijakan peningkatan produksi perikanan sangat berkaitan dengan ketersediaan ikan yang pada akhirnya akan mendukung sistem ketahanan pangan dimana komponen ini terdiri dari subsistem ketersediaan, distribusi, dan konsumsi¹.

Ketersediaan ikan di Indonesia sangat tinggi dan harganya relatif murah. Teknologi makanan untuk mengolah ikan juga cukup canggih. Namun, konsumsi ikan secara nasional di Indonesia masih lebih rendah bila dibandingkan dengan Malaysia dan Singapura. Konsumsi Ikan di Malaysia mencapai 56,1 kg kapita/tahun dan Singapura mencapai 48,9 kg kapita/tahun. Dimana jumlah tersebut jauh lebih rendah jika dibandingkan dengan anjuran konsumsi nasional di Indonesia seperti yang dikutip dari harian Balipost yaitu 33,14 kg kapita/tahun.

Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kelautan dan Perikanan (DKP) Provinsi Bali konsumsi ikan di Provinsi Bali 2013 sebesar 30,58 kg kapita/tahun, dengan kata lain konsumsi ikan di Bali sebesar 83,78 gram kapita/hari². Konsumsi ikan di Bali perlu terus ditingkatkan. Sebab, jumlah ini terbilang rendah dari yang dianjurkan pemerintah, yaitu 33,14 kg kapita/tahun atau 90,79 gram kapita/hari. Konsumsi ikan di Bali hanya terpenuhi 92,28% dari anjuran pemerintah. Padahal, Dinas Kelautan dan Perikanan (DKP) Bali mencatat ketersediaan ikan di Bali adalah sebesar 62,55 kg kapita/tahun atau 171,36 gram kapita/hari².

Ikan adalah sumber protein hewani kelas dua setelah daging, susu dan telur. Kajian mutakhir menempatkan ikan dan berbagai hasil laut sebagai sumber vitamin dan mineral esensial yang amat kaya. Ikan merupakan produk laut yang mengandung asam lemak rantai panjang : omega-3 (DHA) yang kurang dimiliki bahkan tidak dimiliki produk daratan (hewani dan nabati) dan omega-6, yang berperan amat bermakna dalam pertumbuhan dan kesehatan³.

Peningkatan tumbuh kembang anak Jepang dalam beberapa dekade terakhir diasumsikan karena perpindahan dari konsumsi sumber hidrat arang ke arah konsumsi ikan dan sumber laut lain yang dikaitkan dengan berbagai zat gizi esensial tersebut. Budaya makan ikan yang tinggi dalam masyarakat Jepang telah membuktikan terjadinya peningkatan kualitas kesehatan dan kecerdasan anak-anak di Jepang³.

Perkembangan yang penting dalam tumbuh kembang anak adalah di masa balita, karena pada masa ini pertumbuhan dasar mempengaruhi dan menentukan perkembangan anak selanjutnya. Untuk mencapai tumbuh kembang yang optimal dibutuhkan zat-zat gizi yang adekuat melalui pemberian makanan yang sesuai dengan tingkat kemampuan konsumsi anak, tepat jumlah (kuantitas) dan tepat mutu (kualitas), oleh karena kekurangan maupun kelebihan zat gizi, akan menimbulkan gangguan kesehatan, status gizi maupun tumbuh kembang⁴.

Pengetahuan ibu merupakan faktor yang sangat penting. Tinggi rendahnya tingkat pengetahuan ibu erat kaitannya penyediaan bahan makanan terutama makanan bergizi yang sangat dibutuhkan bagi anak-anak dan keluarganya. Disamping itu, faktor sosial ekonomi lainnya seperti pendapatan, pekerjaan, kebiasaan hidup, makanan, perumahan dan tempat tinggal juga berpengaruh terhadap ketersediaan dan konsumsi ikan di tingkat rumah tangga⁵. Budaya makan ikan utamanya bagi balita sangat perlu ditingkatkan. Mengingat banyaknya manfaat ikan bagi cerdas, tumbuh, kembang balita.

Desa Kedonganan merupakan bagian dari Kabupaten Badung dalam wilayah Kerja Puskesmas I Kuta. Desa Kedonganan merupakan Desa yang terkenal sebagai sentral produksi ikan di Bali, khususnya di wilayah Badung. Namun, berdasarkan data yang diperoleh dari Badan Pusat Statistik Provinsi Bali tahun 2013, Kabupaten Badung memiliki nilai terendah yaitu 5,09% untuk konsumsi ikan dari 9 Kabupaten/Kota lain di Bali⁶.

Berdasarkan uraian diatas, penulis meneliti gambaran pengetahuan ibu tentang ikan dan pola konsumsi ikan pada balita di Desa Kedonganan Kabupaten Badung.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan rancangan *cross sectional*. Tempat penelitian ini dilaksanakan di Desa Kedonganan Kabupaten Badung. Penelitian ini dilakukan dari Bulan Februari sampai Juni 2015. Total populasi yang ada diketahui sebanyak 156 orang yang tersebar dalam 6 banjar. Teknik pengambilan sampel di masing-masing banjar adalah teknik acak sederhana (*simple random sampling*) dengan menggunakan undian sehingga jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 61 orang.

Data primer meliputi data identitas sampel, data pengetahuan ibu tentang ikan, dan data pola konsumsi ikan pada balita sedangkan data sekunder meliputi data gambaran umum Desa Kedonganan. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara dan pencatatan langsung menggunakan kuesioner dan form *Semi Quantitatif Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ). Analisis data dilakukan secara deskriptif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran umum lokasi penelitian

Desa Kedonganan merupakan bagian dari Kabupaten Badung dalam wilayah Kerja Puskesmas I Kuta. Desa Kedonganan merupakan Desa yang terkenal sebagai sentral produksi ikan di Bali, khususnya di wilayah Badung. Berdasarkan Perdes SK. Gubernur No : 643 Tahun 1997, total luas wilayah Desa Kedonganan adalah 190,75 ha, dengan luas pemukiman sebesar 130,944 ha, luas hutan mangrove sebesar 22 ha dan bentangan tepi pantai atau pesisir sejumlah 190,75 ha. Adapun batas wilayah Desa Kedonganan antara lain : batas wilayah sebelah utara adalah Kelurahan Tuban, sebelah selatan adalah Kelurahan Jimbaran, sebelah timur adalah Selat Badung dan sebelah barat adalah Samudera Indonesia⁷.

Karakteristik Penduduk Desa Kedonganan

Jumlah penduduk di Desa Kedonganan yang tercatat pada Data Profil Kelurahan Kedonganan Kecamatan Kuta, Kabupaten Badung tahun 2011 yaitu sebanyak 5.590 orang dengan 1.257 KK, dengan jumlah laki laki sebanyak 2.839 orang dan jumlah perempuan sebanyak 2.751 orang. Rata-rata tingkat pendidikan penduduk Desa Kedonganan adalah tamat SMA/ sederajat. Jumlah penduduk usia kerja di Desa Kedonganan mencapai 2.707 orang. Mata pencaharian pokok penduduk Desa Kedonganan sebagai nelayan 218 orang (8,05%) dan pengusaha kecil dan menengah 1030 orang (38,04%).

Karakteristik Sampel Penelitian

Berdasarkan pekerjaan kepala keluarga pada sampel, diperoleh bahwa sebanyak 34 sampel (55,7%) bekerja sebagai pegawai swasta, 25 sampel (41%) bekerja sebagai nelayan, 2 sampel (3,3%) sebagai PNS.

Tingkat pengetahuan tentang ikan

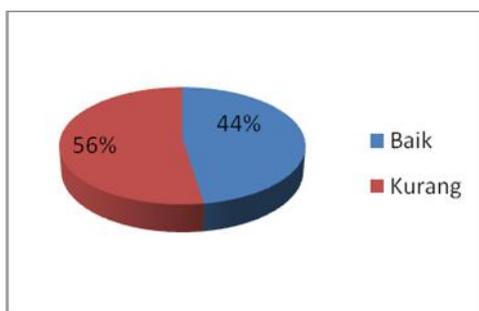
Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengetahuan ibu tentang ikan terhadap 61 sampel diperoleh nilai tertinggi sebesar 95 dan nilai terendah sebesar 45. Sebanyak 9 sampel (14,8%) memiliki tingkat pengetahuan kurang, 31 sampel (50,8%) memiliki tingkat pengetahuan cukup dan 21 sampel (34,4%) memiliki tingkat pengetahuan baik. Hasil ini menunjukkan bahwa masih adanya sampel yang kurang memiliki pemahaman terhadap ikan. Semakin baik pengetahuan gizi seseorang, maka ia akan semakin memperhitungkan jenis dan jumlah makanan yang diperolehnya untuk dikonsumsi⁸. Sehingga semakin bertambah pengetahuan ibu maka seorang ibu akan semakin mengerti jenis dan jumlah makanan untuk dikonsumsi seluruh anggota keluarganya termasuk pada anak balitanya. Hal ini dapat meningkatkan kesejahteraan anggota keluarga, sehingga dapat mengurangi atau mencegah gangguan gizi pada keluarga⁹. Secara rinci distribusi sampel menurut tingkat pengetahuan tentang ikan disajikan pada tabel 1.

Tabel 1
Distribusi Sampel Menurut Tingkat Pengetahuan tentang Ikan

Kategori	f	%
Kurang	9	14,8
Cukup	31	50,8
Baik	21	34,4
Total	61	100,0

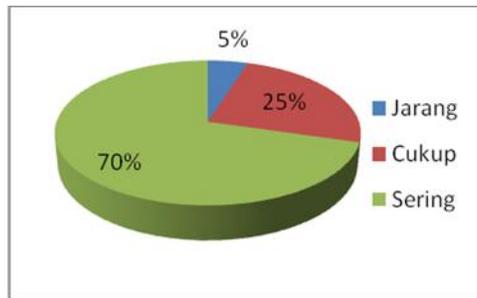
Pola konsumsi ikan

Berdasarkan jumlah konsumsi ikan pada balita saat penelitian, diperoleh bahwa ada sampel yang tidak mengonsumsi ikan (3 balita), sedangkan konsumsi protein ikan tertinggi yaitu 40,6 gram dan rata-rata konsumsi protein ikan sehari sebesar 14,52 gram perhari. Jumlah konsumsi protein ikan sehari menggambarkan jumlah konsumsi protein yang berasal dari bahan makanan yakni ikan. Dari hasil penelitian diperoleh yaitu sebanyak 34 sampel (55,7%) dalam kategori kurang dan sebanyak 29 sampel (44,3%) dalam kategori baik. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1.
Distribusi Sampel Menurut Jumlah Konsumsi Protein Ikan Sehari

Hal ini berarti, hasil tangkap ikan tingkat rumah tangga tidak seluruhnya dijual atau dipasarkan, melainkan dikonsumsi dan dapat memenuhi kebutuhan protein pada balitanya. Konsumsi ikan di Bali hanya terpenuhi 30,58 kg kapita/tahun atau 83,78 gr kapita/hari. Anjuran pemerintah untuk konsumsi ikan yaitu 33,14 kg kapita/tahun atau setara 90,79 gram kapita/hari dengan sumbangan protein ikan sebesar 16,5 gram. Jika dibandingkan dengan rata-rata konsumsi protein ikan sehari sebesar 14,52 gram, maka konsumsi ikan pada balita terpenuhi sebesar 88% dari anjuran pemerintah untuk konsumsi ikan. Kebutuhan protein balita sebesar 32 gram/hari, sehingga persentase pemenuhan protein pada ikan 90,79 gram yaitu 51,6%. Adapun sumbangan protein ikan terhadap konsumsi protein total sehari yaitu sebesar 46,61%. Sedangkan frekuensi makan ikan diperoleh bahwa sebagian besar sampel sering mengonsumsi ikan yaitu sebanyak 43 sampel (70,5%), sebanyak 15 sampel (24,6%) cukup mengonsumsi ikan dan 3 sampel (4,9%) jarang mengonsumsi ikan. Berikut data disajikan lebih jelas pada gambar 2.



Gambar 2. Distribusi Sampel Menurut Frekuensi Konsumsi Ikan

Seringnya konsumsi ikan pada balita di Desa Kedonganan karena Desa Kedonganan merupakan Desa yang memiliki hasil tangkap ikan yang banyak. Sumber daya alam yang dimanfaatkan di Desa Kedonganan adalah produksi ikan yang melimpah. Adapun jenis ikan yang diproduksi di Desa Kedonganan antara lain : ikan tuna 9906,05 ton/tahun, ikan tongkol/cekalang 1626,35 ton/tahun, ikan hiu 17,5 ton/tahun, ikan kakap 17,9 ton/tahun, ikan tenggiri 52,7 ton/tahun, ikan jambal 38 ton/tahun, ikan pari 3,1 ton/tahun, ikan kuwe 30,7 ton/tahun, ikan belanak 4,5 ton/tahun, cumi-cumi 13,8 ton/tahun, gurita 1,5 ton/tahun, sarden 625 ton/tahun, bawal 2,5 ton/tahun, ikan kembung 50,9 ton/tahun, ikan ekor kuning 8,7 ton/tahun, ikan kerapu/sunuk 8,4 ton/tahun, ikan cucut 19,4 ton/tahun, ikan layur 25,7 ton/tahun, udang/lobster 54 ton/tahun, dan tambang 39,2 ton/tahun⁷.

Untuk jenis ikan yang dikonsumsi, sebagian besar sampel yaitu sebanyak 50 sampel (82%) mengonsumsi jenis ikan air laut, sebanyak 3 sampel (4,9%) mengonsumsi jenis ikan air tawar, sebanyak 5 sampel (8,2%) mengonsumsi jenis ikan air laut dan air tawar dan 3 sampel (4,9%) tidak mengonsumsi jenis ikan. Berikut data disajikan dalam gambar 3.



Gambar 3. Distribusi Sampel Menurut Jenis Konsumsi Ikan

Dengan kata lain, sebagian besar sampel telah menerapkan konsumsi ikan laut pada balita. Dimana ikan sebagai bahan makanan yang mengandung protein tinggi dan mengandung asam amino esensial yang diperlukan untuk tubuh, serta memiliki nilai biologis tinggi yaitu mencapai 90%¹⁰. Kandungan protein ikan cukup tinggi dengan

susunan asam amino yang cukup lengkap dan kandungan lemak yang rendah. Kandungan asam lemaknya sebagian besar merupakan asam lemak tak jenuh ganda terutama asam lemak omega-3 yang dapat menurunkan kadar kolesterol, meningkatkan kecerdasan, dan mencegah berbagai penyakit degeneratif. Selain banyak mengandung vitamin A, ikan juga merupakan sumber berbagai mineral yang penting bagi tubuh seperti besi, fosfor, iodin, kalsium, magnesium, selenium, seng dan tembaga. Iodin telah diketahui sangat penting untuk mencegah gondok serta kretin (kekerdilan yang disertai kemunduran tingkat kecerdasan). Produk ikan yang berasal dari laut mempunyai kandungan mineral yang lebih baik dibandingkan air tawar, sehingga baik dikonsumsi¹¹.

SIMPULAN DAN SARAN

Sebagian besar tingkat pengetahuan ibu tentang ikan di Desa Kedonganan berada dalam kategori cukup 31 sampel (50,8%), kategori kurang 9 sampel (14,8%) dan kategori baik 21 sampel (34,4%); Jenis ikan yang banyak dikonsumsi balita di Desa Kedonganan adalah jenis ikan air laut, yaitu sebanyak 50 sampel (82,1%); Rata-rata jumlah konsumsi protein ikan pada balita sebesar 14,52 gram sehari, sebanyak 34 sampel (55,7%) berada dalam kategori kurang, dan dalam kategori baik sebanyak 27 sampel (44,3%); Frekuensi konsumsi ikan pada balita di Desa Kedonganan sebagian besar sampel berada dalam kategori sering 43 sampel (100%) yaitu lebih atau sama dengan 3 kali dalam seminggu.

Berdasarkan kesimpulan tersebut dapat disarankan adanya penyuluhan pada ibu yang berada di Desa Kedonganan mengenai pemanfaatan sumber daya alam yang terdapat di Desa Kedonganan serta manfaat ikan bagi kesehatan. Untuk penelitian selanjutnya dapat dilanjutkan kembali dengan menambah jumlah sampel dan mencari penyebab atau faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi ikan pada balita di Desa Kedonganan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kementerian Kelautan dan Perikanan, 2011, Statistik Kelautan dan Perikanan 2010, Kementerian Kelautan dan Perikanan, Jakarta.
2. Statistik Perikanan, 2013, Denpasar : Dinas Kelautan dan Perikanan
3. Wahyuni, M 2001, Ikan untuk perbaikan anak Indonesia, Dikutip dari <http://www.gizi.net>.
4. Samsuddin, 2002. Gizi Lebih pada Anak dan Masalahnya dalam Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi V
5. Kardjati, S, 1985, Aspek Kesehatan dan Gizi Anak Balita, Jakarta : Yayasan Obor Indonesia
6. Statistik Daerah Kabupaten Badung, 2013, Denpasar : PT Percetakan Bali
7. Laporan Desa Kedonganan, 2011, Profil Desa Kedonganan
8. Sediaoetama, 2000
9. Suhardjo, 2003
10. Adawyah, R., 2007, *Pengolahan dan Pengawetan Ikan*, Jakarta : Bumi Aksara
11. Teguh, S., Elvina, 1996, *Petunjuk Memilih Produk Ikan dan Daging*, Jakarta : PT Penebar Swadaya.
12. Anonym, 2014, *Angka ketersediaan Ikan Indonesia*, (online) Available : <http://www.djpb.kkp.go.id/berita.php?id=834> (Senin, 16 Juni 2014)