

ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://ejournal.poltekkes-denpasar.ac.id/index.php/JIG/article/view/jig1826>

Pola Konsumsi Ikan Pada Balita di Kampong Tanah Bara Kecamatan Gunung Meriah Kabupaten Aceh Singkil

Diana¹, Muhammad Agam Thahir¹

¹Jurusan Perikanan, Universitas Teuku Umar, Meulaboh Aceh Barat

email Penulis Korespondensi (K): m.agamthahir@utu.ac.id

ABSTRACT

Food consumption is one of the factors that directly affect a person's nutritional status. Fish is a food that provides relatively high animal protein and provides essential unsaturated fatty acids that the human body needs. This study aims to determine the pattern of fish consumption in toddlers which includes the intensity of fish consumption, reasons for consuming fish, age at which fish were started, frequency of eating fish, types of processed fish consumed, and types of fish consumed. The method used is descriptive method. Sampling with random sampling technique using the slovin formula to get 70 respondents. The result of the study show that the intensity in consuming fish does not mean that toddlers always consume fish, there are 70,8% giving toddlers to eat fish because fish has a high nutritional content, toddlers generally consume fish at the age of 1 year as much as 72,2%, and the portion of fish spent at the time of eating the most is 1/2 fish which is 68,9%, as many as 81,1 % of toddlers do not consume processed fish, the type of sea water fish consumed the most is dencis fish namely 54,1%, , the type of fresh water fish consumed the most is nila fish namely 47,3%.

Keywords: Comsumption Pattern, Fish, Toddler

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Kabupaten Aceh Singkil adalah salah satu kabupaten yang ada di Provinsi Aceh yang merupakan pemekaran dari Kabupaten Aceh Selatan dan selanjutnya pecah dari Kota Subulussalam dan sebagian wilayahnya berada di kawasan Taman Nasional Gunung Leuser. Kabupaten ini juga terdiri dari dua wilayah, yakni daratan dan kepulauan (Kamaruddin, et al., 2021)⁽¹⁾. Salah satu kecamatan yang berada di Kabupaten Aceh Singkil adalah Kecamatan Gunung Meriah dan salah satu kampong yang terletak di Kecamatan Gunung Meriah adalah Kampong Tanah Bara. Jumlah penduduk Aceh Singkil menurut kecamatan (jiwa) di Kecamatan Gunung Meriah pada tahun 2019 laki-laki berjumlah 18.588 jiwa dan perempuan berjumlah 19.000 dengan total penduduk sebanyak 37.588 jiwa (Badan Pusat Statistik Kabupaten Aceh Singkil, 2022)⁽²⁾.

Masa balita adalah masa pembentukan dan perkembangan manusia, usia ini merupakan usia yang rawan karena balita sangat peka terhadap gangguan pertumbuhan serta bahaya yang menyertainya. Masa balita disebut juga masa keemasan, dimana terbentuk dasar-dasar kemampuan keinderaan, berfikir, berbicara, serta pertumbuhan mental intelektual yang intensif dan awal pertumbuhan moral (Rosidah dan Harsiwi, 2017)⁽³⁾. Masa balita juga masa yang sangat penting dalam siklus kehidupan, karena pada usia 0 sampai 5 tahun balita mengalami perkembangan fisik, mental dan perilaku. Oleh karena itu diusia tersebut balita perlu mendapatkan perhatian khusus dalam hal gizi mereka. Tumbuh kembang anak di masa mendatang sangat dipengaruhi oleh perhatian orang tua dalam hal pemberian gizi di usia balita (Gunawan dan Shofar, 2018)⁽⁴⁾.

Pola makan merupakan perilaku penting yang dapat mempengaruhi keadaan status gizi. Hal ini disebabkan kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi tingkat kesehatan individu dan masyarakat (Sumedi et al.,2013)⁽⁵⁾. Kurangnya asupan makanan balita yang bergizi dan kemampuan orang tua dalam memantau pertumbuhan dan perkembangan balitanya adalah faktor yang paling utama mempengaruhi status gizi balita. Sedangkan faktor yang mempengaruhi status gizi balita adalah ketersediaan pangan ditingkat keluarga, pola asuh keluarga, kesehatan lingkungan, budaya keluarga, dan sosial ekonomi (Rosidah dan Harsiwi, 2017)⁽³⁾.

Konsumsi makanan merupakan salah satu faktor yang secara langsung berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Kurangnya konsumsi makanan yang mengandung gizi, diantaranya protein merupakan salah satu faktor yang menyebabkan terjadinya kekurangan gizi dan menghambat perkembangan kognisi. Ikan merupakan makanan yang menyediakan protein hewani relatif tinggi dan menyediakan asam lemak tidak jenuh esensial yang diperlukan tubuh manusia. Ikan juga merupakan sumber vitamin A yang sangat terkenal disamping vitamin lainnya dan juga mengandung berbagai mineral. Ikan pun kaya akan manfaat dan dapat meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan kecerdasan anak yang maksimal (Hendrawati dan Zidni, 2017)⁽⁶⁾.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pola konsumsi ikan pada balita yang meliputi intensitas konsumsi ikan, alasan mengonsumsi ikan, usia mulai diberi makan ikan, frekuensi makan ikan, jenis olahan ikan yang dikonsumsi dan jenis ikan yang dikonsumsi.

METODE

Penelitian ini dilaksanakan di Kampong Tanah Bara, Kecamatan Gunung Meriah, Kabupaten Aceh Singkil selama 1 bulan. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh anak balita dengan usia 12-59 bulan yang ada di Kampong Tanah Bara sebanyak 229 orang. Penentuan sampel pada penelitian ini yaitu dengan teknik *random sampling* menggunakan rumus slovin yang mengambil sebanyak 70 sampel. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode Deskriptif. Data-data yang dibutuhkan dalam penelitian ini diperoleh dari beberapa sumber, yaitu data primer dan data sekunder. Data primer adalah data asli yang diperoleh langsung dari objek penelitian, untuk menjawab masalah penelitian yang dikumpulkan yaitu dengan cara wawancara dan kuesioner. Data sekunder adalah data yang dikumpulkan tidak dari objeknya langsung melainkan sudah diolah oleh pihak lain seperti data pada dokumen di Puskesmas Gunung Meriah yang ada kaitannya dengan permasalahan yang diteliti untuk melengkapi data yang dibutuhkan.

HASIL

Desa Tanah Bara adalah desa yang terletak di kecamatan Gunung Meriah Kabupaten Aceh Singkil Provinsi Aceh yang terbentuk pada tahun 1960. Desa Tanah Bara Memiliki jarak dari pusat pemerintahan Kecamatan Sejauh 1 KM, dari pusat pemerintahan kota sejauh 40 KM sedangkan jarak dari ibu kota provinsi sejauh 650 KM yang memiliki jumlah penduduk 557 KK dengan luas wilayah yaitu 2.400.00 Ha (Laporan Desa Tanah Bara, 2017)⁽¹⁰⁾.

Pola konsumsi ikan meliputi intensitas balita dalam mengonsumsi ikan, apakah ikan makanan sehari-hari anak, orang yang membiasakan anak mengonsumsi ikan, alasan anak mengonsumsi ikan, kebiasaan membeli ikan, usia anak mulai diberi makan ikan, seberapa banyak anak mengonsumsi ikan dalam satu minggu, berapa banyak porsi ikan yang dihabiskan pada saat makan, olahan yang berbahan dasar ikan yang biasa di konsumsi anak, ikan air laut yang dikonsumsi anak serta ikan air tawar yang dikonsumsi anak.

Gambar 1. Pola Konsumsi Ikan Pada Balita

Berdasarkan Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas balita dalam mengkonsumsi ikan di Desa Tanah Bara Kecamatan Gunung Meriah Kabupaten Aceh Singkil tidak ada balita yang selalu mengkonsumsi ikan, 20% balita sering mengkonsumsi ikan, 74% balita kadang-kadang mengkonsumsi ikan, 3% balita jarang mengkonsumsi ikan, dan 3% balita tidak pernah mengkonsumsi ikan. Ikan juga bukan merupakan makanan sehari-hari anak karena 94,3% tidak mengkonsumsi ikan setiap hari dan hanya 5,7% yang mengkonsumsi ikan setiap hari.

Gambar 2. Data yang memebiasakn untuk mengkonsumsi ikan

Terlihat pada hasil survei ibu adalah orang yang paling banyak membiasakan anak untuk mengkonsumsi ikan yaitu 78,6% sedangkan ayah hanya 21,4%. Terdapat 70,0% responden memberi anak makan ikan karena ikan memiliki kandungan gizi yang tinggi, 25,7% memberi anak makan ikan karena ketersediannya berlimpah dan 4,3% memberi anak makan ikan karena harga ikan yang murah. Sebagian besar dari responden membeli ikan untuk dikonsumsi dari pasar yaitu 90,0% dan ikan juga dibeli dari nelayan dan beberapa dari orang tua balita juga bermata pencarian sebagai nelayan sebanyak 10,0%.

Berdasarkan hasil Survey dibawah balita umumnya mengkonsumsi ikan pada usia 1 tahun yaitu sebanyak 74,3% dan balita yang mengkonsumsi ikan pada usia 2 tahun yaitu sebanyak 25,7%. Sedangkan balita terbanyak mengkonsumsi ikan dalam 1 minggu 2 s.d 3 hari/minggu sebanyak 74,3%, 3 s.d 4 hari/minggu 20%, 1 s.d 2 hari/minggu 2,9%, yang tidak mengkonsumsi ikan sebanyak 2,9 % dan porsi ikan yang dihabiskan pada saat makan terbanyak adalah 1/2 ekor yaitu 72,9%, untuk 1 ekor ikan 24,3%, yang tidak mengkonsumsi ikan 2,9%.

Tabel 1. Usia dan waktu balita mengkonsumsi ikan

1. Balita mulai diberi makan ikan		
1 tahun	52	74,3%
2 tahun	18	25,7%
3 tahun	0	0,0%
4 tahun	0	0,0%
5 tahun	0	0,0%
2. Ftekuensi konsumsi ikan dalam 1 minggu		
1 s.d 2 hari/minggu	2	2,9%
2 s.d 3 hari/minggu	52	74,3%
3 s.d 4 hari/minggu	14	20,0%
tidak makan ikan	2	2,9%

Untuk jenis olahan yang berbahan dasar ikan hanya sebagian kecil balita yang mengkonsumsi seperti nugget ikan sebanyak 11,4%, olahan bakso ikan sebanyak 1,4%, dan olahan kerupuk ikan sebanyak 1,4% sedangkan 85,7% balita tidak ada yang mengkonsumsi olahan yang berbahan dasar ikan. Untuk jenis ikan air laut balita di Desa Tanah Bara terbanyak mengkonsumsi ikan dencis yaitu 54,3%, ikan tongkol 27,1%, ikan maning 10,0%, ikan tuna 2,9% tetapi ada juga balita yang tidak mengkonsumsi ikan air laut sebanyak 5,7% dan untuk ikan air tawar yang terbanyak di konsumsi oleh balita adalah ikan nila yaitu 45,7%, ikan lele 12,9%, ikan gabus 17,1%, ikan wader 18,6%, pada jenis ikan air tawar juga ada balita yang tidak mengkonsumsinya dengan jumlah presentase 5,7%.

PEMBAHASAN

Intensitas dalam mengkonsumsi ikan pada balita di Kampong Tanah Bara Kecamatan Gunung Meriah Kabupaten Aceh Singkil menunjukkan tidak ada balita yang selalu mengkonsumsi ikan, 20% balita sering mengkonsumsi ikan, 74% balita kadang-kadang mengkonsumsi ikan, 3% balita jarang mengkonsumsi ikan, dan 3% balita tidak pernah mengkonsumsi ikan, jenis ikan air laut terbanyak dikonsumsi adalah ikan dencis yaitu 54,3% untuk ikan air tawar yang terbanyak di konsumsi adalah ikan nila yaitu 45,7%, terdapat 70,0% responden memberi anak makan ikan karena ikan memiliki kandungan gizi yang tinggi, 25,7% memberi anak makan ikan karena ketersediannya berlimpah dan 4,3% memberi anak makan ikan karena harga ikan yang murah. Alasan mereka tidak mengkonsumsi ikan karena balita dari awal mulai mengkonsumsi makananan tidak menyukai ikan. Hal ini dikarenakan karena mereka tidak dibiasakan secara rutin untuk mengkonsumsi dan diperkenalkan terhadap ikan sehingga mereka tidak terbiasa terhadap ikan. Kebiasaan mengkonsumsi ikan perlu diperkenalkan sejak anak usia dini karena protein yang terkandung dalam ikan mempunyai fungsi dalam penyusunan sel otak sehingga seringkali disebut ikan dapat menunjang kecerdasan anak. Selain itu protein yang dimiliki ikan juga mengandung sedikit protein konektif (kolagen) yaitu sekitar 3-5% sehingga daging ikan lebih muda dicerna dibandingkan dengan daging ayam dan daging sapi sebagai sumber protein lainnya. Konsumsi ikan sangat penting salah satunya karena ikan mengandung DHA (salah satu jenis omega-3) yang baik untuk perkembangan otak anak (Azkia et al., 2020)⁽¹¹⁾.

Hasil penelitian yang berbeda terdapat dalam penelitian Apriani (2012)⁽¹²⁾ tentang pola konsumsi ikan pada anak balita di Nagari Taruang-Taruang Kecamatan Rao Kabupaten Pasaman menunjukkan intensitas konsumsi ikan sebagian besar anak balita hanya kadang kadang mengkonsumsi ikan 57,14%, selalu mengkonsumsi ikan 17,14%, sering mengkonsumsi ikan 14,29%, jarang mengkonsumsi ikan 11,43%, dan tidak ada intensitas sangat jarang dan tidak pernah

mengonsumsi ikan. Jenis ikan yang dikonsumsi anak balita di Nagari Taruang-Taruang Kecamatan Rao Kabupaten Pasaman adalah ikan mas, ikan mujahir, ikan lele, ikan gabus, belut, ikan nila, ikan tongkol, ikan teri. Untuk ikan yang sering dikonsumsi adalah ikan mujahir, nila dan teri (48,57%). Dalam penelitian tersebut juga dijelaskan alasan orang tua memberikan ikan kepada balitanya yang paling dominan adalah karena ikan mudah didapat, memiliki kolam sendiri, baik untuk kesehatan dan pertumbuhan anak, dan harga murah (31,42%).

Perbedaan hasil penelitian salah satunya dapat disebabkan oleh pengetahuan ibu, karena dalam penelitian Dewi et al (2018)⁽¹³⁾ disebutkan bahwa pengetahuan ibu merupakan faktor yang sangat penting. Tinggi rendahnya tingkat pengetahuan ibu erat kaitannya dengan penyediaan bahan makanan terutama makanan yang 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 ikan di tingkat rumah tangga.

Balita umumnya mengonsumsi ikan pada usia 1 tahun yaitu sebanyak 74,3% dan balita yang mengonsumsi ikan pada usia 2 tahun yaitu sebanyak 25,7%. terdapat 94,3% balita tidak menjadikan ikan sebagai makanan sehari-hari. Pola konsumsi pada balita di Desa Tanah Bara mengikuti pola konsumsi keluarga, jika keluarga mengonsumsi ikan maka anak akan mengonsumsi ikan terkecuali anak tersebut tidak menyukai ikan. Frekuensi makan ikan juga terbilang jarang yaitu dalam 1 minggu anak hanya dapat mengonsumsi ikan 2 s.d 3 hari/minggu sebanyak 74,3%, dan porsi ikan yang dihabiskan pada saat makan terbanyak adalah 1/2 ekor yaitu 72,9%. Hal ini disebabkan oleh faktor ekonomi keluarga dan cara pengolahan ikan yang itu-itu saja yaitu goreng dan gulai. Para orang tua belum banyak mengetahui olahan ikan terlihat 85,7% balita tidak mengonsumsi olahan ikan sama sekali.

Dilihat secara keseluruhan, pola konsumsi ikan pada balita di Kampong Tanah Bara Kecamatan Gunung Meriah Kabupaten Aceh Singkil masih perlu ditingkatkan karena di Kampong tersebut cukup mudah mendapatkan ikan mengingat di sana ada danau yang cukup luas dan ikan air laut pun mudah ditemui seperti di pasar dan pedagang yang berjualan keliling kampong. Untuk olahan yang berbahan dasar ikan juga perlu ditingkatkan lagi karena banyak sekali olahan yang berbahan dasar ikan yang masyarakat khususnya ibu-ibu yang mempunyai balita tidak mengetahuinya. Ikan juga memiliki keragaman jenis. Jenis ikan yang dapat dikonsumsi manusia beranekaragam, mengingat ikan konsumsi berasal dari berbagai jenis perairan, selain beragam jenisnya rasa ikan pun beragam terkait dengan asal media hidupnya. Ikan dari laut relatif lebih gurih dibandingkan dengan ikan air tawar.

Harga ikan juga bervariasi, oleh karena itu tersedia banyak pilihan dari konsumen untuk mengambil sebuah keputusan. Keragaman yang sangat tinggi pada ikan menyebabkan ikan dapat diproses lebih lanjut berbagai macam olahan sehingga mampu memenuhi semua segmen kelas ekonomi (Djunaidah, 2017)⁽¹⁴⁾. Maka dari itu untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat peneliti dengan program kampus membuat kegiatan seperti kampanye gemar makan ikan dan membuat pengolahan makanan yang berbahan dasar ikan seperti nugget ikan, bakso ikan, dan kaki naga.

SIMPULAN DAN SARAN

Pola konsumsi ikan di Desa Tanah Bara Kecamatan Gunung Meriah Kabupaten Aceh Singkil perlu ditingkatkan lagi karena ikan merupakan makanan yang menyediakan protein hewani relatif tinggi dan menyediakan asam lemak tidak jenuh esensial yang diperlukan tubuh manusia dan sumber daya ikan juga banyak tersedia di kampong tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kamaruddin, Fasya, T, K, Fazil M, Andina, C, dan Brampu, R. 2021. *Mencari Identitas Bersama (Studi Komunikasi Lintas Budaya Antara Suku Pakpak Dan Suku Singkil Di Kabupaten Aceh Singkil)*. Jurnal Jurnalisme Edisi. 2 (10) : 51-65
2. Badan Pusat Statistik Aceh Singkil. 2022. *Jumlah Penduduk Aceh Singkil Menurut Kecamatan*. Di akses pada tanggal 11 Januari 2022 dari <https://acehsingkilkab.bps.go.id/indicator/12/45/1/jumlah-penduduk-aceh-singkil-menurut-kecamatan.html>
3. Rosidah, L, K dan Harsiwi, S. 2017. Hubungan Status Gizi Dengan Perkembangan Balita Usia 1-3 Tahun (Di Posyandu Jaan Desa Jaan Kecamatan Gondang Kabupaten Nganjuk). *Jurnal Kebidanan Dharma Husada Kediri*. 6 (2) : 24-37.
4. Gunawan dan Shofar, I, N,A. 2018. Penentuan Status Gizi Balita Berbasis Web Menggunakan Metode Z-Score. *Jurnal Infotronik*. 3 (2) : 120-125.
5. Sumedi, E, Widodo, Y, dan Sandjaja. 2013. Pola Konsumsi Anak Umur 6 Bulan-12 Tahun Di Indonesia. *Jurnal Gizi Indon*. 36 (2) : 131-142.
6. Hendrawati, S dan Zidni, I. 2017. Gambaran Konsumsi Ikan Pada Keluarga Dan Anak Paud RW 07 Desa Cipacing. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 1 (2) : 101-106.
7. Rane, M, K, D, Ridwan, M, S, dan Wardah. 2019. Pengaruh Kualitas Layanan, Biaya Pendidikan Dan Fasilitas Pendidikan Terhadap Keputusan Konsumen Dengan Brand Image Sebagai Variabel Intervening Dalam Memilih Program Studi Pada Fakultas Ekonomi Universitas Kristen Artha Wacana Kupang. *Jurnal Ekonomi & Bisnis*. 4 (1) : 869 – 880.
8. Adnan, I, Z dan Putra, D, A, E. 2015. Pengaruh Majalah Indonesia Gemstone Terhadap Opini Publik Tentang Batu Akik. *Jurnal Komunikasi Hasil Pemikiran dan Penelitian*. 1 (2) : 37-45
9. Nurmalasari. 2014. Pengaruh Kualitas Pelayanan Dan Citra Terhadap Kepuasan Mahasiswa Pada Akademi Kebidanan Aisyiyah Pontianak. *Jurnal Khatulistiwa Informatika*. 2 (2) : 184-197.
10. Laporan Desa Tanah Bara. 2017. Profil Desa Tanah Bara
11. Azkia, B, Suyatno, dan Kartini, A. 2020. *Faktor Yang Mempengaruhi Konsumsi Ikan Pada Balita Di Wilayah Pesisir Dan Perbukitan Kota Semarang*. Jurnal Kesehatan Masyarakat. 8 (3) : 365-373.
12. Apriani, R. 2012. *Pola Konsumsi Ikan Pada Anak Balita Di Nagari Taruang-Taruang Kecamatan Rao Kabupaten Pasaman*. [Skripsi]. Program Studi Pendidikan. Kesejahteraan Keluarga Fakultas Teknik. Universitas Negeri Padang.
13. Dewi, P, F, A, Winarti, I, G, A, A, dan Sukraniti, D, P. 2018. *Pengetahuan Ibu Tentang Ikan Dan Pola Konsumsi Ikan Pada Balita Di Desa Kedongan Kabupaten Badung*. Jurnal Ilmu Gizi. 7 (1) : 16-20.
14. Dewi, P, F, A, Winarti, I, G, A, A, dan Sukraniti, D, P. 2018. *Pengetahuan Ibu Tentang Ikan Dan Pola Konsumsi Ikan Pada Balita Di Desa Kedongan Kabupaten Badung*. Jurnal Ilmu Gizi. 7 (1) : 16-20.