

HUBUNGAN KONSUMSI IKAN DENGAN TINGKAT KECUKUPAN PROTEIN ANAK BATITA PADA KELUARGA NELAYAN DI KELURAHAN MALABRO KECAMATAN TELUK SEGARA KOTA BENGKULU

Desi Oktavia¹, Eva Oktavidiati², Henni Febriawati³, Wulan Angraini⁴

^{1,2,4}Universitas Muhammadiyah Bengkulu

³Sekolah Tinggi Kesehatan Al-Su'aibah Palembang

Email : evaoktavidiati@umb.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang: Berdasarkan hasil survei pendahuluan yang dilakukan di Dinas Perikanan Kota Bengkulu diketahui bahwa masyarakat nelayan hanya mengkonsumsi ikan 30% dari hasil penangkapan. Hal ini karena status ekonomi masyarakat nelayan di Kelurahan Malabro Kecamatan Teluk Segara Kota Bengkulu yang masih tergolong menengah ke bawah sehingga lebih memilih untuk menjual ikan hasil tangkapannya daripada mengkonsumsinya. Berdasarkan data dari Dinas Perikanan dan Kelautan Kota Bengkulu Kecamatan Teluk Segara memiliki angka konsumsi ikan yaitu sebesar 19,26 kg/kapita/tahun, angka ini masih cukup rendah dibandingkan dengan angka konsumsi ikan nasional. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian Mix method dengan pendekatan Explanatory. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara konsumsi ikan dengan kecukupan protein (p -value = 0,054), sedangkan tidak ada hubungan antara frekuensi konsumsi ikan dengan kecukupan protein (p -value). = 0,438). Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara kebiasaan konsumsi ikan dengan konsumsi protein anak, sehingga H_a ditolak dan H_0 diterima. Hal ini kemudian didukung oleh data kualitatif yang menunjukkan bahwa pola konsumsi ikan berpengaruh terhadap asupan protein pada anak usia dini. Karena tidak ada hubungan frekuensi konsumsi ikan dengan kecukupan protein pada balita, maka H_a ditolak dan H_0 diterima. Kemudian didukung data kualitatif bahwa frekuensi konsumsi ikan tidak berpengaruh terhadap asupan protein balita di Kecamatan Malabro Kecamatan Teluk Segara Kota Bengkulu, karena pada saat frekuensi konsumsi ikan tinggi atau sering tetapi dalam jumlah sedikit, itu tidak dapat mempengaruhi kecukupan protein. Hal ini dikarenakan ayah dari anak tersebut bekerja sebagai nelayan dan tidak melaut setiap hari. **Kesimpulan dan Saran:** Pola konsumsi ikan batita baik dimana hal ini dikarenakan pekerjaan ayah mereka sebagai nelayan, namun hal tersebut tidak bisa menjadikan konsumsi protein nya juga baik karena setiap ikan memiliki kandungan gizi yang berbeda-beda.

Kata kunci: Konsumsi Ikan, Protein, Batita

ABSTRACT

Background: Based on the results of a preliminary survey conducted at the Bengkulu City Fisheries Service, it is known that fishing communities only consume 30% of their catch. This is due to the economic status of the fishing community in Malabro Village, Teluk Segara District, Bengkulu City, which is still classified as lower middle class, so they prefer to sell the fish they catch rather than consume it. Based on data from the Department of Fisheries and Maritime Affairs of Bengkulu City, Teluk Segara District, the fish consumption rate is 19.26 kg/capita/year, this figure is still quite low compared to the national fish consumption rate. **Method:** This research is mixed-method research with an explanatory approach. **Results:** The results showed that there was no relationship between fish consumption and protein adequacy (p -value = 0.054), while there was no relationship between the frequency of fish consumption and protein adequacy (p -value). = 0.438). From this study, it can be concluded that there is no relationship between fish consumption habits and children's protein consumption so H_a is rejected and H_0 is accepted. This is then supported by qualitative data showing that fish consumption patterns affect protein intake in early childhood. Because there is no relationship between the frequency of fish consumption and the adequacy of protein in toddlers, H_a is rejected and H_0 is accepted. Then supported by qualitative data that the frequency of fish consumption does not affect the protein intake of toddlers in Malabro District, Teluk Segara District, Bengkulu City, because when the frequency of fish consumption is high or often but in small quantities, it cannot affect protein adequacy. This is because the father of the child works as a fisherman and does not go to sea every day. **Conclusions and Suggestions:** Toddler fish consumption patterns are good because their father's job is as a fisherman, but this cannot make protein consumption good because each fish has a different nutritional content.

Keywords: Consumption of Fish, Protein, Toddlers

PENDAHULUAN

Ikan memiliki banyak keunggulan salah satunya yaitu sebagai sumber protein hewani untuk memenuhi kebutuhan masyarakat Indonesia. Ikan, sebagai salah satu jenis makanan bukan hanya sumber protein, tetapi ikan juga merupakan sumber lemak, vitamin, dan mineral yang sangat baik dan memungkinkan. Keunggulan ikan sebagai sumber protein hewani terletak pada kuantitasnya yang mengandung 15-24% protein, dan kualitasnya yang tercermin dari kelengkapan asam amino esensial dan daya cernanya yang mencapai 95%. Selain itu, ikan juga mengandung asam lemak omega-3 yang sangat penting untuk perkembangan jaringan otak dan mencegah penyakit jantung, stroke dan tekanan darah tinggi, serta mengurangi risiko beberapa penyakit lainnya (Djunaidah, 2017).

Ikan tinggi protein, yang terdiri dari asam amino esensial yang tidak terurai saat dimasak. Kandungan protein ikan bervariasi tergantung pada kandungan lemak dan airnya. Namun, kandungan protein pada ikan yaitu sebesar 13-20% protein. Protein ini dapat menunjang pertumbuhan sel otak, maka ikan sering disebut sebagai makanan penambah kecerdasan. Karena serat proteinnya lebih pendek, protein ikan juga mudah dicerna oleh anak kecil. Proporsi protein pengikat (kolagen) juga jauh lebih rendah daripada sapi, yang hanya terdiri dari 3-5% dari total protein. Oleh karena itu dibandingkan dengan daging sapi, daging ikan rasanya lebih empuk dan lebih mudah hancur saat dikunyah (Adriani & Wijatmadi, 2012).

Protein adalah sumber energi yang dibutuhkan tubuh untuk pertumbuhan dan perkembangan, dan menyediakan 4 kalori per gram yang sama dengan karbohidrat. Protein adalah senyawa organik yang mengandung atom karbon (C), atom hidrogen (H), atom oksigen (O) dan atom nitrogen (N) dan disimpan dalam otot, tulang, darah, kulit, tulang rawan dan kelenjar getah bening. Protein ini dipecah menjadi energi ketika nutrisi karbohidrat dan

lemak tidak mencukupi (Febry et al., 2013).

Batita adalah anak yang telah mencapai usia lebih dari satu tahun atau lebih umum dalam pengertian anak di bawah lima tahun, batita adalah istilah umum untuk anak usia 1-3 tahun (batita) dan anak prasekolah (3-5 Tahun). Pada masa batita, anak-anak sangat bergantung sepenuhnya pada orang tuanya untuk kegiatan penting seperti mandi, buang air besar, dan makan. Perkembangan bicara dan berjalan membaik. Namun, fungsi lainnya masih terbatas. Masa kanak-kanak merupakan fase penting dalam proses perkembangan manusia. Perkembangan dan pertumbuhan saat ini menentukan keberhasilan pertumbuhan dan perkembangan anak dalam waktu dekat. Masa tumbuh kembang pada awal kehidupan merupakan masa yang cepat dan tidak pernah berulang, oleh karena itu sering disebut sebagai Golden Age atau Masa Keemasan (Setyawati, 2018).

Angka kecukupan protein orang berbeda-beda, tergantung jenis kelamin, usia, tingkat aktivitas fisik, hingga kondisi fisiologisnya. Menurut (Kemenkes RI, 2019) Angka Kecukupan Protein anak Batita yang berusia 1 sampai 3 tahun yaitu 20 gram/hari

Kementerian Kelautan dan Perikanan (KKP) melaporkan konsumsi ikan nasional sebesar 55,37 kg/kapita pada tahun 2021. Dibandingkan tahun sebelumnya sebesar 54,56 kg/kapita, nilainya meningkat sebesar 1,48%. Sedangkan Kabupaten Bengkulu memiliki 46,21 kg/kapita. Berdasarkan tren, konsumsi ikan nasional cenderung meningkat dalam satu dekade terakhir. Konsumsi ikan nasional pada tahun 2011 sebesar 32,35% kg/penduduk. Artinya, konsumsi ikan nasional pada tahun 2021 akan meningkat sekitar 8,32% menjadi 38,14 kg/kapita pada tahun 2014. Sementara itu, peningkatan konsumsi ikan terkecil pada tahun 2020 hanya sebesar 0,11% menjadi 54,56 kg/kapita. Pemerintah terus mendorong masyarakat untuk meningkatkan konsumsi ikan di Indonesia.

Tahun ini pemerintah menargetkan konsumsi nasional sebesar 59,33 kilogram/penduduk (*Statistik.Kkp.go.id*).

Menurut data laporan tahunan Dinas Perikanan Kota Bengkulu, konsumsi ikan di Kota Bengkulu sebesar 54,5 kg/kapita/tahun. Dibandingkan dengan konsumsi ikan pada tahun 2021 yang mencapai 52,50 kg/kapita/tahun, konsumsi ikan meningkat sebesar 9,0 kg/kapita/tahun. Angka konsumsi ikan diperoleh dengan mengambil jumlah penduduk Kota Bengkulu tahun 2022 dan jumlah produksi perikanan yang dipasarkan Kota Bengkulu tahun 2022 dibagi jumlah penduduk Kota Bengkulu tahun 2022. Dimana di kecamatan Teluk Segara kota Bengkulu tahun 2022 angka konsumsi ikan kecamatan Teluk Segara. Pada tahun 2019 jumlah ikan sebesar 19,26 kg/kapita/tahun (Dinas Perikanan Kota Bengkulu, 2022).

Berdasarkan hasil survey pendahuluan yang dilakukan di Dinas Perikanan Kota Bengkulu, masyarakat nelayan hanya dapat mengkonsumsi 30% hasil tangkapan. Hal ini disebabkan status ekonomi masyarakat nelayan di Kelurahan Malabro Kecamatan Teluk Segara Kota Bengkulu yang masih tergolong menengah ke bawah dan lebih memilih untuk menjual ikan hasil tangkapannya daripada mengkonsumsinya (Dinas Perikanan Kota Bengkulu, 2022).

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah metode penelitian metode campuran atau metode kombinasi dengan struktur penjas yang berurutan.

Menurut (Sudaryono, 2018) Kombinasi model Sequential Expanatory yaitu metode penelitian desain merupakan metode penelitian gabungan yang menggabungkan secara berurutan metode penelitian kuantitatif dan kualitatif, dengan tahap pertama melakukan penelitian menggunakan metode kuantitatif dan tahap kedua menggunakan metode kualitatif.

HASIL PENELITIAN

1. Distribusi Pola Konsumsi Ikan Pada Batita

Berdasarkan hasil penelitian, konsumsi ikan anak usia di bawah 5 tahun pada keluarga

nelayan di Desa Malabro adalah sebagai berikut:

Tabel 1 Distribusi Jumlah Ikan (gr) yang dikonsumsi Batita pada Keluarga Nelayan di Kelurahan Malabro, Kecamatan Teluk Segara Kota Bengkulu

Jumlah Konsumsi Ikan	Frekuensi	Persen (%)
Tidak Cukup	5	17,2
Cukup	24	82,8
Total	29	100,0

Dari tabel 1 di atas terlihat bahwa dari 29 responden yang cukup makan ikan, 24 responden persentase (82,8%). .

2. Distribusi Frekuensi Konsumsi Ikan

Berdasarkan hasil penelitian frekuensi ikan yang dikonsumsi anak balita pada keluarga nelayan di Kelurahan Malabro sebagai berikut:

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Konsumsi Ikan yang dikonsumsi Batita pada Keluarga Nelayan di Kelurahan Malabro, Kecamatan Teluk Segara Kota Bengkulu

Frekuensi Konsumsi Ikan	Frekuensi	Persen (%)
Kurang	12	41,4
Cukup	17	58,6
Total	29	100,0

Dari table 2 di atas terlihat bahwa 29 responden memiliki frekuensi konsumsi ikan yang cukup, sehingga 17 responden dengan persentase (58,6%).

3. Distribusi Tingkat Kecukupan Protein

Berdasarkan hasil penelitian tingkat kecukupan protein anak balita pada keluarga nelayan di Kelurahan Malabro sebagai berikut:

Tabel 3 Distribusi Tingkat Kecukupan Protein Batita pada Keluarga Nelayan di Kelurahan Malabro, Kecamatan Teluk Segara Kota Bengkulu

Frekuensi Konsumsi Ikan	Frekuensi	Persen (%)
Kurang	11	37,9
Cukup	18	62,1
Total	29	100,0

Berdasarkan Tabel 3 di atas terlihat bahwa dari 29 responden yang kecukupan proteinnya

berada pada kategori “cukup” yaitu. H. 18 responden dengan persentase (62,1%).

4. Hubungan Pola Konsumsi Ikan dengan Tingkat Kecukupan Protein

Indikator perilaku konsumsi ikan atau jumlah konsumsi ikan yang berhubungan dengan kecukupan protein dalam penelitian ini adalah jumlah konsumsi ikan.

Tabel 4 Analisis Hubungan Pola Konsumsi Ikan dengan Tingkat Kecukupan Protein Pada Batita di Kelurahan Malabro Kecamatan Teluk Segara Kota Bengkulu

Pola Konsumsi Ikan (gram)	Tingkat Kecukupan Protein				Total		P (Value)
	Tidak Cukup		Cukup				
	N	%	N	%	N	R	
Tidak Cukup	4	80,0	1	20,0	5	10	0,54
Cukup	7	29,2	17	70,8	24	10	

Tabel diatas menunjukkan bahwa kecukupan protein berdasarkan jumlah konsumsi ikan, diperoleh persentase tertinggi yaitu tingkat kecukupan proteinnya cukup dengan jumlah ikan yang dikonsumsi juga cukup, yaitu sebanyak 17 responden dengan persentase (70,8%), sedangkan persentase terkecil adalah tingkat kecukupan protein yang cukup sedangkan jumlah ikan yang di konsumsi tidak cukup, sebanyak 1 responden dengan persentase (20,0%)

Berdasarkan hasil uji Chi-Square diperoleh yang telah dilakuka didapati nilai P=0,54 yang berarti tidak ada hubungan antara jumlah konsumsi ikan dengan tingkat kecukupan protein batita di kelurahan Malabro, kecamatan Teluk Segara Kota Bengkulu.

5. Hubungan Frekuensi Konsumsi Ikan dengan Tingkat Kecukupan Protein

Adapun indikator dari frekuensi konsumsi ikan dengan tingkat kecukupan protein pada penelitian ini adalah

Tabel 5 Analisis Hubungan Frekuensi Konsumsi Ikan dengan Tingkat Kecukupan Protein Pada Batita di Kelurahan Malabro Kecamatan Teluk Segara Kota Bengkulu

Pola Konsumsi Ikan (gram)	Tingkat Kecukupan Protein				Total		P (Value)
	Tidak Cukup		Cukup				
	N	%	N	%	N	R	
Tidak Cukup	6	50,0	6	50,0	12	10	0,438
Cukup	5	6,4	12	70,6	17	10	

Tabel 5 diatas menunjukkan bahwa dari 29 responden yang frekuensi konsumsinya cukup dengan tingkat kecukupan proteinnya cukup sebanyak 12 responden dengan persentase (70,6%), sedangkan frekuensi konsumsi ikan nya kurang dengan tingkat kecukupan proteinnya tidak cukup sebanyak 6 responden dengan persentase (50,0%).

Berdasarkan hasil analisa dengan uji statistic *Chi Square* diperoleh nilai *P value* = 0,438 yang berarti tidak ada hubungan yang bermakna antara frekuensi konsumsi ikan dengan tingkat kecukupan protein batita di kelurahan Malabro Kecamatan Teluk Segara, Kota Bengkulu, Hal ini dapat di pengaruhi oleh konsumsi ikan batita tergantung pada saat ayahnya melaut saja, jika ayahnya melaut maka frekuensi konsumsi ikan juga akan berkurang.

peneliti dapat menyimpulkan bahwa frekuensi konsumsi ikan tidak mempengaruhi tingkat kecukupan protein. Sedangkan pola konsumsi ikan mempengaruhi tingkat kecukupan protein di kelurahan Malabro, Kecamatan Teluk Segara Kota Bengkulu.

PEMBAHASAN

1. Hubungan Konsumsi Ikan dengan Tingkat Kecukupan Protein

Berdasarkan Hasil dari penelitian ini mengetahui pola konsumsi ikan atau jumlah ikan yang dikonsumsi batita dengan kategori cukup apabila mengkonsumsi ikan sebanyak 20 gr/harinya, maka peneliti menggunakan lembar pertanyaan *food recall* 24 jam. Prinsip dari metode *food recall* 24 jam, dilakukan dengan mencatat jenis dan jumlah bahan makanan yang di konsumsi selama 24 jam yang lalu. Pada table 4 menunjukkan hasil uji statistic diperoleh nilai P = 0,54 yang berarti tidak ada hubungan antara pola konsumsi ikan dengan tingkat kecukupan protein anak batita

di Kelurahan Malabro Kecamatan Teluk Segara Kota Bengkulu.

Para Nelayan atau ayah dari batita di kelurahan Malabro Kota Bengkulu terdapat dua jenis nelayan atau ayah dari anak batita yaitu nelayan yang dibayar saja dan nelayan yang dibayar serta mendapatkan ikan untuk konsumsi, ketika melakukan penelitian, peneliti mendapati bahwa banyak nya para nelayan atau ayah dari batita kelurahan Malabro kecamatan Teluk Segara Kota Bengkulu yaitu nelayan yang dibayar dan diperbolehkan membawa pulang ikan dapat membuat konsumsi ikan sehari-hari balita menjadi kurang baik jika balita hanya bisa makan ikan hasil tangkapan ayahnya. Hal ini sesuai dengan penelitian Sutrio & Mulyani (2020) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara konsumsi ikan dengan status gizi. Hal ini karena status gizi tidak dipengaruhi secara langsung oleh konsumsi ikan, namun banyak faktor yang dapat mempengaruhi status gizi anak sekolah dasar antara lain kecukupan asupan energi dan kandungan protein total. Pasokan energi dan protein total yang cukup disediakan tidak hanya oleh ikan, tetapi juga oleh makanan lain seperti karbohidrat (nasi), protein (protein hewani dan nabati) dan lemak (daging).

2. Hubungan Frekuensi Konsumsi Ikan dengan Tingkat Kecukupan Protein

Dari hasil penelitian ini, peneliti menemukan sebanyak apa responden mengonsumsi ikan dengan kategori "cukup" dalam seminggu. Jika responden mempunyai frekuensi konsumsi ikan sebanyak 4 sampai 6 kali maka peneliti menggunakan kuesioner food frequency. Kuesioner Frekuensi Makanan (FFQ) adalah metode untuk menilai asupan makanan. Metode FFQ memiliki kekhususan dibandingkan metode lainnya (Sirajuddin et al., 2020). Tabel 5 menunjukkan hasil uji statistik dengan $P=0,438$ yang berarti tidak ada hubungan antara frekuensi konsumsi ikan dengan asupan protein batita di Kelurahan Malabro Kota Bengkulu. Konsumsi ikan yang tinggi bukan jaminan konsumsi protein yang

baik, karena jika sering makan ikan tetapi dalam jumlah sedikit maka konsumsi proteinnya tetap tidak tercapai, sesuai anjuran Permenkes No 28 Tahun 2019 . Menurutnya, batita yang usia 1-3 tahun sudah cukup jika mengonsumsi protein hingga 20 gram per hari. Faktor lain yang dapat menyebabkan rendahnya konsumsi ikan adalah pekerjaan ayahnya sebagai nelayan, dimana batita tidak makan ikan ketika sang ayah tidak melaut. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Nabila Firuzia (2016) yang menunjukkan bahwa hasil uji chi-square memberikan $P\text{-value} = 0,267$ ($\leq \alpha = 0,005$), menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara frekuensi konsumsi ikan. dan Kebun Gizi untuk Siswa Sekolah Dasar, Yayasan Perguruan Tinggi Al-Ittihadiyah, Kecamatan Percut Sei Tuan.

Ketika peneliti melakukan wawancara mendalam tentang kurangnya konsumsi ikan, hal ini dikarenakan banyak dari batita yang jarang makan ikan karena ayahnya tidak melaut, dan juga karena ekonomi keluarga nelayan yang hanya bergantung pada hasil laut.

KESIMPULAN

Pola Konsumsi Ikan di Kelurahan Malabro Kecamatan Teluk Segara Kota Bengkulu cukup baik, namun untuk tingkat kecukupan protein di kelurahan malabro masih kurang dimana batita di Kelurahan Malabro Kecamatan Teluk Segara Kota Bengkulu masih banyak mengonsumsi ikan yang kandungan protein nya rendah seperti ikan tongkol dimana kandungan protein nya hanya 13,7 gr. Dan tidak ditemui bahwa batita mengonsumsi ikan tuna padahal ikan tuna memiliki protein yang tinggi yaitu 22 gr, hal ini disebabkan harga ikan tongkol lebih terjangkau dibandingkan dengan harga ikan tuna.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, M., & Wijatmadi, B. (2012). *Pengantar Gizi Masyarakat* (Pertama). Kencana
- Djunaidah, I. S. (2017). *Tingkat Konsumsi Ikan*

- Di Indonesia. *Jurnal Penyuluhan Perikanan Dan Kelautan*, 11(1), 12–24.
- Dinas Perikanan Dan Kelautan Kota Bengkulu (2022). Buku Tahunan.
- Firuzia, N. (2021). Hubungan Konsumsi Ikan Dengan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar Yayasan Perguruan Al-Ittihadiyah Kecamatan Percut Sei Tuan. In *Repository Uin Sumatera Utara*.
- Setyawati, V. A. V. H. E. (2018, August). *Buku Ajar Dasar Ilmu Gizi Kesehatan Masyarakat - Google Books*.
- Statistik.Kkp.Go.Id. Retrieved February 23, 2023, From
- Sudaryono. (2018). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan Mix Method* (Kedua). Pt Rajagrafindo Persada.
- Sutrio, S., & Mulyani, R. (2020). Hubungan Pola Konsumsi Ikan Dengan Status Gizi Anak Sekolah Di Pesisir Teluk Pandan Kabupaten Pesaweran. *Gorontalo Journal Of Public Health*, 3(1), 1.