



## Gambaran Faktor Eksternal dan Konsumsi Ikan pada Anak Balita di Desa Berahan Wetan

Elisa Rizki Fitriani\* dan Sus Widayani

*Program Studi Pendidikan Tata Boga, Jurusan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Semarang*

\*Corresponding author: [elisa.khafid24@students.unnes.ac.id](mailto:elisa.khafid24@students.unnes.ac.id)

**Abstract.** The background of this research is that Indonesia is a maritime country which is divided into islands and part of its territory is a fairly wide waters. There is quite a wide potential in the Indonesian seas in the form of abundant natural resources, there are many species of fish, especially fish that can be consumed, but the level of fish consumption among toddlers in Berahan Wetan village is still low. The purpose of this study was to determine the description of external factor variables that focus on economic status, education, employment. And an overview of fish consumption in children under five in Berahan Wetan Village. This type of research is descriptive qualitative. Data collection techniques using interviews, observations, questionnaires. The population in this study were children under five. The sample in this study were 60 toddlers. The data analysis used is a description of the data. The results of the calculation of economic status in Berahan Wetan Village, the majority of their income is not fixed and below the minimum wage of 2,511,526. The average economic status in Berahan Wetan Village is obtained, which is not fixed and below the UMK. Based on the calculation table, it can be seen that the last education level of the most dominant parents is junior high school graduates, as many as 30 people with a percentage of 50%. And a minority of elementary school graduates as many as 9 people with a percentage of 15%. Based on calculations it is known that the most dominant job in Berahan Wetan Village is self-employed, which is 22 people with a percentage of 36.7%. For labor as many as 19 people with a percentage of 31.6%. For private employees there are 15 people with a percentage of 25%, and for civil servants work as many as 4 people with a percentage of 6.7%. eat 1 serving of fish..

**Keywords:** Consumption, Fish, Toddle

**Abstrak.** Penelitian ini dilatar belakangi oleh Indonesia merupakan negara maritim yang terbagi atas pulau-pulau dan sebagian wilayahnya merupakan perairan yang cukup luas. Potensi yang cukup luas terdapat di lautan Indonesia berupa sumber daya alam yang melimpah, terdapat banyak spesies ikan, khususnya ikan yang dapat dikonsumsi, akan tetapi tingkat konsumsi ikan pada balita di desa Berahan Wetan yang masih rendah. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran variabel faktor eksternal yang fokus pada status ekonomi, pendidikan, pekerjaan. Dan gambaran konsumsi ikan pada anak balita di Desa Berahan Wetan. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara, obervasi, angket. Populasi dalam penelitian ini adalah anak balita. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 60 balita. Analisis Data yang digunakan adalah deskripsi data. Hasil dari perhitungan status ekonomi pada Desa Berahan Wetan mayoritas pendapatannya tidak tetap dan dibawah UMK 2.511.526. Diperoleh rerata status ekonomi di Desa Berahan Wetan yaitu tidak tetap dan dibawah UMK. Berdasarkan tabel perhitungan dapat diketahui tingkat pendidikan terakhir orang tua yang paling dominan adalah lulusan SMP, yaitu sebanyak 30 orang dengan persentase 50%. Dan minoritas lulusan SD sebanyak 9 orang dengan persentase 15%. Berdasarkan perhitungan diketahui bahwa pekerjaan yang paling dominan di Desa Berahan wetan adalah wiraswasta, yaitu sebanyak 22 orang dengan persentase 36.7%. Untuk pekerjaan Buruh sebanyak 19 orang dengan persentase 31.6%. Untuk pekerjaan Karyawan swasta sejumlah 15 orang dengan persentase 25%, dan untuk pekerjaan PNS sebanyak 4 orang dengan persentase 6.7%..Berdasarkan data yang didapatkan pada variabel konsumsi ikan di Desa Berahan Wetan dari hasil data yang diperoleh mayoritas balita mengkonsumsi ikan seminggu 3 kali dan mengonsumsi 1 porsi ikan

**Kata kunci:** Konsumsi, Ikan, Balita.

## PENDAHULUAN

Jawa Tengah menempati posisi terendah dalam hal konsumsi ikan setelah Jawa Barat dan Jogjakarta yaitu berkisar pada angkat 20-31,4 kilogram per kapita per tahun. Tingkat konsumsi ikan di Jawa Tengah sebesar 4,42% dan Semarang sebesar 5,38% yang terhitung masih sangat rendah dibandingkan tingkat konsumsi protein hewani lainnya seperti protein yang bersumber dari daging sebesar 6,90%, telur dan susu sebesar 7,80%. Angka konsumsi ikan di Semarang juga masih rendah yaitu 28 kilogram per kapita per tahun (Azkia, et al.,2020:366).

Ikan mengandung protein sebesar 20% dari total protein hewani, serta mengandung omega-3, omega-6, lemak, vitamin, dan mineral. Protein yang terkandung dalam ikan mempunyai fungsi dalam penyusunan sel otak sehingga seringkali disebut ikan dapat menunjang kecerdasan anak. Selain itu, protein yang terkandung dalam ikan juga mengandung sedikit protein konektif (kolagen) yaitu sekitar 3-5% sehingga daging ikan lebih mudah dicerna dibandingan dengan daging ayam dan sapi sebagai sumber protein lainnya. Konsumsi ikan sangat penting salah satunya karena ikan mengandung DHA (salah satu jenis omega-3) yang baik untuk pengembangan otak anak. Oleh karena itu kebiasaan mengkonsumsi ikan perlu dikenalkan sejak anak usia dini.

Rendahnya konsumsi protein sangat berpengaruh terhadap kesehatan, terutama anak balita yang masih dalam masa pertumbuhan. Pembangunan kesehatan merupakan bagian dari upaya membangun manusia seutuhnya, antara lain dengan diselenggarakannya upaya kesehatan anak yang dilakukan sedini mungkin sejak anak masih dalam kandungan. Upaya kesehatan yang dilakukan sejak anak masih di dalam kandungan sampai 5 tahun pertama kehidupannya, ditujukan untuk mempertahankan kelangsungan hidupnya sekaligus meningkatkan kualitas hidup anak agar mencapai tumbuh kembang optimal baik fisik, mental, emosional, maupun sosial serta memiliki intelegensi sesuai dengan potensi genetiknya (Dinkes, 2014).

Anak usia balita merupakan usia dalam masa pertumbuhan. Masa-masa pertumbuhan menjadi faktor seseorang mengalami rawan gizi, atau asupan gizi yang masuk tidak sesuai dengan kebutuhan berdasarkan usianya secara kandungan gizi ataupun dari segi jumlah yang terasup ke dalam tubuh. Salah satu permasalahan gizi yang dapat terjadi adalah Kurang Energi Protein (KEP). Pada anak-anak, KEP dapat menghambat proses pertumbuhan sehingga anak menjadi pendek. Prevalensi gizi kurang pada tahun 2007 di Indonesia (BB/U<-2SD WHO 2006) 18,4% dan balita kurus (BB/TB<-2SD) 13,6%. Hal tersebut menunjukkan meskipun prevalensi gizi kurang sudah menurun lebih rendah dari target pembangunan kesehatan Indonesia 2009 yaitu 20% dan pencapaian Millenium Development Goals (MDGs) 2015, 18,5% namun prevalensi balita kurus masih tinggi.

Terdapat beberapa hal yang menyebabkan anak khususnya balita tidak mengkonsumsi ikan. Faktor tersebut antara lain kondisi sosial ekonomi, pendidikan orang tua, pekerjaan sehingga berpengaruh dalam menentukan status gizi pada balita. Perbedaan geografi dan topografi juga dapat memberikan ciri khusus pada pola pangan serta ketersediaan bahan pangannya. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk menganalisis gambaran faktor eksternal dan konsumsi ikan pada balita terutama di Desa Berahan Wetan.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif kualitatif, yang dilakukan untuk mengetahui gambaran faktor eksternal (status ekonomi, pendidikan dan pekerjaan) dan konsumsi ikan pada anak balita di desa Berahan Wetan. Populasi penelitian adalah balita di Desa Berahan Wetan, dengan sampel sebanyak 60 anak dipilih berdasarkan simple random sampling. Penelitian dilakukan menggunakan alat ukur kuesioner. Analisis data menggunakan deskripsi data.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian gambaran faktor eksternal konsumsi ikan pada anak balita di desa Berahan Wetan yaitu status ekonomi pada Desa Berahan Wetan mayoritas pendapatannya tidak tetap dan dibawah UMR, Jumlah UMR kabupaten Demak menurut Keputusan Gubernur Jawa Tengah Nomor 561/62 Tahun 2020 yaitu sebesar Rp. 2.511.526. Diperoleh data mean (rata-rata) status ekonomi di Desa Berahan Wetan yaitu tidak tetap dan dibawah UMR hal ini dikarenakan sebagian warga berprofesi sebagai wiraswasta yaitu nelayan yang menyebabkan minimnya pendapatan dan jumlah yang diperoleh tidak tetap. Berdasarkan tabel perhitungan dapat diketahui tingkat pendidikan terakhir orang tua yang paling dominan adalah lulusan SMP, yaitu sebanyak 30 orang dengan persentase 50%. Hal ini masih dikategorikan rendah karena sesuai dengan Permen Dikbud No 19 tahun 2016 Pasal 2 huruf a yaitu tamat satuan pendidikan menengah sebagai rintisan wajib belajar 12 tahun. Rendahnya tingkat pendidikan ini karena tingkat

kesadaran yang rendah terhadap pentingnya belajar dan kurangnya sosialisasi mengenai pentingnya pendidikan. Akan tetapi tidak sedikit juga keluarga yang telah lulus SMA sebanyak 21 orang atau 35% dan juga sebagian besar warga telah menempuh pendidikan. Berdasarkan tabel perhitungan dapat diketahui bahwa pekerjaan yang paling dominan di Desa Berahan wetan adalah wiraswasta, yaitu sebanyak 22 orang dengan persentase 36.7%. Untuk pekerjaan Buruh sebanyak 19 orang dengan persentase 31.6%. Untuk pekerjaan Karyawan swasta sejumlah 15 orang dengan persentase 25%, dan untuk pekerjaan PNS sebanyak 4 orang dengan persentase 6.7% hal ini dikarenakan banyak warga yang mengandalkan nelayan sebagai mata pencaharian karena daerah tersebut memang daerah pesisir dan merupakan pekerjaan yang turun temurun dari orang tuanya. Berdasarkan data yang didapatkan pada variabel konsumsi ikan yang disukai Balita di Desa Berahan Wetan dari hasil data yang diperoleh mayoritas balita mengkonsumsi ikan seminggu 3 kali dan mengonsumsi 1 porsi ikan hal ini berarti tingkat konsumsi ikan anak balita di Desa Berahan Wetan sudah sesuai dengan anjuran karena American Heart Association menyarankan dua porsi ikan dalam seminggu dan hal ini juga dikutip dari Parents, Badan Pengawas Obat dan Makanan di Amerika Serikat (FDA) mengatakan bahwa anak dianjurkan untuk makan ikan sebanyak 2 sampai 3 kali setiap minggu.

## SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan tabel perhitungan status ekonomi pada Desa Berahan Wetan mayoritas pendapatannya tidak tetap dan dibawah UMK 2.511.526. Diperoleh data mean (rata-rata) status ekonomi di Desa Berahan Wetan yaitu tidak tetap dan dibawah UMK. Berdasarkan tabel perhitungan dapat diketahui tingkat pendidikan terakhir orang tua yang paling dominan adalah lulusan SMP, yaitu sebanyak 30 orang dengan persentase 50%. Untuk Orang tua yang lulusan SD sebanyak 9 orang dengan persentase 15%, orang tua yang tingkat pendidikannya SMA adalah sebanyak 21 orang dengan persentase 35%. Berdasarkan tabel perhitungan dapat diketahui bahwa pekerjaan yang paling dominan di Desa Berahan wetan adalah wiraswasta, yaitu sebanyak 22 orang dengan persentase 36.7%. Untuk pekerjaan Buruh sebanyak 19 orang dengan persentase 31.6%. Untuk pekerjaan Karyawan swasta sejumlah 15 orang dengan persentase 25%, dan untuk pekerjaan PNS sebanyak 4 orang dengan persentase 6.7%. Berdasarkan tabel tersebut juga terlihat jelas rata-rata pekerja di Desa Berahan Wetan bekerja sebagai wiraswasta. Berdasarkan data yang didapatkan pada variabel konsumsi ikan pada anak Balita di Desa Berahan Wetan dari hasil data yang diperoleh mayoritas balita mengkonsumsi ikan seminggu 3 kali dan mengonsumsi 1 porsi ikan.

Berdasarkan hasil penelitian bahwa peneliti menyarankan kepada orang tua terutama yang memiliki balita, bahwa mengkonsumsi ikan pada balita merupakan nutrisi yang sangat penting bagi pertumbuhan balita. Ikan merupakan sumber protein hewani yang mengandung omega 3 dan zat-zat lain yang baik bagi tubuh dan perkembangan anak. Jadi bagi orang tua yang memiliki balita untuk selalu memperhatikan konsumsi protein pada balita, terutama dengan memberikan ikan sebagai sumber protein yang baik bagi perkembangan otak anak sehingga nantinya akan memiliki kecerdasan yang tinggi yang berpengaruh pada pendidikan di Indonesia yang lebih baik. Dan pentingnya diadakan sosialisasi mengenai pentingnya akan pendidikan dan konsumsi ikan bagi anak balita.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Artanti, S., Kusumawardhani, D., & Sa'adah, U. (2015). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Ikan pada Anak Usia 1-3 Tahun di Kota Pekalongan. *Jurnal Pemerintah Kota Pekalongan*, 8.
2. Almatsier, S. (2003). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: Penerbit Gramedia Pustaka Utama.
3. Azkia, B., Suyatno, S., & Kartini, A. (2020). Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Ikan pada Balita di Wilayah Pesisir dan Perbukitan Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 8(3), 365-372.
4. Fernandez, E., Chatenoud, L., La Vecchia, C., Negri, E., & Franceschi, S. (1999). Fish consumption and cancer risk. *The American journal of clinical nutrition*, 70(1), 85-90.
5. Gatlin III, D. M. (2003). Nutrition and fish health. In D. P. Lim & C. D. Webster (Eds.), *Fish nutrition* (pp. 671-702). Academic Press.
6. Hartati, Yuli. (2006). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Ikan dan Status Gizi Anak 1 – 2 Tahun di Kecamatan Gandus Kota Palembang Tahun 2005. *Tesis. Universitas Diponegoro*.
7. Kardilla, E. (2019). Hubungan Konsumsi Ikan dengan Kejadian Stunting pada Anak Usia 2-5 Tahun di Puskesmas Rubaru Sumenep [Doctoral dissertation, STIKes Ngudia Husada Madura].
8. Khasanah, Nurun Ayati. (2018). Karakteristik Ibu dengan Kejadian Gizi Kurang pada Balita 6-24 Bulan di Kecamatan Selat, Kapuas Tahun 2016. *Strada Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 7(1), 1-8.
9. Khomsan, Ali. (2004). Pangan dan Gizi untuk Kesehatan. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
10. KKP (Kementerian Kelautan dan Perikanan). (2019). Laporan Tahunan Kementerian Kelautan dan Perikanan Republik Indonesia 2019 (pp. 1–169). Diakses dari [https://kkp.go.id/an-component/media/upload-gambar-pendukung/kkp/LAPORAN/LaporanTahunan/LAPORAN%20TAHUNAN%20KKP%20TAHUN%202019\\_26%20Maret%20FINALE.pdf](https://kkp.go.id/an-component/media/upload-gambar-pendukung/kkp/LAPORAN/LaporanTahunan/LAPORAN%20TAHUNAN%20KKP%20TAHUN%202019_26%20Maret%20FINALE.pdf).

11. Kris-Etherton, P. M., Harris, W. S., & Appel, L. J. (2002). Fish consumption, fish oil, omega-3 fatty acids, and cardiovascular disease. *Circulation*, 106(21), 2747-2757.
12. Li, P., & Gatlin III, D. M. (2006). Nucleotide nutrition in fish: current knowledge and future applications. *Aquaculture*, 251(2-4), 141-152.
13. Nugraheni, M. (2013). Pengetahuan Bahan Pangan Hewani. Yogyakarta: Graha Ilmu.
14. Nugraheni, M. (2010). Pengetahuan Bahan Pangan. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
15. Nurjanah, T., Hidayat, S. M., & Perdana, M. (2015). Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Ikan pada Wanita Dewasa di Indonesia. *Jurnal Pengolahan Hasil Perikanan Indonesia*, 14(2), 121-141.
16. Riyandini, M. C., Sudaryati, E., & Siagian, A. (2014). Hubungan Konsumsi Ikan dengan Prestasi Belajar Anak di Sekolah Dasar Swasta Brigjend Katamso II Kecamatan Medan Marelan Kota Medan. Skripsi. Universitas Sumatera Utara.
17. Rosyidi, S., & Suherman. (2004). Pengantar Teori Ekonomi: Pendekatan Kepada Teori Ekonomi Mikro dan Makro (Edisi Baru Cetakan keenam). Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
18. Salmayati, S., Hermansyah, H., & Agussabti, A. (2016). Kajian penanganan gizi balita pada kondisi kedaruratan bencana banjir di kecamatan Sampoiniet kabupaten Aceh Jaya. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 16(3), 176-180.
19. Sari, E. M., Juffrie, M., Nurani, N., & Sitaesmi, M. N. (2016). Asupan protein, kalsium dan fosfor pada anak stunting dan tidak stunting usia 24-59 bulan. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 12(4), 152–159.
20. Setyawati, & Hartini. (2018). Dasar Ilmu Gizi Kesehatan Masyarakat. Budi Utama.
21. Smith, K. M., & Sahyoun, N. R. (2005). Fish consumption: recommendations versus advisories, can they be reconciled?. *Nutrition reviews*, 63(2), 39-46.
22. Sugiyono. (2012). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
23. Ulya, N., et al. (2015). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Ikan Pada Anak Usia 1-3 Tahun Di Kota Pekalongan. *Jurnal Litbang Kota Pekalongan*, 8, 32-42.
24. Widayani, S. (Tahun tidak disebutkan). The Importance of Nutrition Education in Early Age as Global Tourism Challenge.