



Peningkatan Pengetahuan Ibu melalui Penyuluhan dan Pelatihan Pembuatan Makanan Olahan Ikan

Galuh Nita Prameswari [✉], Arif Rahmat Kurnia ¹, Mursid Tri Susilo ¹

¹ Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima 8 Februari 2019
Disetujui 21 Juli 2019
Dipublikasikan 31 Juli 2019

Keywords:

Love Fish, Processed Fish Food, Toddlers

DOI:

<https://doi.org/10.15294/higeia/v3i3/25155>

Abstrak

Gizi buruk dan gizi kurang pada balita masih menjadi masalah gizi di Indonesia, termasuk Provinsi Jawa Tengah. Salah satu faktor yang menyebabkan kondisi tersebut adalah karena kurangnya asupan zat gizi terutama energi dan protein. Bahan pangan yang sangat dianjurkan untuk dikonsumsi sebagai upaya penunjang status gizi balita adalah ikan, yang tingkat konsumsinya masih sangat rendah pada masyarakat Jawa Tengah. Salah satu faktor rendahnya konsumsi ikan masyarakat adalah karena rendahnya pengetahuan dan kesadaran tentang pentingnya konsumsi ikan. Oleh karena itu diperlukan intervensi untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat dalam mengkonsumsi makanan berbahan dasar ikan khususnya bagi balita. Jenis penelitian ini adalah eksperimental dengan rancangan *one group pre-posttest design*. Penelitian ini melibatkan 11 ibu-ibu di RW 2 Kelurahan Pegulon, Kecamatan Kendal, Kabupaten Kendal yang memiliki anak ataupun cucu balita, setelah itu diukur skor pengetahuannya mengenai konsumsi ikan. Penyuluhan Gemar Makan Ikan dan pelatihan pembuatan makanan tambahan berbahan dasar ikan dapat membantu meningkatkan pengetahuan dan minat Ibu untuk memberikan makanan olahan ikan pada anak balitanya.

Abstract

Malnutrition and malnutrition in infants was still a nutritional problem in Indonesia, including Central Java Province. One of the factors that causes it this condition was due to a lack of intake of nutrients, especially energy and protein. Food that was highly recommended for consumption as an effort supporting the nutritional status of infants was fish, the level of consumption was still very low in the people of Central Java. One factor in the low consumption of fish was due to low knowledge and awareness of the importance of fish consumption. Therefore an intervention was needed to increase people's knowledge in consuming fish-based foods, especially for toddlers. This type of research was experimental with the design of one group pre-posttest design. This study involved 11 mothers in RW 2 Pegulon Village, Kendal Subdistrict, Kendal Regency who had children or grandchildren under five, after which their knowledge scores were measured regarding fish consumption. Counseling for Fish Eating and training in making fish-based supplementary foods can help increase your knowledge and interest in providing processed food for fish for her toddler.

© 2019 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:

Gedung F5 Lantai 2 FIK Unnes
Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229
E-mail: nitagisela@yahoo.com

p ISSN 1475-362846
e ISSN 1475-222656

PENDAHULUAN

Kondisi gizi kurang dan gizi buruk pada balita masih menjadi masalah gizi yang dihadapi Indonesia. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan bahwa status gizi balita dengan indeks BB/U (berat badan menurut umur) secara nasional pada tahun 2007, prevalensi gizi buruk dan kurang adalah 18,4%, yang terdiri dari 5,4% gizi buruk dan 13,0% gizi kurang. Angka tersebut semakin meningkat pada tahun 2013, yang menunjukkan bahwa status gizi balita gizi buruk dan kurang secara Nasional yaitu 19,6%, terdiri dari 5,7% gizi buruk dan 13,9% gizi kurang (Balitbangkes, 2013). Prevalensi balita gizi buruk Provinsi Jawa Tengah tahun 2007 menunjukkan angka 4,0%, dan kemudian sedikit meningkat pada tahun 2013 menjadi 4,1% (Balitbangkes, 2013).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah tentang status gizi balita menurut indeks BB/U pada tahun 2015 sampai dengan tahun 2017, menunjukkan bahwa Kabupaten Kendal pada tahun 2015 presentase gizi buruk dan kurang yaitu 16,1%, terdiri dari 1,3% gizi buruk dan 14,8% gizi kurang. Pada tahun 2016 presentase gizi buruk dan kurang yaitu 14,8%, dengan rincian gizi buruk 2,6% (lebih tinggi dari tahun sebelumnya), dan 12,3% gizi kurang. Kemudian pada tahun 2017 presentase gizi buruk dan gizi kurang meningkat menjadi 17,4%, dengan rincian presentase gizi buruk 4,8% (lebih tinggi dari tahun sebelumnya) dan gizi kurang 12,6%.

Masalah gizi pada balita tersebut dapat terjadi terutama karena kekurangan asupan zat gizi yang adekuat, terutama zat gizi makro yaitu energi dan protein. Hasil laporan nasional Riskesdas tahun 2010 menunjukkan 40,6% penduduk konsumsi energi di bawah kebutuhan minimal (kurang dari 70% dari Angka Kecukupan Gizi/AKG) yang dianjurkan dan sebesar 24,4% nya dijumpai pada anak usia balita. Pusat data dan informasi Kementerian Kesehatan RI melaporkan bahwa tingkat kecukupan protein balita di Indonesia tahun 2014 menunjukkan 23,6% balita hanya mendapatkan <80% dari angka kecukupan

protein dan 10,6% mendapatkan asupan 80-100% dari angka kecukupan protein (Balitbangkes, 2010).

Salah satu sumber bahan makanan yang kaya akan kandungan zat gizi energi dan protein yang dibutuhkan balita adalah ikan. Ikan memiliki kandungan zat gizi yang sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan balita. Ikan merupakan salah satu sumber protein alternatif, yang bahkan tersedia dalam jumlah cukup di daerah terdampak bencana banjir dan tsunami (Salmayati, 2016). Ikan, terutama yang dikonsumsi bersamaan dengan tulangnya, kaya kandungan kalsium dan fosfor sehingga dapat membantu pertumbuhan pada anak – anak (Sari, 2016). Pada kelompok vegetarian pun, terutama pada pescotarian, konsumsi ikan sangat membantu meningkatkan asupan protein sehingga mencegah timbulnya malnutrisi (Lestrina, 2016). Konsumsi ikan asin seringkali dihubungkan dengan kejadian hipertensi, namun penelitian di Bandar Lampung menunjukkan bahwa ikan dan hipertensi tidak berhubungan (Bertalina, 2013). Hal inilah yang akhirnya membuat beberapa pihak berusaha untuk mensosialisasikan konsumsi ikan secara lebih masif, sehingga masyarakat menjadi paham untuk menjadikannya sebagai salah satu sumber protein alternatif (Prameswari, 2018).

Indonesia memiliki potensi sumber daya perikanan yang sangat besar, baik ikan laut maupun ikan air tawar. Namun tingkat konsumsi ikan di Indonesia masih rendah. Berdasarkan berbagai laporan FAO konsumsi ikan masyarakat Indonesia per kapita lebih rendah dari Negara Asia lainnya. Pada tahun 2012 tercatat tingkat konsumsi ikan masyarakat Indonesia yaitu 33,89 kilogram per kapita per tahun dan tahun 2013 yaitu 35 kilogram per kapita per tahun. Berdasarkan data dari Kementerian Kelautan dan Perikanan RI tahun 2015 menunjukkan tingkat konsumsi ikan masyarakat Indonesia yaitu 41 kilogram per kapita per tahun. Sedangkan konsumsi ikan penduduk Malaysia dan Singapura yaitu mencapai 70 kilogram dan 80 kilogram per kapita per tahun.

Menurut data Direktorat Jenderal Pengolahan dan Pemasaran Hasil Perikanan, Kementerian Kelautan dan Perikanan, di Jawa Tengah tahun 2015 tingkat konsumsi ikan hanya mencapai 26 kilogram per kapita per tahun, padahal jumlah produksi perikanan Jawa Tengah sangat tinggi. Sehingga selain meningkatkan produksinya juga harus mendorong peningkatan konsumsi ikan di masyarakat.

Kabupaten Kendal merupakan salah satu wilayah di Jawa Tengah yang memiliki sumberdaya perikanan yang cukup potensial. Sehingga pemanfaatan sumberdaya ikan untuk konsumsi masyarakat terutama bagi balita perlu ditingkatkan, sebagai upaya menunjang status gizi balita. Salah satu upaya yang dapat dilakukan yaitu pemberian makanan tambahan berupa kudapan/ jajanan/ snack bagi balita dengan menggunakan bahan dasar ikan. Peningkatan kesadaran masyarakat tentang pentingnya mengkonsumsi ikan untuk perbaikan gizi akan dapat meningkatkan konsumsi ikan masyarakat (Khomsan, 2004).

METODE

Jenis penelitian ini adalah eksperimental dengan rancangan *one group pre-posttest design*. Penelitian ini dilakukan pada bulan Oktober 2018. Sumber data dalam penelitian ini menggunakan sumber data primer dan sumber data sekunder. Data primer dalam penelitian ini diperoleh melalui observasi dan wawancara mendalam (*indepth interview*) kepada pihak yang terlibat.

Metode sampling menggunakan *purposive sampling* yaitu dengan memilih Ibu-ibu yang memiliki anak balita ataupun Ibu-ibu yang memiliki cucu balita di Kampung Plumbungan, Desa Pegulon, Kecamatan Kendal, Kabupaten Kendal. Selain itu, subjek diambil dari keseluruhan Ibu yang bersedia menghadiri acara penyuluhan gemar ikan dan pelatihan pembuatan makanan olahan ikan bagi balita dari awal sampai akhir.

Sebelum kegiatan penyuluhan dan pelatihan dimulai, terlebih dahulu

dilakukan pengambilan data identitas karakteristik subjek dan *pre-test* mengenai pengetahuan Ibu tentang ikan. Formulir kuesioner *pre-test* berisi sebanyak 15 pertanyaan yang menggambarkan pengetahuan Ibu tentang pengolahan ikan, manfaat ikan untuk kesehatan, tingkat konsumsi ikan pada masyarakat yang rendah, kandungan gizi ikan, dan mitos mengenai konsumsi ikan. Setelah itu dilakukan intervensi penyuluhan terkait gemar makan ikan dan pelatihan pembuatan makanan tambahan berbahan dasar ikan untuk balita. Setelah intervensi selesai dilakukan, kemudian subyek diminta untuk mengisi kuesioner sikap tentang intervensi pelatihan yang diberikan, dan *post-test* mengenai pengetahuan Ibu tentang ikan.

Data sekunder dalam penelitian ini diperoleh dari sumber buku-buku, literatur-literatur penelitian, dokumen dan sumber lain yang relevan. Untuk membantu dalam pelaksanaan pengumpulan data, peneliti menggunakan alat bantu berupa kuesioner. Teknik pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan wawancara mendalam, observasi, dokumentasi, dan studi pustaka.

Prosedur penelitian terdiri dari tahap pra penelitian, tahap penelitian, dan tahap pasca penelitian. Kegiatan yang dilakukan dalam tahap pra penelitian adalah melakukan studi pustaka melalui dokumen-dokumen atau sumber sumber yang relevan sebagai data sekunder, melakukan studi pendahuluan ke wilayah sasaran untuk menentukan besaran masalah yang sebenarnya dan untuk memantapkan keputusan pengambilan fokus penelitian, menyusun rancangan awal penelitian, pemantapan desain penelitian, fokus penelitian, dan penentuan informan, mempersiapkan instrumen penelitian, serta melakukan koordinasi dan proses perizinan penelitian.

Prosedur penelitian selanjutnya adalah tahap penelitian dimana peneliti melakukan ukuran peningkatan pengetahuan antara sebelum dan sesudah intervensi dengan instrument kuesioner. Prosedur penelitian yang terakhir adalah tahap pasca penelitian, tahap ini dilakukan dengan penyajian data secara

deskriptif dan penarikan kesimpulan dari hasil penelitian.

Pada penelitian ini menggunakan analisis statistik berupa analisis univariat, yaitu dekripsi dari variabel pengetahuan dan sikap subjek penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Keseluruhan subjek penelitian adalah ibu-ibu warga RW 2 Kampung Plumbungan, Desa Pegulon, Kecamatan Kendal, Kabupaten Kendal yang berusia antara 20 sampai dengan 55 tahun. Mayoritas Ibu memiliki pekerjaan sebagai Ibu Rumah Tangga, sedangkan sisanya bekerja sebagai dosen, guru, wiraswasta, dan swasta serta satu orang tidak bersedia menjawab. Pendidikan dari 4 orang Ibu adalah lulusan SMA/K, 3 orang lulusan S1, 1 orang tamatan SMP, 1 orang bergelar magister, dan ada 2 orang yang tidak bersedia menjawab.

Pertanyaan tentang pengetahuan yang muncul dalam kuesioner adalah sebanyak 15 nomor. Pada pertanyaan nomor 1, 4, 5, 12, dan 14 terdapat peningkatan nilai antara sebelum dan sesudah intervensi. Peserta pelatihan

menjadi mengerti bahwa sebenarnya ikan tidak hanya dapat diolah menjadi makanan utama, tetapi juga dapat digunakan untuk membuat berbagai jenis kudapan.

Hal ini merupakan sebuah peningkatan yang sangat baik karena dengan sadarnya masyarakat mengenai berbagai macam olahan yang bisa dibuat dari satu bahan pangan maka akan memicu kreatifitas yang lebih beraneka ragam dalam mengolah suatu bahan makanan. Subjek juga semakin menyadari bahwa konsumsi ikan di Indonesia jauh lebih rendah daripada Singapura dan Malaysia, walaupun mayoritas wilayah Indonesia berupa lautan. Peningkatan kesadaran masyarakat mengenai tingkat konsumsi ikan yang rendah di Indonesia dibanding Negara lainnya dapat memicu masyarakat untuk mau meningkatkan konsumsi ikan karena mengetahui akan pentingnya konsumsi ikan bagi kesehatan.

Setelah pelatihan, seluruh subjek menjadi tahu bahwa ikan dapat diolah menjadi produk olahan kudapan serta mengandung berbagai macam vitamin dan mineral, namun hanya sebanyak 73% subjek yang meyakini bahwa mengonsumsi ikan dapat menurunkan risiko melahirkan bayi dengan berat lahir rendah. Konsumsi ikan dapat menjadi salah satu alternatif dalam upaya perbaikan gizi anak utamanya dalam penurunan kejadian bayi dengan berat lahir rendah.

Dengan meningkatnya pemahaman ibu, diharapkan mampu menurunkan prevalensi kejadian bayi dengan berat lahir rendah. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa konsumsi ikan pada trimester ketiga kehamilan terkait erat dengan berat badan bayi lahir (BBLR), dimana risiko terjadinya BBLR terlihat lebih tinggi saat perilaku konsumsi makan ikan yang rendah (Muthayya, 2009)

Pada pertanyaan nomor 3, 6, 7, 8, 9, 11, dan 13, persentase kebenaran jawaban yang disampaikan oleh subjek tidak berbeda antara sebelum dan setelah intervensi. Pertanyaan-pertanyaan tersebut adalah mengonsumsi ikan dapat meningkatkan kekebalan tubuh balita, ikan mengandung asam lemak omega 3 yang

Tabel 1. Karakteristik Subjek Penelitian

No.	Deskripsi	Jumlah
1	Tempat tinggal Plumbungan, Pegulon, Kendal	11
2	Usia	
	≤ 19 tahun	0
	20 – 29 tahun	3
	30 – 39 tahun	2
	≥ 40 tahun	5
	Tidak menjawab	1
3	Pekerjaan	
	Dosen	1
	Ibu Rumah Tangga	5
	Guru	1
	Swasta	1
	Wiraswasta	2
	Tidak menjawab	1
4	Pendidikan	
	SMP	1
	SMA/K	4
	S1	3
	S2	1
	Tidak menjawab	2

Tabel 2. Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Pengetahuan tentang Ikan

No.	Pertanyaan	Pre-test*	Post-test*	Kesimpulan
1	Ikan tidak hanya dapat diolah menjadi lauk untuk makan besar (makanan utama)	64%	100%	Naik
2	Ikan dapat diolah menjadi makanan selingan (<i>snack</i>)	100%	91%	Turun
3	Mengonsumsi ikan dapat meningkatkan kekebalan tubuh balita	91%	91%	Tetap
4	Jumlah konsumsi ikan masyarakat Indonesia lebih rendah daripada Malaysia dan Singapura	55%	82%	Naik
5	Nugget tidak hanya dapat dibuat dengan bahan daging ayam	91%	100%	Naik
6	Ikan mengandung asam lemak omega 3 yang dapat menunjang perkembangan otak dan kecerdasan anak	100%	100%	Tetap
7	Jika anak makan ikan tidak akan menyebabkan anak menjadi kecacangan	100%	100%	Tetap
8	Ibu hamil yang mengonsumsi ikan tidak akan mengakibatkan bayi berbau amis	91%	91%	Tetap
9	Ikan mengandung zat gizi protein yang penting bagi pertumbuhan balita	100%	100%	Tetap
10	Rutin mengonsumsi ikan untuk anak dapat mencegah terjadinya gizi kurang	91%	82%	Turun
11	Konsumsi ikan bagi ibu hamil bermanfaat untuk pertumbuhan dan perkembangan janin yang dikandung	100%	100%	Tetap
12	Manfaat makan ikan secara rutin bagi ibu hamil mampu turunkan risiko berat lahir bayi rendah	64%	73%	Naik
13	Makan ikan saat hamil tidak akan menyebabkan bayi berbau amis	100%	100%	Tetap
14	Ikan mengandung vitamin dan mineral	73%	100%	Naik
15	Salah satu ciri ikan segar adalah sisiknya masih melekat dengan kuat	91%	91%	Tetap

*= persentase menjawab benar

dapat menunjang perkembangan otak dan kecerdasan anak, jika anak makan ikan tidak akan menyebabkan kecacangan, ibu hamil yang mengonsumsi ikan tidak akan mengakibatkan bayi berbau amis, ikan mengandung zat gizi protein yang penting bagi pertumbuhan balita, konsumsi ikan bagi ibu hamil bermanfaat untuk

pertumbuhan dan perkembangan janin yang dikandung.

Ibu sudah mengerti bahwa mengonsumsi ikan saat hamil menyebabkan bayi berbau amis hanyalah sebuah mitos. Mitos ini seringkali menjadi penghambat Ibu untuk mengonsumsi ikan saat hamil karena dikhawatirkan akan

menyebabkan bayi yang dikandungnya berbau amis. Ibu hamil merupakan salah satu kelompok yang berisiko mengalami kekurangan gizi karena mitos atau tabu terhadap suatu makanan tertentu, hal ini masih banyak dijumpai pada masyarakat dengan etnis budaya yang masih kuat (Sholihah, 2014). Pada penelitian yang dilakukan di Kendal ini menunjukkan bahwa presentase pengetahuan tentang mitos ikan dapat menyebabkan bayi yang dikandungnya akan menjadi amis adalah tidak berbeda antara sebelum dan setelah intervensi. Hal ini mengindikasikan bahwa dalam mengubah mitos atau tabu tidak mudah, melainkan memerlukan paparan yang lebih komprehensif dalam mengubah pemahaman yang sudah melekat pada sebagian masyarakat.

Secara umum manfaat dari ikan baik untuk balita, bayi, maupun Ibu hamil telah dipahami dengan baik oleh para Ibu. Ikan mengandung vitamin, mineral, protein, serta asam lemak omega 3 yang bermanfaat, tidak hanya bagi pertumbuhan tetapi juga untuk meningkatkan kecerdasan. Pengetahuan Ibu mengenai konsumsi ikan merupakan salah satu komponen yang mempengaruhi perilaku untuk mengonsumsi makanan tertentu untuk diri sendiri maupun dalam rangka menyediakan makanan untuk keluarganya. Pengetahuan merupakan hasil dari objek tertentu dan sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui indera mata dan telinga.

Upaya pendidikan atau penyuluhan terkait gemar makan ikan yang dilakukan merupakan salah satu proses untuk meningkatkan pengetahuan seseorang. Pengetahuan dapat

meningkat karena informasi media massa seperti koran, leaflet, majalah, televisi, radio atau informasi dari orang lain seperti percakapan sehari-hari, pendidikan, maupun penyuluhan. Pengetahuan Ibu mengenai makanan dan berbagai macam olahan ikan akan membantu Ibu mencari alternatif dan variasi makanan yang tepat serta disukai oleh balita. Hal ini sangat penting karena sebaik apapun makanan yang disajikan kepada balita, namun apabila balita tersebut tidak berkeinginan untuk mengonsumsinya maka akan menurunkan kemungkinan tercapainya tujuan utama pemberian makanan yang kaya akan gizi pada balita (Ana, 2015).

Pendapat atau sikap Ibu tentang pelatihan ini secara keseluruhan telah baik, mengingat pada 9 parameter sikap Ibu telah menjawab 3,3 sampai 3,6 dari maksimal skor 5. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan telah memberikan manfaat terkait pandangan tentang produk olahan ikan. Ibu menjadi percaya bahwa mengolah ikan dapat dilakukan dengan mudah. Semua bahan yang diperlukan untuk mengolah ikan pun mudah diperoleh, harganya terjangkau, alatnya tersedia, bahkan satu jenis ikan dapat dibuat menjadi berbagai macam olahan sehingga dapat dengan mudah untuk dipraktikkan ibu-ibu di rumah.

Waktu yang diperlukan untuk mengolah ikan tidak lebih lama dari waktu yang diperlukan untuk mengolah makanan lainnya. Seluruh peserta merasa ingin mempraktikkan hasil pelatihan ikan agar dapat dikonsumsi oleh keluarga masing-masing, bahkan tidak ada yang berpandangan negatif terkait pelatihan yang

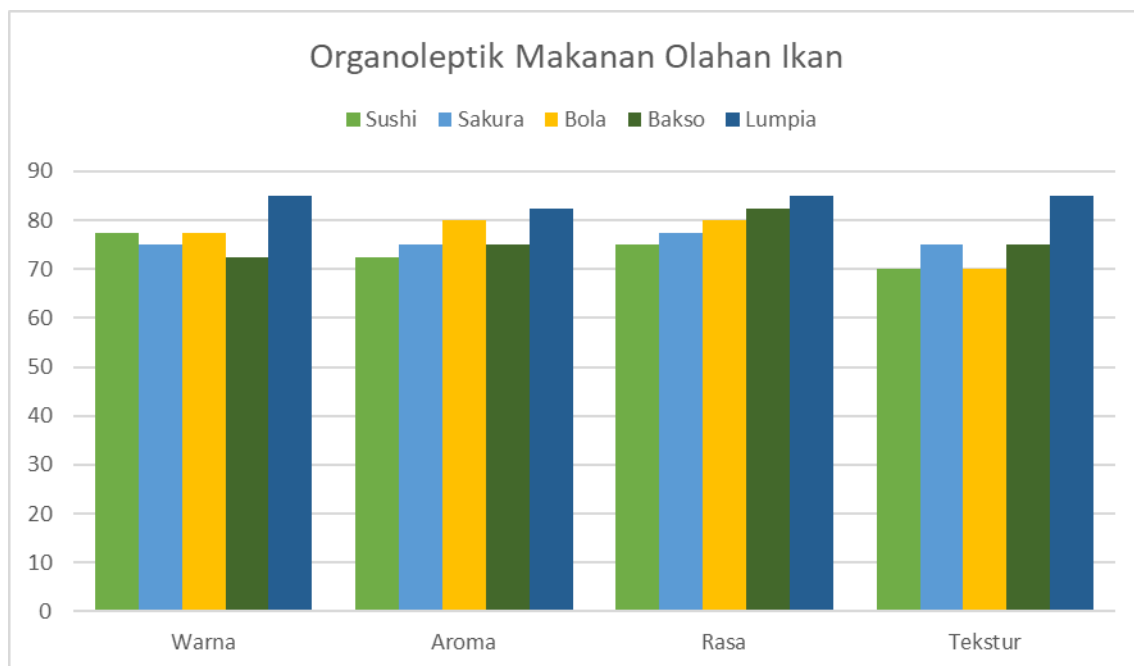
Tabel 3. Sikap Ibu tentang Pelatihan Makanan Tambahan Berbahan Ikan

No.	Pernyataan	Skor Sikap
1	Pembuatan olahan ikan yang dipraktikkan adalah mudah	3.4
2	Semua bahan yang dibutuhkan untuk pembuatan olahan ikan mudah didapatkan	3.5
3	Ikan yang digunakan harganya terjangkau	3.5
4	Membuat olahan ikan tidak terlalu membutuhkan waktu yang lama	3.3
5	Satu jenis ikan dapat dibuat menjadi beberapa jenis olahan ikan	3.5
6	Semua peralatan yang digunakan dalam praktik sangat mudah didapatkan	3.5
7	Cara pembuatan olahan ikan dapat dipraktikkan sendiri di rumah	3.6
8	Saya tertarik membuat olahan berbahan ikan untuk konsumsi sehari – hari	3.5
9	Jika saya nantinya mempraktikkan pembuatan <i>snack</i> olahan ikan di rumah, anak saya akan menyukainya	3.3

telah diberikan. Kondisi ini tentu menunjukkan bahwa intervensi pelatihan ini memberikan dampak positif bagi subjek penelitian. Sikap positif Ibu dalam menerima pelatihan yang diberikan merupakan indikator tingkat keberhasilan dari kegiatan edukasi atau penyuluhan yang dilakukan. Makna penting dari penyuluhan gizi dan kesehatan ialah pemberdayaan masyarakat, sedangkan pemberdayaan adalah upaya untuk membangkitkan daya sehingga mampu memelihara serta meningkatkan kesehatannya sendiri (Maulana, 2009). Dengan sikap para Ibu yang memandang positif kegiatan pelatihan ini, diharapkan dapat meningkatkan perilaku yang semakin baik dalam menjaga kesehatan individu maupun keluarga khususnya balita, melalui peningkatan konsumsi produk olahan ikan. Kadar protein yang tinggi dan kandungan lemak yang sehat pada ikan, memungkinkan untuk diolah menjadi berbagai produk olahan seperti lumpia, bola-bola ikan, sushi, sakura dan juga bakso ikan. Hasil uji organoleptik menunjukkan bahwa seluruh peserta pelatihan menyukai makanan olahan ikan yang disajikan. Secara umum dari kelima jenis produk, lumpia ikan merupakan produk yang paling disukai baik dari segi warna, aroma, rasa, dan tekstur. Lumpia

merupakan makanan yang sering dikonsumsi oleh masyarakat tempat penelitian dilakukan, hal ini tidak lepas dari nilai-nilai sosial dari lumpia itu sendiri (Susanti dan Purwaningsih, 2015).

Penyajian produk olahan ikan dengan menyesuaikan kebiasaan produk makanan yang sering dikonsumsi masyarakat akan mempermudah dalam penerimaan produk tersebut. Produk olahan ikan berikutnya yang disukai adalah bola-bola ikan, dimana dari segi warna dan aroma menjadi yang kedua tetapi dari segi rasa dan tekstur menjadi yang ketiga. Dalam pemberian makanan untuk balita, ibu tidak hanya perlu memperhatikan kualitas dan kuantitasnya saja tetapi juga memperkenalkan aneka ragam olahan yang bervariasi supaya balita tertarik dan memiliki selera makan yang baik. Pengolahan variasi makanan yang beraneka ragam tentunya akan membuat anak tidak lekas bosan dibandingkan dengan pemberian makanan yang monoton yang biasa dilakukan di rumah. Sajian makanan berupa bola-bola ikan diharapkan dapat menarik perhatian balita untuk meningkatkan selera makannya sehingga terpacu untuk mengkonsumsi makanan olahan ikan yang dihidangkan.



Gambar 1. Grafik Hasil Uji Organoleptik Makanan Olahan Ikan

Produk berikutnya adalah sushi, sakura, dan bakso ikan yang masing-masing relatif berimbang baik dari segi warna, aroma, rasa, dan tekstur. Skor yang minimal 70 menunjukkan bahwa produk olahan ikan bisa diterima dan memiliki rasa yang enak. Perkembangan dunia kuliner dewasa ini di Indonesia telah mengalami perkembangan yang cukup signifikan. Semakin beraneka ragamnya kuliner yang ada, tidak hanya kuliner dari dalam negeri namun juga kuliner dari luar negeri semakin menjamur di kalangan masyarakat. Salah satu kuliner yang digemari ialah makanan khas jepang seperti sushi dan sakura. Saat ini makanan jepang semakin digemari oleh berbagai kalangan sehingga tidak heran apabila semakin banyak tempat makan ataupun restoran yang menyajikan hidangan jepang. Produk olahan ikan yaitu sushi dan sakura yang dipilih dalam pelatihan ini menunjukkan daya terima masyarakat yang baik sehingga dapat dijadikan pilihan menu hidangan untuk meningkatkan konsumsi ikan oleh masyarakat.

Makanan hasil olahan ikan memiliki rasa dan kandungan gizi yang tidak kalah bila dibandingkan dengan olahan daging sapi maupun daging lainnya. Ikan memiliki rasa yang mirip daging dengan kandungan gizi yang relatif tinggi. Hal ini menjadikan ikan sebagai pilihan yang sangat baik bagi masyarakat terutama bagi balita yang sedang dalam masa pertumbuhan. Zat gizi dan pola konsumsi makanan merupakan dua hal yang sangat berkaitan dengan proses pertumbuhan dan

Berkaitan dengan perkembangan pada balita. Makanan dengan sumber protein dan kalsium yang tinggi dapat membantu dalam proses pertumbuhan dan perkembangan tulang dan gigi. Ikan merupakan salah satu makanan sumber protein dan mineral kalsium yang tinggi sehingga sangat baik untuk balita (Wulan dan Dharmayanti, 2014).

Penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian pelatihan telah mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap Ibu dalam meningkatkan konsumsi ikan dan menyediakan produk olahan ikan sebagai alternatif makanan untuk balita. Ikan juga memiliki kandungan mineral selenium yang tinggi sehingga bermanfaat untuk mencegah munculnya stroke dan penyakit kardiovaskular pada masa dewasa (Hu, 2017). Ikan kaya kandungan asam lemak esensial (EPA dan DHA) yang dapat diserap tubuh dan bermanfaat bagi pertumbuhan otak anak (Lassale, 2016). Di Inggris, kebiasaan mengonsumsi ikan telah mulai dimasukkan ke dalam menu sekolah dua kali seminggu sebagai alternatif dari kebiasaan konsumsi daging merah yang berlebihan (Nelson, 2007).

Hal ini dikarenakan tingginya konsumsi daging akan mengakibatkan risiko penyakit kardiovaskular pada usia dewasa (Kaluza, 2012; Wang, 2014). Peningkatan konsumsi ikan tidak hanya bermanfaat untuk tubuh manusia, tetapi juga memberikan dampak yang positif bagi kelestarian alam dan pemanasan global (Masset, 2014; Thilsted, 2016). Ikan kaya merupakan salah satu sumber pangan yang kaya akan senyawa-senyawa fungsional yang bermanfaat bagi kesehatan manusia. Senyawa fungsional dari ikan yang telah dimanfaatkan dalam produk pangan fungsional antara lain omega-3 (*Poly Unsaturated Fatty Acid*), peptida protein, vitamin, mineral, karotenoid, dan taurin. Bahkan senyawa fungsional dari ikan tersebut telah banyak dimanfaatkan pada produk pangan fungsional termasuk makanan dan minuman. Pemanfaatan senyawa fungsional akan semakin meningkat menyusul peluang besar pasar pangan fungsional yang sangat menjanjikan di masa depan (Susanto & Fahmi, 2012).



Gambar 2. Produk Makanan Hasil Olahan Ikan

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa penyuluhan gemar ikan dan pelatihan pembuatan makanan berbahan dasar ikan (produk hasil olahan ikan) dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu tentang ikan dan produk olahannya. Pelatihan ini juga mampu memberikan keyakinan bahwa pengolahan ikan itu mudah dan murah, sehingga dapat meningkatkan sikap Ibu untuk membuat produk olahan ikan sebagai konsumsi keluarga, terutama bagi anak usia balita.

Penelitian ini belum bisa menggambarkan keefektifan dari intervensi yang diberikan karena hanya menggunakan analisis univariat saja. Sehingga saran yang dapat diberikan untuk penelitian selanjutnya berupa membuat intervensi edukasi yang lain serta menggunakan analisis bivariante sehingga dapat diketahui lebih jelas tentang pengaruh atau efektivitas dari program atau intervensi yang digunakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ana, V., Setyawati, V., Herlambang, B.A., Kesehatan, F. & Dian, U. 2015. Model edukasi gizi berbasis e-booklet untuk meningkatkan pengetahuan gizi ibu balita. *Jurnal Informatika Upgris*, 1(2): 86–94.
- Balitbangkes. 2010. *Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2010*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Balitbangkes. 2013. *Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI*. Jakarta.
- Bertalina, M. 2013. Hubungan Pola Makan, Asupan Makanan dan Obesitas Sentral dengan Hipertensi di Puskesmas Rajabasa Indah Bandar Lampung. *Jurnal Kesehatan*, 7(1): 34–45.
- Hu, X.F., Eccles, K.M. & Chan, H.M. 2017. High selenium exposure lower the odds ratios for hypertension, stroke, and myocardial infarction associated with mercury exposure among Inuit in Canada. *Environment International*, 102(2): 200–206.
- Kaluza, J., Wolk, A. & Larsson, S.C. 2012. Red Meat Consumption and Risk of Stroke: A Meta-Analysis of Prospective Studies. *Stroke*, 43(10): 2556–2560.
- Khomsan, A. 2004. *Peranan Pangan dan Gizi untuk Kualitas Hidup*. Jakarta: Gramedia.
- Lassale, C., Castetbon, K., Laporte, F., Deschamps, V., Vernay, M., Camilleri, G.M., Faure, P., Hercberg, S., Galan, P. & Kesse-Guyot, E. 2016. Correlations between Fruit, Vegetables, Fish, Vitamins, and Fatty Acids Estimated by Web-Based Nonconsecutive Dietary Records and Respective Biomarkers of Nutritional Status. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 116(3): 427–438.e5.
- Lestrina, D., Siahaan, G. & Nainggolan, E. 2016. Hubungan pola Konsumsi Ala Vegetarian terhadap Lemak Visceral. *Gizi Indonesia*, 39(1): 59–70.
- Masset, G., Soler, L.G., Vieux, F. & Darmon, N. 2014. Identifying sustainable foods: The relationship between environmental impact, nutritional quality, and prices of foods representative of the french diet. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 114(6): 862–869.
- Maulana, H.D.J. 2009. *Buku Promosi Kesehatan*. vii ed. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Muthayya, S., Dwarkanath, P., Thomas, T., Ramprakash, S., Mehra, R., Mhaskar, A., Mhaskar, R., Thomas, A., Bhat, S., Vaz, M. & Kurpad, A. V 2009. The effect of fish and x-3 LCPUFA intake on low birth weight in Indian pregnant women. *European Journal of Clinical Nutrition*, 63: 340–346.
- Nelson, M., Lowes, K. & Hwang, V. 2007. The contribution of school meals to food consumption and nutrient intakes of young people aged 4-18 years in England. *Public health nutrition*, 10(7): 652–62.
- Prameswari, G.N. 2018. Promosi Gizi terhadap Sikap Gemar Makan Ikan pada Anak Usia Sekolah. *Journal of Health Education*, 3(1): 1–6.
- Salmayati, Hermansyah & Agussabti 2016. Kajian Penanganan Gizi Balita pada Kondisi Kedaruratan Bencana Banjir di Kecamatan Sampoiniet Kabupaten Aceh Jaya. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 3: 176–180.
- Sari, E.M., Juffrie, M., Nurani, N. & Sitaresmi, 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.
- Sholihah, L.A., Ayu, R. & Sartika, D. 2014. Makanan tabu pada ibu hamil suku tengger. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 8(7): 319–324.

- Susanti, I.E. & Purwaningsih, S.S. 2015. Lumpia Semarang pada masa orde baru (Lumpia sebagai identitas budaya etnis Tionghoa peranakan Semarang). *AVATARA, e-Journal Pendidikan Sejarah*, 3(3).
- Susanto, E. & Fahmi, A.S. 2012. Senyawa fungsional dari ikan: aplikasinya dalam pangan. *Jurnal Aplikasi Teknologi Pangan*, 1(4): 95–102.
- Thilsted, S.H., Thorne-Lyman, A., Webb, P., Bogard, J.R., Subasinghe, R., Phillips, M.J. & Allison, E.H. 2016. Sustaining healthy diets: The role of capture fisheries and aquaculture for improving nutrition in the post-2015 era. *Food Policy*, 61: 126–131.
- Wang, Z., Zhang, B., Zhai, F., Wang, H., Zhang, J., Du, W., Su, C., Zhang, J., Jiang, H. & Popkin, B.M. 2014. Fatty and lean red meat consumption in China: Differential association with Chinese abdominal obesity. *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases*, 24(8): 869–876.
- Wulan, A. & Dharmayanti, S. 2014. Manfaat ikan teri segar (*Stolephorus* sp) terhadap pertumbuhan tulang dan gigi. *ODONTO Dental Journal*, 1(2): 52–56.