



Hubungan Antara Kebiasaan Makan Ikan dengan Status Gizi Balita Usia 6 - 59 Bulan pada Keluarga Nelayan RW 01 Desa Nyamplungsari Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang

Diyah Ayu Sari Arum Dasih, Saptariana dan Pudji Astuti

Program Studi Pendidikan Tata Boga, Jurusan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Semarang, Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang 50229

Corresponding author: Arum12499@gmail.com

Abstract. *The purposes of the research are : 1) Knowing the description of fish eating habits; 2) To know the description of nutritional status of children aged 6-59 months; 3) Knowing the relationship between eating habits of fish with nutritional status of children aged 6-59 months. The method used is questionnaire and documentation. The population in this study were 266 all children under of age 6 - 59 months. The sampling technique used purposive sampling. This study is a survey study using cross-sectional research design and correlation. Data analysis techniques to describe the eating habits of fish and nutritional status of children using the percentage description, while to analyze the relationship of eating habits of fish with nutritional status of children using Chi-square test. Results: 1) Category of high fish eating habits as many as 7 balita (4.52%), good category 103 balita (66.45%), enough category 40 balita (25,81%), low category 5 balita (3,22%); 2) normal nutritional status of 116 children under five (74,84%), malnutrition 16 children under 10 (10.32%), malnutrition less 22 toddlers (14.19%), malnutrition 1 toddler (0.65%); 3) There is a relationship between fish eating habits and nutritional status of children under five with the result of Chi coefficient of 9.02. Conclusion: 1) The habit of eating the most fish in the good category; 2) the nutritional status of children under five in the normal category; 3) There is a relationship between eating habits of fish with nutritional status of children.*

Keywords: *Fish eating habits, nutritional status of children aged 6-59 months, family fishermen*

Abstrak. Tujuan penelitian: 1) Mengetahui gambaran kebiasaan makan ikan; 2) Mengetahui gambaran status gizi balita usia 6-59 bulan; 3) Mengetahui hubungan antara kebiasaan makan ikan dengan status gizi balita usia 6-59 bulan. Populasi penelitian adalah sejumlah 266 balita, usia 6 - 59 bulan. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Penelitian ini adalah penelitian survei menggunakan rancangan penelitian cross-sectional dan korelasi. Teknik analisis data untuk menggambarkan kebiasaan makan ikan dan status gizi balita menggunakan deskripsi presentase, Sedangkan untuk menganalisis hubungan kebiasaan makan ikan dengan status gizi balita menggunakan uji Chi-square. Hasil : 1) Kategori kebiasaan makan ikan tinggi sebanyak 7 balita (4,52%), kategori baik 103 balita (66,45%), kategori cukup 40 balita (25,81%), kategori rendah 5 balita (3,22%); 2) Status gizi normal 116 balita (74,84%), gizi lebih 16 balita (10,32%), gizi kurang 22 balita (14,19%), gizi buruk 1 balita (0,65%); 3) Ada hubungan antara kebiasaan makan ikan dan status gizi balita dengan hasil koefisien Chi kuadrat 10,04. Kesimpulan: 1) Kebiasaan makan ikan paling banyak pada kategori baik; 2) status gizi balita paling banyak pada kategori normal; 3) Ada hubungan antara kebiasaan makan ikan dengan status gizi balita.

Kata Kunci: Kebiasaan makan ikan, status gizi balita, keluarga nelayan

PENDAHULUAN

Pemalang mempunyai beberapa kecamatan yang terletak dipesisir pantai, salah satunya di kecamatan Petarukan yaitu Desa Nyamplungsari. Penduduk didaerah tersebut mayoritas bekerja sebagai nelayan atau budidaya ikan, sehingga ketersediaan ikan sangat mendukung untuk mempermudah masyarakat mengkonsumsi ikan. Ikan merupakan sumber protein hewani yang sangat penting bagi tubuh. Kandungan protein dalam ikan mempunyai manfaat bagi balita karena dapat merangsang sel otak dan pemenuhan asupan gizi yang diperlukan tubuh. Masa balita merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan selama anak berada pada rentang usia dibawah lima tahun, salah satunya adalah yang berkaitan dengan status gizi balita. Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi (Sunita Almatsier, 2001). Kebiasaan makan adalah satu pola perilaku konsumsi pangan yang diperoleh karena berulang-ulang (Khumaidi dalam Sugiyarsi, 2001). Kekurangan gizi dapat mempengaruhi perkembangan otak anak atau balitasehingga perlu perhatian lebih dalam tumbuh kembang diusia balita, karena kekurangan gizi yang terjadi pada masa emas ini bersifat irreversible atau tidak dapat pulih (hanum Marimbi, 2010:92). Kebiasaan makan ikan akan mempengaruhi tingkat kecukupan protein dan nutrisi penting lainnya sehingga akan memberikan dukungan dalam kecukupan akan asupan makanan dan memberikan pengaruh pula bagi status gizi balita.

Tujuan penelitian ini adalah 1). Untuk mengetahui gambaran tentang kebiasaan makan ikan pada keluarga nelayan di RW 01 Desa Nyamplungsari Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang, 2). Untuk mengetahui gambaran tentang status gizi balita usia 6-59 bulan di RW 01 Desa Nyamplungsari Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang. 3). Untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan makan ikan dengan status gizi balita usia 6-59 bulan di RW 01 Desa Nyamplungsari Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang.

METODE

Penelitian ini dilakukan di Posyandu RW 01 Desa Nyamplungsari Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah 1) Kuesioner untuk mengetahui kebiasaan makan ikan; 2) dokumentasi untuk mencari data serta sebagai bukti penelitian; 3) Wawancara untuk mencari informasi pendukung data. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling didapat sebanyak 155 balita usia 5-59 bulan. Teknik analisis data yang digunakan adalah : 1) Analisis deskripsi presentase untuk menggambarkan kebiasaan makan ikan dan status gizi balita menggunakan deskripsi presentase; 2) Analisis uji Chi-square untuk mengetahui hubungan kebiasaan makan ikan dengan status gizi balita.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Kebiasaan Makan Ikan

Data hasil kebiasaan makan ikan meliputi susunan beragamnya pangan, preferensi pangan, ideology pangan, frekuensi makan, dan sosial budaya pangan, didapat sejumlah 155 responden pada keluarga nelayan di RW 01 Desa Nyamplungsari Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang. Penilaian hasil akhir didasarkan rating 1 – 4. Data kebiasaan makan dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Data Kebiasaan Makan Ikan

No	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	Tinggi	7	4,52 %
2	Baik	103	66,45 %
3	Cukup	40	25,81 %
4	Rendah	5	3,22 %
Jumlah		155	100%

Sumber : Data Penelitian, 2017

Berdasarkan data tabel 1 diketahui responden termasuk dalam kebiasaan makan ikan kategori baik sebanyak 103 orang atau sekitar 66,45 %, kategori sedang atau cukup sebanyak 40 orang atau sekitar 25,81 %, kategori tinggi

sebanyak 7 orang atau 4,52 %, sementara sisanya sebanyak 5 orang atau sekitar 3,22 % memiliki kebiasaan makan ikan rendah.

Berdasarkan pekerjaan orangtua salah satunya sebagai nelayan yaitu sebanyak 65 orang atau 41,94%, nelayan memiliki distribusi ikan yang melimpah, hal ini menunjukkan bahwa keluarga yang mayoritas keluarga nelayan akan sering mengkonsumsi ikan. Sementara pada pekerjaan sebagai Wiraswasta, PNS, Polri, dan TNI sebanyak 24 orang atau sekitar 14,94 %, dilihat dari pendapatan responden mempunyai pendapatan diatas UMR dan lihat dari pendidikan mereka yang tinggi maka dapat dipastikan mereka mempunyai pengetahuan tentang pentingnya ikan dalam pemenuhan gizi makanan sehari-hari, hal ini menunjukkan bahwa mayoritas mereka mempunyai kebiasaan makan ikan yang baik. Sedangkan, pekerjaan orangtua sebagai buruh sekitar 67 orang atau 43,22 %, hal ini menunjukkan bahwa pendapatan mereka tidak menentu dan dengan latar belakang pendidikan, mereka mempunyai pengetahuan yang sedikit dan jarang memiliki distribusi bahan pangan ikan sebagai konsumsi makan keluarga sehingga mayoritas kebiasaan makan ikan menjadi rendah. Responden merupakan orangtua dari balita yang memiliki pekerjaan sebagai nelayan. Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas responden memiliki kebiasaan makan ikan yang baik, hal tersebut menunjukkan bahwa responden mengerti akan pentingnya mengkonsumsi ikan. Asumsinya, responden yang telah memiliki pengetahuan tentang pentingnya mengkonsumsi ikan, dalam kehidupan sehari-hari akan sering mengkonsumsi ikan. Seperti yang dijelaskan oleh Khomsan (2007), pengetahuan gizi yang baik merupakan faktor yang sangat penting dalam pembentukan kebiasaan makan seseorang dalam memilih jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi.

Hal tersebut belum tentu diterapkan sesuai dengan informasi yang diperoleh, banyak hal yang mempengaruhi terbentuknya kebiasaan makan ikan. Konsumsi makan oleh masyarakat atau keluarga, bergantung pada jumlah dan jenis pangan yang dibeli, memasak, distribusi pada keluarga, dan kebiasaan makan secara perorangan. Hal ini tergantung pula pada pendapatan, agama, adat kebiasaan, dan pendidikan masyarakat bersangkutan (Sunita Almatsier, 2001).

Gambaran Status Gizi Balita

Gambaran status gizi balita diperlukan data berat badan dan umur balita 6 – 59 bulan, dengan perhitungan z-score. Responden sebanyak 155 balita yang keluarganya sebagai nelayan atau budidaya ikan. Penilaian hasil akhir didasarkan meliputi gizi lebih, gizi normal, gizi kurang, dan gizi buruk. Berdasarkan kondisi status gizi balit, dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel.2 Karakteristik Balita Berdasarkan Kondisi Status Gizi

No	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	Lebih	16	10,32 %
2	Baik	116	74,84 %
3	Kurang	22	14,19 %
4	Buruk	1	0,65 %
Jumlah		155	100%

Sumber : Data Penelitian, 2017

Data mengenai kondisi status gizi balita yang menjadi subjek penelitian berdasarkan kriteria status gizi dapat diketahui bahwa jumlah terbesar balita yang menjadi subjek penelitian termasuk yang memiliki status gizi normal sebanyak 116 orang balita atau sekitar 74,84 % dan 22 orang balita atau sekitar 14,19 % menderita gizi kurang dan cenderung kurus. Sementara sebanyak 16 orang balita atau sekitar 10,32% menderita gizi lebih dan cenderung mengalami obesitas sementara. Selain itu terdapat 1 orang atau sekitar 0,65 % dengan status gizi buruk. Dengan demikian maka dapat diketahui bahwa responden berdasarkan penggolongan kategori status gizinya menunjukkan sebagian besar memiliki kondisi status gizi yang baik.

Ditinjau dari karakteristik balita berdasarkan golongan status gizi baik dan tidak, dapat dilihat tabel 3.

Tabel 3. Karakteristik Balita Berdasarkan Golongan Status Gizi Baik dan Tidak Baik

No	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	Baik	116	74,84 %
2	Tidak Baik	39	25,16
	Jumlah	155	100%

Sumber : Data Penelitian, 2017

Berdasarkan golongan status gizi yang memiliki status gizi baik sebanyak 116 balita atau sekitar 74,83%, dan status gizi tidak baik sebanyak 39 orang atau 25,17%. Hal tersebut dapat diketahui bahwa responden berdasarkan 2 penggolongan status gizi menunjukkan sebagian besar responden memiliki status gizi yang baik.

Kebiasaan makan akan membentuk status gizi dan meneruskan kesehatan. Menurut Sunita Almatsier (2001:3) Status Gizi merupakan keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat-zat gizi. Mayoritas responden memiliki status gizi baik sebesar 116 balita atau 74,84 %, hal tersebut menunjukkan bahwa responden berada dalam keadaan gizi baik yaitu memiliki kesehatan yang optimum. Dalam kondisi ini jaringan penuh oleh semua zat gizi yang diperlukan. Tubuh terbebas dari penyakit dan mempunyai daya kerja dan efisiensi yang sebaik-baiknya (Sediaoetama, 2008). Balita yang mempunyai status gizi kurang sebanyak 22 balita atau 14,19 %, hal tersebut menunjukkan responden pada keadaan kesehatan gizi kurang yaitu tingkat kesehatan gizi sebagai hasil konsumsi defisien yang dapat menyebabkan terjadi gejala-gejala penyakit defisiensi gizi, penyediaan zat-zat gizi bagi jaringan tidak mencukupi sehingga menghambat fungsi jaringan (Soedioetomo, 2008). Sementara, status gizi lebih sebanyak 16 balita atau 10,32%, gizi lebih disebabkan karena kebanyakan makan mengkonsumsi energy lebih banyak dari pada yang diperlukan tubuh untuk jangka waktu tertentu (Cahyo Saparinto, 2006:6). Sedangkan, status gizi buruk sebanyak 1 balita atau 0,65 %, gizi buruk adalah masalah gizi yang sifatnya akut, sebagai akibat dari peristiwa yang terjadi dalam waktu yang tidak lama seperti kekurangan asupan makanan. Dampak gizi kurus pada balita dapat menurunkan kecerdasan, produktifitas, kreatifitas, dan sangat berpengaruh pada kualitas SDM. Tingginya prevalensi gizi kurang dan buruk pada balita dipengaruhi oleh tiga faktor utama yaitu buruknya kualitas dari kuantitas konsumsi pangan sebagai akibat masih rendahnya ketahanan pangan keluarga, buruknya pola asuh dan rendahnya akses pada fasilitas kesehatan (Hendrayati. dkk. 2013).

Status gizi dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu penyebab langsung dan penyebab tidak langsung. Penyebab langsung berkaitan dengan asupan gizi dan penyakit infeksi. Sedangkan penyebab tidak langsung berkaitan dengan persediaan makanan, sanitasi, air bersih dan pelayanan kesehatan dasar serta pola asuh (Azwar, 2004).

Hubungan Antara Kebiasaan Makan Ikan dengan Status Gizi Balita

Analisis bivariat dalam penelitian ini diperoleh melalui data kebiasaan makan ikan yang diterapkan pada keluarga yang memiliki balita usia 6 – 59 bulan di Desa Nyamplungsari RW 01 Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang tahun 2017 dihubungkan dengan status gizi balita. Pengujian hipotesis digunakan analisis dengan uji korelasi Chi Kuadrat untuk mengetahui ada tidaknya hubungan atau pengaruh dari variabel bebas kebiasaan makan ikan dengan variabel terikat status gizi. Berdasarkan analisis korelasi dengan uji Chi Kuadrat untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan makan ikan dan status gizi balita maka dapat diperoleh hasil koefisien Chi kuadrat perhitungan sebesar 10,04 lebih besar dari Chi Kuadrat tabel dengan $df=3$ $\alpha=0,05$ sebesar 7,81 sehingga dapat dikatakan ada hubungan antara kedua variable tersebut. Hal ini diartikan bahwa kebiasaan makan ikan mempunyai hubungan terhadap status gizi balita usia 6 – 59 bulan di Desa Nyamplungsari RW 01 Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang.

Hal ini sesuai dengan teori Supariasa (2002) yang menyebutkan bahwa pendapatan keluarga mempengaruhi pola makan. Semakin kecil pendapatan penduduk semakin tinggi prosentase anak yang kekurangan gizi atau mengalami status gizi yang kurang baik. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan Masyitha (2011) tentang Hubungan Antara Status Ekonomi Keluarga Dengan Status Gizi Balita Di Desa Sarirogo Kecamatan Sidoarjo Kabupaten Sidoarjo. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara status ekonomi keluarga dengan status gizi balita, karena semakin rendah status ekonomi keluarga yang artinya memiliki pendapatan yang relatif kurang maka semakin buruk status gizi balita. Menurut Salwa G Massad, etc 2012 mengatakan bahwa faktor yang mempengaruhi status gizi adalah usia balita, berat badan lahir, konsumsi makan dibawah dua tahun, dan pendapatan dua tahun terakhir. Berdasarkan

data penelitian yang telah disajikan sebelumnya dapat diketahui bahwa berdasarkan latar belakang pekerjaan orang tua balita dapat disimpulkan bahwa dengan penghasilan yang diperoleh cenderung cukup untuk memperoleh bahan pangan ikan sebagai menu makan sehari-hari terutama didukung oleh data mengenai tingkat pendapatan orang tua meskipun sebagian besar memiliki jumlah pendapatan yang lebih rendah dari besaran upah UMR. Apabila pendapatan rendah maka makanan yang dikonsumsi tidak mempertimbangkan nilai gizi, tetapi nilai materi lebih menjadi pertimbangan selain itu dimana sebagian besar keluarga bekerja dalam sektor kelautan.

Selain didukung oleh tingkat pendapatan, bahan pangan ikan yang digunakan sebagai salah satu alternatif bahan pangan dalam menu makan sehari-hari juga dipengaruhi oleh ketersediaannya. Di daerah pesisir seperti Desa Nyamplungsari RW 01 Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang, bahan pangan ikan tidak asing dan dapat ditemui setiap hari karena desa tersebut memiliki kedekatan lokasi dengan tempat pelelangan ikan dan sebagian besar penduduknya bermata pencaharian sebagai nelayan atau buruh yang bekerja dalam usaha pengolahan ikan. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Ony dan Dian (2011) tentang hubungan pendidikan dan pekerjaan orangtua serta pola asuh dengan status gizi balita di Kota dan Kabupaten Tangerang, Banten, menghasilkan kesimpulan bahwa secara statistik ada hubungan yang bermakna ($p\text{-value} < 0.05$) antara pendidikan orang tua dan status gizi balita, sementara variabel lainnya (pendidikan ibu, pekerjaan ibu dan ayah, rangsangan psikososial, praktik kebersihan/ higiene dan sanitasi, serta perawatan kesehatan balita dalam keadaan sakit) terhadap status gizi balita. Menurut Michael J Tornaritis, et al (2014) mengatakan bahwa anak yang mempunyai ibu berpendidikan atau terdidik memiliki konsumsi protein lebih dari 15%. Berdasarkan hasil penelitian dan data responden dapat disimpulkan bahwa tingkat pendidikan yang dimiliki orang tua sebagian besar relatif rendah di mana sebagian besar adalah lulusan SD/SMP sebanyak 67,74%. Pendidikan orang tua merupakan modal utama dalam memperoleh pekerjaan yang layak untuk menunjang ekonomi keluarga juga berperan dalam melandasi pemikiran mengenai kebiasaan makan keluarga yang baik, pengasuhan dan perawatan anak. Seseorang yang hanya tamat sekolah dasar belum tentu kurang mampu menyusun makanan yang memenuhi persyaratan gizi dibandingkan orang lain yang pendidikannya tinggi. Karena sekalipun pendidikannya rendah jika orang tersebut rajin mendengarkan penyuluhan gizi bukan mustahil pengetahuan gizinya akan lebih baik. Penyuluhan gizi di posyandu RW 01 dilakukan 2 minggu 1 kali sehingga akan mendukung pengetahuan tentang gizi. Hanya saja tetap harus dipertimbangkan bahwa faktor tingkat pendidikan turut pula menentukan mudah tidaknya seseorang menyerap dan memahami pengetahuan gizi yang mereka peroleh (Depkes RI, 2004).

Bagi keluarga dengan tingkat pendidikan yang tinggi akan lebih mudah menerima informasi kesehatan khususnya dibidang gizi, sehingga dapat menambah wawasannya dan mampu menerapkan dalam kehidupan sehari-hari. Makin tinggi pendidikan, pengetahuan, keterampilan terdapat kemungkinan makin baik tingkat ketahanan pangan keluarga, makin baik pula pengasuhan anak, dan makin baik keluarga memanfaatkan sumber pangan bermutu yang ada demikian juga sebaliknya (Depkes RI, 2004). Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa kebiasaan makan ikan yang diterapkan oleh keluarga di Desa Nyamplungsari RW 01 Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang tahun 2017 sebanyak 103 orang tua atau sebesar 66,5% telah termasuk dalam kategori memiliki kebiasaan makan ikan yang baik yang artinya orang tua dalam kategori ini telah memahami pentingnya ikan dan ketersediaannya untuk memenuhi kebutuhan gizi bagi balita melalui kebiasaan makan ikan dalam keluarganya, sebanyak 40 orang tua atau sekitar 25,8% termasuk memiliki kebiasaan makan ikan yang cukup/sedang artinya mereka sudah menggunakan ikan sebagai salah satu sumber bahan pangan secara rutin dalam keluarga untuk memenuhi kebutuhan gizi terutama pada balitanya. Sedangkan sebanyak 7 orang atau sekitar 4,5% orang tua termasuk dalam kategori yang tinggi atau sangat baik mengenai kebiasaan makan ikan bagi balitanya. Sementara sebanyak 5 orang tua atau sebesar 3,2% memiliki kebiasaan makan ikan yang cenderung tidak baik artinya ikan tidak menjadi suatu menu makan yang dikonsumsi secara teratur.

Kebiasaan makan adalah tingkah laku manusia atau kelompok manusia dalam memenuhi kebutuhannya akan makan meliputi sikap, kepercayaan dan pemilihan makanan. Sesuai dengan pendapat Suyatno (2010), kebiasaan makan berhubungan dengan tindakan untuk mengkonsumsi pangan, dan berapa banyaknya; dengan mempertimbangkan dasar yang lebih terbuka dalam hubungannya dengan apa yang orang biasa makan; juga berkaitan dengan kemungkinan kondisi perubahan kebiasaan pola pangan. Kebiasaan makan akan memberikan pengaruh terhadap pola makan yang diterapkan dalam suatu keluarga. Pola makan adalah cara individu atau kelompok individu memilih bahan makanan dan mengkonsumsinya sebagai tanggapan dari pengaruh fisiologi, sosial dan budaya diukur dengan frekuensi, jenis dan jumlah bahan makanan yang dikonsumsi setiap hari (Suhardjo, 2003). Pemilihan ikan sebagai salah satu sumber pangan juga dipengaruhi oleh pola makan yang diterapkan terutama dalam rangka pemenuhan kebutuhan protein bagi balita.

Kebiasaan makan yang diterapkan pada anak-anak terutama jika cenderung tidak baik, dapat mengakibatkan kurangnya konsumsi makanan yang mampu memenuhi kebutuhan akan gizi yang cukup. Jika anak diberikan makanan

yang bergizi melalui kebiasaan makan yang baik, tentulah anak akan memiliki tubuh yang tercukupi kebutuhan gizinya sehingga memiliki status gizi yang baik, mampu tumbuh sehat, memiliki kecerdasan yang baik, dan mampu mempersiapkan diri menghadapi kehidupan selanjutnya. Dengan kondisi kehidupan di pesisir di mana sebagian besar penduduk memiliki kaitan dan hubungan yang erat dengan kemudahan untuk memperoleh dan memanfaatkan ikan dari tangkapan nelayan di laut sebagai salah satu sumber pangan maka kebiasaan makan yang terbentuk salah satunya adalah dengan memanfaatkan bahan pangan ikan sebagai menu makan. Namun dengan pola makan yang tidak tepat maka sebagian besar keluarga justru tidak memanfaatkan ikan sebagai salah satu bahan pangan dalam kebiasaan makan keluarga. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Yulius (2009) yang dari penelitiannya berkesimpulan bahwa banyaknya status gizi buruk pada balita di wilayah kerja Puskesmas Mata Kota Kendari dipengaruhi oleh pola makan yang diterapkan pada balita.

Status gizi balita di Desa Nyamplungsari RW 01 Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang tahun 2017 dapat dijelaskan oleh hasil penelitian di mana sebanyak 116 balita (74,84%) termasuk dalam status gizi baik/normal, sementara sebanyak 22 balita (14,19%) termasuk dalam status gizi kurang. Sedangkan 16 balita (10,32%) termasuk dalam status gizi lebih atau cenderung mengalami obesitas, dan yang termasuk dalam status gizi buruk hanya ada satu balita saja. Hal tersebut dapat dijelaskan dengan dasar teori bahwa status gizi merupakan suatu kondisi tubuh sebagai akibat penggunaan makanan atau konsumsi makanan. Hal ini sesuai dengan pengertian bahwa status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat konsumsi makanan dan penggunaan zat gizi (Almatsier, 2002). Dengan demikian maka semakin baik kualitas dan kuantitas zat gizi yang dikandung dalam makanan yang dikonsumsi maka akan semakin baik status gizi seseorang.

Ikan merupakan salah satu sumber bahan pangan yang mampu menjadi sumber zat gizi bagi manusia khususnya pada balita. Ketersediaan protein yang cukup dalam bahan pangan ikan akan memberikan sumbangan bagi pemenuhan kebutuhan protein. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Daryono (2003) dan Mulyani (2004) yang menunjukkan bahwa ada hubungan bermakna antara konsumsi protein dengan status gizi. Berdasarkan pendapat Suhardjo (1992) dinyatakan bahwa kenaikan berat badan dapat disebabkan oleh peningkatan asupan energi protein disertai dengan karbohidrat karena protein dapat diubah menjadi sumber energi. Status gizi lebih banyak ditemukan pada anak dengan konsumsi protein yang baik dibandingkan pada anak dengan asupan protein yang kurang.

Tubuh yang menerima cukup asupan makanan bergizi dan mengandung protein akan memiliki simpanan protein yang dapat digunakan sebagai cadangan, tetapi jika tidak mencukupi kebutuhan tubuh dan berlangsung lama maka akan muncul gejala kurang protein. Protein merupakan zat gizi yang paling banyak terdapat di dalam tubuh setelah air, jika tidak cukup terdapat karbohidrat dan lemak untuk digunakan tubuh untuk memenuhi kebutuhan energi maka akan meningkatkan kebutuhan protein yang diperoleh melalui sumber pangan seperti ikan (Almatsier, 2003). Perkembangan tidak dapat dipisahkan dari masalah pertumbuhan. Kebutuhan energi dan protein bayi dan balita relatif besar jika dibandingkan dengan orang dewasa sebab pada usia tersebut pertumbuhannya masih sangat pesat. Tidak ada perbedaan yang signifikan antara anak perempuan dan laki-laki dalam hal kebutuhan energi dan protein. Kecukupan akan semakin menurun seiring dengan bertambahnya usia. Namun untuk protein, angka kebutuhannya bergantung pada mutu protein. Semakin baik mutu protein, semakin rendah angka kebutuhan protein. Mutu protein bergantung pada susunan asam amino yang membentuknya, terutama asam amino esensial. Ikan sebagai salah satu sumber protein memiliki kualitas mutu protein yang lebih baik dibandingkan dengan sumber pangan yang mengandung protein lainnya. Dengan demikian dengan memiliki kebiasaan makan ikan yang baik akan memberikan dukungan bagi pemenuhan kebutuhan protein pada balita sehingga memberikan kontribusi bagi peningkatan status gizi menjadi baik atau normal.

SIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini yaitu 1) Gambaran kebiasaan makan ikan pada keluarga di Desa Nyamplungsari RW 01 Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang tahun 2017 dapat dikatakan cenderung baik di mana sebanyak 5 orang tua (3,2%) memiliki kebiasaan makan ikan yang rendah, sebanyak 40 orang tua (25,8%) memiliki kebiasaan makan ikan yang cukup/sedang, sebanyak 103 orang tua (66,5%) termasuk memiliki kebiasaan makan ikan yang baik dan sebanyak 7 orang tua (4,5%) memiliki kebiasaan makan ikan yang tinggi atau sangat baik. 2) Gambaran status gizi balita di Desa Nyamplungsari RW 01 Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang tahun 2017 ditunjukkan oleh hasil yaitu sebanyak 116 balita (74,84%) termasuk dalam status gizi baik/normal, sementara 16 balita (10,32%) termasuk dalam status gizi lebih atau cenderung mengalami obesitas, sebanyak 22 balita (14,19%) termasuk dalam status gizi kurang dan yang termasuk dalam status gizi buruk hanya ada satu balita saja. 3) Terdapat hubungan dari

variabel kebiasaan makan ikan terhadap status gizi balita yang dibuktikan oleh hasil uji Chi Kuadrat sebesar 10,04 yang lebih besar jika dibandingkan dengan Chi Kuadrat tabel dengan $\alpha=0.05$ dan $df = 3$ sebesar 7,81 sehingga membuktikan bahwa hipotesis kerja (H_a) yang menyatakan bahwa Ada hubungan antara kebiasaan makan ikan dengan status gizi balita usia 6 – 59 bulan pada keluarga di RW 01 Desa Nyamplungsari Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang diterima.

Saran yang dapat diberikan melalui hasil penelitian ini adalah 1) Bagi Dinas Kesehatan Kabupaten Pemalang, perlunya memberikan penyuluhan atau sosialisasi kepada masyarakat tentang pentingnya mengkonsumsi ikan dan menerapkan kebiasaan makan ikan yang baik dalam upaya memberikan dukungan bagi pencapaian status gizi balita yang lebih baik. 2) Bagi Masyarakat, perlu ditingkatkan kebiasaan makan ikan pada keluarga di RW 01 Desa Nyamplungsari Kecamatan Petarukan Kabupaten Pemalang sehingga termasuk dalam kategori baik karena ikan mampu memberikan sumbangan bagi peningkatan status gizi balita. 3) Bagi peneliti lain, penelitian ini diperoleh ada hubungan antara kebiasaan makan ikan dengan status gizi balita, namun tidak hanya kebiasaan makan ikan yang mempengaruhi status gizi balita, sehingga penelitian selanjutnya disarankan untuk memberikan tambahan mengenai faktor-faktor lain yang mempengaruhi status gizi balita.

DAFTAR PUSTAKA

1. Marimbi, Hanum. 2010. Tumbuh Kembang, Status Gizi, dan Imunisasi Dasar Pada Balita. Yogyakarta: Nuha Medika.
2. Almatsier, Sunita. 2002. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
3. Masyitha. 2011. Hubungan Antara Status Ekonomi Keluarga Dengan Status Gizi Balita Di Desa Sarirogo Kecamatan Sidoarjo Kabupaten Sidoarjo. Karya Tulis Ilmiah. STIKES YARSIS: Surabaya.
4. Suhardjo. 2003. Berbagai pendidikan gizi. Bogor: Bumi Aksara.
5. Supariasa, dkk. 2002. Penilaian Status Gizi. Jakarta: Kedokteran EGC.
6. Linda, Ony dan Dian Kholika Hamal. 2011. Hubungan Pendidikan Dan Pekerjaan Orangtua Serta Pola Asuh Dengan Status Gizi Balita Di Kota Dan Kabupaten Tangerang, Banten. Prosiding Penelitian Bidang Ilmu Eksata. 2011:134-141.
7. Yulius. 2009. Faktor resiko kejadian gizi buruk pada balita di wilayah kerja puskesmas mata kota kendari. Sulawesi Tenggara
8. Saparinto, Cahyo. 2006. Gizi Dan Aneka Masakan Dari Ikan. Semarang: Dahara Prize
9. Khomsan A, 2007. Study Implementasi Program Gizi: Pemanfaatan, Cakupan keefektifan dan Dampak Terhadap Status Gizi. Bogor: Departemen Gizi Masyarakat Institut Pertanian Bogor.
10. Azwar, 2004. Pengantar Ilmu Kesehatan. Jakarta: Mutiara Sumber Widya Press
11. Massad S.G., etc. 2012. Nutritional status of Palestinian preschoolers in the Gaza Strip. Public Health. Department of Economics. 1:1
12. Tornaritis M.J, etc. 2014. A study of the dietary intake of Cypriot children and adolescents aged 6-18 years and the association of mother's educational status and children's weight status on adherence to nutritional recommendations. Public health. Pecligeial institute of Cyprus. 2:1