

**POLA KONSUMSI IKAN PADA ANAK BALITA DI NAGARI
TARUANG-TARUANG KECAMATAN RAO
KABUPATEN PASAMAN**



RINA APRIANI

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KESEJAHTERAAN KELUARGA
FAKULTAS TEKNIK
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
Wisuda Priode September 2012**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

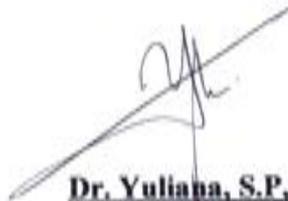
**POLA KONSUMSI IKAN PADA ANAK BALITA DI NAGARI
TARUANG-TARUANG KECAMATAN RAO
KABUPATEN PASAMAN**

Rina Apriani

**Artikel ini disusun berdasarkan skripsi Rina Apriani untuk persyaratan wisuda
periode September 2012 dan telah diperiksa/disetujui oleh kedua
Pembimbing**

Padang, September 2012

Pembimbing I



Dr. Yuliana, S.P, M.Si
NIP. 19700727 199703 2 003

Pembimbing II



Kasmita, S.Pd, M.Si
NIP. 19700924 200312 2 001

**POLA KONSUMSI IKAN PADA ANAK BALITA DI NAGARI
TARUANG-TARUANG KECAMATAN RAO
KABUPATEN PASAMAN**

Rina Apriani¹, Yuliana², Kasmita²
Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga
FT Universitas Negeri Padang
email: RinaApriani_Ina@yahoo.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pola konsumsi ikan yang mencakup frekuensi konsumsi ikan, jenis ikan yang dikonsumsi, jumlah ikan yang dikonsumsi, bentuk pengolahan, cara memasak ikan, alasan mengonsumsi ikan dan kandungan protein ikan yang dikonsumsi. Jenis Penelitian ini adalah deskriptif. Teknik dalam penentuan sampel adalah proportional random sampling. Populasi dalam penelitian adalah anak balita. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 35 anak balita. Alat pengumpulan data yaitu pedoman wawancara, format *Food Frequency Questionari* (FFQ) dan format recall 2 x 24 jam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa frekuensi konsumsi ikan pada anak balita adalah 3-4 hari/minggu. Jenis ikan yang sering dikonsumsi adalah ikan mujair, ikan nila dan ikan teri. Rata-rata jumlah ikan yang dikonsumsi 63,75 gr/hr. Bentuk pengolahan dan cara memasak ikan yang sering dilakukan adalah pengasapan dan menggoreng. Alasan orang tua memberikan ikan kepada anak balita karena ikan baik untuk kesehatan dan pertumbuhan anak. Rata-rata kandungan protein ikan yang dikonsumsi 10-20 gram/hari.

Abstract

This study aims to analyze the consumption patterns of fish that includes the frequency of fish consumption, the type of fish consumed, the amount of fish consumed, forms processing, methods of cooking fish, reasons to eat fish and protein content of the fish consumed. Type of research is descriptive. Techniques in the determination of the sample is proportional random sampling. The population is children under five. The samples in this study were 35 children under five. Data collection tool that interview, format Questionari Food Frequency (FFQ) and the format of 2 x 24-hour recall. The results showed that the frequency of fish consumption among children under five is 3-4 days / week. Types of fish that frequent consumption of fish is mujair, nila and teri. The average number of fish consumed 63.75 g / hr. Forms processing and cooking of fish is often done curing and frying. Reasons parents give to children under five fish because fish is good for health and growth of children. The average protein content of the fish consumed 10-20 grams / day.

Kata Kunci: pola konsumsi, ikan, anak balita

¹Mahasiswa Penulis Skripsi Prodi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga untuk wisuda periode September 2012

²Dosen Jurusan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga FT-UNP

A. Pendahuluan

Upaya perbaikan gizi masyarakat sebagaimana disebutkan di dalam Undang-Undang No. 36 Tahun 2009 bertujuan untuk meningkatkan mutu perseorangan dan masyarakat, antara lain melalui perbaikan perilaku sadar gizi, peningkatan pelayanan gizi, kesehatan sesuai dengan kemajuan ilmu teknologi dan perbaikan pola konsumsi makanan (Dinkes, 2011). Pola konsumsi makanan merupakan salah satu faktor yang secara langsung berpengaruh terhadap status gizi seseorang, keluarga dan masyarakat. Makanan yang dikonsumsi sebaiknya mengikuti pola yang baik. Pola makanan adalah cara atau kebiasaan yang dilakukan seseorang atau kelompok orang dalam hal mengkonsumsi makanan yang dilakukan secara berulang-ulang pada jangka waktu lama. Rendahnya konsumsi pangan atau kurang seimbangnya masukan zat-zat gizi dari makanan yang dikonsumsi mengakibatkan terlambatnya pertumbuhan dan perkembangan organ jaringan tubuh, terjadinya penyakit atau lemahnya daya tahan tubuh terhadap serangan penyakit serta menurunnya kemampuan kerja dan prestasi anak. Hal ini tentunya akan mempengaruhi kualitas SDM yang akan datang (Hartati, 2006)

Makanan yang berkualitas akan dapat meningkatkan kesehatan dan kecerdasan. Konsumsi zat gizi yang seimbang dan beragam yang didapat dari keanekaragaman bahan pangan, akan menentukan kualitas zat gizi yang dikonsumsi. Salah satu bahan pangan yang mengandung nilai gizi yang tinggi yaitu ikan. Ikan merupakan bahan pangan yang mengandung nutrisi lengkap dan kandungan Omega -3 sangat baik untuk meningkatkan kecerdasan,

menjaga kesehatan dan meningkatkan stamina. Pada umur anak balita, protein sangat dibutuhkan untuk pertumbuhan tubuh dan perkembangan otak. Kandungan protein ikan tidak kalah dengan protein yang berasal dari daging, susu atau telur. Selain itu ikan adalah salah satu sumber protein hewani yang harganya lebih murah dibandingkan dengan sumber protein hewani lainnya seperti daging sapi dan daging ayam. Berbagai penelitian membuktikan bahwa ikan diterima oleh mayoritas agama, ras dan suku bangsa (Dinas Kelautan dan Perikanan Provinsi Sumbar, 2011).

Budaya mengonsumsi ikan sejak usia anak balita perlu mendapat perhatian, mengingat pola makan bagi keluarga dimulai dari kebiasaan makan sejak masih kecil. Anak balita merupakan masa perkembangan dan pertumbuhan otak yang perlu mendapat perhatian khusus. Bahkan, pertumbuhan sel otak manusia juga sangat tergantung pada omega 3, sejak bayi dalam kandungan sampai anak balita. Jika pada masa usia tersebut cukup tersedia omega 3 nya, maka anak tersebut akan tumbuh dengan potensi kecerdasan maksimal (Suhardjo, 1992:259).

Pola konsumsi ikan menurut Propinsi di Indonesia masih rendah Pada tahun 2011, tercatat rata-rata tingkat konsumsi ikan Nasional hanya 29,39 kilogram/kapita/tahun. Menurut Hamid (2010:29) “Rendahnya tingkat konsumsi ikan perkapita pertahun menunjukkan bahwa masih rendahnya budaya konsumsi ikan dibandingkan negara maju lainnya”.

Masih rendahnya tingkat konsumsi ikan ini sangat memperhatikan, mengingat potensi sumber daya perikanan di Indonesia cukup besar.

Rendahnya tingkat konsumsi ikan perkapita di Indonesia khususnya untuk anak balita tampaknya disebabkan karena masih adanya anggapan di kalangan masyarakat bahwa makan ikan menyebabkan cacingan atau alergi. Bahkan masih ada anggapan mengkonsumsi ikan menyebabkan bau badan, amis dan air susu ibu menjadi kurang sedap. Cara yang dapat ditempuh untuk peningkatan konsumsi ikan adalah dengan meningkatkan ragam pengolahannya, sehingga produksi ikan yang melimpah mempunyai arti sosial ekonomi yang penting bagi nelayan, petani ikan, pengolahan dan pedagang ikan, serta konsumen.

Pola konsumsi energi masyarakat di Sumatera Barat masih didominasi karbohidrat, sedangkan protein yang bersumber dari ikan tingkat konsumsinya masih rendah (Pola Pangan Harapan Sumatera Barat Tahun 2006-2010). Hal ini dilihat dari rata-rata konsumsi ikan perkapita pertahunnya. Menurut Angka Kecukupan Gizi (AKG) Widya Karya Nasional Pangan dan Gizi (WNPG) ke VII tahun 2004 mengatakan, bahwa untuk hidup sehat maka masyarakat perlu mengkonsumsi ikan sejumlah 35 kg/kapita/tahun atau 10 gr/kapita/tahun. Tingkat konsumsi ikan Sumatera Barat masih dibawah angka ini. Beberapa faktor yang jadi penyebab rendahnya tingkat konsumsi ikan perkapita di Sumatera Barat diduga akibat masih rendahnya pengetahuan tentang manfaat ikan untuk kesehatan, tingkat ketersediaan ikan, keterbatasan iptek tentang diversifikasi pengolahan, kebiasaan/pola makan yang sulit diubah, distribusi, tingkat daya beli masyarakat kemudian belum memasyarakatnya pengembangan produk

perikanan tingkat rumah tangga di Sumatera Barat (Dinas Kelautan dan Perikanan Provinsi Sumbar, 2011).

Hasil studi pendahuluan melalui pengamatan awal dan wawancara tidak berstruktur kepada beberapa orang tua yang memiliki anak balita masih ada anggapan bahwa anak balita tidak boleh terlalu banyak mengkonsumsi ikan karena menyebabkan alergi dan cacangan. Kondisi ekonomi masyarakat yang rata-rata adalah dari keluarga pembudidaya ikan air tawar seharusnya ikan merupakan sumber protein utama untuk anak balita. Kepercayaan masyarakat terhadap makanan tertentu dapat mempengaruhi pola konsumsi pangan pada setiap kalangan. Pada umumnya masyarakat mengenal ikan sebagai lauk-pauk dengan pengolahan yang sederhana dan terbatas yaitu, dengan olahan digoreng, dipanggang, dan digulai. Keterbatasan dalam mengolah ikan dapat menyebabkan timbulnya kebosanan anak untuk mengkonsumsi ikan.

Berkaitan dengan hal diatas, penulis ingin melakukan penelitian yang mendalam guna mengungkapkan dan mendeskripsikan “Pola Konsumsi Ikan Pada Anak Balita Di Nagari Taruang-Taruang Kecamatan Rao Kabupaten Pasaman. Menurut Madanijah (2004:69) mengartikan “Pola konsumsi pangan sebagai susunan jenis dan jumlah pangan yang dikonsumsi seseorang atau kelompok orang pada waktu tertentu”. Sedangkan menurut Departemen pertanian pola konsumsi pangan diartikan sebagai jumlah dan minuman yang dimakan atau diminum seseorang dalam rangka memenuhi kebutuhan hayati .

Konsumsi ikan menunjukkan salah satu contoh konsumsi pangan dianjurkan terpenuhi kebutuhannya. Konsumsi ikan yang kurang akan menyebabkan ketidakseimbangan proses metabolisme di dalam tubuh. Pada bayi dan anak balita, kekurangan gizi dapat mengakibatkan terganggunya pertumbuhan dan perkembangan fisik mental dan spiritual. Bahkan pada bayi dan anak balita gangguan tersebut dapat bersifat permanen dan sangat sulit untuk diperbaiki. Masalah gizi pada anak yang umumnya terjadi adalah kurang energi dan protein (Hamid, 2010). Berdasarkan uraian diatas tujuan penelitian ini adalah menganalisis pola konsumsi ikan pada anak balita yang mencakup frekuensi, jenis, jumlah, bentuk pengolahan dan cara memasak ikan, alasan mengkonsumsi ikan menurut pendapat orang tua dan kandungan protein ikan yang dikonsumsi anak balita di Nagari Taruang-Taruang Kecamatan Rao Kabupaten Pasaman.

B. Metode Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian deskriptif, yaitu mendeskripsikan atau menjelaskan sesuatu hal seperti apa adanya. Menurut Arikunto (2005:234) bahwa penelitian deskriptif adalah “Penelitian yang dimaksudkan untuk mengumpulkan informasi mengenai suatu gejala yang ada, yaitu keadaan gejala menurut apa adanya pada saat penelitian dilakukan”. Penelitian ini dilaksanakan di Nagari Taruang-Taruang Kecamatan Rao Kabupaten Pasaman pada saat Posyandu dilaksanakan. Menurut Arikunto (2006:30) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah anak balita yang

berdomilisi di Nagari Taruang-Taruang dan wilayah kerja Posyandu Nagari Taruang-Taruang dengan jumlah 138 anak balita. Prosedur pengambilan sampel pada penelitian ini adalah menggunakan teknik sampel proporsi (*Proportional Sample*).

Sampel merupakan sebagian dari populasi atau yang mewakili populasi sekaligus menggambarkan populasi itu sendiri. Jadi sampel dari penelitian ini adalah anak balita di Nagari Taruang-Taruang Kecamatan Rao Kabupaten Pasaman. berjumlah 35 anak balita. Defenisi operasional dalam penelitian ini meliputi : pola konsumsi Ikan, frekuensi konsumsi ikan, jumlah ikan yang dikonsumsi, jenis ikan yang dikonsumsi, bentuk pengolahan dan cara memasak ikan, alasan mengkonsumsi ikan, kandungan protein ikan

Variabel penelitian adalah objek penelitian atau symbol yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Variabel penelitian satu yaitu pola konsumsi ikan dengan indicator: frekuensi konsumsi ikan, jumlah ikan yang dikonsumsi, jenis ikan yang dikonsumsi, bentuk pengolahan dan cara memasak ikan yang dikonsumsi, alasan mengkonsumsi ikan dan kandungan protein ikan. Jenis data yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder. Sumber data primer dalam penelitian ini adalah Ibu-Ibu/Ayah dari anak balita. Sumber data sekunder dalam penelitian ini adalah bidan Puskesmas Rao. Teknik Pengumpul Data menggunakan teknik wawancara, format *Food Frequency Questionari (FFQ)*, metode *Recall 2 x 24 jam*. Teknik analisis data yang digunakan adalah deskriptif dengan perhitungan persentase.

C. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan temuan penelitian diatas maka dilakukan pembahasan dengan mengemukakan yang terkait dengan teori-teori. Pembahasan ini berhubungan dengan Pola Konsumsi Ikan Pada Anak Balita Di Nagari Taruang-Taruang Kecamatan Rao Kabupaten Pasaman yang meliputi frekuensi konsumsi ikan, jenis ikan yang dikonsumsi, jumlah ikan yang dikonsumsi, bentuk pengolahan dan cara memasak ikan, alasan mengkonsumsi ikan dan kandungan protein ikan

1. Frekuensi Konsumsi Ikan Pada Anak Balita Di Nagari Taruang-Taruang Kecamatan Rao Kabupaten Pasaman

Frekuensi konsumsi ikan pada anak balita di lihat dari konsumsi ikan dalam seminggu. Untuk lebih jelas tentang frekuensi ikan dapat dilihat pada Tabel berikut ini:

**Tabel Deskripsi Frekuensi Konsumsi Ikan dalam Seminggu
n= 35**

No.	Intensitas Konsumsi	f	Persentase (%)
1.	Selalu	6	17,14
2.	Sering	5	14,29
3.	Kadang-kadang	20	57,14
4.	Jarang	4	11,43
5.	Sangat Jarang	0	0,00
6.	Tidak Pernah	0	0,00
	Total	35	100,00

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan pada frekuensi konsumsi ikan pada anak balita. Secara keseluruhan dapat disimpulkan, bahwa sebagian besar anak balita hanya kadang-kadang mengkonsumsi ikan , yaitu rata-rata 3-4 kali/minggu. Dari analisis tersebut terlihat perbandingan responden di Nagari Taruang-Taruang

Kecamatan Rao Kabupaten Pasaman selalu mengkonsumsi ikan, sering mengkonsumsi ikan, kadang-kadang mengkonsumsi ikan dan jarang mengkonsumsi ikan pada saat makan perbedaannya sangat menjolok. Untuk responden yang selalu memberikan ikan kepada anak balitanya karena ketersediaan ikan di daerah tersebut, selain itu responden juga memiliki kolam ikan yang setiap hari bisa diambil untuk dijadikan lauk pauk sehari-hari.

Pola konsumsi ikan masih bisa ditingkatkan mengingat potensi sumberdaya perikanan cukup besar baik dari perikanan tangkap (terutama untuk daerah pesisir) maupun hasil budidaya ikan air tawar. Selain itu pangan dari ikan tersedia di pasar dengan berbagai kualitas mulai harga yang murah sampai harga mahal, sehingga masyarakat dapat memilih sesuai dengan daya beli dan perlu penyuluhan tentang pentingnya mengkonsumsi ikan dan melalui gerakan mengkonsumsi ikan (GEMAR IKAN) secara sistematis akan mendorong kesadaran masyarakat tentang pentingnya kandungan gizi yang ada pada ikan (Dinas Kelautan dan Perikanan Sumbar, 2011).

2. Jenis Ikan yang Dikonsumsi Anak Balita di Nagari Taruang-Taruang Kecamatan Rao Kabupaten Pasaman

Jenis ikan yang dikonsumsi anak balita di Nagari Taruang-Taruang Kecamatan Rao Kabupaten Pasaman adalah ikan mas, ikan mujahir, ikan lele, ikan gabus, belut, ikan nila, ikan tongkol, ikan teri. Dapat diketahui bahwa jenis ikan yang sering dikonsumsi anak balita adalah ikan mujair, nila, teri (48,57%).

Menurut Khomsan (2004:71) “Ikan adalah bahan pangan kaya protein, setiap 100 gram ikan mengandung protein 17 -24 gr, mutu protein ikan setingkat mutu protein daging”. Ikan merupakan bahan makanan hewani utama di Indonesia. Peningkatan konsumsi ikan terutama pada golongan rawan gizi akan mengurangi masalah gizi sehingga derajat kesehatan yang optimal dapat tercapai. Upaya penganekaragaman pangan dilakukan melalui penyediaan pangan yang beragam, mengembangkan perilaku dan sikap keluarga agar tetap menyukai makanan setempat, meningkatkan daya beli masyarakat dan meningkatkan pengetahuan masyarakat.

3. Berat Ikan yang dikonsumsi Anak Balita Di Nagari Taruang-Taruang Kecamatan Rao Kabupaten Pasaman

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan pada jumlah ikan yang dikonsumsi anak balita di Nagari Taruang-Taruang Kecamatan Rao Kabupaten Pasaman, maka secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa berat ikan yang paling banyak dikonsumsi oleh anak balita perhari dengan rata-rata keseluruhan adalah 63,75 gram. Dapat diketahui bahwa persentase anak balita mengkonsumsi ikan adalah 12,43 kg/kapita/tahun dari 35 responden dari data tersebut bisa dikatakan bahwa tingkat konsumsi ikan pada anak balita belum memenuhi Angka Kecukupan Gizi (AKG) Widya Karya Nasional Pangan dan Gizi (WNPG) ke VII tahun 2004 mengatakan, bahwa untuk hidup sehat maka perlu mengkonsumsi ikan sejumlah 35kg/kapita/tahun.

Menurut Khomsan (2004:71) “Dari sudut pandang antropologi gizi diketahui mengubah pola (kebiasaan) makanan masyarakat sangat sulit karena makan diwariskan turun-temurun sejak kanak-kanan sampai dewasa”. Sebab itu, hal yang dapat dilakukan adalah meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai positif mengkonsumsi ikan. Dengan demikian masyarakat bisa menyadari dan mungkin mau mengubah perilaku makan untuk lebih banyak mengkonsumsi ikan.

4. Bentuk Pengolahan Ikan Di Nagari Taruang-Taruang Kecamatan Rao Kabupaten Pasaman

Berbagai bentuk pengolahan ikan yang ada di Nagari Taruang-Taruang Kecamatan Rao Kabupaten Pasaman yaitu bentuk pengolahan pendinginan, penggaraman dan pengasapan.

**Tabel Bentuk Pengolahan Ikan
n=35**

No.	Bentuk Pengolahan Ikan	f	Persentase (%)
1.	Pengasapan	14	40,00
2.	Pengasapan dan Pendinginan	8	22,85
3.	Pengasapan dan Penggaraman	6	17,14
4.	Pendinginan dan Penggaraman	4	11,42
5.	Pendinginan	3	8,57
Total		35	100,00

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan pada bentuk pengolahan ikan, maka secara keseluruhan dapat disimpulkan bentuk pengolahan ikan yang dikonsumsi oleh anak balita bahwa terdapat bentuk pengolahan ikan menggunakan pengasapan (40,00%),. Menurut Afrianto dkk (1989:66) “Pengasapan merupakan salah satu cara pengawetan ikan yang sejak lama banyak dilakukan oleh petani ikan di Negara Indonesia”. Daging ikan yang telah melalui proses pengasapan dapat langsung

dikonsumsi sebab sudah matang. Ikan asap selain dapat digunakan langsung sebagai lauk pauk juga dapat diolah lebih lanjut menjadi produk lain.

5. Cara Memasak Ikan Di Nagari Taruang-Taruang Kecamatan Rao Kabupaten Pasaman

Cara memasak yang dilakukan ibu-ibu yang mempunyai anak balita di Nagari Taruang-Taruang Kecamatan Rao Kabupaten Pasaman yaitu dengan cara memasak menggulai, menggoreng dan memanggang ikan. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat tentang teknik memasak pada Tabel berikut ini:

Tabel Cara Memasak Ikan

n=35

No.	Teknik Memasak	F	Persentase (%)
1.	Menggoreng	12	34,30
2.	Menggulai	12	34,30
3.	Menggoreng dan Menggulai	6	17,10
4.	Menggulai dan Memanggang	5	14,30
Total		35	100,00

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan pada teknik memasak ikan maka secara keseluruhan dapat disimpulkan cara memasak yang sering dilakukan responden untuk memasak ikan yaitu teknik menggoreng dan menggulai 34,30%. Dari segi kuliner ikan merupakan bahan makanan mudah dimasak dan cepat matang dengan banyak produksi ikan dan banyaknya macam ikan yang dihasilkan dari lautan di wilayah Indonesia (Tarwotjo, 1998:80). Tingginya produksi ikan tidak banyak memberikan pengaruh asupan protein hewani dari ikan. Tingkat konsumsi ikan relatif masih rendah. Rendahnya tingkat konsumsi ikan mungkin disebabkan ikan sulit diperoleh dalam keadaan

segar, baunya amis dan kesulitan dalam pengolahan ikan. Cara yang dapat ditempuh untuk peningkatan konsumsi ikan adalah dengan meningkatkan ragam pengolahannya, sehingga produksi ikan yang melimpah mempunyai arti sosial ekonomi yang penting bagi nelayan, petani ikan, pengolah ikan dan pedagang ikan serta konsumen.

6. Alasan Orang Tua Balita Memberikan Ikan Kepada Anak Balita Di Nagari Taruang-Taruang Kecamatan Rao Kabupaten Pasaman

Dapat disimpulkan bahwa alasan orang tua memberikan ikan kepada anak balita yang paling dominan adalah ikan mudah didapat yang dijadikan sebagai lauk pauk, memiliki kolam sendiri, baik untuk kesehatan dan pertumbuhan anak, harga murah (31,42%). Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan pada alasan orang tua memberikan ikan kepada anak balita maka secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa alasan orang tua memberikan ikan kepada anak balita yang paling dominan adalah ikan mudah didapat yang dijadikan sebagai lauk pauk. Ikan telah banyak dikenal karena boleh dikatakan semua orang pernah menggunakannya sebagai bahan pangan, misalnya sebagai lauk pauk. Seperti diketahui bahwa suatu bahan dapat berfungsi sebagai bahan pangan, maka bahan tersebut harus memiliki beberapa persyaratan atau ciri-ciri khusus yang bersifat mempunyai nilai gizi tinggi dapat pula memenuhi selera dan memuaskan rasa lapar seseorang dan bersifat aman dan sehat jika dimakan.

7. Kandungan Protein Ikan yang Dikonsumsi Anak Balita Di Nagari Taruang- Taruang Kecamatan Rao Kabupaten Pasaman

Ikan sebagai salah satu sumber protein hewani mempunyai kandungan protein yang cukup tinggi. Untuk lebih jelasnya rata-rata

kandungan protein ikan yang dikonsumsi anak balita dapat dilihat pada Tabel berikut ini:

Tabel Rata-rata kandungan protein ikan
n=35

No.	Kandungan Protein Ikan (gram/hari)	f	Persentase
1.	5-10 gram	5	14,29
2.	10-20 gram	26	74,29
3.	20-30 gram	4	11,42
Total	12,74	35	100
Rata-rata	12,74 gram		

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan pada kandungan protein ikan, maka secara keseluruhan dapat disimpulkan bahwa umumnya kandungan protein yang ada pada ikan dan dikonsumsi anak balita adalah dengan kandungan protein 10- 20 gram. Sedangkan rata-rata kandungan protein ikan yang dikonsumsi anak balita adalah 12,74 gram/hari.

Menurut Ciptanto (2010:1) “Protein dari ikan memiliki kedudukan penting di samping protein hewani darat, ikan mengandung asam amino esensial sempurna, semua jenis asam amino terdapat pada daging ikan, daging ikan terdiri dari 15-24%”. Konsumsi ikan penduduk Indonesia memang masih kurang padahal secara geografis Indonesia adalah Negara kepulauan yang dikelilingi lautan dan kaya akan hasil lautnya. Ikan merupakan sumber protein hewani yang sangat potensial.

D. Simpulan dan Saran

Peneliti dapat menyimpulkan Pola Konsumsi Ikan Pada Anak Balita Di Nagari Taruang-Taruang Kecamatan Rao Kabupaten Pasaman yang dilihat dari indikator frekuensi konsumsi ikan pada anak balita yaitu rata-rata 3-4 kali/minggu. Jenis ikan yang sering dikonsumsi yaitu ikan mujair, ikan

nila dan ikan teri. Rata-rata berat ikan yang dikonsumsi yaitu rata-ratanya 63,75 gram. Bentuk pengolahan ikan yang paling sering dilakukan adalah dengan cara pengasapan. Cara memasak yang sering dilakukan ibu balita untuk memasak ikan yaitu dengan cara menggoreng dan menggulai. Alasan orang tua memberikan ikan kepada anak balita pada karena ikan mudah didapat yang dijadikan sebagai lauk pauk, memiliki kolam sendiri, baik untuk kesehatan dan pertumbuhan anak. Kandungan Protein ikan yang berasal dari ikan dan dikonsumsi anak balita berkisar antara 10-20 gram/hari.

Berdasarkan hasil penelitian yang menemukan masih rendahnya konsumsi ikan, maka disarankan kepada kepada ibu-ibu yang memiliki anak balita untuk meningkatkan konsumsi ikan karena ikan baik untuk kesehatan dan kecerdasan anak balita. Pada Dinas Kesehatan supaya lebih mengaktifkan Posyandu penyuluhan tentang makanan seimbang dan manfaat ikan. Kepada Pemerintah disarankan lebih dapat memberikan pelatihan kepada masyarakat bagaimana cara pengolahan ikan yang dapat meningkatkan produksi olahan sehingga dapat meningkatkan minat masyarakat untuk mengkonsumsinya dan konsumsi ikan perkapita masyarakat akan meningkat.

Catatan: artikel ini disusun berdasarkan skripsi penulis dengan Pembimbing I Dr. Yuliana, S.P, M.Si dan Pembimbing II Kasmita, S.Pd, M.Si

DAFTAR PUSTAKA

- frianto, Eddy dkk. (1989). *Pengawetan dan Pengolahan Ikan*. Yogyakarta: Kanisius Media.
- Arikunto, Suharmi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Badan Bimas Ketahanan Pangan Propinsi Sumatera Barat. (2007). *Pola Pangan Harapan Sumatera Barat Tahun 2009-2010*. Padang: Badan Bimas Ketahanan Pangan Propinsi Sumatera Barat.
- Ciptanto, Sapto. (2010). *Top 10 Ikan Air Tawar*. Jogjakarta: CV.ANDI OFFSET.
- Dinas Kelautan dan Perikanan Provinsi Sumbar. (2011). *Laporan Tahunan Dinas Kelautan Provinsi Sumatera Barat Tahun 2010*. Padang : DKP Sumbar.
- Dinkes, Pasaman. (2011). *Laporan Pemantauan Status Gizi (PSG) KADARZI Tahun 2011*. Pasaman: Dinkes.
- Hamid, Atiqah. (2010). *Jenis-Jenis Ikan Untuk Kesehatan Dan Kecerdasan Anak*. Jogjakarta: Buku Biru.
- Hartati, Yuli. (2006). *Faktor-faktor Yang Berhubungan dengan Konsumsi Ikan dan Status Gizi Anak 1-2 Tahun di Kecamatan Gandus Kota Palembang Tahun 2005*. <http://www.fkm.undip.ac.id>
- Khomsan, Ali. (2004). *Pangan Dan Gizi Untuk Kesehatan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Madanijah. (2004). *Pola Konsumsi Pangan, dalam Pengantar Pangan dan Gizi*. Jakarta : Penebar Swadaya.
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjo. (1992). *Pemberian Makanan Pada Bayi dan Anak*. Jakarta: Kasius.
- Tarwotjo, Soejoeti C. (1998). *Dasar-Dasar Gizi Kuliner*. Jakarta: PT Gramedia Wida Sarana Indonesia