

GAMBARAN KONSUMSI IKAN PADA KELUARGA DAN ANAK PAUD RW 07 DESA CIPACING

Sri Hendrawati¹, dan Irfan Zidni²

¹Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran

²Fakultas Perikanan dan Ilmu Kelautan Universitas Padjadjaran

E-mail: sri.hendrawati@unpad.ac.id

ABSTRAK. Usia balita merupakan usia yang sangat rawan terhadap masalah gizi karena anak berkembang sangat pesat sehingga membutuhkan konsumsi zat gizi termasuk protein yang tinggi pula. Ikan merupakan makanan yang menyediakan protein hewani relatif tinggi dan kaya akan manfaat. Penelitian bertujuan mengidentifikasi gambaran konsumsi ikan pada keluarga dan anak serta status gizi anak usia dini. Penelitian menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Pengambilan sampel dengan *total sampling*, mendapatkan 28 anak beserta orangtua. Instrumen untuk mengukur status gizi anak menggunakan timbangan berat badan, alat ukur tinggi badan, dan lembar observasi untuk mencatat hasil pengukuran, kemudian dianalisis berdasarkan rumus dan tabel *z-score*. Sedangkan untuk mengetahui gambaran konsumsi ikan pada keluarga dan anak digunakan kuesioner. Pengisian kuesioner dilakukan oleh orangtua dan dianalisis menggunakan distribusi frekuensi. Hasil pemeriksaan pertumbuhan menunjukkan hampir seluruh anak yaitu sebanyak 24 orang (84,71%) memiliki status gizi baik, sedangkan sebagian kecil anak yaitu sebanyak 4 orang (14,29%) memiliki status gizi kurang. Selain itu, hampir seluruh anak menyukai ikan yaitu sebanyak 22 orang (78,57%) dan sebagian kecil anak tidak menyukai ikan yaitu sebanyak 6 orang (21,43%). Pada sebagian besar orangtua yaitu sebanyak 16 orang (57,14%) menyatakan bahwa ikan merupakan makanan sehari-hari anak dan keluarga, sedangkan hampir setengahnya dari orangtua yaitu sebanyak 12 orang (42,86%) menyatakan bahwa ikan bukan merupakan makanan sehari-hari keluarga. Anak masih sangat tergantung pada orangtuanya. Makanan apa saja yang diberikan oleh orangtua, itulah yang akan dimakan anak. Apabila orangtua sejak awal tidak pernah memperkenalkan atau membiasakan anak mengkonsumsi ikan, maka sampai dewasa terbentuklah sikap atau gaya hidup anak tanpa konsumsi ikan. Anak membutuhkan nutrisi cukup agar tumbuh dan berkembang dengan sehat. Kandungan nutrisi ikan kaya akan protein tentu sangat baik untuk pertumbuhan anak.

Kata kunci: anak di bawah enam tahun; keluarga; konsumsi ikan.

ABSTRACT. Children under six years is a very vulnerable age to nutritional problems because the child is growing very rapidly so it requires consumption of nutrients including high protein as well. Fish is a food that provides a relatively high protein and rich in benefits. The research aimed to identify the description of fish consumption on family and children and nutritional status of children under six years. The research used quantitative descriptive method. Sampling with total sampling, getting 28 children and parents. Instruments to measure the nutritional status of children using weight scales, height measuring instruments, and observation sheets to record the measurement results, then analyzed by *z-score* formula and table. Meanwhile, to know the description of fish consumption in family and children used questionnaire. Questionnaires were filled by parents and analyzed using frequency distribution. The results showed the growth of almost all children as many as 24 people (84.71%) had good nutritional status, while a small portion of children, as many as 4 people (14.29%) have less nutritional status. In addition, almost all children like fish are as many as 22 people (78.57%) and a small number of children do not like fish that is as much as 6 people (21.43%). In most parents, as many as 16 people (57.14%) stated that fish is the daily food of children and families, whereas almost half of the parents as many as 12 people (42.86%) stated that fish is not a daily food family. Children are still very dependent on their parents. What foods are given by parents, that is what children will eat. If parents from the beginning never introduce or familiarize children to consume fish, then until adulthood formed attitude or lifestyle of children without fish consumption. Children need enough nutrition to grow and thrive. Nutritional content of fish rich in protein is certainly very good for the growth of children.

Key words: children under six years; family; fish consumption.

PENDAHULUAN

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 adalah harapan bangsa yang harus dirawat dan dididik dengan baik agar menjadi generasi penerus bangsa yang berkualitas. Di Indonesia, jumlah anak berusia 0–4 tahun sebanyak 19.591.740, di Jawa Barat anak berusia 0–4 tahun berjumlah 3.451.698 dan khususnya di kota Bandung jumlah anak berusia 0 – 4 tahun sebanyak 176.625 (BPS, 2005). Besarnya jumlah anak yang berusia 0–4 tahun merupakan tanggung jawab semua pihak untuk mendidik dan mengasuh anak karena setiap anak memiliki hak untuk hidup dan bertumbuh kembang secara optimal sesuai dengan Konvensi Hak-hak anak Perserikatan Bangsa-Bangsa (PBB). Agar anak dapat tumbuh dan berkembang secara optimal maksimal, maka anak membutuhkan pemenuhan kebutuhan fisik

dan biologis, kebutuhan kasih sayang dan emosi, serta kebutuhan stimulasi.

Mengingat jumlah balita di Indonesia sangat besar yaitu sekitar 10% dari seluruh populasi, maka sebagai calon generasi penerus bangsa, kualitas tumbuh kembang balita di Indonesia perlu mendapat perhatian serius yaitu mendapat gizi yang baik, stimulasi yang memadai serta terjangkau oleh pelayanan kesehatan berkualitas termasuk deteksi dan intervensi dini penyimpangan tumbuh kembang sehingga dapat tumbuh dan berkembang secara optimal sesuai dengan potensi genetiknya dan mampu bersaing di era global (Depkes RI, 2010).

Usia balita merupakan usia yang sangat rawan terhadap masalah gizi. Pada usia ini, anak berkembang sangat pesat sehingga membutuhkan konsumsi zat gizi termasuk protein yang tinggi pula. Pertumbuhan dan perkembangan anak secara fisik, mental, sosial, dan emosional dipengaruhi oleh gizi, kesehatan, dan pendidikan (Saidah, 2003). Gizi memiliki peranan sangat penting dalam menentukan pertumbuhan dan perkembangan anak. Konsumsi makanan merupakan salah satu faktor yang secara langsung berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Kurangnya konsumsi makanan yang mengandung gizi, diantaranya protein, merupakan salah satu faktor yang menyebabkan terjadinya kekurangan gizi dan menghambat perkembangan kognisi. Ikan merupakan makanan yang menyediakan protein hewani relatif tinggi dan menyediakan asam lemak tidak jenuh esensial yang diperlukan tubuh manusia. Ikan juga merupakan sumber vitamin A yang sangat terkenal disamping vitamin lainnya dan juga mengandung berbagai mineral. Ikan pun kaya akan manfaat dan dapat meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan kecerdasan anak yang maksimal.

Desa Cipacing merupakan sebuah desa yang berada di wilayah Kecamatan Jatinangor. Lokasinya berada di bagian barat laut wilayah Kecamatan Jatinangor dan berbatasan langsung dengan wilayah Kabupaten Bandung yaitu Desa Cileunyi Wetan. Wilayah Desa Cipacing dilewati jalur jalan nasional yang menghubungkan kota Bandung dengan wilayah Garut/Tasikmalaya. Jarak dengan pusat Kecamatan Jatinangor sekitar tiga kilometer. Sebagian besar mata pencaharian masyarakat RW 07 Desa Cipacing adalah penghasil kerajinan, seperti layang-layang, pisau dapur, kerajinan bambu, dan lain-lain. Penghasilan para pengrajin masih rendah karena keterbatasan pengetahuan dalam sistem pemasaran produk kerajinan. Hal ini yang mengakibatkan kurangnya tingkat kesejahteraan masyarakat pengrajin.

Sebagian besar para pengrajin mempunyai anak usia dini, sehingga sangatlah penting dalam memastikan tumbuh kembang anak tercapai secara optimal dan maksimal, salah satunya dipengaruhi oleh kebutuhan gizi yang terpenuhi. Dikhawatirkan akibat kesejahteraan para pengrajin yang kurang, akan berpengaruh terhadap

kurang terpenuhinya asupan gizi pada anak, ditambah dengan harga daging ayam dan daging sapi saat ini lumayan mahal. Anak merupakan harapan bangsa yang harus dirawat dan dididik dengan baik agar menjadi generasi penerus bangsa yang sehat, cerdas, dan berkualitas. Karena masa depan suatu bangsa tergantung pada keberhasilan anak dalam mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Oleh karena itu dibutuhkan sumber penghasil protein hewani yang relatif lebih murah salah satunya adalah dengan mengkonsumsi ikan. Saat ini ikan masih menjadi sumber protein hewani kelas dua setelah daging, susu, dan telur. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kandungan gizi ikan sangat tinggi terutama adanya kandungan Omega 3 untuk kecerdasan anak (Depkes RI, 2005).

Jumlah anak-anak di RW 7 Desa Cipacing cukup banyak. Hal ini terbukti bahwa di wilayah ini terdapat PAUD Miftahul Huda dan SLB BC Fadillah. Selain itu, informasi dan pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya kesadaran terhadap pemenuhan gizi seimbang masih kurang serta masih rendahnya konsumsi ikan di masyarakat, karena masyarakat lebih memilih daging ayam dan daging sapi untuk dikonsumsi sebagai sumber protein hewani. Oleh karena itu, pengetahuan mengenai pentingnya pemenuhan gizi pada anak sangatlah penting terutama bagi orangtua dan kader kesehatan di RW 07 Desa Cipacing. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi gambaran konsumsi ikan pada keluarga dan anak serta untuk mengidentifikasi status gizi pada anak PAUD di RW 07 Desa Cipacing.

METODE

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif yang bertujuan untuk mengidentifikasi gambaran konsumsi ikan pada keluarga dan anak serta untuk mengidentifikasi status gizi pada anak PAUD di RW 07 Desa Cipacing. Penelitian dilakukan di PAUD Miftahul Huda RW 07 Desa Cipacing. Pengambilan data penelitian. Populasi pada penelitian ini adalah semua anak usia dini yang berusia sekitar 4 sampai 6 tahun yang bersekolah di PAUD Miftahul Huda RW 07 Desa Cipacing. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *total sampling*, sehingga didapatkan 28 orang anak beserta orangtua yang mengantarnya sekolah. Penelitian ini terdiri dari beberapa variabel yaitu status gizi anak usia 4 sampai 6 tahun berdasarkan *z-score* (berat badan (BB)/umur (U) atau berat badan (BB)/tinggi badan (TB) atau tinggi badan (TB)/umur (U) atau indeks massa tubuh (IMT)) dan variabel konsumsi ikan pada keluarga dan anak (kesukaan anak terhadap ikan, usia mulai anak diberi makan ikan, ikan merupakan makanan sehari-hari anak, ikan merupakan makanan sehari-hari keluarga,

pengetahuan orangtua tentang zat gizi dalam ikan, pengetahuan orangtua tentang manfaat ikan, frekuensi makan ikan dalam seminggu pada anak dan keluarga, dan porsi ikan yang dihabiskan anak saat makan).

Instrumen pengumpulan data pada penelitian ini untuk mengukur status gizi anak maka digunakan timbangan berat badan, alat ukur tinggi badan, dan lembar observasi untuk mencatat hasil pengukuran serta menggunakan rumus dan tabel *z-score*. Pengukuran dilakukan oleh asisten peneliti yang sebelumnya sudah dilakukan penyamaan persepsi terkait cara pengukuran dan pencatatan. Pengukuran dilakukan terhadap anak yang meliputi pengukuran berat badan dan tinggi badan. Sedangkan untuk mengetahui gambaran konsumsi ikan pada keluarga dan anak, maka digunakan kuesioner yang terdiri dari beberapa pertanyaan mencakup kesukaan anak terhadap ikan, usia mulai anak diberi makan ikan, ikan merupakan makanan sehari-hari anak, ikan merupakan makanan sehari-hari keluarga, pengetahuan orangtua tentang zat gizi dalam ikan, pengetahuan orangtua tentang manfaat ikan, frekuensi makan ikan dalam seminggu pada anak dan keluarga, dan porsi ikan yang dihabiskan anak saat makan. Pengisian kuesioner dilakukan oleh orangtua anak, dalam hal ini adalah ibu yang mengantar anak sekolah ke PAUD.

Analisis data untuk status gizi menggunakan analisis berdasarkan rumus dan tabel *z-score*, sehingga digolongkan apakah gizi anak termasuk kategori gizi lebih, gizi baik, gizi kurang, dan gizi buruk. Adapun untuk kuesioner mengenai gambaran konsumsi ikan pada keluarga dan anak dianalisis menggunakan distribusi frekuensi. Setelah dianalisis kemudian data dipresentasikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penelitian ini dilakukan terintegrasi dengan kegiatan PPMP OKK. Penelitian pada PPMP OKK ini bertujuan untuk mengidentifikasi gambaran konsumsi makan ikan pada keluarga dan anak PAUD RW 07 Desa Cipacing. Pada kegiatan ini dilakukan identifikasi mengenai status gizi anak PAUD dan gambaran konsumsi ikan pada anak dan keluarganya.

Hasil pemeriksaan pertumbuhan dengan mengukur berat badan dan tinggi badan pada anak PAUD RW 07 Desa Cipacing didapatkan hasil bahwa hampir seluruh anak yaitu sebanyak 24 orang (84,71%) memiliki status gizi baik, sedangkan sebagian kecil dari anak yaitu sebanyak 4 orang (14,29%) memiliki status gizi kurang. Hal ini tergambar pada table 1 berikut ini.

Tabel 1. Gambaran Status Gizi Anak PAUD RW 07 Desa Cipacing (n = 28)

Kategori	Jumlah Orang	Persentase (%)
Status Gizi Baik	24 orang	85,71
Status Gizi Kurang	4 orang	14,29

Hasil pengisian kuesioner mengenai gambaran konsumsi ikan pada keluarga dan anak PAUD RW 07 Desa Cipacing dapat dilihat pada tabel 2 berikut ini.

Tabel 2. Gambaran Konsumsi Ikan pada Keluarga dan Anak PAUD RW 07 Desa Cipacing (n=28)

Kategori	Jumlah Orang	Persentase (%)
Kesukaan anak terhadap ikan		
Ya	22	78,57
Tidak	6	21,43
Usia mulai anak diberi makan ikan		
7 bulan s.d < 1 tahun	1	3,57
1 tahun	21	75,00
2 tahun	5	17,86
3 tahun	1	3,57
Ikan merupakan makanan sehari-hari anak		
Ya	16	57,14
Tidak	12	42,86
Ikan merupakan makanan sehari-hari keluarga		
Ya	16	57,14
Tidak	12	42,86
Pengetahuan orangtua tentang zat gizi dalam ikan		
Tahu	26	92,86
Tidak tahu	2	7,14
Pengetahuan orangtua tentang manfaat ikan		
Tahu	26	92,86
Tidak tahu	2	7,14
Frekuensi makan ikan dalam seminggu pada anak dan keluarga		
Tidak konsumsi ikan	6	21,43
1 s.d 2 hari	12	42,86
3 s.d 4 hari	9	32,14
5 s.d 7 hari	1	3,57
Porsi ikan yang dihabiskan anak saat makan		
Tidak konsumsi ikan	6	21,43
½ ekor ikan	4	14,29
1 ekor ikan	17	60,71
2 ekor ikan	1	3,57

Data di atas menunjukkan bahwa hampir seluruh anak menyukai ikan yaitu sebanyak 22 orang (78,57%) dan sebagian kecil dari anak tidak menyukai ikan yaitu sebanyak 6 orang (21,43%). Apabila ditinjau dari usia mulai anak diberi makan ikan dapat terlihat bahwa sebagian besar orangtua mulai memberikan anak makan ikan pada usia 1 tahun yaitu sebanyak 21 orang (75,00%) dan sebagian kecil orangtua yaitu sebanyak 5 orang (17,86%) mulai memberikan anak makan ikan pada usia anak 2 tahun, sebanyak 1 orang (3,57%) memberikan anak makan ikan pada usia anak 7 bulan sampai kurang dari 1 tahun, dan sebanyak 1 orang (3,57%) memberikan anak makan ikan pada usia anak 3 tahun. Pada sebagian besar orangtua yaitu sebanyak 16 orang (57,14%) menyatakan bahwa ikan merupakan makanan sehari-hari anak dan keluarga, sedangkan hampir setengahnya

dari orangtua yaitu sebanyak 12 orang (42,86%) menyatakan bahwa ikan bukan merupakan makanan sehari-hari keluarga. Dikaji dari segi pengetahuan orangtua menunjukkan bahwa hampir seluruh orangtua yaitu sebanyak 26 orang (92,86%) mengetahui tentang kandungan zat gizi dalam ikan dan manfaat ikan, adapun sebagian kecil responden yaitu sebanyak 2 orang (7,14%) tidak mengetahui kandungan zat gizi dalam ikan dan manfaat ikan. Dilihat dari frekuensi makan ikan dalam seminggu pada anak dan keluarga, memperlihatkan bahwa sebagian kecil responden yaitu sebanyak 6 orang (21,43%) menyatakan bahwa anak dan keluarga tidak mengkonsumsi ikan, hampir seluruh responden yaitu sebanyak 12 orang (42,86%) menyatakan bahwa anak dan keluarga mengkonsumsi ikan sekitar 1 sampai 2 hari seminggu, hampir setengahnya responden yaitu sebanyak 9 orang (32,14%) menyatakan bahwa anak dan keluarga mengkonsumsi ikan sekitar 3 sampai 4 hari seminggu, dan sebagian kecil dari responden yaitu sebanyak 1 orang (3,57%) menyatakan bahwa anak dan keluarga mengkonsumsi ikan sekitar 5 sampai 7 hari seminggu. Sedangkan untuk porsi ikan yang dihabiskan anak saat makan menunjukkan bahwa sebagian kecil anak yaitu sebanyak 6 orang (21,43%) tidak menyukai ikan, sebagian besar anak yaitu sebanyak 17 orang (60,71%) menghabiskan 1 ekor ikan pada saat makan, sebagian kecil anak yaitu sebanyak 4 orang (14,29%) menghabiskan $\frac{1}{2}$ ekor ikan pada saat makan, dan sebagian kecil anak yaitu sebanyak 1 orang (3,57%) menghabiskan 2 ekor ikan pada saat makan. Jenis ikan yang dikonsumsi oleh masyarakat RW 07 Desa Cipacing, diantaranya ikan mas, ikan patin, ikan mujair, ikan lele, ikan sarden, ikan tuna, ikan nila, ikan gurame, dan ikan tongkol. Adapun cara pengolahan ikan dilakukan dengan digoreng, dipepes, dibakar, ataupun diberi bumbu sambal balado.

Anak adalah harapan bangsa yang harus dirawat dan dididik dengan baik agar menjadi generasi penerus bangsa yang sehat, cerdas, dan berkualitas. Karena masa depan suatu bangsa tergantung pada keberhasilan anak dalam mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Tahun-tahun pertama kehidupan (terutama sejak janin dalam kandungan sampai anak berusia 2 tahun) merupakan periode yang sangat penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak. Nutrisi yang baik dan cukup, status kesehatan yang baik, pengasuhan yang benar, dan stimulasi yang tepat membantu anak tumbuh sehat dan mencapai kemampuan optimalnya sehingga dapat berkontribusi lebih baik di masyarakat (Kemenkes RI, 2016).

Anak yang kekurangan gizi pada usia balita akan tumbuh pendek dan mengalami gangguan pertumbuhan dan perkembangan otak yang berpengaruh pada rendahnya tingkat kecerdasan, karena tumbuh kembang otak 80% terjadi pada masa dalam kandungan sampai usia 2 tahun (Depkes RI, 2005). Berdasarkan Global Nutrition Report (2014), sebanyak 37,2% balita

mengalami pertumbuhan kerdil (*stunting*), 12,1% pertumbuhan kurang dari standar usianya (*wasting*), dan 11,9% mengalami kelebihan berat badan (*overweight*) (Kementerian Kelautan dan Perikanan, 2017). Tetapi hal ini tidak terjadi pada anak PAUD RW 07 Desa Cipacing. Hasil pemeriksaan pertumbuhan dengan mengukur berat badan dan tinggi badan pada anak PAUD RW 07 Desa Cipacing didapatkan hasil bahwa hampir seluruh anak yaitu sebanyak 24 orang (84,71%) memiliki status gizi baik, sedangkan sebagian kecil dari anak yaitu sebanyak 4 orang (14,29%) memiliki status gizi kurang. Anak yang memiliki gizi kurang ini harus mendapatkan perhatian khusus dari orangtua agar kebutuhan konsumsi makan pada anak terpenuhi sehingga status gizinya diharapkan dapat meningkat. Untuk lebih jauhnya, orangtua perlu untuk mengkonsultasikan status gizi anak kepada petugas kesehatan untuk memperbaiki keadaan status gizi anak dan untuk mengetahui penyebab status gizi kurang pada anak, apakah karena anak mengalami penyakit atau hanya karena asupan gizi yang kurang sehingga dapat dideteksi dan diintervensi secara dini keterlambatan pertumbuhan pada anak.

Pengaruh asupan zat gizi terhadap gangguan perkembangan anak terlebih dahulu terjadi melalui menurunnya status gizi. Status gizi yang kurang tersebut akan menimbulkan kerusakan otak, letargi, sakit, dan penurunan pertumbuhan fisik. Keempat keadaan ini akan berpengaruh terhadap perkembangan intelektual. Peningkatan tumbuh kembang pada anak di Jepang dalam beberapa dekade terakhir diasumsikan karena perpindahan dari konsumsi sumber hidrat arang ke arah konsumsi ikan dan sumber laut lain yang dikaitkan dengan berbagai zat gizi esensial tersebut. Budaya makan ikan yang tinggi dalam masyarakat Jepang telah membuktikan terjadinya peningkatan kualitas kesehatan dan kecerdasan anak-anak di Jepang (Wahyuni, 2001).

Ketersediaan ikan di Indonesia sangat tinggi dan harganya relatif murah. Teknologi makanan tentang ikan cukup canggih, namun konsumsi ikan secara nasional amat rendah. Data pada kegiatan PPMP OKK ini menunjukkan bahwa hampir seluruh anak menyukai ikan yaitu sebanyak 22 orang (78,57%) dan sebagian kecil dari anak tidak menyukai ikan yaitu sebanyak 6 orang (21,43%). Apabila ditinjau dari usia mulai anak diberi makan ikan dapat terlihat bahwa sebagian besar orangtua mulai memberikan anak makan ikan pada usia 1 tahun yaitu sebanyak 21 orang (75,00%) dan sebagian kecil orangtua yaitu sebanyak 5 orang (17,86%) mulai memberikan anak makan ikan pada usia anak 2 tahun, sebanyak 1 orang (3,57%) memberikan anak makan ikan pada usia anak 7 bulan sampai kurang dari 1 tahun, dan sebanyak 1 orang (3,57%) memberikan anak makan ikan pada usia anak 3 tahun. Saat ini ikan masih menjadi sumber protein hewani kelas dua setelah daging, susu dan telur. Tingkat konsumsi ikan masyarakat Indonesia tahun 2011 mencapai 30,47 kg per orang per tahun,

target 2012 mencapai 35 kg, dan target 2014 mencapai 40 kg nilai ini masih rendah jika dibandingkan dengan Malaysia (55,4 kg/orang/tahun) dan Singapura (37,9 kg/orang/tahun). Pulau Jawa memiliki konsumsi ikan yang paling rendah, padahal hampir 60% atau 250 juta penduduk Indonesia terdapat di Pulau Jawa terdapat. Hal ini sangat disayangkan, mengingat potensi hasil laut Indonesia cukup besar karena 2/3 bagian adalah laut. Indonesia memiliki potensi sumberdaya ikan sebesar 9,9 juta ton dan potensi luas lahan budidaya 83,6 juta Ha yang dapat dioptimalkan untuk mendorong perluasan dan kesempatan kerja, serta meningkatkan ketersediaan dan konsumsi sumber protein ikan bagi masyarakat (Kementerian Kelautan dan Perikanan, 2017).

Pada sebagian besar orangtua yaitu sebanyak 16 orang (57,14%) menyatakan bahwa ikan merupakan makanan sehari-hari anak dan keluarga, sedangkan hampir setengahnya dari orangtua yaitu sebanyak 12 orang (42,86%) menyatakan bahwa ikan bukan merupakan makanan sehari-hari keluarga. Dikaji dari segi pengetahuan orangtua menunjukkan bahwa hampir seluruh orangtua yaitu sebanyak 26 orang (92,86%) mengetahui tentang kandungan zat gizi dalam ikan dan manfaat ikan, adapun sebagian kecil responden yaitu sebanyak 2 orang (7,14%) tidak mengetahui kandungan zat gizi dalam ikan dan manfaat ikan. Tingkat pengetahuan orangtua mengenai kandungan zat gizi dalam ikan dan manfaat ikan juga dapat memengaruhi tingkat konsumsi ikan dan pemilihan makanan untuk anak dan keluarga. Apabila menghendaki agar masyarakat gemar makan ikan, maka diperlukan peningkatan pengetahuan, sehingga mereka mengetahui manfaat positif mengkonsumsi ikan bagi kesehatan (Khomsan, 2010).

Kajian mutakhir menempatkan ikan dan berbagai hasil laut sebagai sumber vitamin dan mineral esensial yang amat kaya. Ikan merupakan produk laut yang mengandung asam lemak rantai panjang omega 3 (DHA) yang kurang dimiliki bahkan tidak dimiliki produk daratan (hewani dan nabati) dan omega 6, yang berperan amat bermakna dalam pertumbuhan dan kesehatan (Wahyuni, 2001). Ikan menyediakan protein hewani yang relatif tinggi, dan menyediakan asam lemak tidak jenuh esensial yang diperlukan tubuh manusia. Ikan juga merupakan sumber vitamin A yang sangat terkenal disamping vitamin lainnya dan juga berbagai mineral.

Penemuan para ahli kesehatan dunia menyatakan bahwa ikan dan berbagai jenis *seafood* lainnya sangat baik bagi kesehatan dan kecerdasan manusia. Ikan dan *seafood* lainnya rata-rata mengandung 20% protein yang mudah dicerna dengan komposisi asam amino esensial yang seimbang. Ikan juga mengandung omega 3 yang sangat penting bagi perkembangan jaringan otak, mencegah terjadinya penyakit jantung, stroke dan darah tinggi. Lebih dari itu omega 3 juga dapat mencegah penyakit inflamasi seperti arthritis, asma, colitis, dermatitis, beberapa jenis penyakit ginjal dan membantu penyembuhan penyakit

depresi, serta gejala hiperaktif pada anak-anak (Dahuri dan Astawan, 2004).

Kandungan nutrisi ikan yang kaya akan protein tentu sangat baik untuk pertumbuhan anak. Anak-anak membutuhkan nutrisi yang cukup agar bisa tumbuh dan berkembang dengan sehat. Olahan daging ikan sebagai makanan dengan segudang manfaat sehat bagi anak sudah tidak diragukan lagi. Nutrisi yang dikandungnya mampu meningkatkan kecerdasan anak dan membuatnya lebih mudah konsentrasi. Ikan terkenal akan kandungan DHA-nya yang tinggi. Selain itu, ikan juga mengandung iodine, protein, selenium, omega 3, berbagai vitamin seperti vitamin A, vitamin D, serta vitamin B12. Saat ini balita kurang menyukai untuk mengkonsumsi ikan. Sehingga konsumsi ikan pada balita masih sangat rendah. Hal ini sesuai dengan hasil PPMP OKK yang menunjukkan bahwa masih terdapat sekitar 6 orang anak (21,43%) yang tidak menyukai ikan dan terdapat sekitar 12 orang orangtua (42,86%) yang tidak menjadikan ikan sebagai makanan sehari-hari untuk anak dan keluarga.

Dilihat dari frekuensi makan ikan dalam seminggu pada anak dan keluarga, memperlihatkan bahwa sebagian kecil responden yaitu sebanyak 6 orang (21,43%) menyatakan bahwa anak dan keluarga tidak mengkonsumsi ikan, hampir seluruh responden yaitu sebanyak 12 orang (42,86%) menyatakan bahwa anak dan keluarga mengkonsumsi ikan sekitar 1 sampai 2 hari seminggu, hampir setengahnya responden yaitu sebanyak 9 orang (32,14%) menyatakan bahwa anak dan keluarga mengkonsumsi ikan sekitar 3 sampai 4 hari seminggu, dan sebagian kecil dari responden yaitu sebanyak 1 orang (3,57%) menyatakan bahwa anak dan keluarga mengkonsumsi ikan sekitar 5 sampai 7 hari seminggu. Sedangkan untuk porsi ikan yang dihabiskan anak saat makan menunjukkan bahwa sebagian kecil anak yaitu sebanyak 6 orang (21,43%) tidak menyukai ikan, sebagian besar anak yaitu sebanyak 17 orang (60,71%) menghabiskan 1 ekor ikan pada saat makan, sebagian kecil anak yaitu sebanyak 4 orang (14,29%) menghabiskan ½ ekor ikan pada saat makan, dan sebagian kecil anak yaitu sebanyak 1 orang (3,57%) menghabiskan 2 ekor ikan pada saat makan. Jenis ikan yang dikonsumsi oleh masyarakat RW 07 Desa Cipacing, diantaranya ikan mas, ikan patin, ikan mujair, ikan lele, ikan sarden, ikan tuna, ikan nila, ikan gurame, dan ikan tongkol. Adapun cara pengolahan ikan dilakukan dengan digoreng, dipepes, dibakar, ataupun diberi bumbu sambal balado. Dari segi jenis ikan yang dikonsumsi diharapkan keluarga dan anak lebih banyak mengkonsumsi jenis-jenis ikan laut mengingat kandungan gizinya yang lebih baik untuk masa pertumbuhan dan dari segi frekuensi konsumsi ikan diharapkan keluarga dan anak mampu meningkatkan jumlah dan frekuensi konsumsi ikan dalam seminggu. Hasil penelitian yang dilakukan oleh

Nilawati, Nugraheni, dan Frieda (2006) menunjukkan bahwa jenis dan jumlah pangan yang dikonsumsi balita serta frekuensi makan balita sangat dipengaruhi oleh ibu. Penelitian ini didukung oleh teori bahwa untuk anak-anak, mereka masih sangat tergantung pada orangtuanya, terutama ibu. Makanan apa saja yang diberikan oleh orangtuanya, itulah yang akan dimakan oleh anak. Apabila orangtua sejak awal tidak pernah memperkenalkan atau membiasakan anak-anaknya untuk mengonsumsi ikan, maka sampai dewasa terbentuklah sikap atau gaya hidup anak tanpa konsumsi ikan (Putri, Jumirah, & Siagian, 2015).

Gerakan kesehatan masyarakat melalui program Gerakan Memasyarakatkan Makan Ikan (Gemarikan) yang bertujuan untuk memperbaiki konsumsi gizi lewat makan ikan menjadi hal yang sangat penting. Salah satu cara yang dapat ditempuh untuk meningkatkan konsumsi ikan adalah dengan merangkul ibu-ibu rumah tangga. Karena ibu rumah tanggalah yang memegang peranan penting dalam memilih dan mengolah bahan makanan yang akan disajikan sebagai bahan santapan keluarga. Ibu-ibu didorong untuk mengurangi konsumsi makanan berbahan dasar impor. Ibu-ibu harus diajak agar lebih aktif dan cerdas dalam mengreasikan makanan yang berbahan ikan. lele, bandeng, patin, nila, atau ikan mas sehingga dapat meningkatkan minat anak-anak untuk mengonsumsi ikan.

SIMPULAN

Konsumsi ikan pada keluarga, khususnya anak usia dini di RW 07 Desa Cipacing belum mencapai cakupan 100%. Data pada kegiatan PPMP OKK ini menunjukkan bahwa masih terdapat sebagian kecil dari anak yang tidak menyukai ikan yaitu sebanyak 6 orang (21,43%) dan terdapat sekitar 12 orang orangtua (42,86%) yang tidak menjadikan ikan sebagai makanan sehari-hari untuk anak dan keluarga. Sehingga konsumsi ikan pada anak usia dini masih tergolong rendah. Asupan nutrisi, salah satunya dengan konsumsi ikan, dapat memengaruhi status gizi anak. Hal ini dapat terlihat pada pemeriksaan pertumbuhan dengan mengukur berat badan dan tinggi badan pada anak PAUD RW 07 Desa Cipacing yang mendapatkan hasil bahwa masih terdapat sebagian kecil dari anak yaitu sebanyak 4 orang (14,29%) yang memiliki status gizi kurang. Anak-anak membutuhkan nutrisi yang cukup agar bisa tumbuh dan berkembang dengan sehat. Kandungan nutrisi ikan yang kaya akan protein tentu sangat baik untuk pertumbuhan anak.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada pemegang kebijakan (Kepala Desa, Ketua RW dan RT) dan masyarakat di RW 07 Desa Cipacing. Kegiatan

ini berjalan dengan lancar atas bantuan, dukungan dan partisipasi aktif dari Ketua RW dan para Ketua RT di RW 07 Desa Cipacing dalam menyambut kegiatan PPM Prioritas serta masyarakat setempat juga mempermudah kelancaran pelaksanaan program kegiatan ini. Dukungan dan kerjasama yang diberikan oleh Ketua RW juga sangat membantu terlaksananya kegiatan PPM Prioritas ini dalam memberikan fasilitas tempat kegiatan. Kegiatan ini juga difasilitasi oleh Direktur Riset, Pengabdian Kepada Masyarakat, dan Inovasi Universitas Padjadjaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Dahuri dan Astawan. (2004). *Sambutan Menteri Kelautan dan Perikanan dalam Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi VIII*. Jakarta: LIPI.
- Depkes RI. (2010). *Pedoman Pelaksanaan Stimulasi, Deteksi, dan Intervensi Dini Tumbuh Kembang*.
- Dinkes. (2014). *Stimulasi, Deteksi, dan Intervensi Dini Tumbuh Kembang Balita*. Sosialisasi Buku Anak di Tingkat Pelayanan Kesehatan Dasar. Jakarta: Bakti Husada.
- Kementerian Kelautan dan Perikanan. (2017). *Bangun gizi masyarakat dengan gemar konsumsi ikan*. (<http://news.kkp.go.id/index.php/bangun-gizi-masyarakat-dengan-gemar-konsumsi-ikan/>).
- Kemenkes RI. (2016). *Pedoman pelaksanaan stimulasi, deteksi, dan intervensi dini tumbuh kembang anak*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Khomsan, A. (2010). *Pangan dan gizi untuk kesehatan*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Nilawati, N.S., Nugraheni, S.A., & Frieda, N.R.H. (2006). Hubungan konsumsi ikan dengan perkembangan kognisi anak baduta (12-23 Bulan), studi di Kecamatan Gandus Kota Palembang tahun 2006. *Jurnal Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada*, 33(2), pp 1 – 12. ISSN: 0215-8884.
- Putri, Jumirah, & Siagian A. (2015). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan pola konsumsi ikan siswa Sekolah Dasar Negeri 060919 di Kecamatan Medan Sunggal tahun 2015*. Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sumatera Utara.
- Saidah, E. S. (2003). Pentingnya stimulasi mental dini. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Anak Usia Dini*, 1, 50-55.
- Wahyuni, M. (2001). *Ikan untuk perbaikan anak Indonesia*. (<http://www.gizi.net>, diakses 19 Juli 2006).