



Gambaran Kebiasaan Konsumsi Ikan pada Balita Stunting di Kecamatan Liang Tahun 2024

(Overview of Fish Consumption Habits Among Stunting Toddler in Liang District in 2024)

Rismawati H. Sasia¹ Ramli^{1*}, Caca Sudarsa¹

¹Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Tompotika Luwuk

*Koresponden Penulis: ramli.bidullah@gmail.com, 085341176487

ABSTRAK

Stunting adalah suatu kondisi dimana anak mengalami gangguan pada pertumbuhan yang menyebabkan tinggi badan tidak sesuai dengan usianya. Ikan adalah salah satu sumber protein untuk memenuhi kebutuhan gizi anak balita stunting karena ikan memiliki berbagai keunggulan sebagai sumber protein, lemak, vitamin, dan mineral yang baik dan prospektif. Angka konsumsi ikan tingkat nasional pada tahun 2023 mencapai 60,9 kg/kapita. Angka konsumsi tingkat sulawesi tengah pada tahun 2023 melebihi angka nasional yaitu 67,58 kg/kapita. Untuk kabupaten banggai kepulauan angka konsumsi ikan pada tahun 2023 mencapai 15,46 kg/kapita angka ini masih rendah dibanding pencapaian angka konsumsi ikan tingkat nasional. Target konsumsi ikan tingkat nasional adalah 62,5 kg/kapita pada tahun 2024. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendapatkan gambaran kebiasaan konsumsi ikan pada balita stunting di Kecamatan Liang. Penelitian ini adalah Observasional deskriptif dengan pendekatan Survei. Populasi penelitian adalah seluruh balita di kecamatan Liang sebanyak 418 balita, jumlah sampel 73 balita stunting. Teknik pengambilan sampel menggunakan random sampling dengan menggunakan analisis univariat. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada 73 Balita stunting di Kecamatan Liang, frekuensi mengonsumsi ikan paling banyak terdapat di kategori setiap yaitu 69 orang (94,5%), mengolah ikan dalam sehari yang paling banyak yaitu kategori baik 73 orang (100%), untuk jenis ikan yang paling banyak yaitu kategori baik 73 orang (100%), porsi ikan yang di makan yang paling banyak yaitu kategori baik sebanyak 73 orang (100%). Meskipun balita yang mengonsumsi ikan masih mengalami kejadian stunting disebabkan kurangnya asupan gizi seimbang dan memerlukan asupan nutrisi lainnya, selain protein dan asam lemak omega 3. Kesimpulan diharapkan pada keluarga balita stunting untuk memperhatikan pola makan dan Zat Gizi terutama protein pada ikan.

Kata Kunci : Stunting, Balita, Konsumsi ikan

ABSTRACT

Stunting is a condition where a child experiences growth problems that cause his height to be inappropriate for his age. Fish is a source of protein to meet the nutritional needs of stunted toddlers because fish has various advantages as a good and prospective source of protein, fat, vitamins and minerals. National level fish consumption figures in 2023 will reach 60.9 kg/capita. The consumption figure for Central Sulawesi in 2023 exceeds the national figure, namely 67.58 kg/capita. For the Banggai Islands district, fish consumption figures in 2023 will reach 15.46 kg/capita, this figure is still low compared to the national level fish consumption figures. The national fish consumption target is 62.5 kg/capita in

2024. The aim of this research is to obtain an overview of the fish consumption habits of stunted toddlers in Liang District. This research is descriptive observational with a survey approach. The research population was all 418 toddlers in Liang subdistrict, the sample size was 73 stunted toddlers. The sampling technique uses random sampling using univariate analysis. The results of this research show that there are 73 stunted toddlers in Liang District, the highest frequency of consuming fish is in the each category, namely 69 people (94.5%), the most fish processing in a day is in the good category, 73 people (100%), for The most common type of fish was in the good category, 73 people (100%), the largest portion of fish eaten was in the good category, 73 people (100%). Even though toddlers who consume fish still experience stunting due to a lack of balanced nutritional intake and require other nutritional intake, apart from protein and omega 3 fatty acids. The conclusion is that it is hoped that families of stunted toddlers will pay attention to diet and nutrients, especially protein in fish.

Keywords: *Stunting, toddlers, fish consumption*

PENDAHULUAN

Stunting merupakan suatu kondisi dimana anak mengalami gangguan pada pertumbuhan, yang menyebabkan tinggi badan tidak sesuai dengan usianya, (Khairani, 2020). Balita stunting termasuk masalah gizi kronik yang disebabkan oleh banyak faktor seperti kondisi sosial ekonomi, gizi ibu saat hamil, kesakitan pada bayi, dan kurangnya asupan gizi pada bayi. Balita stunting akan mengalami kesulitan dalam mencapai perkembangan fisik dan kognitif yang optimal di masa yang akan datang (Muhammad et al, 2023).

Berdasarkan data dari SSGI, jumlah pravelensi stunting di Sulawesi Tengah pada tahun 2022 yaitu 28,2 % kemudian pada tahun 2023 yaitu 27,2% (SKI, 2023). Data Kabupaten Banggai Kepulauan menunjukkan bahwa pravelensi stunting pada tahun 2020 sebesar 23,87 % dan pada tahun 2021 sebesar 16,6%, kemudian pada tahun 2022 sebesar 32,6% dan pada tahun 2023 sebesar 27,7% (Dinkes Kab. Banggai Kepulauan). Berdasarkan data tentang jumlah pravelensi stunting di Kec. Liang pada tahun 2023 yaitu sebesar 20,10% sedangkan ini masih jauh dari target Indonesia yaitu sebesar 14%.

Ikan merupakan salah satu sumber protein hewani sebagai pemenuhan kebutuhan masyarakat Indonesia karena ikan memiliki berbagai keunggulan. Ikan tidak hanya sebagai sumber protein, ikan juga mengandung lemak, vitamin, dan mineral yang sangat baik dan prospektif (Djunaidah, 2017).

Berdasarkan angka konsumsi ikan tingkat nasional pada tahun 2021 mencapai 55,16 kg/kapita, pada tahun 2022 angka konsumsi ikan mencapai 56,48 kg/kapita, pada tahun 2023 angka konsumsi mencapai 60,9 kg/kapita. Berdasarkan angka konsumsi tingkat sulawesi tengah pada tahun 2021 mencapai 67,18 kg/kapita, pada tahun 2022 mencapai 67,58 kg/kapita. Berdasarkan angka konsumsi ikan tingkat Kabupaten Banggai Kepulauan pada tahun 2021 mencapai 10,97 kg/kapita, pada tahun 2022 10,94 kg/kapita, pada tahun 2023 mencapai 15,46 kg/kapita

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang di gunakan adalah penelitian Observasional Deskriptif dengan pendekatan Survei yang dilaksanakan di wilayah kerja puskesmas Saleati pada bulan juni tahun 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh balita Stunting di Kecamatan Liang Kabupaten Banggai Kepulauan Yaitu sebanyak 73 balita dengan Metode

Total Populasi.. Data diolah menggunakan SPSS . data dianalisis secara Univariat dan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi disertai narasi.

HASIL

Tabel. 1
Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Balita Stunting di
Kecamatan Liang Tahun 2024

No	Jenis Kelamin	N	%
1.	Laki-Laki	44	60,3%
2.	Perempuan	29	39,7%
Usia Balita			
1	0-11 Bulan	8	11,0%
2	1-2 Tahun	40	54,5%
3	3-5 Tahun	25	34,5%
Jumlah		73	100%

Sumber : Data Primer, 2024

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden
Di Kecamatan Liang Tahun 2024

No	Usia Ibu	N	%
1.	<20 Tahun	0	0%
2.	20-35 Tahun	52	71,8%
3.	> 35 Tahun	20	27,2%
Jumlah		73	100%
Pekerjaan Ibu			
1	PNS/PEGAWAI/ HONORER	7	9,6%
2	PETANI	1	1,4%
3	IRT	65	89,0%
Jumlah		73	100%
Tingkat Pendidikan Ibu			

1	SD	2	2,7%
2	SMP/SLTP	40	54,8%
3	SMA/SMK/SLTA	26	35,6%
4	PERGURUAAN TINGGI	5	6,8%
Jumlah		73	100%

Sumber : Data Primer, 2024

Tabel. 3
Gambaran Konsumsi Ikan Pada Balita Stunting
Di Kecamatan Liang Tahun 2024

No	Frekuensi Mengonsumsi Ikan Dalam Seminggu	Jumlah	
		N	%
1.	5-6 Kali	4	5,5%
2.	Setiap Hari	69	94,5%
Mengolah ikan Dalam Sehari			
1	Baik	73	100%
2	Kurang Baik	0	0%
Jenis Ikan Yang di konsumsi Dalam Sehari			
1	Baik	73	100%
2	Kurang Baik	0	0%
Porsi Ikan Yang Di konsumsi Dalam Sehari			
1	Baik	73	100%
2	Kurang Baik	0	0%
Jumlah		73	100%

Sumber : Data Primer, 2024

PEMBAHASAN

Meski anak-anak mengonsumsi ikan yang bergizi, mereka tetap mengalami stunting karena kurangnya asupan gizi seimbang meskipun ikan kaya akan protein dan asam lemak omega-3, anak-anak tetap memerlukan asupan nutrisi lain seperti karbohidrat, vitamin, mineral, dan lemak sehat dari berbagai sumber makanan. Jika mereka hanya dapat protein dari ikan tanpa asupan seimbang dari sumber makanan lain, pertumbuhan mereka bisa terganggu.

Frekuensi Konsumsi ikan

Frekuensi konsumsi ikan merujuk pada seberapa sering seseorang atau kelompok orang makan ikan dalam periode waktu tertentu. Ini bisa diukur dalam berbagai cara, seperti, jumlah konsumsi per minggu/bulan, seberapa sering ikan dikonsumsi dalam satu minggu atau bulan. Misalnya, seseorang mungkin makan ikan tiga kali seminggu. Jumlah sajian per hari, berapa banyak sajian ikan yang dikonsumsi dalam sehari. Misalnya, seseorang bisa makan ikan sekali setiap hari.

Berdasarkan penelitian frekuensi mengonsumsi ikan dalam seminggu 5-6 kali dan setiap hari dalam seminggu karena ikan merupakan makanan pokok yang biasa dikonsumsi dan dapat memberikan banyak manfaat bagi kesehatan, terutama karena ikan kaya akan nutrisi penting.

Mengolah Ikan

Olahan ikan merupakan motivasi baru untuk memperkenalkan kepada masyarakat bahwa ikan yang biasanya dikonsumsi dalam bentuk digoreng, dibakar atau dimasak dalam keadaan utuh dapat dibuat makanan yang lebih menarik dan tetap bergizi yang dapat dikonsumsi mulai dari anak-anak, dewasa, sampai usia lanjut. Beberapa produk diversifikasi hasil perikanan antara lain: kimbab dan sawi kukus (Damanik et al., 2017).

Berdasarkan penelitian ini mengolah ikan dalam sehari digoreng dan direbus, mengolah ikan dengan cara digoreng atau direbus dapat menjadi pilihan yang baik yang diberikan kepada balita, mengoreng ikan memberikan rasa yang gurih dan tekstur yang renyah yang biasanya disukai oleh balita, sedangkan merebus ikan itu lembut dan mempertahankan kelembutan daging ikan.

Jenis Ikan Yang Di Konsumsi

Jenis ikan yang dikenal masyarakat umumnya merupakan hasil tangkapan nelayan terdekat. Ikan yang dikonsumsi masyarakat tergantung pada habitatnya (Haryono et al., 2020). Ikan tengiri dan tongkol merupakan salah satu hasil tangkapan yang didaratkan di pelabuhan-pelabuhan sekitar. Ketersediaan jenis ikan juga sangat tergantung musim tangkap jenis ikan yang sedang berlangsung saat itu. Sementara penangkapan ikan laut yang juga terdapat di pulau-pulau kecil sekitar menjadi penyuplai ikan laut atau ikan segar yang dikonsumsi masyarakat (Kurniawan et al., 2023).

Berdasarkan penelitian ini yaitu ikan segar, ikan segar sangat baik di konsumsi karena di wilayah penelitian ikan segar mudah didapat, dijangkau dan menjadi pola makan sehari-hari yang mengandung berbagai nutrisi.

Jumlah Porsi Ikan Yang Di Konsumsi

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 (Pengabdian & Masyarakat, 2017).

Berdasarkan penelitian ini porsi ikan yang di konsumsi yaitu 1 potong dan 2 potong, mengonsumsi 1-2 potong ikan bagi balita merupakan jumlah yang baik dan seimbang, 1-

2 potong adalah jumlah yang ideal bagi balita karena sesuai dengan kebutuhan gizi mereka.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian gambaran kebiasaan konsumsi ikan pada balita Stunting Di Kecamatan Liang Tahun 2024, didapatkan kesimpulan sebagai berikut, berdasarkan frekuensi mengonsumsi ikan terbanyak pada kategori setiap hari yakni 69 orang (94,5%), sedangkan kategori 5-6 kali seminggu sebanyak 4 orang (5,5%), Jumlah responden mengolah ikan dalam sehari terbanyak pada kategori baik sebanyak 73 orang (100%), sedangkan pada kategori kurang baik 0 orang (0%). Jumlah jenis ikan yang di konsumsi dalam sehari terbanyak kategori baik sebanyak 73 orang (100%), sedangkan pada kategori kurang baik 0 orang (0%). Jumlah porsi ikan yang di konsumsi dalam sehariterbanyak kategori 1 baik sebanyak (100%), sedangkan pada kategori kurang baik sebanyak 0 orang (0%).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, beberapa saran yang dapat disimpulkan adalah sebagai berikut, Peningkatan konsumsi ikan, orang tua dan pengasuh balita disarankan untuk memperkenalkan dan meningkatkan frekuensi konsumsi ikan dalam pola makan anak sejak dini. Ini bisa dilakukan dengan menyediakan variasi menu berbahan dasar ikan yang disukai anak-anak. Selain ikan, balita juga perlu diberi makanan lain yang kaya nutrisi untuk memastikan pertumbuhan yang optimal. Kombinasi protein hewani dan nabati, serta sayuran dan buah-buahan harus menjadi bagian dari menu sehari-hari balita. Program-program pendidikan gizi untuk ibu hamil dan orang tua balita perlu ditingkatkan, sehingga mereka memahami pentingnya pemberian makanan yang bergizi tinggi sejak dini untuk mence.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimah kasih ini penulis ucapkan kepada Seluruh pihak yang telah berkontribusi terhadap Penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Rachim, A. N. F., & Pratiwi, R. (2017). Hubungan konsumsi ikan terhadap kejadian stunting pada anak usia 2-5 tahun. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 6, 36-45.
- Damanik, M. R., Syafii, S., Sriadhi. S., Habibi, H. Ridha, M., Harefa, H., Meilinda, S. 2017. Diversifikasi Pengolahan Ikan Sebagai Upaya Peningkatan Ekonomi Masyarakat Nelayan Desa Bagan Serdang Kecamatan Pantai Labu Kabupaten Deli Serdang. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. Volume 23 No. 4, Oktober – Desember 2017.
- Djunaidah, S. I. (2017). Tingkat konsumsi ikan di indonesia : ironi di negeri bahari. *Jurnal Penyuluhan Perikanan dan Kelautan*, 11, 12-24
- Haryono, H., & Sauri, S. (2020). Komunitas ikan di perairan tawar wilayah Kabupaten Banggai Kepulauan Sulawesi Tengah. *Sriwijaya Bioscientia*, 1(1), 1-7.
- Kurniawan, A., Lestari, E., Anjani, T. P., Syaputra, D., Sari, Z. S., Alam, I. R., ... & Saputra, A. (2023). Pelabelan Kemasan Dengan Metode Stempel Sablon Pada Usaha.