

SUMBANGAN KONSUMSI IKAN DAN MAKANAN JAJANAN TERHADAP KECUKUPAN GIZI ANAK BALITA PADA KELUARGA NELAYAN BURUH DAN NELAYAN JURAGAN

*(Fish and Snack Food Consumptions and Its Contribution to Recommended Dietary Allowance
of Children Under Five Years on Labour and Skipper Fisherman Family)*

Siti Madanijah¹, Zulaikhah², dan Yanthi Br. Munthe²

ABSTRACT. *The objectives of this study were to investigate socio economic characteristics of fisherman families both labour and skipper, to analyze consumptions of fish and snack food and its contribution to RDA of children under five years and to compare nutritional status of the children under five years between the two group of fisherman family. The total of samples were 60 children of 18-60 months consisted of 35 and 25 children from labour and skipper fisherman family, respectively. Fish consumption on children of skipper fisherman family was 37.6g/day, higher than the labour family, 34.8g/day; protein consumption from fish were 8.6 g/day and 6.6 g/day, and their contribution were 24.3 and 20.1% RDA, respectively. Snack consumptions which was a habit on the two groups, contributed energy 455 and 421 kkal/day or about 43% of RDA; 11.3 and 10.6 g/day or 42.4 and 44.2% of RDA, respectively. Nutritional status based on weight per age of labour's children under five years was lower than skipper's.*

Keywords: *food habits, fish consumption, snack consumption, contribution to RDA, nutritional status, fisherman*

PENDAHULUAN

Untuk terciptanya sumber daya manusia yang berkualitas, kecukupan zat gizi merupakan unsur yang sangat penting. Kecukupan zat gizi tersebut meliputi kecukupan energi, protein, vitamin dan mineral.

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.

Namun secara umum anak usia ini banyak mengalami gangguan makan dan bahkan cenderung menyukai makanan jajanan. Makanan jajanan telah menjadi bagian dari budaya masyarakat. Berdasarkan hasil survei mengenai peranan makanan jajanan dalam menu sehari-hari menunjukkan bahwa makanan jajanan telah mulai dikonsumsi sejak usia yang sangat dini; ibu mulai memberikan makanan jajanan kepada bayinya sejak umur 6 bulan. Untuk bayi, makanan jajanan memberikan

kontribusi RDA sebanyak 36% energi, 50% protein, 59% besi, dan sekitar 2-10% vitamin A dan C (Fardiaz & Fardiaz, 1992).

Kebiasaan jajan yang telah dilakukan selama ini tidak perlu dihilangkan karena makanan ini dapat mensuplai zat gizi dalam jumlah yang cukup berarti bagi pertumbuhan anak-anak. Hasil SUSENAS tahun 2002 menunjukkan energi dari makanan jajanan menyumbang sekitar 25% AKG.

Sumberdaya perikanan dapat dimanfaatkan sebagai sumber zat gizi protein hewani. Ikan laut merupakan sumber protein hewani yang bagus yang memiliki mutu cerna (*digestibility*) dan daya manfaat (*utilizable*) tinggi. Protein ikan merupakan sumber mineral fosfor, besi dan kalsium yang tinggi, mengandung iodium dengan konsentrasi tinggi serta asam lemak omega-3 (Choo & William, 2003). Indonesia merupakan negara kepulauan terbesar di dunia dengan luas wilayah perairan sebesar 5,8 juta km² yang terbagi atas perairan nusantara sebesar 2,8 juta km², perairan teritorial 0,3 juta km² dan Zona Ekonomi Eksklusif 2,7 km². Sedangkan panjang pantai Indonesia mencapai 14% dari lingkaran bumi (Sutandinata & Surya, 1998).

¹ Staf pengajar Dept. GM, FEMA-IPB
Alamat korespondensi : s_madanijah@lycos.com.
² Alumni PS-SI GMSK, Faperta-IPB

Hasil Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi tahun 2004 merekomendasikan konsumsi protein hewani memberi sumbangan 20% dari angka kecukupan protein. Dari angka tersebut, ikan diharapkan memberikan sumbangan yang paling besar yaitu sebesar 60%.

Beberapa hasil penelitian menyimpulkan konsumsi ikan yang lebih besar pada keluarga nelayan dibandingkan dengan bukan nelayan (Daryati, 1991)

Faktor sosial ekonomi merupakan faktor yang paling menentukan kuantitas dan kualitas makanan yang dikonsumsi. Adanya perbedaan kelompok berdasarkan bagian yang diterima dalam usaha penangkapan ikan, menunjukkan pula adanya perbedaan status sosial ekonomi antar kelompok tersebut.

Dari berbagai kajian tentang status gizi balita belum banyak diungkap tentang kelompok keluarga nelayan, termasuk balita. Mengingat besarnya potensi perikanan di Indonesia, menarik untuk diteliti kehidupan nelayan dan anak balitanya, serta seberapa besar kontribusi dari konsumsi ikan dan makanan jajanan terhadap kecukupan gizi anak balita pada keluarga nelayan dengan kondisi sosial ekonomi yang berbeda.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sumbangan konsumsi ikan dan makanan jajanan terhadap kecukupan gizi anak balita pada keluarga nelayan buruh dan nelayan juragan. Secara khusus bertujuan untuk (1) Mengetahui karakteristik sosial ekonomi pada keluarga nelayan buruh dan nelayan juragan; (2) Mengidentifikasi konsumsi ikan dan kebiasaan jajan pada balita keluarga nelayan buruh dan nelayan juragan; (3) Mengidentifikasi sumbangan konsumsi ikan dan makanan jajanan terhadap kecukupan zat gizi anak balita pada keluarga nelayan buruh dan nelayan juragan; (4) Membandingkan status gizi balita nelayan buruh dan nelayan juragan; (5) Menganalisis hubungan berbagai variabel bebas dengan konsumsi dan status gizi anak balita

METODE PENELITIAN

Desain, Tempat dan Waktu

Penelitian ini menggunakan desain *Cross Sectional Study* yang dilakukan di Kelurahan

Marunda, Kecamatan Cilincing dan Kelurahan Pluit, Kecamatan Penjaringan, Jakarta Utara. Pemilihan lokasi secara *purposive sampling*.

Cara Pemilihan Contoh

Contoh adalah anak balita laki-laki dan perempuan usia 18–60 bulan. Contoh diambil secara *convenience* yang berasal dari keluarga nelayan buruh dan juragan dengan responden adalah ibu anak balita yang bersedia untuk diwawancarai. Jumlah contoh sebanyak 60, dimana 35 contoh berasal dari keluarga nelayan buruh dan 25 dari keluarga nelayan juragan.

Jenis dan Cara Pengumpulan Data

Jenis data yang dikumpulkan meliputi data primer dan data sekunder. Data primer meliputi data sosial ekonomi keluarga (pengeluaran pangan dan non pangan, tingkat pendidikan orang tua dan besar keluarga), pengetahuan ibu tentang gizi dan makanan jajanan, sikap ibu tentang makanan jajanan, kebiasaan jajan dan data konsumsi pangan balita diperoleh melalui wawancara langsung dengan responden menggunakan kuesioner dan *recall* konsumsi balita 2x24 jam. Sedangkan data sekunder diperoleh dari publikasi dan laporan dinas, dan sumber informasi lain yang relevan.

Pengolahan dan Analisis Data

Data yang diperoleh diolah dan dianalisis secara statistik deskriptif dan inferensia dengan *Microsoft Excel*, dan *SPSS 11.0 for Windows*.

Status sosial ekonomi menggunakan pendekatan pengeluaran keluarga total yang dibagi menjadi 2 yaitu miskin dan tidak miskin (BPS, 2005).

Tingkat pengetahuan gizi ibu diperoleh melalui total skor dari 20 pertanyaan tentang ikan, protein dan makanan jajanan. Masing-masing pertanyaan diberi skor 1 untuk jawaban benar dan 0 untuk jawaban salah. Skor pengetahuan gizi ibu merupakan jumlah skor yang diperoleh dibandingkan skor maksimal, yang diklasifikasikan menjadi tiga kelompok yaitu baik, sedang dan kurang; pengetahuan gizi baik bila skor >80, sedang bila skor 60-80 dan kurang bila skor <60 (Khomsan, 2000). penilaian kebiasaan jajan dibagi menjadi tiga kategori berdasarkan standar deviasi.

Data konsumsi pangan berupa jenis dan jumlah makanan matang gram/URT diolah menggunakan program *food processor*. Sumbangan konsumsi energi dan zat gizi dari ikan dan makanan jajanan terhadap konsumsi dan kecukupan zat gizi diperoleh berdasarkan perbandingan antara jumlah zat gizi yang dikonsumsi dari makanan jajanan dengan konsumsi energi dan zat gizi dan kecukupan gizi balita. Klasifikasi tingkat konsumsi energi dikategorikan < 70% AKG (kurang) dan $\geq$ 70% AKG (cukup), sedangkan tingkat konsumsi protein dikategorikan < 75% AKG (kurang) dan $\geq$ 75% AKG (cukup).

Penilaian status gizi contoh dilakukan dengan menggunakan indeks antropometri berat badan menurut umur (BB/U) dengan cara menentukan Z-skor. Hasil penilaian Z-skor masing-masing contoh dibandingkan dengan referensi WHO-NCHS.

Hubungan antar variabel dianalisis dengan Korelasi *Rank Spearman*. Tingkat pendidikan orang tua, besar keluarga, pengetahuan ibu, sikap ibu tentang makanan jajanan, kebiasaan jajan contoh, sumbangan energi dan zat gizi makanan jajanan terhadap konsumsi dan kecukupan energi dan zat gizi anak balita pada keluarga nelayan buruh dan nelayan juragan digunakan uji beda *Mann-Whitney*, sedangkan untuk mengetahui perbedaan pengeluaran keluarga digunakan t-test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Contoh

Proporsi balita contoh berjenis kelamin laki-laki lebih besar yaitu 57,1% (nelayan buruh) dan 52,0% (nelayan juragan). Umur balita contoh berkisar antara 18 - 60 bulan; rata-rata umur contoh dari kedua kelompok nelayan tidak berbeda yaitu 38 bulan (nelayan buruh) dan 40 bulan (nelayan juragan) (Tabel 1).

Ada kecenderungan bahwa umur contoh yang lebih tua berasal dari keluarga nelayan juragan dibanding nelayan buruh. Pada kelompok nelayan buruh sebesar 42,9% contoh berada pada kelompok umur 37-48 bulan sedangkan pada kelompok nelayan juragan

proporsi terbesar pada kelompok umur 24-36 dan 49-60 bulan (36,0% dan 32%). Anak balita berstatus gizi kurang masih cukup banyak yaitu 45,7% dan 32,0%.

Tabel 1. Sebaran contoh menurut karakteristik

Kategori	Nelayan Buruh		Nelayan Juragan	
	n	%	n	%
Umur (bulan)				
• < 24	5	14,3	4	16,0
• 24 - 36	11	31,4	9	36,0
• 37 - 48	15	42,9	4	16,0
• 49 - 60	4	11,4	8	32,0
Jenis Kelamin				
• Laki-laki	20	57,1	13	52,0
• Perempuan	15	42,9	12	48,0
Status Gizi				
• Kurang	16	45,7	8	32,0
• Normal	19	54,3	16	64,0
• Lebih	0	0	1	4,0

Keadaan Umum Keluarga Contoh

Umur ayah dan ibu contoh berkisar antara 18-59 tahun. Bagian terbesar ayah berumur antara 18-29 tahun yaitu 40,0% pada nelayan buruh dan 32,0% pada nelayan juragan, dengan rata-rata 33,0 tahun (buruh) dan 37,2 tahun (juragan). Begitu halnya dengan umur ibu, sebanyak 54,3% (buruh) dan 56,0% (juragan) pada kisaran umur 18-29 tahun, dengan rata-rata 27,9 tahun (buruh) dan 30,9 tahun (juragan) (Tabel 2). Kelompok usia ini merupakan kelompok usia subur dan mempunyai produktivitas tinggi. Ada kecenderungan bahwa umur ayah dan ibu contoh kelompok nelayan juragan lebih tua dibanding nelayan buruh, namun uji statistik tidak menunjukkan adanya perbedaan umur ayah dan ibu contoh pada kedua kelompok.

Tingkat pendidikan ayah dan ibu contoh dari kedua kelompok nelayan umumnya adalah tamat SD. Sebanyak 57,1% (buruh) dan 64,0% (juragan) ayah dan sebanyak 62,9% (buruh) dan 68,0% (juragan) ibu contoh merupakan tamatan SD (Tabel 2). Tingkat pendidikan orang tua contoh pada nelayan buruh cenderung lebih baik dibandingkan dengan nelayan juragan, namun secara statistik tidak berbeda.

Tabel 2. Sebaran orang tua contoh berdasarkan umur dan tingkat pendidikan

Karakteristik Keluarga	Ayah				Ibu				P	
	Buruh (n =35)		Juragan (n = 25)		Buruh (n =35)		Juragan (n = 25)			
	n	%	n	%	n	%	n	%		
Umur (tahun)										0,268 ^{a)} 0,551 ^{b)}
• 18 – 29	14	40,0	8	32,0	19	54,3	14	56,0		
• 30 – 39	11	31,4	8	32,0	15	42,9	5	20,0		
• 40 – 49	8	22,9	2	8,0	1	2,9	5	20,0		
• 50 – 59	2	5,7	7	28,0	0	0	1	4,0		
Rata-rata	33		37		28		31			
Tingkat pendidikan										0,564 ^{a)} 0,535 ^{b)}
• TS	3	8,6	3	12,0	4	11,4	3	12,0		
• SD	20	57,1	16	64,0	22	62,9	17	68,0		
• SMP	6	17,1	3	12,0	7	20,0	4	16,0		
• SMA	6	17,1	3	12,0	2	5,7	1	4,0		

Sebaran keluarga contoh berdasarkan besar keluarga menunjukkan sebanyak 57,1% nelayan buruh merupakan keluarga kecil (<4 orang), sedangkan nelayan juragan merupakan keluarga sedang (5–6 orang) yaitu 48,0%. Rata-rata jumlah anggota keluarga kedua kelompok masing-masing adalah 4,7 orang dan 5 orang, namun secara statistik tidak ada perbedaan.

Kebiasaan Makan dan Konsumsi Ikan pada Balita

Umumnya balita contoh kedua kelompok nelayan memiliki frekuensi makan rata-rata 2 kali sehari (42,6% nelayan buruh dan 52,0% nelayan juragan) yaitu pada siang dan malam hari. Sebesar 51,4% balita nelayan buruh dan 60,0% balita nelayan juragan selalu makan pada waktu yang teratur. Umumnya balita kedua kelompok (88,6% nelayan buruh dan 72,0% nelayan juragan) selalu melakukan sarapan secara rutin. Terdapat 2,9% balita contoh nelayan buruh yang tidak pernah sarapan.

Sebesar 60,0% balita contoh nelayan buruh dan 52,0% balita nelayan juragan biasanya memiliki susunan makanan sehari-hari yang terdiri dari makanan pokok dan lauk pauk. Komposisi tersebut belum mencukupi komposisi yang dianjurkan yaitu 4 sehat 5 sempurna. Hanya sebesar 5,7% contoh nelayan buruh yang menyertakan buah setelah makan untuk mencukupi kebutuhan gizinya.

Sebagian besar balita contoh menyukai ikan (97,1% pada nelayan buruh dan 100,0% pada

nelayan juragan) dan hanya 2,9% balita nelayan buruh yang tidak suka mengonsumsi ikan. Ketidak-sukaan ini timbul karena sejak disapih ibu tidak pernah memberikan ikan dengan alasan khawatir kecacingan. Sebagian besar contoh (91,4% nelayan buruh dan 92,0% juragan) menyukai konsumsi ikan segar, yang umumnya (80,0% contoh nelayan buruh dan 76,0% contoh nelayan juragan) diolah dengan cara digoreng.

Umumnya keluarga nelayan mendapatkan ikan untuk dikonsumsi anak balitanya dengan cara membeli (68,8% pada nelayan buruh dan 64,0% pada nelayan juragan). Selanjutnya 25,7% keluarga nelayan buruh dan 28,0% nelayan juragan memperoleh ikan untuk dikonsumsi dari hasil tangkapan mereka sendiri.

Sebesar 37,1% keluarga nelayan buruh dan 36,0% nelayan juragan biasa menyediakan ikan untuk konsumsi contoh 4-5 hari seminggu, selanjutnya 31,4% nelayan buruh dan 40,0% nelayan juragan menyediakan ikan lebih dari 5 hari seminggu. Jika tidak mengonsumsi ikan biasanya sebagai pengganti sumber protein, ibu memberikan telur untuk anak balitanya (51,4% pada nelayan buruh dan 56,0% pada juragan). Khomsan (2002) menyatakan kebiasaan makan ikan sebagai produk bergizi harus diperkenalkan sejak dini terhadap anak-anak.

Dari penelitian ditemukan bahwa konsumsi ikan pada balita keluarga nelayan juragan lebih tinggi dibandingkan balita keluarga nelayan buruh. Balita nelayan juragan mengonsumsi

ikan sebanyak rata-rata 37,6 g/hari, sementara balita nelayan buruh 34,8 g/hari (Tabel 3). Dari hasil yang diperoleh, terlihat bahwa kebiasaan makan ikan pada contoh kedua kelompok nelayan sudah cukup bagus.

Tabel 3. Keragaan pangan sumber protein pada balita keluarga nelayan buruh dan juragan

Jenis pangan	Konsumsi pangan sumber protein (g/kap/hari)	
	Buruh	Juragan
Sumber protein hewani non ikan		
• Telur	26,1	21,4
• Susu	54,5	59,6
• Ayam	5,7	4,5
• Daging	0	0,5
Total	86,3	86
Sumber protein hewani Ikan		
• Ikan kembung	25,3	11,5
• Ikan tongkol	0,7	4
• Ikan banding	4,5	5
• Ikan belanak	0,7	0
• Ikan embilang	1,4	0
• Ikan mujair	0	5
• Ikan kakap	0	4
• Ikan bawal	0	2
• Cumi-cumi	0	4,5
• Rajungan	0	1
• Ikan cuek	2,2	0
• Ikan teri kering	0	0,6
Total	34,8	37,6
Sumber protein nabati		
• Tahu	3,7	4,5
• Tempe	9,8	6,2
• Kacang Hijau	16,4	12,7
• Kacang tanah	1	0
Total	30,9	23,4

Dilihat dari jenis sumber protein yang dikonsumsi, terlihat bahwa balita keluarga nelayan juragan mengkonsumsi pangan sumber protein yang lebih mahal harganya dibandingkan dengan keluarga nelayan buruh. Hal ini terlihat dari jenis pangan hewani yang dikonsumsi seperti susu, daging, ikan kakap, ikan bandeng, ikan tongkol, ikan mujair dan

cumi-cumi yang harganya relatif mahal. Sebaliknya keluarga nelayan buruh cenderung mengkonsumsi pangan sumber protein nabati seperti tempe dan kacang hijau yang umumnya berharga relatif murah.

Sebesar 88,6% balita contoh nelayan buruh dan 92,0% contoh nelayan juragan tidak memiliki alergi terhadap ikan; hanya 11,4% contoh nelayan buruh dan 8,0% contoh nelayan juragan yang alergi. Aleri tersebut biasanya terjadi bila contoh mengkonsumsi ikan tongkol (11,4% pada nelayan buruh dan 8% pada nelayan juragan), udang dan ikan mujair masing-masing 2,9% pada contoh nelayan buruh dan 4% pada contoh nelayan juragan.

Kebiasaan Jajan pada Balita

Secara umum balita contoh mempunyai frekuensi jajan sebanyak lebih dari 5 kali/hari (62,9% pada nelayan buruh dan 64,0% nelayan juragan). Dilihat dari jumlah jenis, 82,9% balita contoh pada nelayan buruh dan 72,0% dari nelayan juragan mengkonsumsi makanan jajanan lebih dari tiga macam/hari (Tabel 4). Jenis makanan jajanan yang sering dibeli oleh balita contoh adalah jenis makanan selingan (chiki, permen, sosis, coklat, dan lain-lain), minuman (berbagai jenis es) dan buah (melon, pepaya, salak, jeruk, markisa dan duku).

Tabel 4 juga memperlihatkan sebagian besar contoh pada kedua kelompok membeli makanan jajanan di warung/pedagang tetap 94,3% (nelayan buruh) dan 84,0% (nelayan juragan). Pada kelompok juragan, contoh membeli jajan tidak hanya pada satu tempat saja; disamping membeli di warung, balita contoh juga membeli di pedagang keliling. Sebanyak 88,6% contoh (nelayan buruh) dan 84,0% (nelayan juragan) membeli jajanan pada siang dan sore hari, dimana pada waktu ini merupakan waktu anak-anak bermain.

Berdasarkan hasil uji beda statistik diperoleh bahwa tidak ada perbedaan frekuensi jajan, jumlah jenis jajan, tempat jajan dan waktu jajan contoh pada kedua kelompok nelayan (Tabel 4).

Tabel 4 Sebaran contoh berdasarkan kebiasaan jajan

Kebiasaan Jajan	Buruh (n = 35)		Juragan (n= 25)		p
	n	%	n	%	
Frekuensi jajan (kali/hari)					0,951
• < 3 x	4	11,4	3	12,0	
• 3 – 5 x	9	25,7	6	24,0	
• > 5 x	22	62,9	16	64,0	
Jumlah Jenis					0,318
• 2 -3 Jenis/hari	6	17,1	7	28,0	
• > 3 Jenis/hari	29	82,9	18	72,0	
Tempat Jajan:					0,167
• Warung/Pedagang Tetap	33	94,3	21	84,0	
• Pedagang Keliling	2	5,7	1	4,0	
• Warung & Pedagang keliling	0	0	3	12,0	
Waktu Jajan					0,611
• Pagi	4	11,4	4	16,0	
• Siang dan Sore	31	88,6	21	84,0	

Penilaian Kebiasaan Jajan Contoh

Berdasarkan penilaian kebiasaan jajan, tidak ada contoh yang mempunyai kebiasaan jajan *baik*. Sebagian besar contoh dari nelayan buruh dan juragan mempunyai kebiasaan jajan *sedang* dengan persentase yang sama yaitu 80,0%, selanjutnya 20% contoh mempunyai kebiasaan jajan *buruk* (Tabel 5). Rata-rata skor kebiasaan jajan pada kelompok nelayan buruh dan nelayan juragan relatif sama dimana keduanya termasuk dalam kategori sedang yang ditunjukkan dengan uji statistik yang tidak berbeda pula.

Tabel 5 Sebaran contoh berdasarkan penilaian kebiasaan jajan

Kategori Kebiasaan Jajan	Buruh (n = 35)		Juragan (n = 25)		p
	n	%	n	%	
Buruk	7	20,0	5	20,0	1,000
Sedang	28	80,0	20	80,0	
Rata-rata Skor	5,3		5,2		

Kebiasaan jajan contoh yang *sedang* dan *buruk* dapat menimbulkan dua kemungkinan yaitu baik atau buruknya bagi kesehatan. Apabila frekuensi pembelian jajan sering tetapi jenis makanan jajanan yang dibeli adalah sehat, maka makanan tersebut disamping memberikan sumbangan zat gizi juga tidak berisiko menimbulkan penyakit. namun sebaliknya jika

frekuensi pembelian jajan sering tetapi tidak bersih dan sehat maka dapat menimbulkan efek negatif terhadap kesehatan.

Konsumsi dan Tingkat Konsumsi Energi dan Zat Gizi pada Balita

Konsumsi energi dan protein per kapita per hari pada balita dari kedua kelompok nelayan hampir sama, yaitu 879 kkal dan 29,9 g (buruh) dan 868 kkal dan 29,8 g (juragan).

Pada kelompok nelayan buruh, tingkat konsumsi energi balita contoh umumnya termasuk dalam kategori *cukup* yaitu sebanyak 77,1%, sedangkan nelayan juragan sebanyak 52,0% balita contoh mempunyai tingkat konsumsi energi yang *kurang* (Tabel 6). Berdasarkan uji beda statistik, ada perbedaan tingkat konsumsi energi contoh pada kedua kelompok nelayan.

Pada nelayan buruh 94,3% balita contoh, tingkat konsumsi protein termasuk dalam kategori *cukup*, namun pada nelayan juragan terdapat 28,0% balita contoh berada pada tingkat konsumsi protein yang *kurang*. Ada perbedaan tingkat konsumsi protein contoh pada kedua kelompok nelayan.

Rata-rata konsumsi zat besi balita contoh pada nelayan buruh 6,5 mg/hari dan tingkat konsumsi 69,4%, sedangkan pada nelayan juragan, rata-rata 5,8 mg/hari dan tingkat konsumsi sebesar 64,4%. Lebih dari 50% balita

contoh (51,4% pada buruh dan 52,0% pada juragan) mempunyai tingkat konsumsi zat besi yang kurang; angka ini tidak berbeda antara kedua kelompok. Konsumsi vitamin C balita contoh pada kelompok nelayan buruh dan juragan rata-rata 10,8 mg/hari dan 21,4 mg/hari dengan tingkat konsumsi 19,9% dan 25,7%. Lebih dari 80% balita contoh pada kedua kelompok mempunyai tingkat konsumsi vitamin C yang masih *kurang*; proporsi ini tidak berbeda antara kedua kelompok.

Tabel 6 Sebaran balita contoh berdasarkan tingkat konsumsi energi dan zat gizi

Tingkat Konsumsi	Buruh (n = 35)		Juragan (n = 25)		p
	n	%	n	%	
Energi					0,021
• Kurang	8	22,9	13	52,0	
• Cukup	27	77,1	12	48,0	
• Rata-rata (%)	81,3		72,8		
Protein					0,018
• Kurang	2	5,7	7	28,0	
• Cukup	33	94,3	18	72,0	
• Rata-rata (%)	92,5		80,9		
Fe					0,965
• Kurang	18	51,4	13	52,0	
• Cukup	17	48,6	12	48,0	
• Rata-rata (%)	69,4		64,6		
Vitamin C					0,611
• Kurang	31	88,6	21	84,0	
• Cukup	4	11,4	4	16,0	
• Rata-rata (%)	19,9		25,7		
Vitamin A					0,458
• Kurang	30	85,7	23	92,0	
• Cukup	5	14,3	2	8,0	
• Rata-rata (%)	19,9		11,4		

Pada kelompok nelayan buruh, konsumsi vitamin A balita contoh rata-rata 108,2 RE/hari dan tingkat konsumsi 19,9%. Pada kelompok nelayan juragan, konsumsi vitamin A rata-rata 118,6 RE/hari dan tingkat konsumsi 11,4%. Sekitar 90% balita contoh kedua kelompok mempunyai tingkat konsumsi kurang.

Konsumsi energi dan protein pada balita kedua kelompok nelayan masih perlu ditingkatkan. Adanya kecenderungan tingkat konsumsi protein yang lebih tinggi dibandingkan konsumsi energi, menunjukkan bahwa balita

mengonsumsi makanan yang mengandung protein hasil laut lebih banyak, sesuai hasil-hasil penelitian sebelumnya Kartasurya (1999). Buckle, *et al.* (1987) mengatakan bahwa dari semua bahan pangan hewani, ikan merupakan penyumbang protein hewani terbesar di Indonesia.

Tingkat konsumsi zat besi, vitamin A dan vitamin C masih kurang. Rendahnya konsumsi zat gizi mikro ini dapat menimbulkan masalah gizi. Rata-rata tingkat konsumsi energi, protein, Fe, dan vitamin A pada kelompok nelayan buruh sedikit lebih tinggi dibandingkan dengan juragan, sedangkan rata-rata tingkat konsumsi vitamin C kelompok nelayan juragan lebih tinggi dibanding dengan buruh. Hal ini berarti bahwa contoh yang berasal dari nelayan buruh mengonsumsi pangan sumber karbohidrat, protein dan Fe yang lebih banyak dan kurang mengonsumsi pangan sumber vitamin C dan sebaliknya.

Sumbangan Konsumsi Ikan dan Makanan Jajanan terhadap Kecukupan Protein

Konsumsi Ikan. Walaupun konsumsi ikan pada balita keluarga nelayan buruh (34,8 g) tidak berbeda jauh dibandingkan dengan konsumsi ikan pada balita keluarga nelayan juragan (37,6 g) (Tabel 4), tetapi perbedaan konsumsi protein dari ikan cukup terlihat. Balita dari keluarga nelayan buruh mengonsumsi protein yang berasal dari ikan sebesar 6,6 g protein/kapita/hari sedangkan balita keluarga nelayan juragan mengonsumsi 8,6 g protein/kapita/hari (Tabel 7). Hal ini terjadi karena adanya perbedaan nilai gizi protein pada jenis ikan yang dikonsumsi. Balita nelayan buruh paling banyak mengonsumsi ikan kembung yaitu sebesar 25,3 g/hari dan konsumsi ikan yang lain hanya sedikit untuk masing-masing jenis ikan. Dilihat dari kandungan protein, ikan kembung hanya mengandung 22 g protein/100 g. Sementara balita nelayan juragan mengonsumsi lebih banyak jenis ikan termasuk ikan mujair, cumi-cumi dan kakap. Ikan mujair setelah mengalami proses penggorengan memiliki kandungan protein sebesar 46,9 g protein/100 g, cumi-cumi sebesar 40,6 g protein/100 g dan ikan kakap sebesar 20,0 g protein/100 g.

Tabel 7. Rata-rata konsumsi ikan pada balita contoh nelayan buruh dan juragan

Variabel	Buruh (n = 35)	Juragan (n = 25)
Konsumsi ikan (g/hari)	34,9	37,6
Konsumsi protein ikan (g/hari)	6,6	8,6
Sumbangan protein ikan terhadap AKG protein (%)	20,1	24,3

Data BPS (2002) menunjukkan bahwa rata-rata konsumsi protein ikan penduduk Indonesia adalah 7,2 g protein per kapita per hari. Angka tersebut masih dalam kisaran tingkat konsumsi menurut Angka Kecukupan Gizi yang dianjurkan (Tim Pokja Gerakan Memasyarakatkan Makan Ikan, 2004). Merujuk dari data tersebut, dapat disimpulkan bahwa konsumsi protein ikan balita pada keluarga nelayan juragan sudah cukup baik, tetapi konsumsi protein ikan pada balita keluarga nelayan buruh masih kurang dan harus ditingkatkan lagi.

Dari penelitian diperoleh hasil bahwa ikan menyumbang 20,1% terhadap kecukupan protein pada balita contoh keluarga nelayan buruh, sedangkan pada nelayan juragan, ikan menyumbang 24,3% terhadap kecukupan protein (Tabel 7). Hasil ini menunjukkan bahwa kontribusi ikan terhadap kecukupan protein pada contoh keluarga nelayan juragan lebih tinggi dibandingkan dengan contoh pada keluarga nelayan buruh.

Konsumsi Makanan Jajanan. Rata-rata konsumsi energi, protein, dan vitamin C dari makanan jajanan balita contoh nelayan juragan sedikit lebih tinggi dibandingkan nelayan buruh, sedangkan konsumsi vitamin A lebih rendah. Demikian pula rata-rata sumbangan energi, protein, Fe dan vitamin C terhadap konsumsi pada balita nelayan juragan lebih tinggi dibanding dengan nelayan buruh, sedangkan sumbangan vitamin A lebih rendah. Hal ini berarti konsumsi pangan balita contoh sumber energi, protein, Fe, dan vitamin C yang berasal dari makanan jajanan lebih banyak pada nelayan juragan dibanding buruh

Rata-rata sumbangan protein, dan vitamin A makanan jajanan terhadap kecukupannya menunjukkan bahwa pada kelompok nelayan buruh sedikit lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok nelayan juragan. Dalam hal zat besi

dan vitamin C rata-rata sumbangan pada kelompok buruh lebih rendah dibandingkan dengan juragan.

Meskipun demikian, berdasarkan hasil uji statistik tidak ada perbedaan sumbangan energi dan zat gizi terhadap konsumsi dan kecukupan pada kedua kelompok nelayan. Hal ini diduga karena kebiasaan jajan contoh yang relatif sama (Tabel 8).

Tabel 8. Rata-rata konsumsi energi dan zat gizi makanan jajanan pada balita contoh nelayan buruh dan juragan

Variabel	Buruh (n = 35)	Juragan (n = 25)	p
Konsumsi energi (Kal/hari)	421	455	0,602
• Sumbangan thd kons (%)	49,2	51,7	0,665
• Sumbangan thd AKG (%)	43,5	43,1	0,944
Konsumsi protein (g/hari)	10,6	11,3	0,777
• Sumbangan thd kons (%)	38,2	40,6	0,715
• Sumbangan thd AKG (%)	44,2	42,4	0,846
Konsumsi Fe (mg/hari)	2,5	2,6	0,865
• Sumbangan thd kons (%)	40,7	41,8	0,874
• Sumbangan thd AKG (%)	33,3	34,8	0,897
Konsumsi vitamin C (mg/hari)	5,4	10,7	0,226
• Sumbangan thd kons (%)	28,6	36,0	0,246
• Sumbangan thd AKG (%)	12,3	24,5	0,213
Konsumsi vitamin A (RE/hari)	71,2	39,3	0,389
• Sumbangan thd kons (%)	47,3	43,1	0,409
• Sumbangan thd AKG (%)	15,9	9,1	0,407

Hubungan antara Pengetahuan Gizi Ibu dengan Konsumsi Ikan

Pada Tabel 9 terlihat kecenderungan peningkatan pengetahuan gizi ibu menyebabkan peningkatan konsumsi ikan pada balita keluarga nelayan buruh, dan sebaliknya. Namun pada keluarga nelayan juragan terlihat kecenderungan peningkatan pengetahuan gizi tidak diikuti oleh peningkatan konsumsi ikan. Hal ini terjadi karena pengetahuan gizi ibu pada keluarga nelayan juragan masih rendah yaitu 72,0% termasuk dalam kategori pengetahuan gizi kurang. Uji korelasi *Spearman* menunjukkan tidak adanya hubungan nyata ($p > 0,05$) antara pengetahuan gizi ibu dengan konsumsi ikan pada balita contoh kedua kelompok nelayan.

Tabel 9. Sebaran contoh berdasarkan konsumsi ikan dan pengetahuan gizi ibu

Pengetahuan gizi ibu	Konsumsi Ikan			
	Nelayan buruh (%)		Nelayan juragan (%)	
	Rendah	tinggi	Rendah	tinggi
Kurang	66,7	33,3	55,6	44,4
Sedang	36,4	63,6	71,4	28,6
p	0,387		0,196	
Rs	0,151		-0,268	

Hubungan Pengetahuan Gizi Ibu dengan Kebiasaan Jajan

Pengetahuan ibu yang baik ternyata tidak selamanya mampu membentuk kebiasaan jajan anak yang baik pula. Tabel 10 menunjukkan bahwa pengetahuan ibu yang kurang cenderung kebiasaan jajan balita contoh sedang dan bahkan dengan pengetahuan baik ternyata menghasilkan kebiasaan jajan contoh buruk. Menurut Sanjur (1982) pengaruh pengetahuan gizi terhadap konsumsi makanan tidak selalu linier, artinya semakin tinggi tingkat pengetahuan gizi ibu rumah tangga, belum tentu konsumsi makanan menjadi baik. Konsumsi makanan jarang dipengaruhi oleh pengetahuan gizi secara tersendiri melainkan merupakan interaksi dengan sikap dan keterampilan.

Tabel 10. Sebaran contoh pengetahuan ibu dengan kebiasaan jajan

Pengetahuan Ibu	Kebiasaan Jajan (n = 60)				Total	
	Buruk		Sedang		n	%
	n	%	n	%		
Kurang	7	11,7	33	55,0	40	66,7
Sedang	4	6,7	15	25,0	19	31,7
Baik	1	1,6	0	0	1	1,6

Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa tidak ada hubungan nyata ($p > 0,05$) antara pengetahuan ibu dengan kebiasaan jajan contoh. Hal ini diduga karena adanya faktor lain selain pengetahuan ibu yang mempengaruhi kebiasaan jajan balita contoh seperti lingkungan dan teman main.

Hubungan Sikap Ibu tentang Makanan Jajanan dengan Kebiasaan Jajan

Sikap ibu yang negatif maupun positif ternyata tidak mempengaruhi terbentuknya kebiasaan jajan balita contoh (Tabel 11). Berdasarkan uji korelasi menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang nyata ($p > 0,05$) antara sikap ibu tentang makanan jajanan dengan kebiasaan jajan contoh. Hal ini diduga adanya faktor lain yang mempengaruhi kebiasaan jajan seperti faktor individu (kesukaan), dan lingkungan. Menurut Suhardjo (1989), sikap manusia terhadap makanan banyak dipengaruhi oleh pengalaman-pengalaman dan respon-respon yang diperlihatkan oleh orang lain terhadap makanan. Pengalaman yang diperoleh ada yang menyenangkan dan ada yang tidak menyenangkan, sehingga setiap individu dapat mempunyai sikap suka atau tidak suka terhadap makanan.

Tabel 11. Sebaran contoh berdasarkan sikap ibu dan kebiasaan jajan

Sikap Ibu	Kebiasaan Jajan (n = 60)				Total	
	Buruk		Sedang			
	n	%	n	%	n	%
Negatif	2	3,3	7	11,8	9	15,1
Netral	5	8,3	35	58,3	40	66,6
Positif	5	8,3	6	10,0	11	18,3

Hubungan Karakteristik Keluarga dengan Status Gizi

Status gizi balita menurut indikator BB/U keluarga nelayan buruh lebih rendah dibanding nelayan juragan. Walaupun bagian terbesar balita kedua kelompok (54,3% nelayan buruh dan 64,0% nelayan juragan) termasuk kategori gizi normal, masih terdapat 45,7% balita nelayan buruh dan 32,0% balita nelayan juragan berstatus gizi kurang.

Pada keluarga nelayan juragan terlihat bahwa ada korelasi positif antara pendidikan ayah dengan status gizi contoh, tetapi ada korelasi yang negatif antara pendidikan ibu dan status gizi contoh (Tabel 12). Pada keluarga nelayan buruh terdapat korelasi yang negatif antara pendidikan ayah dan pendidikan ibu dengan status gizi contoh. Hal ini menunjukkan kecenderungan bahwa semakin tinggi tingkat

pendidikan ayah dan ibu, semakin rendah status gizi contoh. Hal ini mungkin terjadi karena informasi dari pendidikan yang mereka terima tidak memberikan pengaruh dalam pengambilan keputusan dalam menyediakan konsumsi untuk contoh yang salah satu penyebabnya adalah pendapatan yang masih rendah.

Tabel 12. Sebaran contoh berdasarkan status gizi dan karakteristik keluarga

Variabel	Status gizi (BB/U)				
	Nelayan buruh (%)		Nelayan juragan (%)		
	Kurang	Normal	Kurang	Normal	Lebih
Pendidikan Ayah					
• TS	33,3	66,7	0	100,0	0
• SD	40,0	60,0	43,8	56,3	0
• SMP	50,0	50,0	33,3	33,3	33,3
• SMU	66,7	33,3	0	100,0	0
p	0,250		0,618		
Rs	-0,020		0,105		
Pendidikan Ibu					
• TS	50,0	50,0	0	100,0	0
• SD	40,9	59,1	41,2	52,9	5,9
• SMP	57,1	42,9	25,0	75,0	0
• SMU	50,0	50,0	0	100,0	0
p	0,679		0,839		
Rs	-0,072		-0,043		
Besar keluarga					
• Kecil	40,0	60,0	44,4	55,6	0
• Sedang	54,5	45,5	16,7	75,0	8,3
• Besar	50,0	50,0	50,0	50,0	0
p	0,485		0,658		
Rs	-0,122		-0,093		
Pengetahuan gizi ibu					
• Kurang	45,8	54,2	38,9	55,6	5,6
• Sedang	45,5	54,5	14,3	85,7	0
p	0,402		0,507		
Rs	0,146		0,139		

Jumlah anggota keluarga dapat mempengaruhi status gizi contoh pada keluarga tersebut. Terdapat korelasi negatif antara jumlah anggota keluarga dengan status gizi contoh pada kedua kelompok nelayan (Tabel 13). Hal ini menunjukkan kecenderungan bahwa semakin besar jumlah keluarga maka semakin rendah status gizi contoh. Tim Survei Kesehatan Rumah Tangga (1994) menyatakan bahwa jumlah anggota keluarga yang besar tanpa diimbangi oleh peningkatan jumlah pendapatan

akan memperburuk status gizi keluarga secara keseluruhan. Biasanya yang menjadi korban adalah anggota keluarga yang tidak produktif dalam keluarga yaitu bayi, anak dan ibu.

Dari Tabel 12 terlihat adanya korelasi positif antara pengetahuan gizi ibu dan status gizi pada kedua kelompok keluarga nelayan. Hal ini menunjukkan kecenderungan bahwa pengetahuan gizi yang semakin baik memberikan peluang pada peningkatan status gizi. Namun uji korelasi *Spearman* menunjukkan tidak adanya hubungan nyata ($p > 0,05$) antara pengetahuan gizi ibu dengan status gizi contoh.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Ada perbedaan karakteristik keluarga antara nelayan buruh dan nelayan juragan. Besar keluarga pada nelayan buruh lebih kecil; pendidikan ayah dan ibu pada kedua kelompok termasuk rendah; sekitar 60% ayah dan ibu pada kedua kelompok berpendidikan SD. Tingkat pendidikan nelayan juragan relatif lebih rendah, karena kepemilikan perahu merupakan warisan keluarga. Jumlah keluarga miskin pada nelayan buruh sebanyak 34,4%, lebih besar dibanding pada juragan (12%).
2. Konsumsi ikan pada balita kedua kelompok nelayan relatif sama, namun sumbangan protein dari ikan pada balita nelayan juragan lebih besar dibanding nelayan buruh, yaitu 8,6 dan 6,6 g /kap/hari, yang menyumbang 24,3% dan 20,1% terhadap kecukupan protein.
3. Makanan jajanan memberikan sumbangan energi sebesar 20,7%, protein 24,7%, Fe 27,7%, vitamin A 19,5%, dan vitamin C 24,7% dari konsumsi totalnya.
4. Pengetahuan gizi ibu kedua kelompok termasuk *kurang*, yaitu 68,6% pada nelayan buruh dan 72,0%. Pengetahuan tentang makanan jajanan lebih baik dibanding pengetahuan tentang gizi.
5. Status gizi balita menurut indikator BB/U keluarga nelayan buruh lebih rendah dibanding nelayan juragan.

Saran

1. Perlu diadakan penyuluhan kepada ibu dalam rangka meningkatkan pengetahuan gizi. Peningkatan pengetahuan gizi difokuskan pada bagaimana cara pemilihan makanan sumber gizi yang tepat untuk balita.
2. Melihat kondisi ibu yang umumnya adalah Ibu Rumah Tangga (tidak bekerja), pemerintah sebaiknya melakukan program pelatihan/pembinaan kreatifitas sehingga ibu dapat menambah pendapatan untuk rumah tangga.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik . 2005. Data dan Informasi Kemiskinan Tahun 2004. Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Choo, P.S, M.J. William. 2003. Fisheries Production in Asia : its Role in Food Security and nutrition. NAGA, Worldfish Center Quarterly 2003;26:2.
- Daryati. 1991. Kontribusi Ikan terhadap Kecukupan Protein Hewani pada Keluarga Nelayan: Studi Kasus Desa Nelayan dan Petani di Kecamatan Pedes, Kabupaten Karawang, Propinsi Jawa Barat [Skripsi Sarjana]. Bogor : Jurusan Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Keluarga, Fakultas Pertanian, Institut Pertanian Bogor.
- Fardiaz, S. & D. Fardiaz. 1992. Makanan Jajanan dan Peluang Peningkatannya. Gizi Indonesia : journal of the Indonesian nutrition association, Persatuan Ahli Gizi Indonesia (PERSAGI), Vol. XVII No. 1-2, Hlm. 105-114.
- Kartasurya, M.I. 1999. Food Pattern and Underfive Children Nutritional Status on Fishermen's Families in Semarang Utara, Journal of Coastal Development vol. 2:3. <http://www.undip.ac.id>. [june, 1999]
- Khomsan, A. 2000. Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi. Departemen Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Keluarga, Fakultas Pertanian, IPB, Bogor.
- _____. 2002. Pangan dan Gizi dalam Dimensi Kesejahteraan. Departemen Gizi Masyarakat dan Sumberdaya Keluarga, Fakultas Pertanian, IPB, Bogor.
- Sanjur. 1982. Social and Cultural Perspective in Nutrition. Englewood Cliffts, Prentice Hall, New Jersey.
- Suhardjo. 1989. Sosio Budaya Gizi. Dept. Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Pusat Antar Universitas Pangan dan Gizi, IPB, Bogor.
- Sutandinata, H., A. Surya. 1998. Dampak Globalisasi terhadap Produksi dan Perdagangan Pangan Olahan : Ilustrasi pada Produk Perikanan. Di dalam : Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi VI. Jakarta : Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia.
- Tim Pokja Gerakan Memasyarakatkan Makan Ikan. 2004. Strategi Peningkatan Konsumsi Ikan di Indonesia. Jakarta : Departemen Kelautan dan Perikanan Direktorat Jendral Peningkatan Kapasitas Kelembagaan dan Pemasaran.
- Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi. 2004. Jakarta: Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia.