

POLA KONSUMSI IKAN PADA ANAK PAUD HARAPAN BANGSA DESA KANDAWARU KECAMATAN MUNDU-CIREBON

Nurul Ekawati¹

^{1,2} Fakultas Teknologi Kelautan dan Perikanan, Universitas Nahdlatul Ulama Cirebon

Email: e86xa.nta@gmail.com

Abstrak:

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pola konsumsi ikan pada anak usia dini. Pola konsumsi ikan meliputi tingkat kesukaan terhadap ikan, frekuensi konsumsi ikan, jenis ikan yang dikonsumsi, dan jumlah ikan yang dikonsumsi. Metoda yang digunakan adalah deskriptif. Pengambilan sampel dengan total sampling, mendapatkan 30 anak beserta orangtua. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 86,7% anak menyukai ikan, 53,3% anak konsumsi ikan pada frekuensi 1-2 hari/minggu, jenis olahan ikan yang disukai yaitu 86,7% terasi dan ikan asin, jenis ikan air laut yang dikonsumsi 93,3% ikan bandeng, jenis ikan air tawar yang dikonsumsi 90% ikan mujair, dan 33,3% anak menghabiskan ikan dalam satu kali makan sebanyak ½-1 ekor ikan.

Kata Kunci: Anak Usia Dini, Cirebon, Pola Konsumsi Ikan

Abstract:

This study aims to find out the patterns of fish consumption in early childhood. Fish consumption patterns include the level of fondness for fish, the frequency of fish consumption, the type of fish consumed, and the amount of fish consumed. The method used is descriptive. Sampling with total sampling, getting 30 children and parents. The results showed that 86.7% of children liked fish, 53.3% of children consume fish at a frequency of 1-2 days/week, the preferred types of processed fish were 86.7% shrimp paste and salted fish, seawater fish consumed 93.3% milkfish, freshwater fish consumed 90% mujair fish, and 33.3% of children spend fish in one meal as much as ½-1 fish.

Keywords: Cirebon, Early Childhood, Fish Consumption Patterns

Pendahuluan

Indonesia merupakan Negara yang sebagian wilayahnya adalah perairan, baik perairan darat maupun laut. Sumberdaya ikan yang dimiliki Indonesia melimpah, namun masih sebagian kecil yang dimanfaatkan, hal ini dikarenakan masih belum optimalnya manajemen potensi kelautan dan perikanan, terbatasnya teknologi penangkapan dan pengolahan, ketergantungan pada musim, serta relatif masih rendahnya konsumsi ikan masyarakat (Sulistyo et al. 2004). konsumsi ikan masyarakat di Jawa Barat pada tahun 2018 yaitu sebesar 29,64 kg/kapita/tahun, tahun 2019 meningkat menjadi 30,53 kg/kapita/tahun. Angka tersebut masih kecil mengingat sumberdaya perikanan Indonesia yang melimpah (knp.go.id, 2019). Mengenalkan bahan makanan berupa ikan sebaiknya dilakukan sedini mungkin, hal ini dikarenakan manfaat ikan yang cukup besar bagi anak usia dini.

Anak usia dini berada pada masa yang disebut dengan masa keemasan. Hal ini dikarenakan pada usia tersebut pertumbuhan dan perkembangan manusia sedang terjadi dengan pesatnya. Banyak faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang salah satu faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang manusia adalah nutrisi atau gizi (Rahmi, 2019). 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 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. Ikanpun kaya akan manfaat dan dapat meningkatkan pertumbuhan dan perkembangan kecerdasan anak yang maksimal (Hendrawati dan Irfan, 2017).

Wahyuni (2001) dalam Hendrawati dan Irfan (2017) menyatakan bahwa 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 tidak terdapat pada produk daratan (hewani dan nabati) dan omega 6, yang berperan penting dalam pertumbuhan dan kesehatan. 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. Selain itu omega 3 juga dapat mencegah penyakit inflamasi depresi, serta gejala hiperaktif pada anak-anak (Dahuri dan Astawan, 2004).

Pada kenyataannya di masyarakat ikan merupakan makanan yang masih kurang diminati karena baunya dan banyak mengandung duri. Maka dari itu perlu dilakukan penyuluhan kepada masyarakat dan memberikan alternative lain cara mengkonsumsi ikan, guna meningkatkan pola konsumsi ikan masyarakat khususnya anak usia dini.

Metode Penelitian

Penelitian telah dilakukan di PAUD Harapan Bangsa Desa Kandawaru Dusun 02 Kecamatan Mundu, selama dua hari yaitu selasa dan rabu tanggal 11-12 November 2020. Populasi pada penelitian ini adalah semua anak usia dini yang berusia sekitar 4-6 tahun yang bersekolah di PAUD Harapan Bangsa. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik total sampling, sehingga didapatkan 30 orang anak beserta orangtua yang mengantarnya sekolah. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif. Prosedur penelitian yaitu dengan cara pengisian kuisioner oleh orang tua siswa secara bersama dan dipandu oleh guru dan peneliti. Dari kuisioner tersebut didapatkan data penelitian. Data yang didapat dianalisis secara deskriptif dengan perhitungan persentase.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Pola konsumsi ikan meliputi tingkat kesukaan anak terhadap ikan, usia anak mulai mengkonsumsi ikan, ikan merupakan makanan sehari-hari anak, frekuensi makan ikan dalam seminggu pada anak, porsi ikan yang dihabiskan anak saat makan dan jenis ikan serta olahan yang dikonsumsi. Data yang dihasilkan dapat dilihat dalam tabel 1 dibawah ini.

Tabel 1. Pola Konsumsi Ikan

No	Pola Konsumsi	Jumlah	Persentase (%)
1	Kesukaan anak terhadap ikan		
	Ya	26	86,7
	Tidak	4	13,3
2	Usia mulai anak diberi makan ikan		
	7 bulan s.d < 1 tahun	8	26,7
	1 tahun	15	50
	2 tahun	1	3,3

	3 tahun	2	6,7
	Tidak konsumsi ikan	4	13,3
3	Ikan merupakan makanan sehari-hari anak		
	Ya	23	76,7
	Tidak	7	23,3
4	Frekuensi makan ikan dalam seminggu pada anak		
	1 s.d 2 hari/minggu	16	53,3
	3 s.d 4 hari/minggu	3	10
	5 s.d 7 hari/minggu	7	23,3
	Tidak konsumsi ikan	4	13,3
5	Porsi ikan yang dihabiskan anak saat makan		
	Tidak konsumsi ikan	4	13,3
	½ ekor ikan	10	33,3
	1 ekor ikan	10	33,3
	2 ekor ikan	6	20
6	Olahan ikan		
	Terasi	26	86,7
	Ikan Asin	26	86,7
	Ikan kaleng	12	40
	Ikan asap	-	-
	Kecap ikan	5	16,7
	Keripik ikan	4	13,3
7	Ikan air laut yang dikonsumsi		
	Salmon	-	-
	Tuna	5	16,7
	Kakap	8	26,7
	Tongkol	20	66,7
	Tenggiri	9	30
	Bandeng	28	93,3
8	Ikan air tawar yang dikonsumsi		
	Lele	17	56,7
	Mujair	27	90
	Gurame	13	43,3
	Bawal	9	30
	Belut	3	10
	Sepat	3	10
	Patin	8	26,7

Pembahasan

Tabel diatas menunjukkan bahwa hampir seluruh anak menyukai ikan yaitu sebanyak 26 orang anak (86,7%) dan sebagian kecil dari anak tidak menyukai ikan yaitu sebanyak 4 orang anak (13,3%). Alasan anak tidak menyukai ikan dikarenakan ikan memiliki banyak duri dan berbau amis. Hal ini dikarenakan mereka tidak dibiasakan makan ikan sejak bayi, sehingga mereka tidak terbiasa dengan aroma ikan. Pada masa anak usia dini peran orang tua sangat penting dalam mengenalkan rasa ikan dan olahannya. Pengenalan mengenai rasa makanan sangat dibutuhkan dalam

perkembangan anak agar dapat mengenali berbagai macam rasa makanan. Anak yang sudah diperkenalkan ikan sejak dini akan terbiasa dengan aroma ikan. Menurut Prastisti (2017), seseorang yang mengkonsumsi ikan dimasa kanak-kanak memungkinkan lebih menikmati rasa dan bau ikan dibandingkan yang tidak mengkonsumsi.

Terlihat pada hasil survey diatas menunjukkan bahwa ada 4 orang anak (13,3%) tidak pernah mengkonsumsi ikan sama sekali, angka ini berkorelasi dengan anak yang tidak menyukai ikan. Terdapat 50% (15 orang anak) menyatakan anak mulai makan ikan pada usia 1 tahun, 26,7% (8 orang anak) pada usia 7 bulan, 3,3% (1 orang anak) pada usia 2 tahun dan 6,7% (2 orang anak) pada usia 3 tahun. Responden terbanyak memberi anak makan ikan pada usia 1 tahun, hal ini dikarenakan para orangtua menganggap jika ikan diberikan pada usia mulai MPASI (6 bulan) akan menyebabkan bau amis pada tubuh anak dan menyebabkan bisul. Pernyataan ini tidak benar adanya, faktanya ikan sangat baik dikonsumsi karena ikan memiliki kandungan protein yang tinggi. Menurut Suharjo (1992), ikan mengandung 20% protein dan tersusun oleh sejumlah asam amino yang berpola mendekati kebutuhan tubuh manusia. Nilai biologis ikan cukup tinggi yaitu sebesar 90%, artinya apabila ikan dikonsumsi 100 gram yang terserap tubuh sebesar 90 gram.

Terdapat 7 orang anak (23,3%) anak tidak menjadikan ikan sebagai makanan sehari-hari, dan 23 orang anak (76,7%) menjadikan ikan sebagai makanan sehari-hari. Pola konsumsi anak mengikuti pola konsumsi keluarga, jika keluarga mengkonsumsi ikan maka secara otomatis anak akan mengikuti, kecuali jika anak tersebut alergi terhadap ikan. Walaupun ikan menjadi makanan sehari-hari anak, namun frekuensi makan ikan masih tergolong jarang yaitu hanya 1-2 hari dalam seminggu dan hanya menghabiskan ½-1 ekor ikan. Hal ini dikarenakan anak-anak bosan dengan cara pengolahan ikan yang hanya digoreng, padahal sudah banyak cara mengolah ikan tetapi para orang tua belum mengetahuinya. Produk-produk olahan ikanpun sudah banyak dipasaran, namun hanya sebagian kecil yang diketahui. Terlihat dari hasil penelitian yang menunjukkan hanya terasi dan ikan asin yang sering dikonsumsi, hal ini dikarenakan terasi dan ikan asin mudah dijumpai dipasar-pasar tradisional dan harganya cukup terjangkau. Jenis ikan laut dan ikan air tawar yang sering dikonsumsi yaitu ikan bandeng dan mujair, hal ini dikarenakan kedua ikan tersebut banyak dijual dipasar tradisional.

Dilihat secara keseluruhan, pola konsumsi ikan anak usia dini di PAUD Harapan Bangsa masih rendah. Pola konsumsi ikan masih bisa ditingkatkan, mengingat sumberdaya perikanan yang melimpah dari mulai hasil perikanan segar dan olahan, baik dari perikanan darat maupun perikanan laut. Produk olahanpun beragam dari mulai lauk pauk sampai cemilan yang rasanya enak. Ketersediaan ikan juga banyak dijumpai di pasar tradisional sampai pasar modern, dari mulai harga rendah sampai mahal. Kita bisa memilih sesuai dengan daya beli masing-masing keluarga. Selain itu juga perlu dilakukan penyuluhan tentang pentingnya mengkonsumsi ikan sehingga timbul kesadaran dan pengetahuan pentingnya zat gizi yang terkandung dalam ikan, khususnya untuk anak usia dini.

Simpulan dan Saran

Simpulan

Pola konsumsi ikan anak usia dini di PAUD Harapan Bansa masih perlu ditingkatkan.

Daftar Pustaka

- [KKP] Kementerian Kelautan dan Perikanan. (2019). Satu Data. Data set Angka Konsumsi Ikan.
- Dahuri dan Astawan. (2004). Sambutan Menteri Kelautan dan Perikanan dalam Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi VIII. Jakarta: LIPI.
- Hendrawati, S. dan Irfan, Z. (2017). Gambaran Konsumsi Ikan pada Keluarga dan Anak PAUD RW 07 Desa Cipacing. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1, (2), 101-106.
- Prastiti, C. (2017). Model Konsumsi Ikan Pada Konsumen Muda. *Jurnal Rekomendasi (Riset Ekonomi Manajemen)*, 1, (1), 1-15.
- Rahmi, P. (2019). Peran Nutrisi Bagi Tumbuh dan Kembang Anak Usia Dini. *Jurnal Pendidikan Anak Bunayyara*, 5, (1), 1-13.
- Suharjo. (1992). Pemberian Makanan Pada Bayi dan Anak. Jakarta: Kasius.