

## **Gambaran Perilaku Makan Ikan Pada Balita Di Gambarjati Desa Adisara**

**Khusnul Khotimah**

Program sarjana Kesehatan Masyarakat STIKes Bina Cipta Husada Purwokerto  
Email : khusnul@stikesbch.ac.id

### **ABSTRAK**

Ikan merupakan sumber utama nutrisi penting, termasuk asam lemak omega-3, vitamin D, yodium, dan protein berkualitas tinggi, yang vital untuk pertumbuhan dan perkembangan yang sehat selama masa kanak-kanak (Haskell, 2021). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dan organisasi internasional lainnya merekomendasikan agar bayi mulai mengonsumsi ikan antara usia 6 dan 9 bulan dan terus mengonsumsinya secara teratur sekali seminggu (WHO, 2023). Namun, terdapat sedikit variasi di antara pedoman mengenai kuantitas dan frekuensi konsumsi ikan untuk anak-anak. Berdasarkan data Food and Agriculture Organization (FAO), Angka rata-rata konsumsi ikan per kapita global cenderung meningkat, dengan perkiraan data terbaru menunjukkan sekitar 20,5 kilogram per orang per tahun. Tujuan dari penelitian ini mengetahui perilaku makan ikan balita di Desa Adisara. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif observasional dengan design cross sectional yang dilaksanakan di Desa Adisara pada Bulan November tahun 2025. Penelitian ini dilakukan di wilayah Desa Adisara sebagai sentra pengolahan ikan di wilayah Banyumas kerena sebagian warga masyarakat ber mata pencakharan sebagai pengelola ikan dan penjual ikan laut yang mengisi di sebagian pasar di wilayah Kabupaten Banyumas. Populasi adalah semua ibu balita di Desa Adisara sebanyak 152 orang. Sedangkan pengambilan sampel dilakukan dengan pendekatan *cluster sampling* diperoleh sampel sejumlah 45 orang. Sehingga berdasarkan hasil kuesioner tersebut diperoleh perilaku makan ikan pada balita cenderung kurang yaitu pada bagian pertanyaan frekuensi 1-3 kali dan seminggu dan salah satunya juga didukung dengan kurangnya informasi tentang potensi alergen dan kekhawatiran terhadap kontaminan. Hal tersebut juga didukung dengan pengenalan terhadap ikan pada balita mayoritas ibu memilih di usia lebih dari 12 bulan, salah satunya berhubungan dengan faktor informasi kekhawatiran yang telah dibahas. Sehingga perlu adanya edukasi khusus terkait masalah tersebut, untuk dapat meningkatkan kuantitas makan ikan pada balita di Desa Adisara. Perlu adanya intervensi untuk meningkatkan hal tersebut.

**Kata Kunci :** perilaku makan ikan, makan ikan, balita.

### **ABSTRACT**

Fish is a primary source of essential nutrients, including omega-3 fatty acids, vitamin D, iodine, and high-quality protein, which are vital for healthy growth and development during childhood (Haskell, 2021). The World Health Organisation (WHO) and other international organisations recommend that infants begin consuming fish between the ages of 6 and 9 months and continue to consume it regularly once a week (WHO, 2023). However, there is little variation among guidelines regarding the quantity and frequency of fish consumption for children. Based on data from the Food and Agriculture Organisation (FAO), the average global per capita fish consumption tends to increase, with the latest data estimates showing around 20.5 kilograms per person per year. The purpose of this study was to determine the fish consumption behaviour of toddlers in Adisara Village. This study was a descriptive observational quantitative study with a cross-sectional design conducted in Adisara Village in November 2025. This study was conducted in the Adisara Village area as a fish processing centre in the Banyumas region because most of the community members work as fish managers and sea fish sellers who supply most of the markets in the Banyumas Regency. The population consisted of all mothers of toddlers in Adisara Village, totalling 152 people. Meanwhile, sampling was conducted using a cluster sampling approach, resulting in a sample of 45 people. Based on the questionnaire results, it was found that toddlers tended to eat fish less frequently, namely 1-3 times a week, and this was partly supported by a lack of information about potential allergens and concerns about contaminants. This is also supported by the introduction of fish to toddlers, with the majority of mothers choosing to do so at over 12 months of age, one of which is related to the information and concerns discussed. Therefore, special education is needed regarding this issue to increase the quantity of fish consumption among toddlers in Adisara Village. Intervention is needed to improve this situation.

**Keywords :** *fish consumption behaviour, fish consumption, toddlers*

## **PENDAHULUAN**

Ikan merupakan sumber utama nutrisi penting, termasuk asam lemak omega-3, vitamin D, yodium, dan protein berkualitas tinggi, yang vital untuk pertumbuhan dan perkembangan yang sehat selama masa kanak-kanak (Haskell, 2021). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) dan organisasi internasional lainnya merekomendasikan agar bayi mulai mengonsumsi ikan antara usia 6 dan 9 bulan dan terus mengonsumsinya secara teratur sekali seminggu (WHO, 2023). Namun, terdapat sedikit variasi di antara pedoman mengenai kuantitas dan frekuensi konsumsi ikan untuk anak-anak. Berdasarkan data Food and Agriculture Organization (FAO), Angka rata-rata konsumsi ikan per kapita global cenderung meningkat, dengan perkiraan data terbaru menunjukkan sekitar 20,5 kilogram per orang per tahun. Konsumsi global makan ikan, tidak termasuk alga, telah meningkat secara signifikan. Masyarakat dunia sekarang mengonsumsi lebih dari lima kali lipat jumlah yang dikonsumsi hampir 60 tahun yang lalu. Pada tahun 2019, konsumsi makan ikan secara global diperkirakan mencapai 158 juta ton, naik dari 28 juta ton pada tahun 1961. Konsumsi meningkat dengan rata-rata tahunan 3,0 persen dari tahun 1961, dibandingkan dengan tingkat pertumbuhan penduduk sebesar 1,6 persen. Konsumsi per kapita paling dipengaruhi oleh peningkatan pasokan, perubahan preferensi konsumen, kemajuan teknologi, dan pertumbuhan pendapatan. Konsumsi makanan laut per kapita tahunan global meningkat dari rata-rata 9,9 kg pada tahun 1960-an menjadi 11,4 kg pada tahun 1970-an, 12,5 kg pada tahun 1980-an, 14,4 kg pada tahun 1990-an, 17,0 kg pada tahun 2000-an, dan 19,6 kg pada tahun 2010-an, dengan rekor tertinggi 20,5 kg pada tahun 2019 (FAO, 2022). Tingkat konsumsi ikan di Indonesia cenderung meningkat dalam beberapa tahun terakhir, mencapai sekitar 57,61 kg/kapita/tahun pada tahun 2023, memenuhi target Kementerian Kelautan dan Perikanan (KKP). Angka Konsumsi Ikan (AKI) di Indonesia terus meningkat dan pada tahun 2023 tercatat sekitar 56,48 kilogram per kapita per tahun. Meskipun angka ini tinggi dibandingkan rata-rata global, target pemerintah Indonesia untuk tahun 2024 adalah 62,05 kg per kapita. Sebagai negara maritim, Indonesia yang memiliki luas lautan 5,8 juta km<sup>2</sup> dengan jumlah pulau ±17.504 dan garis pantai 95.000 km, terpanjang kedua di dunia dianugerahi potensi kekayaan sumber daya ikan yang beraneka ragam dan melimpah. Berdasarkan kajian, potensi sumber daya ikan nasional mencapai 65 juta ton/tahun dengan rincian perikanan tangkap sebesar 7,4 juta ton/tahun dan budidaya sebesar 57,6 juta ton/tahun. Kondisi ini adalah anugerah bagi Bangsa Indonesia yang dapat didayagunakan sebagai penggerak ekonomi nasional, penyedia lapangan kerja, penghasil devisa serta pendukung terwujudnya ketahanan pangan dan gizi nasional. (KKP,2024)

Propinsi Jawa Tengah dihuni oleh masyarakat yang heterogen dengan status sosial yang berbeda-beda. Keberagaman ini mewarnai pola kehidupan ekonomi di propinsi ini, sosial dan budaya masyarakat. Berdasarkan data BPS Provinsi Jawa Tengah 2015, jumlah penduduk provinsi Jawa Tengah tahun 2015 sebanyak 33.774.141 jiwa tersebar di 35 kabupaten/kota, baik di wilayah pesisir maupun pegunungan. Jumlah penduduk berpendapatan rendah 458.652.834 jiwa atau 13,58% dari total penduduk yang ada. Data menunjukkan angka konsumsi ikan per kapita di Indonesia di level rumah tangga mencapai 25,31 kg/kapita/tahun, dengan perbedaan signifikan antar wilayah, di mana Maluku dan Papua biasanya

tertinggi, sementara di Daerah Istimewa Yogyakarta dan Jawa Tengah termasuk rendah. (KKP, 2022). Tingkat konsumsi ikan di Jawa Tengah pada tahun 2024 mencapai 40,14 kg per kapita per tahun, naik dari tahun sebelumnya, namun masih di bawah rata-rata nasional sekitar 60 kg, dengan rata-rata harian hanya sekitar 0,11 kg, dan tergolong rendah terutama di daerah pedalaman. (Pemprov Jateng, 2025).

Menurut laporan pada tahun 2022 di Kabupaten Banyumas menunjukkan data konsumsi ikan sekitar 32,52 kg/kapita/tahun (naik dari tahun-tahun sebelumnya, dimana angkanya di bawah 25 kg/kapita/tahun), tetapi angka ini masih jauh di bawah konsumsi nasional sekitar 56,48 kg/kapita/tahun, dengan tujuan utama mencegah stunting dan memenuhi gizi anak. Tren dan Angka Konsumsi ikan pada tahun 2022 pada angka 32,52 kg/kapita/tahun (Pemkab Banyumas, 2022). Sedangkan menurut Dinas Perikanan pada tahun sebelumnya yaitu di tahun 2018 konsumsi ikan sebanyak 13,7 kg/kapita/tahun. Target ini diharapkan terus meningkat untuk memenuhi kebutuhan gizi masyarakat dan mencapai target nasional. Tantangan dan upaya untuk mengatasi masalah adalah konsumsi masih rendah, terutama dibandingkan angka nasional dan provinsi. Program Pemerintah Kabupaten Banyumas aktif melakukan sosialisasi, penyuluhan kepada ibu-ibu PKK, dan juga para guru, guna memberikan kudapan ikan di sekolah, penebaran benih ikan di sekitar lingkungan rumah tangga, serta membangun kolam untuk meningkatkan kesadaran dan ketersediaan ikan. Secara keseluruhan, meskipun ada peningkatan, konsumsi ikan di Banyumas masih memerlukan dorongan berkelanjutan agar masyarakat lebih banyak mengonsumsi ikan sebagai sumber protein utama. Manfaat ikan kaya protein dan Omega-3, penting untuk perkembangan otak, mata, jantung, dan pencegahan stunting. Sedangkan Menurut McManus (2017) menyatakan bahwa faktor yang mempengaruhi perilaku makan ikan anak adalah konsumsi makanan laut secara teratur, pengetahuan, sikap dan persepsi para ibu tentang makanan ikan sebagai diet mereka.

## **METODOLOGI PENELITIAN**

Tujuan dari penelitian ini mengetahui perilaku makan ikan balita Gambarjati di Desa Adisara. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif observasional dengan design cross sectional yang dilaksanakan di Desa Adisara pada Bulan November tahun 2025. Penelitian ini dilakukan di wilayah Desa Adisara sebagai sentra pengolahan ikan di wilayah Banyumas kerena sebagian warga masyarakat ber mata pencaharian sebagai pengelola ikan dan penjual ikan laut yang mengisi di sebagian pasar di wilayah Kabupaten Banyumas. Populasi adalah semua ibu balita di Desa Adisara sebanyak 152 orang. Sedangkan pengambilan sampel dilakukan dengan pendekatan *cluster sampling* diperoleh sampel sejumlah 45 orang. Penelitian ini rancangan Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Jenis penelitian deskriptif kuantitatif meliputi pengumpulan data menggunakan kuesioner untuk diuji hipotesisnya agar terjawab pertanyaan mengenai status terakhir dari subjek penelitian.

Kuesioner terdiri dari lima bagian utama. Bagian pertama mengumpulkan informasi demografis seperti usia orang tua, tingkat pendidikan, dan pendapatan rumah tangga. Bagian kedua menilai waktu dan frekuensi pengenalan ikan selama periode pemberian makanan pendamping. Bagian ketiga berfokus pada persepsi

orang tua tentang ikan, termasuk manfaat nutrisi, potensi alergen, dan kekhawatiran tentang kontaminan. Bagian keempat mencakup pertanyaan tentang kebiasaan konsumsi ibu selama kehamilan. Bagian terakhir secara khusus membahas apakah ada rekomendasi medis yang diterima oleh orang tua mengenai konsumsi ikan selama kehamilan dan periode pemberian makanan pendamping. Pertanyaan-pertanyaan ini bertujuan untuk mengevaluasi peran tenaga kesehatan dan profesional perawatan kesehatan lainnya dalam membentuk sikap dan praktik orang tua.

Beberapa item dalam kuesioner tersebut digunakan untuk mengeksplorasi faktor-faktor kunci yang memengaruhi dan menghambat konsumsi ikan selama periode pemberian makanan pendamping. Dalam hal ini, ibu balita juga ditanya tentang alasan mereka tidak memasukkan ikan dalam diet anak mereka. Selain itu, survei tersebut meneliti topik-topik seperti jenis ikan yang disukai, metode persiapan, dan penggunaan produk alternatif seperti minyak ikan.

Kuesioner ini dikembangkan oleh para peneliti (Metin Yigit dan Furkan Kalayci) berdasarkan tinjauan komprehensif literatur yang relevan dan pengalaman klinis mereka. Versi draft kuesioner kemudian ditinjau oleh rekan penulis lainnya, dan revisi yang diperlukan dilakukan untuk meningkatkan kejelasan dan validitas isi. Setelah revisi ini, kuesioner final diberikan kepada peserta. Evaluasi pendahuluan dilakukan setelah tanggapan dari 50 peserta pertama dikumpulkan; namun, tidak ada modifikasi lebih lanjut yang dianggap perlu, dan versi yang sama kemudian digunakan untuk seluruh sampel penelitian.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil penelitian diketahui kuesioner pada bagian 1 bahwa paling banyak ibu balita berusia 20-35 tahun yaitu sebanyak 21 orang (46,67%), kemudian pendidikan ibu sebagian besar SMA yaitu sebanyak 23 orang (51,11%), dan responden paling banyak berpendapatan sedang yaitu sekitar Rp 1.000.000,- sampai dengan Rp 3.000.000,- yaitu sebanyak 26 orang (57,78%).

**Tabel 1 Hasil distribusi frekuensi kuesioner (n=45)**

No	Perilaku makan ikan balita		Kategori	Hasil	Presentase
1.	Bagian 1	Usia	< 20 tahun	11	24,4 %
			20-35 tahun	21	46,67 %
			> 35 tahun	13	28,89 %
	Pendidikan	SD-SMP	SD-SMP	14	31,11 %
			SMA	23	51,11 %
			Diploma / strata	8	17,78 %
	Pendapatan	Kecil (500.000-1.500.000)	Kecil (500.000-1.500.000)	2	4%
			Sedang (1.500.000 - 3.000.000)	26	57,78%
			Tinggi (> 3.000.000)	17	37,78%
2	Bagian 2	Waktu pengenalan ikan saat pemberian MP ASI	6-12 bulan	12	26,67%
			12-24 bulan	33	73,33%
		Frekuensi	1-3 kali dalam seminggu	25	55,56%

		pengenalan ikan saat pemberian MP ASI	> 3 dalam seminggu	20	44,44%	
3	Bagian 3	persepsi orang tua tentang ikan	Tidak baik	0	0	
			Kurang baik	0	0	
			Cukup baik	13	28,89%	
			Baik	20	44,44%	
			Sangat baik	12	26,67%	
		manfaat ikan	Kurang	0	0	
			Cukup	11	24,44%	
			Baik	34	75,56 %	
		Nutrisi ikan	Kurang	3	6,67%	
			Cukup	18	40%	
			Baik	24	53,33%	
		potensi alergen	Kurang	12	26,67%	
			Cukup	19	42,22%	
			Baik	14	31,11%	
		kekhawatiran tentang kontaminan	Kurang	11	24,44%	
			Cukup	19	42,22 %	
			baik	15	33,33%	
	4	Bagian 4	kebiasaan konsumsi ikan ibu selama kehamilan	1-3 kali dalam seminggu	35	77,78%
				> 3 dalam seminggu	10	22,22%
	5	Bagian 5	rekomendasi medis yang diterima oleh orang tua mengenai konsumsi ikan selama kehamilan dan periode pemberian makanan pendamping	Tidak pernah Pernah	19 26	42,22% 57,78%

Pada bagian 2, tentang waktu pengenalan ikan saat pemberian MP ASI paling banyak adalah saat 12-24 bulan yaitu sebanyak 33 orang atau sekitar 73,33%, sedangkan frekuensi pengenalan ikan saat pemberian MP ASI, responden menjawab 1-3 kali dalam seminggu.

Pada bagian 3 hasil jawaban responden tentang persepsi orangtua tentang ikan paling banyak hasilnya baik yaitu sebanyak 20 orang atau 44,44%, dan menjawab tentang manfaat ikan menjawab 34 orang atau 75,56%, pada pertanyaan nutrisi ikan, responden paling banyak menjawab 53,33% atau sekitar 24 orang dan pada pertanyaan potensi alergen, responden paling banyak menjawab cukup yaitu sebanyak 19 orang atau 42,22 %. Pertanyaan tentang kekhawatiran tentang kontaminan yaitu paling banyak hasilnya cukup sebanyak 19 orang atau 42,22%.

Bagian 4 tentang kebiasaan konsumsi ikan ibu selama kehamilan, paling banyak 35 orang atau 77,78 % yaitu menjawab 1-3 kali dalam seminggu. Dan pada bagian 5 yang berisi pertanyaan apakah tenaga medis pernah memberikan

rekomendasi kepada orangtua mengenai konsumsi ikan selama kehamilan dan periode pemberian makanan pendamping, responden paling banyak menjawab pernah yaitu sebanyak 26 orang atau 57,78%.

bagian 1 bahwa paling banyak ibu balita berusia 20-35 tahun yaitu sebanyak 21 orang (46,67%), kemudian pendidikan ibu sebagian besar SMA yaitu sebanyak 23 orang (51,11%). Hal ini sesuai dengan Yigit (2025) bahwa tingkat pendidikan orangtua dan bimbingan kesehatan secara signifikan mempengaruhi perilaku konsumsi ikan pada balita. Responden paling banyak berpendapatan sedang yaitu sekitar Rp 1.000.000,- sampai dengan Rp 3.000.000,- yaitu sebanyak 26 orang (57,78%). Hal tersebut menurut Burn (2023) Penelitian pada orang dewasa menunjukkan bahwa sejumlah faktor memengaruhi frekuensi konsumsi ikan dan makanan laut, termasuk selera, keterampilan memasak, manfaat kesehatan yang dirasakan, usia, tingkat pendidikan, dan lokasi geografis; faktor-faktor ini belum dieksplorasi pada anak-anak. Namun, diketahui bahwa orang tua memainkan peran utama dalam memengaruhi kebiasaan dan persepsi diet anak-anak sejak dini, yang menunjukkan bahwa preferensi dan persepsi orang tua tentang konsumsi ikan dan makanan laut dapat berkontribusi pada konsumsi ikan dan makanan laut oleh anak-anak mereka.

Pada bagian 2, Waktu pengenalan ikan saat pemberian MP ASI, paling baik adalah 6-12 bulan hal ini sesuai dengan penelitian Food and Nutrition Board (2024) yang menyatakan bahwa waktu pengenalan mulai dari 6 bulan. Sementara, berdasarkan dari hasil penelitian ini yang terbanyak melakukan pengenalan di usia lebih dari 12 bulan. Pengenalan waktu yang di usia 6 bulan dapat membantu balita mengenal dan menerima rasa ikan. Berdasarkan Pedoman Diet Amerika (DGA) juga menyertakan rekomendasi untuk memperkenalkan makanan laut dalam hal ini ikan, kepada anak-anak ketika mereka berusia sekitar 6 bulan. Pembiasaan makan ikan oleh orangtua dengan waktu sebelum balita berusia 1 tahun akan memberikan pengaruh lebih besar kepada balita mampu menerima rasa ikan yang cenderung amis. Hal ini sesuai dengan Yigit (2025) Faktor-faktor yang memengaruhi waktu pengenalan ikan selama periode pemberian makanan pendamping dan frekuensi konsumsi ikan pada anak-anak diteliti. Temuan utama menunjukkan bahwa pendidikan secara signifikan memengaruhi praktik-praktik ini. Bimbingan yang diberikan tenaga kesehatan, khususnya tentang konsumsi ikan, sangat terkait dengan peningkatan konsumsi ikan keluarga dan anak serta pengenalan ikan yang lebih awal yaitu saat dimulainya makan MP ASI. Hambatan utama termasuk kekhawatiran akan duri ikan, alergi, dan kontaminasi logam berat adalah ketakutan terbesar dari pengenalan ikan pada usia pemberian MP ASI yaitu mulai di usia usia 6 bulan. Terlepas dari tantangan ini, bimbingan kesehatan oleh tenaga kesehatan tentang konsumsi ikan, secara signifikan berhubungan dengan asupan yang lebih tinggi dan pengenalan yang lebih awal. Walaupun menurut Taylor (2025) Sebagian besar studi yang meneliti hubungan antara makanan laut dan kognisi telah berfokus pada konsumsi ikan selama kehamilan dan dampaknya pada bayi.

Pada bagian 3 hasil jawaban responden tentang persepsi orangtua tentang ikan paling banyak hasilnya baik yaitu sebanyak 20 orang atau 44,44%, dan menjawab tentang manfaat ikan menjawab 34 orang atau 75,56%, pada pertanyaan nutrisi ikan, responden paling banyak menjawab 53,33% atau sekitar 24 orang dan pada

pertanyaan potensi alergen responden paling banyak menjawab cukup yaitu sebanyak 19 orang atau 42,22 %. Pertanyaan tentang kekhawatiran tentang kontaminan yaitu paling banyak hasilnya cukup sebanyak 19 orang atau 42,22%. Hal ini sesuai dengan Rahmawati (2021) menyatakan bahwa tingkat persepsi responden menunjukkan bahwa sebagian besar ibu memiliki persepsi yang baik tentang manfaat kesehatan ikan (66,7%), serta teknik memasak ikan (76,2%). Respons ibu terhadap sifat organoleptik ikan termasuk rasa, aroma, dan warna hampir sama, baik dalam respons positif maupun negatif. Persepsi tersebut dapat berpengaruh terhadap perilaku makan anak balita.

Pada bagian 4 tentang kebiasaan konsumsi ikan ibu selama kehamilan, paling banyak 35 orang atau 77,78 % yaitu menjawab 1-3 kali dalam seminggu. Dan pada bagian 5 yang berisi pertanyaan apakah tenaga medis pernah memberikan rekomendasi kepada orangtua mengenai konsumsi ikan selama kehamilan dan periode pemberian makanan pendamping, responden paling banyak menjawab pernah yaitu sebanyak 26 orang atau 57,78%. Hal ini sesuai dengan penelitian Yigit (2025) bahwa bimbingan kesehatan untuk orangtua secara signifikan berhubungan dengan frekuensi makan ikan yang lebih sering pada balita dan pengenalan ikan yang lebih awal dalam diet anak-anak juga akan mempengaruhi perilaku makan ikan pada balita. Anak-anak dari ibu yang mengonsumsi ikan setiap minggu selama kehamilan 14,9 kali lebih mungkin untuk mengonsumsi ikan secara sering, dan keluarga yang menerima bimbingan kesehatan 2,5 kali lebih mungkin untuk memperkenalkan ikan selama pemberian makanan pendamping. Bimbingan yang diberikan dokter selama kehamilan dan periode pemberian makanan pendamping memiliki dampak signifikan pada kebiasaan nutrisi ibu dan anak. Nutrisi ibu yang tepat selama kehamilan tidak hanya mengurangi hasil kehamilan yang buruk tetapi juga secara positif memengaruhi kesehatan anak dalam jangka pendek dan panjang. Lebih lanjut, informasi yang diberikan dokter selama periode pemberian makanan pendamping memainkan peran penting dalam memastikan bahwa anak-anak menerima nutrisi seimbang antara usia enam bulan dan satu tahun dan diperkenalkan dengan ikan selama waktu ini. lebih jauh lagi, beberapa penelitian menunjukkan bahwa minyak ikan dipilih oleh orang tua yang lebih dipengaruhi oleh lingkungan sosial dan media daripada oleh saran medis profesional. Konsisten dengan hal ini, penelitian kami menemukan bahwa keluarga yang lebih memilih suplementasi minyak ikan sering memiliki anak dengan frekuensi konsumsi ikan yang lebih rendah.

Hal ini menyoroti pentingnya para profesional kesehatan mendidik orang tua tentang peran komplementer minyak ikan sebagai suplemen daripada pengganti konsumsi ikan. Kampanye kesehatan masyarakat dan program pendidikan harus menekankan pentingnya konsumsi ikan, membandingkannya dengan suplemen minyak ikan, untuk meningkatkan kesadaran orang tua. Memastikan bahwa orang tua memahami manfaat nutrisi ikan yang unik dan tak tergantikan dapat membantu meningkatkan praktik diet selama periode pemberian makanan pendamping. Menurut O'Connor (2025) menunjukkan bahwa konsumsi makanan laut, terutama ikan berlemak, dapat menghasilkan perkembangan kognitif yang menguntungkan pada anak-anak dan remaja berusia 0–18 tahun. Kesimpulan ini didasarkan pada RCT jangka pendek yang berisiko rendah atau memiliki beberapa kekhawatiran bias yang selaras dengan hasil dari PCS jangka panjang. Studi-studi tersebut sebagian besar dilakukan pada populasi Eropa Utara dan konsumsi

makanan laut berkisar antara 5 hingga 11 ons/minggu. Sedangkan dalam penelitian yang lain, Taylor (2025) menyatakan bahwa penelitian berbasis bukti dari Universitas Bristol mengungkapkan adanya hubungan antara konsumsi ikan dan perkembangan perilaku anak-anak. Makanan laut merupakan sumber banyak nutrisi penting bagi anak-anak, termasuk asam lemak omega-3, selenium, dan yodium, serta penanda gaya hidup sehat secara umum. Rekomendasinya adalah anak-anak harus mengonsumsi setidaknya dua porsi ikan per minggu, dengan salah satunya berupa ikan berlemak seperti salmon atau mackerel. Hubungan Konsumsi ikan pada anak dengan perkembangan perilaku terbaik sangat jelas, dan penelitian sangat menyarankan para orang tua untuk memberikan setidaknya dua porsi ikan per minggu sesuai dengan pedoman National Health Service. Kami berharap temuan penelitian ini dapat memberdayakan orang tua dengan pengetahuan untuk memberikan anak-anak mereka awal terbaik dalam hidup.

Sehingga berdasarkan hasil kuesioner tersebut diperoleh perilaku makan ikan pada balita cenderung kurang yaitu pada bagian pertanyaan frekuensi 1-3 kali dan seminggu dan salah satunya juga didukung dengan kurangnya informasi tentang potensi alergen dan kekhawatiran terhadap kontaminan. Hal tersebut juga didukung dengan pengenalan terhadap ikan pada balita mayoritas ibu memilih di usia lebih dari 12 bulan, salah satunya berhubungan dengan faktor informasi kekhawatiran yang telah dibahas. Sehingga perlu adanya edukasi khusus terkait masalah tersebut, untuk dapat meningkatkan kuantitas makan ikan pada balita di Desa Adisara. Perlu adanya intervensi untuk meningkatkan hal tersebut.

Mendefinisikan “perilaku makan” dan konstruk yang berhubungan dengan hal tersebut terdapat ambiguitas baik dalam terminologi maupun definisi tentang apa itu “perilaku makan” dan konstruk yang berkaitan dengan kelompok usia balita. Terdapat beberapa model konseptual yang berkaitan dengan hal tersebut, dan banyak konstruk yang berhubungan dengan konstruk yang berkaitan “perilaku makan”, dimana biasanya dihubungkan dengan pengaturan individu terhadap nafsu makan. Studi tentang “perilaku makan” balita biasanya berisi tentang penilaian apa, berapa banyak, kapan, bagaimana, dan mengapa suatu makanan atau suatu minuman dikonsumsi, tetapi jarang memberikan definisi tentang “perilaku makan” itu sendiri. Perilaku makan balita kadang dipahami sebagai nafsu makan individu, seperti respons terhadap makanan, pilih-pilih makanan, atau respons individu terhadap rasa kenyang. Banyak perilaku makan atau sifat nafsu makan juga dipahami sebagai proses yang mendasarinya. Misalnya, respons terhadap makanan, dapat dinilai dari proses tentang persepsi isyarat individu terhadap makanan, bersamaan dengan inisiasi respons terhadap anggapan hedonis terhadap sebuah makna makanan (kesukaan, preferensi, daya tarik) dan hubungannya dengan kesukaan atau keinginan terhadap suatu makanan dan kemungkinan rasa untuk menolak suatu rasa makanan. Selain itu, perilaku makan telah dipahami sebagai kemampuan, seperti kemampuan untuk menolak respons terhadap makanan yanglezat, atau bisa juga berupa keputusan berapa besaran atau jumlah ukuran porsi, atau dapat juga bermakna pengaturan kecepatan makan seorang individu terhadap suatu makanan. Makna lain juga kaitannya dengan karakteristik kepribadian seorang individu seperti kecemasan atau impulsivitas terhadap makanan. Literatur yang kami teliti menunjukkan bahwa “perilaku makan” bersifat kompleks dan multidimensional serta telah didefinisikan secara beragam. Secara umum, perilaku makan diasumsikan dipengaruhi oleh proses

biologis yang mendasari termasuk faktor genetik dan epigenetik. Namun, perilaku makan juga dibentuk oleh faktor lingkungan, meskipun proses ini bisa bersifat dua arah. Secara luas, perilaku makan diasumsikan mencakup pemilihan makanan, konsumsi dan pengaturan makan (apa, kapan, mengapa), hedonisme, nilai penghargaan makanan, penghindaran/pendekatan makanan, reaksi terhadap isyarat makanan, kecepatan makan suatu makanan, sikap dan kepercayaan/kognisi terhadap makanan, serta sikap kebiasaan makan.

Scaglioni (2018), Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku makan anak adalah orang tua dan keluarga, faktor predisposisi genetik, makanan (palatabilitas, kepadatan energi, rasa, dan warna), status sosial ekonomi, demografi, keadaan masyarakat. Begitu pula faktor-faktor perilaku makan ikan menurut Yigit (2025) menyatakan faktor-faktor yang memengaruhi frekuensi konsumsi ikan keluarga dan anak-anak serta konsumsi ikan selama periode makanan pendamping anak, untuk meneliti pengetahuan, pendapat, dan sikap orang tua tentang masalah ini, dan untuk mengevaluasi pengaruh bimbingan tenaga kesehatan terhadap konsumsi ikan.

Menurut Russel et al, Perilaku makan anak dapat berupa tindakan pemilih makanan atau kesukaan terhadap makanan, pemilihan makanan, pengindera terhadap makanan, penolakan/pengabaikan makanan, pilih-pilih makanan, makan selektif, makan aneh dan rewel saat makan. Anzman Frasca menyatakan perilaku makan anak bisa berupa pengalaman makan yang positif dan negatif serta kemauan untuk mencicipi makanan. Sementara Blundell, dkk menyatakan perilaku makan anak adalah sensasi rasa kenyang pasca konsumsi makanan, sensasi rasa kenyang. Cheon et al, menyatakan bahwa perilaku makan anak dapat berupa penekanan rasa, aroma dan bau. Menurut Suhardjo (2000) menyatakan frekuensi konsumsi ikan dikelompokan menjadi 6 yaitu: (1) >1x per hari artinya bahan makanan dikonsumsi setiap kali makan; (2) 1x per hari artinya bahan makanan dikonsumsi 4 sampai 6x per minggu; (3) 3x per minggu; (4) <3x per minggu artinya bahan makanan dikonsumsi 1 sampai 2x per minggu; (5) <1x per minggu artinya bahan makanan jarang dikonsumsi; (6) tidak pernah. Sedangkan Sugiyono (1996) menyatakan bahwa ikan digolongkan menjadi dua jenis yaitu ikan air asin dan ikan airtawar. Perbedaan jenis air mempengaruhi kualitas dan aroma ikan, ikan yang berasal dari air jernih, dingin dan dalam mempunyai kualitas dan aroma yang lebih baik dari yang berasal dari air keruh, hangat dan dangkal. Ikan air laut beraroma lebih kuat dari padaikan air tawar. Sehingga dapat disimpulkan bahwa perilaku makan ikan pada balita adalah tindakan pemilihan makanan ikan baik ikan air tawar maupun laut, kesukaan terhadap makan ikan, kemauan untuk makan ikan yang dapat dilihat dari frekuensi makan ikan dalam minggu.

## **KESIMPULAN**

berdasarkan hasil Penelitian diperoleh perilaku makan ikan pada balita cenderung kurang yaitu pada bagian pertanyaan frekuensi 1-3 kali dan seminggu dan salah satunya juga didukung dengan kurangnya informasi tentang potensi alergen dan kekhawatiran terhadap kontaminan. Hal tersebut juga didukung dengan pengenalan terhadap ikan pada balita mayoritas ibu memilih di usia lebih dari 12 bulan, salah satunya berhubungan dengan faktor informasi kekhawatiran yang telah dibahas. Sehingga perlu adanya edukasi khusus terkait masalah tersebut, untuk dapat meningkatkan kuantitas makan ikan pada balita Gambarjati di Desa Adisara. Perlu adanya intervensi untuk meningkatkan hal tersebut.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Engineering, and Medicine; Health and Medicine Division; Food and Nutrition Board; Committee on the Role of Seafood Consumption on Child Growth and Development. (2024). *The Role of Seafood Consumption in Child Growth and Development*. Washington (DC): National Academies Press (US,1, Introduction. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK605438/>.
- FAO. (2022). Consumption of Aquatic Foods. <https://openknowledge.fao.org/server/api/core/bitstreams/9df19f53-b931-4d04-acd3-58a71c6b1a5b/content/sofia/2022/consumption-of-aquatic-foods.html> diakses tanggal 2 Januari 2026 pukul 13.03 WIB.
- Haskell-Ramsay C, Salvo A, Yazgan H, Khalil HS, Maulu S, Nawanzi K, et al. (2021). Fish nutritional value as an approach to children's nutrition. *Front Nutr*. 2021;8:780844.
- Kementerian Kelautan dan Perikanan. (2024). Laporan Kinerja Kementerian Kelautan dan Perikanan. Jakarta: KKP.
- Kementerian Kelautan dan Perikanan. (2022). Laporan Kinerja Kementerian Kelautan dan Perikanan. Jakarta: KKP.
- Pemprov Jateng. (2025). Jateng Genjot Gemarikan, Konsumsi Ikan Naik 7,8 persen. <https://jatengprov.go.id/publik/jateng-genjot-gemarikan-konsumsi-ikan-naik-78-persen/> diakses tanggal 1 Januari 2026 pukul 10.03 WIB
- Pemerintah Kabupaten Banyumas. (2025). Laporan Kinerja Instansi Pemerintah Tahun 2024. Banyumas: Pemkab Banyumas.
- Mc.Manus. et al. (2017). Factors influencing the consumption of seafood among young children in Perth: a qualitative study. *BMC Public Health*. BMC Public Health 2007, 7:119. <http://www.biomedcentral.com/1471-2458/7/119>
- Taylor, C.M. et al. (2025). Seafood intake in children at Age 7 years and Neurodevelopmental Outcomes in An Observational Cohort Study (ALSPAC). Vol 64 European Journal of Nutrition.
- WHO. (2023). WHO Guideline for complementary feeding of infants and young children 6–23 months of age. Geneva: World Health Organization. 2023. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. Available at: <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/373358/9789240081864-eng.pdf> [PubMed]
- Yigit, Metin et al. (2025). From pregnancy to plate: understanding barriers and facilitators of fish consumption during complementary feeding

BMC Pediatr. (2025). May 28;25:432. doi: [10.1186/s12887-025-05791-6](https://doi.org/10.1186/s12887-025-05791-6)  
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12117702/>