

**ANALISIS GIZI SEIMBANG PADA MASYARAKAT PESISIR PANTAI
SELAT MADURA DESA KALANGANYAR KECAMATAN SEDATI KABUPATEN SIDOARJO**

Titanio Ferriawan

S-1 Pendidikan Tata Boga, Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, Teknik, Universitas Negeri Surabaya
Titanofer@yahoo.co.id

Ir. Asrul Bahar M.Pd

S-1 Pendidikan Tata Boga, Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, Teknik, Universitas Negeri Surabaya
asrulbahar@unesa.ac.id

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pola pangan dan kondisi gizi seimbang keluarga petani tambak di wilayah pesisir pantai desa Kalanganyar kecamatan Sedati kabupaten Sidoarjo.

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif. Pengambilan data dengan metode observasi, kuisioner dan wawancara. Subyek penelitian ini adalah 8 KK atau 32 anggota keluarga petani tambak yang berjumlah empat, memiliki dua orang anak berusia antara enam sampai lima belas tahun yang diambil dengan cara purposive sampling. Analisis data menggunakan tabulasi silang dan persentase yang selanjutnya dikelola secara deskriptif.

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah gizi seimbang pada masyarakat desa Kalanganyar belum sesuai dengan anjuran Permenkes RI no. 41 tahun 2014. Aktivitas masyarakat desa Kalanganyar sebagian besar (65,7%) dalam kategori sedang. Pola hidup bersih keluarga petani tambak sebesar 75% dinyatakan kurang baik. Sebesar 56,3% masyarakat memiliki berat badan yang belum ideal, namun pemantauan berat badan yang dilakukan oleh individu tergolong tidak diperhatikan. Pola konsumsi bahan pokok masyarakat desa Kalanganyar didominasi oleh beras yang diperoleh dari daerah lain. Konsumsi lauk pauk banyak dipenuhi dari hasil laut dan tambak serta konsumsi sayur dan buah sangat kurang dengan waktu makan 2 sampai 3 kali dalam satu hari.

Kata kunci : Gizi seimbang, Pola Pangan, Masyarakat Pesisir petani tambak

ABSTRACT

The purpose of this study is to determine the pattern of food and balanced nutrition conditions of family farmers ponds in coastal areas of the village Kalanganyar Sedati district Sidoarjo.

This research uses descriptive method. Data collection using observation method, questionnaire and interview. The subjects of this study were 8 families or 32 family members of farmers ponds, amounting to four, have two children aged between six to fifteen years taken by way of purposive sampling. Data analysis using cross tabulation and percentage which then managed descriptively.

The conclusion in this research is balanced nutrition in society of village of Kalanganyar not in accordance with recommendation of Permenkes RI no. 41 year 2014. Community activity of Kalanganyar village is mostly (65,7%) in medium category. The clean lifestyle of tambak farmers' families is 75% less good. As many as 56.3% of people have a weight that is not ideal, but weight monitoring conducted by individuals classified as unnoticed. The pattern of consumption of staple food of the community of Kalanganyar village is dominated by rice obtained from other regions. Consumption of side dishes are full of marine products and ponds and consumption of vegetables and fruits is very less with the meal 2 to 3 times in one day.

Keywords: Balanced Nutrition, Food Pattern, Coastal Society of fish farmers

PENDAHULUAN

Pangan merupakan salah satu kebutuhan manusia yang paling utama. Kualitas dan kuantitas pangan merupakan hal yang sangat penting sebagai landasan bagi pembangunan manusia Indonesia seutuhnya. Prilaku konsumsi pangan merupakan salah satu faktor pengaruh dalam indeks pembangunan manusia.

Terpenuhinya kecukupan sumber tenaga, zat pembangun dan status gizi seseorang diperoleh dari pola pangan yang dikonsumsi setiap hari (Baliwati, dkk, 2010). Pola pangan menunjukkan tindakan manusia terhadap makan dan makanan yang dipengaruhi oleh pengetahuan, perasaan serta persepsi.

Menurut Sukari (2009), pola pangan merupakan berbagai informasi yang memberi gambaran mengenai macam dan jumlah bahan makanan yang dimakan setiap hari oleh suatu orang dan merupakan ciri khas untuk suatu kelompok masyarakat tertentu.

Pola pangan yang sehat telah diatur didalam UU no.17 tahun 2007 tentang rencana pembangunan jangka panjang (RPJPN) tahun 2005-2025 dan Permenkes No.41 tahun 2014 berupa konsep Pedoman Gizi Seimbang. Pedoman Gizi Seimbang berisi tentang susunan makanan yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai kebutuhan tubuh dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktifitas fisik, kebersihan, dan berat badan (BB) ideal. Pedoman Gizi Seimbang divisualisasikan dalam bentuk piramida pangan.

Kurangnya keseimbangan dalam mengkonsumsi makanan dapat menjadi penyebab terjadinya berbagai macam penyakit. Data Kemenkes (2013) menunjukkan bahwa proporsi penduduk Indonesia dengan aktifitas fisik tergolong kurang aktif secara umum mencapai 26,1 persen dengan pola konsumsi yang tidak seimbang. Hal ini didukung oleh data FAO (2013) yang menunjukkan bahwa konsumsi sayur dan buah penduduk Indonesia hanya sebesar 109,6 g/hari/kapita. Jumlah tersebut masih di bawah rekomendasi konsumsi sayur dan buah yang ditetapkan FAO sebesar 180,1 g/hari/kapita. Pola pangan yang kurang seimbang tersebut dipengaruhi oleh pola pangan sebagian besar penduduk, tingkat pendapatan dan ketersediaan bahan pangan.

Desa Kalanganyar kecamatan Sedati, Kabupaten Sidoarjo merupakan salah satu desa di wilayah pesisir pantai selat Madura yang memiliki luas wilayah 13.000 M² dengan 2/3 wilayahnya merupakan area pertambakan dan kondisi yang kering serta merupakan area berlumpur di sepanjang pantai. Jumlah penduduk 8.450 jiwa dengan kepadatan 120/m² yang sebagian besar merupakan nelayan atau petani tambak (BPS Sidoarjo 2015). Berdasarkan latar belakang diatas maka yang menjadi rumusan masalah adalah Bagaimana pola

pangan dan analisis gizi seimbang pada masyarakat pesisir pantai desa Kalanganyar kabupaten Sidoarjo?

METODE

Tempat penelitian ini adalah di Desa Kalanganyar kecamatan Sedati kabupaten Sidoarjo dan waktu penelitian adalah bulan Januari sampai Maret 2017. Jenis penelitian adalah *one shoot case study*. Populasi penelitian ini adalah seluruh masyarakat desa Kalanganyar yang bekerja sebagai petani tambak berjumlah 533 KK. penentuan sampel adalah kepala keluarga bekerja sebagai petani tambak, dengan ibu beraktivitas tanpa meninggalkan rumah dan memiliki dua orang anak yang berusia antara 6 tahun sampai 15 tahun. Dari kriteria tersebut didapatkan jumlah sampel sebanyak 8 KK atau 32 orang.

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder. Data primer meliputi karakteristik individu (usia, jenis kelamin, pemantauan berat badan, aktifitas fisik, pola hidup bersih, dan konsumsi makanan). Sedangkan data sekunder adalah keadaan umum lokasi penelitian dan demografi keluarga. Data diperoleh dengan bantuan kuisioner untuk mendapatkan data pola hidup bersih dan aktifitas fisik, lembar observasi untuk mengukur tinggi badan dan berat badan, pedoman wawancara untuk mendapatkan data demografi keluarga serta Food recall untuk mengetahui pola pangan individu

Metode analisis data hasil penelitian menggunakan ilmu statistik terapan yang telah disesuaikan dengan tujuan yang akan dianalisis. Penelitian ini merupakan penelitian yang bersifat analitik, sehingga analisis yang digunakan statistika inferensial (menarik kesimpulan) yaitu statistika yang digunakan untuk menyimpulkan parameter (populasi) berdasarkan hasil statistik (sampel) atau disebut dengan proses generalisasi dan inferensial.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian dan pembahasan meliputi aktifitas fisik, pola hidup bersih, pemantauan berat badan dan pola konsumsi pangan individu

masyarakat petani tambak desa Kalanganyar kecamatan Sedati kabupaten Sidoarjo.

Aktifitas fisik adalah setiap pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga secara sederhana yang sangat penting bagi pemeliharaan fisik, mental dan kualitas hidup sehat (Almatsier, 2010).

Tabel 4.3 Sebaran responden berdasarkan kategori aktifitas fisik

No	Aktifitas	Ayah		Ibu		Anak		Jumlah	
		N	%	N	%	N	%	N	%
1	Rendah	1	12,5	1	12,5	4	25	6	18,7
2	Sedang	4	50	7	87,5	10	62,5	21	65,7
3	Tinggi	3	37,5	0	0	2	12,5	5	15,6
Total		8	100	8	100	16	100	32	100

Keterangan
Rendah : Skor 15-35
Sedang : Skor 36-55
Tinggi : Skor 56-75

Pola hidup bersih merupakan salah satu prinsip hidup seimbang. Pola makan seimbang akan menjadi tak berguna bila tidak diikuti dengan penerapan prinsip dan kebiasaan hidup bersih (Khomsan, 2002). Hygiene personal saat mengelola makanan sangat diperlukan agar menghasilkan makanan yang terhindar dari kuman dan terhindar dari efek fatal dari keracunan makanan.

Tabel 4.4 Sebaran responden berdasarkan kategori pola hidup bersih

No	Pola hidup bersih	Ayah		Ibu		Anak		Jumlah	
		N	%	N	%	N	%	n	%
1	Buruk	6	75	1	12,5	6	37,5	13	40,7
2	Baik	2	25	7	87,5	10	62,5	19	59,3
Total		8	100	8	100	16	100	32	100

Keterangan
Buruk : Skor 10 - 20
Baik : Skor 21 - 30

Pemantauan berat badan merupakan salah satu kegiatan yang dilaksanakan sebagai upaya untuk menjaga kondisi tubuh tetap ideal. Dengan mengetahui berat badan, maka seseorang dapat mengetahui kondisi tubuh secara aktual. Pemantauan yang baik dilakukan minimal satu kali dalam satu minggu (Gaby, 2014).

Tabel 4.5 Sebaran responden berdasarkan kategori pemantauan berat dalam satu minggu terakhir

No	Kategori	Ayah		Ibu		Anak		Jumlah	
		N	%	N	%	N	%	N	%
1	Sesuai	0	0	2	25	0	0	2	6,3
2	Tidak sesuai	8	100	6	75	16	100	30	93,7
Total		8	100	8	100	16	100	32	100

Indeks masa tubuh merupakan salah satu cara dalam menentukan kondisi gizi seseorang. Nilai indeks masa tubuh didapatkan dengan mengukur tinggi badan dan berat badan individu (antropometri). Nilai indeks masa tubuh dikategorikan menjadi kurus, kurus ringan, normal, gemuk ringan dan gemuk (Depkes RI, 2009).

Tabel 4.6 Sebaran responden berdasarkan kategori indeks masa tubuh

No	IMT	Ayah		Ibu		Anak		Jumlah	
		N	%	N	%	N	%	n	%
1	Sangat Kurus	0	0	0	0	5	31,25	5	15,6
2	Kurus	2	25	3	37,5	6	37,2	11	34,4
3	Normal	5	62,5	4	50	5	31,25	14	43,7
4	Gemuk	1	12,5	1	12,5	0	0	2	6,3
5	Obesitas	0	0	0	0	0	0	0	0
Total		8	100	8	100	16	100	32	100

Keterangan
Sangat kurus : IMT < 17
Kurus : IMT 17,1 - 18,4
Normal : IMT 18,5 - 25,0
Gemuk : IMT 25,1 - 27,0
Obesitas : IMT > 27
(Sumber : Depkes RI 2009)

Setiap individu membutuhkan makanan yang beraneka ragam atau bervariasi, karena tidak ada satupun makanan yang mengandung seluruh zat gizi yang dibutuhkan tubuh kecuali ASI (air susu ibu) untuk bayi sampai usia 6 bulan. Semakin beragam pola hidangan semakin mudah pula tercukupinya kebutuhan akan berbagai zat gizi dalam tubuh (Hardinsyah, 2003).

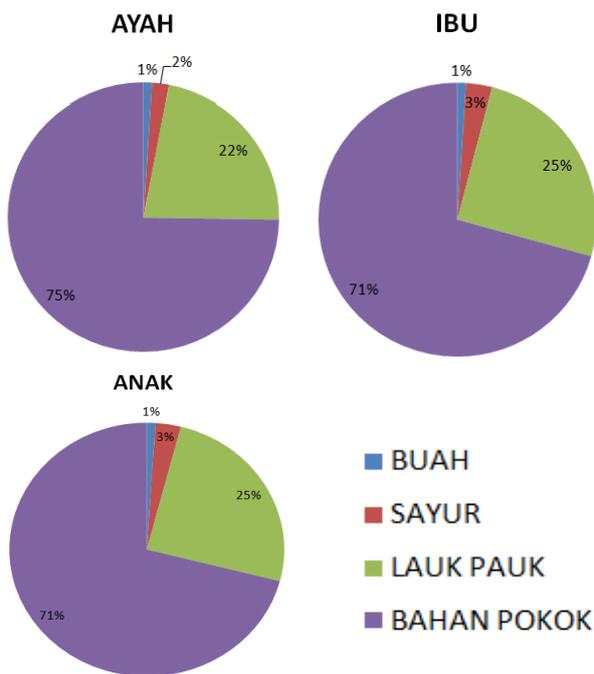
Tabel 4.7 Sebaran responden berdasarkan kategori ragam pangan

No	Kategori	Ayah		Ibu		Anak		Jumlah	
		N	%	N	%	N	%	N	%
1	Tidak beragam	4	50	2	25	5	31,3	11	34,4
2	beragam	4	50	6	75	11	68,7	21	65,6
Total		8	100	8	100	16	100	32	100

Data konsumsi makanan masyarakat desa Kalanganyar kecamatan Sedati kabupaten sidoarjo menunjukkan jumlah konsumsi rata-rata setiap golongan bahan pangan dalam satu hari. Jumlah bahan pangan yang paling banyak dikonsumsi adalah bahan pangan sumber karbohidrat dan lauk-pauk, sedangkan jumlah

konsumsi sayur dan buah setiap hari hanya berjumlah sedikit bahkan hampir tidak diperhatikan. Hal ini sangat berbeda dengan anjuran Permenkes RI no.41 tahun 2014 yang memberikan pedoman jumlah perbandingan bahan pangan yang dikonsumsi dalam satu porsi hidangan. Berikut adalah konsumsi makanan masyarakat berdasarkan jenis dan jumlahnya.

Diagram 4.1. Konsumsi pangan masyarakat desa Kalanganyar



1. Bahan makanan pokok

Menurut Permenkes RI no. 41 Tahun 2014 makanan pokok adalah bahan pangan yang banyak mengandung karbohidrat yang sering dikonsumsi atau telah menjadi budaya makan berbagai etnik di masyarakat. Selain makanan pokok yang diproduksi di Indonesia, ada juga bahan makanan pokok yang tersedia di Indonesia melalui cara impor seperti terigu.

Dari diagram diatas, konsumsi bahan pokok yang banyak mengandung karbohidrat ini merupakan bahan yang paling banyak dikonsumsi oleh masyarakat desa Kalanganyar kecamatan Sedati kabupaten Sidoarjo dalam satu hari. Jumlah bahan makanan pokok yang

dikonsumsi lebih dari anjuran pada pedoman gizi seimbang sehingga dapat disimpulkan bahwa konsumsi bahan makanan pokok di masyarakat desa Kalanganyar tidak sesuai dengan anjuran kemenkes no.41 tahun 2014 tentang pedoman gizi seimbang.

masyarakat desa Kalanganyar masih mengkonsumsi beras sebagai bahan pangan pokok. Selain beras, bahan pangan pokok yang banyak dikonsumsi masyarakat desa Kalanganyar adalah mie. Mie yang dikonsumsi berupa mie instan baik basah maupun kering yang tidak dibuat secara langsung oleh masyarakat desa Kalanganyar.

2. Lauk-pauk

Berdasarkan diagram diatas, jumlah konsumsi lauk pauk masyarakat desa Kalanganyar masih lebih banyak dibandingkan dengan anjuran Permenkes no.41 tahun 2014. Dalam konsumsi sehari-hari, lauk pauk masih dalam kategori kedua terbanyak setelah bahan makanan pokok.

konsumsi bahan pangan protein hewani di masyarakat desa Kalanganyar lebih banyak didapatkan dari hasil tambak atau laut berupa produk perikanan seperti ikan (segar/kering), kepiting, kerang, dan udang. Jenis daging yang banyak dikonsumsi di desa Kalanganyar adalah daging ayam. Sedangkan protein nabati banyak terdapat di pasar tradisional maupun pedagang keliling di desa Kalanganyar sehingga masyarakat desa Kalanganyar tidak kekurangan bahan pangan protein nabati yang banyak didominasi oleh tahu dan tempe.

3. Sayur dan buah

Berdasarkan diagram hasil penelitian diatas, konsumsi sayuran di masyarakat desa Kalanganyar tergolong masih sangat kurang dikonsumsi. Hal ini tidak sesuai dengan anjuran Permenkes no.41 tahun 2014 tentang PGS yang menganjurkan

konsumsi sayur adalah seimbang dengan jumlah bahan makanan pokok. Sayuran masih kurang diminati dan dikonsumsi oleh masyarakat dan konsumsinya masih sangat sedikit.

Masyarakat desa Kalanganyar masih kurang mengkonsumsi bahan pangan jenis sayuran. Ketersediaan sayuran di pasar di dominasi oleh jenis sayuran hijau seperti bayam, sawi dan kangkung sehingga masyarakat desa Kalanganyar masih kurang dalam mengkonsumsi sayuran. Selain itu kondisi lahan yang panas dan gersang membuat masyarakat tidak dapat menanam sayur di wilayah tersebut.

Sedangkan dalam mengkonsumsi buah-buahan konsumsi buah masyarakat desa Kalanganyar juga masih sangat kurang, bahkan tidak diperhatikan. Hal ini sangat bertolak belakang dengan anjuran permenkes no.41 tahun 2014 tentang PGS yang menganjurkan konsumsi buah adalah seimbang dengan konsumsi lauk-pauk.

PENUTUP

Waktu konsumsi dilakukan 2 sampai 3 kali dalam satu hari pada pagi, siang dan malam hari. Jumlah konsumsi bahan pokok masyarakat desa Kalanganyar didominasi oleh beras yang diperoleh dari daerah lain lauk pauk masyarakat desa Kalanganyar banyak dipenuhi dari hasil laut dan tambak serta konsumsi sayur dan buah yang sangat kurang.

Kondisi gizi seimbang masyarakat keluarga petani tambak dapat dikatakan belum sesuai dengan anjuran Permenkes RI no.41 tahun 2014. Hal ini ditunjukkan dengan :

- Aktivitas masyarakat desa Kalanganyar sebagian besar (65,7%) dalam kategori sedang.
- Pola hidup bersih petani tambak desa Kalanganyar kecamatan Sedati Kabupaten Sidoarjo sebesar 75% dinyatakan kurang.
- Sebagian besar masyarakat pesisir pantai desa Kalanganyar memiliki

berat badan yang normal. Namun sebesar 31,25% anak-anak di desa Kalanganyar tergolong kurus.

- Pemantauan berat badan yang hampir tidak diperdulikan

SARAN

Bagi masyarakat yang memiliki berat badan dalam kategori kurus atau sangat kurus dapat memperbaiki status gizinya untuk mendapatkan berat badan yang normal atau ideal dengan banyak mengkonsumsi makanan pokok, lauk pauk, sayur dan buah, aktivitas fisik yang tidak berlebihan disesuaikan dengan jumlah konsumsi dan pemantauan berat badan secara teratur agar dapat mengetahui berat badan aktual.

Bagi masyarakat yang memiliki berat badan lebih diharapkan dapat memperbaiki status gizinya menjadi normal melalui perbaikan kebiasaan makan makanan yang beragam dan mengurangi konsumsi karbohidrat dan lemak serta memperbanyak konsumsi buah dan sayur, meningkatkan pola hidup bersih dan aktivitas fisik yang disesuaikan dengan pola makan serta pemantauan berat badan agar dapat mencapai kondisi tubuh yang normal.

Bagi masyarakat yang memiliki berat badan normal diharapkan dapat menjaga status gizinya melalui kebiasaan makan yang teratur dan beragam, pola hidup bersih yang baik, aktivitas fisik yang disesuaikan dengan konsumsi dan pemantauan berat badan yang teratur agar dapat selalu mengetahui berat badan aktual.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, Sunita. 2010. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- [BPS] Badan Pusat Statistik. Sidoarjo 2016. *Sosial dan Kependudukan*. Jakarta: BPS.
- Baliwati, Yayuk Farida. 2010 Analisis Ketersediaan Pangan Wilayah Berdasarkan Neraca Bahan Makanan (NBM) dan Pola Pangan Harapan. Kerjasama Bagian Bina Ketahanan Pangan Biro Bina Produksi Setda Provinsi Jawa Barat dengan Tim Bagian Kebijakan Pangan Departemen gizi Masyarakat FEMA IPB, Bogor.

- [Depkes RI] Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 2013. *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- [Depkes RI] Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 2009. *Angka Kecukupan Gizi*. Jakarta: Depkes RI.
- Gaby. 2014. Hubungan aktivitas fisik dan Indeks masa tubuh dan kejadian osteopenia pada mahasiswi semester 6 dan 8 PSIK UIN syarif hidayatullah. Jakarta
- Hardinsyah dan Drajat Martianto. 1992. *Gizi Terapan*. PAU Pangan dan Gizi IPB, Bogor
- Hardinsyah, Dodik B., Retnaningsih, Herawati, Retno W. 2003. *Analisis Kebutuhan Konsumsi Pangan*. Pusat Studi Kebijakan pangan dan Gizi IPB dan Pusat Pengembangan Konsumsi Pangan Badan Bimas Ketahanan Pangan, Departemen Pertanian
- Hardinsyah, Yayuk FB, Martianto D., Handewi SR, Agus W., dan Subiyakto. 2001. *Pengembangan Konsumsi Pangan dengan Pendekatan Pola Pangan Harapan*. Pusat Studi Kebijakan Pangan dan gizi IPB, Lembaga Penelitian IPB dan Pusat Pengembangan Ketersediaan pangan Departemen Pertanian
- [Kemenkes RI] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2011. *Strategi Nasional Penerapan Pola Konsumsi Makanan dan Aktifitas Fisik untuk Mencegah Penyakit Tidak Menular*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- [Kemenkes RI] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.
- Khomsan, Ali. 2002. *Pangan dan Gizi dalam Dimensi Kesejahteraan*. Jurusan GMSK Fakultas Pertanian IPB, Bogor.
- Sukari. 2009. *Strategi Pengembangan Kebijakan dan Program Ketahanan Pangan Kabupaten Administrasi Kepulauan Seribu*. Program Studi Magister Manajemen Agribisnis IPB