

## PENGARUH PELATIHAN SADAR MAKAN IKAN TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN, SIKAP, PRAKTIK DAN ASUPAN GIZI IBU DAN ANAK BALITA

M. Zen Rahfiludin, Cahya Tri Purnami, Tinuk Istiarti \*)

### ABSTRACT

**Background:** Indonesia is a country with high potention on fish producing but lack consuming of it. The training of realization in consuming fish, is considered to give knowledge, attitude and practice to the mother in consuming fish for her family. **Objectives:** to discover the differences on knowledge, attitude and practice in consuming fish of the mother which has children 3-5 years old in which given training in cooking fish and withthose who only receive the information. **Method:** This training is including quasi experimental by using pretest posttest control group design. This research takes place in two "Kelurahan": Gisikdrono as treatment group and Pleburan as control group. The amount of the sample of this research are 29 women for treatment group and 30 women for control group. The knowledge and attitude is measured by using questionnaire, while the practice on consuming fish using recall methode. The data is statistically analyzed by using Mann Whitney test in scoring knowledge and attitude, whereas nutrition intake by using independent samples t test. **Results:** The research shows a significant progress on knowledge, attitude and practice in consuming fish of treatment group. On the other hand, in control group there is only a progress on knowledge. There is in significant different on score of knowledge and attitude between treatment group and control group when doing posttest (Asymp. Sig 0,016 ang 0,002). In the intake of the nutrition from the fish there is a significant different too between treatment group and control group in doing posttest for energy, total fat, protein and phosphor (each 0,01; 0,03; 0,03; and 0,01). **Conclusion:** The training of realization in consuming fish make significant increasing of knowledge, behaviour, and practice, and nutritional intake of the trainee. **Key words :** Fish consuming, training, knowledge, attitude, practice

### ABSTRAK

**Latar belakang:** Indonesia adalah negara dengan potensi produksi ikan yang besar, tetapi konsumsi ikannya masih rendah. Pelatihan sadar makan ikan pada ibu, diharapkan mampu memberi pengetahuan, sikap dan praktek ibu dalam mengkonsumsi ikan untuk keluarganya. Tujuan: untuk menganalisa perbedaan pengetahuan, sikap dan praktek mengkonsumsi ikan ibu-ibu yang memiliki balita berusia 3-5 tahun yang mendapat pelatihan dengan praktek memasak ikan dan dengan yang hanya menerima penyuluhan saja. **Metode:** Penelitian ini termasuk quasi experimental dengan menggunakan rancangan pretest-posttest dengan kelompok kontrol. Lokasi penelitian adalah Kelurahan Gisikdrono sebagai kelompok perlakuan dan Kelurahan Pleburan sebagai kelompok kontrol. Penelitian ini melibatkan 29 ibu untuk kelompok perlakuan dan 30 ibu untuk kelompok kontrol. Pengukuran variabel pengetahuan dan sikap menggunakan kuesioner, sedangkan praktek mengkonsumsi ikan dengan metode recall. Data dianalisa menggunakan uji statistik Mann Whitney untuk skor pengetahuan dan sikap, sedangkan asupan zat gizi dari ikan dengan uji t sampel bebas. **Hasil:** pengetahuan, sikap dan praktek mengkonsumsi ikan pada kelompok perlakuan meningkat secara signifikan, sedangkang pada kelompok kontrol hanya terjadi peningkatan pengetahuan saja. Ada perbedaan bermakna pada skor pengetahuan dan sikap antara kelompok perlakuan dan kontrol pada saat posttest ( $p = 0,016$  dan  $0,002$ ). Asupan nutrisi asal ikan juga terdapat perbedaan yang signifikan untuk energi, lemak total, protein dan fosfor ( $p = 0,01; 0,03; 0,03$  dan  $0,01$ ). **Kata kunci :** pelatihan konsumsi ikan, pengetahuan, sikap, praktek.

\* Staf Pengajar Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Semarang

## PENDAHULUAN

Indonesia sebagai negara kepulauan terbesar di dunia sebagian besar wilayahnya berupa perairan (laut, payau dan tawar). Salah satu ciri perikanan tropik seperti Indonesia adalah sumber dayanya terdiri dari aneka ragam jenis ikan. Wilayah bahari yang luas dan keanekaragaman potensi sumber daya hayati sudah selayaknya diusahakan untuk digali dan dimanfaatkan bagi pemenuhan kebutuhan hidup penduduk. Ikan merupakan salah satu sumber daya perairan yang utama sebagai bahan makanan.

Dari berbagai penelitian diketahui bahwa nilai gizi ikan dapat dimanfaatkan untuk perbaikan gizi dan kesehatan anak balita serta kesehatan ibu. Ikan mengandung banyak protein. Mutu proteinnya setara dengan mutu protein daging. Kandungan lemaknya lebih rendah dari pada pangan hewani lain dengan keunggulan berupa asam lemak tidak jenuh yang biasanya hanya terdapat pada pangan nabati. Sebagian besar asam lemaknya berbentuk Omega-3 yang dapat menurunkan kadar kolesterol, trigliserida, LDL (*low density lipoprotein*) dan meningkatkan HDL (*high density lipoprotein*). Selain itu bermanfaat pula untuk proses tumbuh kembang sel syaraf otak dan mencegah hiperkolesterolemia yang memicu munculnya penyakit degeneratif. Ikan juga merupakan sumber vitamin A dan mineral seperti besi, seng, iodium dan kalsium.<sup>1)</sup>

Tingginya potensi gizi dan khasiat ikan belum mendorong masyarakat gemar mengkonsumsi ikan. Sumbangan ikan terhadap konsumsi protein dan energi pada umumnya lebih besar di pedesaan daripada perkotaan. Penduduk miskin di pedesaan maupun perkotaan lebih banyak mengkonsumsi ikan asin, sedangkan penduduk yang termasuk kaya lebih banyak mengkonsumsi ikan segar dan ikan kaleng.<sup>2)</sup>

Dalam struktur konsumsi pangan tradisional, ikan masih memiliki peran yang kecil, meskipun sumber daya ikan melimpah di perairan Indonesia. Keterbatasan peran ikan antara lain karena ciri ikan yang lekas busuk, kalah dalam persaingan tradisional melawan daging ternak dan konsep kesejahteraan rakyat lebih condong ke daging, telur dan susu.<sup>3)</sup>

Ibu dan anak merupakan salah satu kelompok rawan gizi. Siklus kehidupan ibu yang melahirkan dan menyusui, menuntut adanya ketersediaan asupan gizi yang mencukupi. Pada anak balita yang mengalami masa pertumbuhan cepat, juga sangat diperlukan asupan gizi yang adekuat. Mengingat potensi perikanan yang begitu besar dan kandungan zat gizinya yang baik, maka sangat dianjurkan bagi kedua kelompok tersebut untuk mengkonsumsi ikan.

Salah satu faktor yang mempengaruhi konsumsi ikan di tingkat keluarga adalah pengetahuan gizi. Oleh karena itu, pendidikan gizi penting sekali peranannya dalam usaha memperbaiki gizi masyarakat, khususnya perbaikan gizi anak<sup>4)</sup>. Ibu-ibu adalah sasaran utama pendidikan gizi keluarga. Pendidikan gizi keluarga dapat dilakukan dengan cara pengajaran perorangan maupun kelompok dimana tujuan pendidikan gizi adalah untuk mengubah perbuatan orang yang keliru yang dapat mengakibatkan bahaya kurang.<sup>5)</sup>

Konsumsi ikan di Jawa berkisar antara 1,57-7,22 gr/kapita/hari, masih di bawah rata-rata kecukupan protein ikan yang dianjurkan yaitu 9 gr/kapita/hari<sup>6)</sup>. Konsumsi ikan per orang per tahun di kota Semarang seharusnya mencapai 21,96 kg/orang/tahun tapi kenyataannya baru mencapai 13,78 kg/orang/tahun<sup>7)</sup>. Oleh karena itu perlu diteliti pengaruh pelatihan sadar makan ikan pada ibu-ibu terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap ibu akan pentingnya mengkonsumsi ikan sehingga praktiknya juga meningkat.

## METODE

Penelitian eksperimen kuasi ini menggunakan *pretest-posttest control group design*. Intervensi diberikan dengan dua cara yang berbeda: Cara I (pelatihan sadar makan ikan) untuk kelompok perlakuan, dan cara II (penyuluhan biasa) untuk kelompok kontrol. Lokasi penelitian adalah kelurahan Gisikdrono di Semarang Barat (kelompok perlakuan) dan kelurahan Pleburan di Semarang Selatan (kelompok kontrol). Alasan pemilihan lokasi (1) penduduknya padat, (2) banyak anak balitanya, (3) bukan daerah penghasil ikan, dan (4) belum pernah mendapat pelatihan serupa.

Data yang dikumpulkan terdiri dari (1) karakteristik responden; (2) pengetahuan; (3) sikap dan ; (4) pola konsumsi ikan. Data karakteristik responden, pengetahuan dan sikap, kebiasaan makan serta pola konsumsi ikan dikumpulkan melalui wawancara langsung. Data asupan zat gizi yang dikonsumsi dari ikan diperoleh dengan metode *food frequency questionnaires*. Pengukuran awal (*pretest*) dilakukan sebelum pelatihan dan post test dilakukan tiga bulan setelah pelatihan. Hal ini dimaksudkan untuk mengevaluasi pesan kesehatan yang disampaikan dalam pelatihan. Kontrol terhadap validitas data dilakukan dengan cara : (a) menggunakan tenaga pengumpul data yang berlatar belakang gizi; (b) melakukan pelatihan penyuluhan gizi dan teknik pengumpulan data; (c) menyamakan persepsi untuk setiap pertanyaan yang terdapat di dalam kuesioner.

Sampel penelitian ditetapkan dengan kriteria sebagai berikut : (1) Ibu rumah tangga yang mempunyai balita, dengan pertimbangan bahwa ibu adalah pengambil keputusan dalam menentukan menu makanan keluarga, (2) Ibu usia subur, sehingga ada kemungkinan untuk hamil. Pertimbangan ini sebagai sumber protein hewani yang penting untuk pertumbuhan janin, (3) Ibu berpendidikan minimal lulusan SD dan maksimal lulusan SLTA, dengan alasan dapat membaca, menulis dan berbahasa Indonesia.

Besar sampel ditentukan sebanyak 30 balita berusia 3-5 tahun dengan pertimbangan mereka sudah mengkonsumsi makan keluarga. Apabila jumlah balita  $\leq 30$  kesemuanya diambil sebagai sampel, tetapi apabila jumlah balita  $\geq 30$  dipilih dengan cara acak sederhana.

Data kualitatif dianalisis secara deskriptif dan data kuantitatif dianalisis secara statistik. Untuk mengetahui perubahan pengetahuan dan sikap ibu sebelum dan sesudah intervensi dilakukan uji non parametrik *Wilcoxon signed ranks test*, sedangkan untuk membandingkan tingkat pengetahuan dan sikap ibu antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol sesudah tiga bulan perlakuan dilakukan dengan uji non parametrik *Mann-Whitney*. Untuk praktik ibu yang diukur dari data rerata nilai gizi dari asupan makan ikan menggunakan uji t dengan sampel bebas.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Karakteristik Responden

Kelurahan Gisikdrono terdapat 13 Rukun Warga (RW) sedangkan Kelurahan Pleburan 5 RW. Untuk penelitian ini, dipilih RW yang memiliki banyak balita, padat pemukimannya dan Posyandunya berjalan rutin, sehingga terpilih RW 11 untuk Kelurahan Gisikdrono dan RW 2 untuk Kelurahan Pleburan. Jumlah balita di RW 11 Kelurahan Gisikdrono ada 80 anak, dan 29 diantaranya berusia tiga sampai lima tahun. Di RW 2 Kelurahan Pleburan ada 160 anak, dan 56 diantaranya berusia tiga sampai lima tahun. Sampel diambil dengan cara acak sederhana sebanyak 30 anak.

Dilihat dari pekerjaannya, sebagian besar ibu responden di dua kelurahan tersebut bekerja sebagai ibu rumah tangga. Di Kelurahan Gisikdrono hanya lima orang ibu saja yang bekerja (17,2%), yaitu sebagai karyawan swasta (2 orang), pedagang (1 orang) dan buruh (2 orang). Demikian pula di Kelurahan Pleburan, juga hanya lima ibu yang bekerja (16,7%), yaitu sebagai buruh (4 orang) dan pedagang (1 orang).

Sebagian besar ibu responden Kelurahan Pleburan baru mempunyai satu balita (83,3%), demikian pula di Kelurahan Gisikdrono ada 23 ibu (79,3%) yang baru memiliki anak satu. Selebihnya, baru mempunyai dua anak. Tidak ada responden (ibu) yang mempunyai anak lebih dari dua.

Ditinjau dari tingkat pendidikan ibu sebagian besar masih tingkat pendidikan dasar. Sebanyak 22 ibu (75,8%) di Kelurahan Gisikdrono tamat pendidikan dasar, selebihnya tamat SLTA. Hal yang serupa juga dijumpai di Kelurahan Pleburan, yaitu 73,3% tamat pendidikan dasar, sisanya tamat SLTA. Tidak ada ibu pada sampel penelitian ini yang tamat dari pendidikan tinggi.

Karakteristik sosial ekonomi dilihat dari skor keadaan rumah responden, yaitu keadaan lantai dan dinding rumah. Datanya dikategorikan menjadi mampu, sedang dan kurang. Hasil skoring tersebut dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi tingkat sosial ekonomi orangtua

| Tingkat Sosial Ekonomi | Kelurahan Pleburan |       | Kelurahan Gisikdrono |       |
|------------------------|--------------------|-------|----------------------|-------|
|                        | n                  | %     | N                    | %     |
| Mampu                  | 11                 | 36,7  | 12                   | 41,4  |
| Sedang                 | 13                 | 43,3  | 9                    | 31,0  |
| Kurang                 | 6                  | 20,0  | 8                    | 27,6  |
| Jumlah                 | 30                 | 100,0 | 29                   | 100,0 |

Pada Tabel 1 diketahui bahwa seperlima responden di Kelurahan Pleburan tergolong kurang mampu, sedangkan di Gisikdrono lebih banyak (lebih dari seperempat) dari seluruhnya. Uji statistik non parametrik dengan *Mann-Whitney* menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang bermakna dari tingkat pendidikan bapak dan ibu serta skor sosial ekonomi antara Kelurahan Gisikdrono dan Kelurahan Pleburan. Nilai p uji dua sisi untuk tingkat pendidikan bapak, tingkat pendidikan ibu dan skor sosial ekonomi masing-masing adalah 0,359 ; 0,721 dan 0,942. Nilai-nilai probabilitas tersebut lebih dari 0,05 sehingga tingkat pendidikan bapak, ibu dan skor sosial ekonomi ke dua kelurahan diasumsikan sama.

Sebagian besar ibu di Kelurahan Pleburan maupun Gisikdrono memperoleh ikan dengan membeli pada warung/pedagang keliling. Hanya enam ibu saja di masing-masing kelurahan yang membeli ikan di pasar besar. Hanya satu responden (dari Kelurahan Gisikdrono saja) yang mengaku memperoleh ikan dengan cara memancing seminggu sekali.

## 2. Pengetahuan, Sikap dan Konsumsi Gizi Ikan

Skor pengetahuan merupakan jumlah skor atas empat macam pertanyaan kepada ibu yang mencerminkan pengetahuannya tentang (1) manfaat mengkonsumsi ikan bagi anak-anak, (2) macam-macam zat gizi yang terkandung dalam ikan, (3) kelebihan kandungan protein pada ikan dan (4) bagaimana cara memilih ikan segar yang baik untuk dikonsumsi. Bila semua jawaban ibu betul maka nilai maksimal yang akan diperoleh adalah 18.

Skor pengetahuan kemudian dikategorikan menjadi 3, yaitu *kurang* untuk skor 0-5, *sedang* untuk 6-11 dan *baik* untuk skor 12-18. Berdasarkan kategori tersebut, hasil *pretest* di kedua kelurahan menunjukkan tidak ada seorang ibu pun yang termasuk kategori baik. Sebagian besar ibu di kedua kelurahan masih menunjukkan pengetahuan yang kurang. Hasil uji statistik *Mann-Whitney* tidak menunjukkan perbedaan yang bermakna ( $p = 0,713$ ) tentang pengetahuan di kedua daerah tersebut.

Setelah diberi penyuluhan, pengetahuan ibu menjadi meningkat. Uji statistik *Wilcoxon* menunjukkan peningkatan pengetahuan yang bermakna, baik pada kelompok ibu yang disuluh dengan cara I maupun cara II. Meskipun demikian, setelah diuji dengan *Mann-Whitney*, terdapat perbedaan bermakna antara pengetahuan ibu yang disuluh dengan cara I dan II ( $p = 0,016$ ). Skor pengetahuan pada kelompok yang memperoleh penyuluhan cara I lebih baik bila dibanding cara II. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Pengetahuan ibu sebelum dan sesudah penyuluhan

| Kategori Pengetahuan | Cara I (Kel. Gisikdrono) |                     | Cara II (Kel. Pleburan) |                     |
|----------------------|--------------------------|---------------------|-------------------------|---------------------|
|                      | <i>Pretest</i> (%)       | <i>Posttest</i> (%) | <i>Pretest</i> (%)      | <i>Posttest</i> (%) |
| Kurang               | 62,1                     | 13,8                | 17                      | 56,7                |
| Sedang               | 37,9                     | 75,9                | 13                      | 43,3                |
| Baik                 | 0                        | 10,3                | 0                       | 0                   |
| p                    | p = 0,000                |                     | P = 0,000               |                     |

Pengukuran sikap dilakukan dengan tujuh buah pertanyaan dengan pilihan sangat setuju, setuju, tidak setuju dan sangat tidak setuju. Skor sikap berkisar dari 7 sampai 28, dan dikategorikan menjadi 3, yaitu kurang (skor 7-13), sedang (14-20), dan baik (21-28). Nilai *pretest* sikap ibu di Kelurahan Gisikdrono dan Kelurahan Pleburan tidak berbeda secara bermakna ( $p=0,680$ ). Setelah diberi penyuluhan, sikap ibu yang disuluh dengan cara I menjadi meningkat bermakna ( $p=0,000$ ), sedangkan sikap ibu kelompok kontrol (cara II) tidak berbeda secara bermakna antara sebelum dan sesudah penyuluhan. Uji statistik *Mann-Whitney*, menunjukkan bahwa sikap ibu saat *posttest* lebih baik pada kelompok yang menerima penyuluhan dengan cara I dibandingkan cara II ( $p=0,002$ ). Hasil selengkapnya sikap ibu saat sebelum dan sesudah penyuluhan dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Sikap ibu sebelum dan sesudah penyuluhan

| Kategori sikap | Cara I (Kel. Gisikdrono) |                     | Cara II (Kel. Pleburan) |                     |
|----------------|--------------------------|---------------------|-------------------------|---------------------|
|                | <i>Pretest</i> (%)       | <i>Posttest</i> (%) | <i>Pretest</i> (%)      | <i>Posttest</i> (%) |
| Kurang         | 0,0                      | 0,0                 | 0,0                     | 0,0                 |
| Sedang         | 58,6                     | 31,0                | 66,7                    | 60,0                |
| Baik           | 41,4                     | 69,0                | 33,3                    | 40,0                |
| p              | p = 0,000                |                     | p = 0,090               |                     |

Pengetahuan merupakan hasil tahu dan terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu. Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang (*overt behaviour*). Di samping pengaruh dari pelatihan, pengetahuan dapat diperoleh dari pengalaman sehari-hari, misalnya dari pergaulan dengan ibu-ibu di lingkungan sekitar tempat tinggalnya. Sikap merupakan reaksi atau respon seseorang yang masih tertutup terhadap suatu stimulus atau obyek. Sikap belum merupakan suatu tindakan atau aktivitas, akan tetapi merupakan predisposisi tindakan atau perilaku. Sikap merupakan kesiapan untuk bereaksi terhadap obyek lingkungan tertentu sebagai suatu penghayatan terhadap obyek.<sup>8)</sup>

Rerata hasil nilai gizi yang bersumber dari ikan yang dikonsumsi anak balita usia di atas tiga tahun pada saat *pretest* tidak berbeda bermakna antara Kelurahan Gisikdrono dengan Kelurahan Pleburan. Pada saat *posttest*, nampak rerata nilai gizi bersumber dari ikan di kedua kelurahan mengalami peningkatan baik pada kelompok perlakuan maupun kontrol. Namun peningkatan tersebut lebih tinggi pada kelompok ibu yang memperoleh penyuluhan dengan cara I. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4. Perbandingan rerata nilai gizi bersumber dari ikan yang dikonsumsi per hari setelah perlakuan

| Kandungan Gizi  | Perlakuan (Kel. Gisikdrono) |       |                 |       | Kontrol (Kel. Pleburan) |      |                 |       |
|-----------------|-----------------------------|-------|-----------------|-------|-------------------------|------|-----------------|-------|
|                 | <i>Pretest</i>              |       | <i>Posttest</i> |       | <i>Pretest</i>          |      | <i>Posttest</i> |       |
|                 | Rerata                      | SB    | Rerata          | SB    | Rerata                  | SB   | Rerata          | SB    |
| Kalori (Kal)    | 18,30                       | 9,00  | 26,30           | 11,40 | 18,90                   | 8,20 | 19,60           | 7,40  |
| Lemak total (g) | 0,58                        | 0,29  | 0,86            | 0,45  | 0,61                    | 0,31 | 0,64            | 0,28  |
| Protein (g)     | 2,88                        | 1,42  | 4,16            | 1,72  | 3,00                    | 1,57 | 3,14            | 1,13  |
| Fosfor (mg)     | 23,90                       | 11,10 | 38,70           | 23,8  | 25,20                   | 9,20 | 27,40           | 14,30 |
| Besi (mg)       | 0,18                        | 0,11  | 0,27            | 0,14  | 0,22                    | 0,15 | 0,20            | 0,13  |
| Vitamin A (RE)  | 19,60                       | 9,70  | 29,80           | 16,50 | 19,90                   | 9,70 | 22,80           | 11,00 |

Hasil uji t sampel bebas untuk membandingkan rerata nilai gizi bersumber dari ikan saat *posttest* di kedua kelurahan memperlihatkan perbedaan bermakna pada hampir semua kandungan gizi, kecuali besi ( $p = 0,086$ ) dan vitamin A ( $p=0,060$ ). Hasil selengkapnya uji statistik dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5. Perbandingan rerata nilai gizi bersumber dari ikan antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol pada saat *posttest*

| Kandungan gizi  | Hasil uji statistik |       |             |
|-----------------|---------------------|-------|-------------|
|                 | t                   | p     | Beda rerata |
| Kalori (Kal)    | 2,591               | 0,012 | 6,4689      |
| Lemak total (g) | 2,227               | 0,030 | 0,2159      |
| Protein (g)     | 2,708               | 0,009 | 1,0217      |
| Fosfor (mg)     | 2,224               | 0,030 | 11,3185     |
| Besi (mg)       | 1,748               | 0,086 | 0,0624      |
| Vitamin A (RE)  | 1,916               | 0,060 | 6,9710      |

Salah satu pertanda bahwa seseorang telah belajar sesuatu adalah adanya perubahan tingkah laku dalam dirinya. Tingkah laku tersebut menyangkut baik perubahan pengetahuan, sikap dan ketrampilan<sup>9,10)</sup>. Pada kelompok perlakuan terlihat bahwa pelatihan sadar makan ikan dengan praktek memasak, telah mampu mengubah pengetahuan, sikap dan praktek mereka dalam mengkonsumsi ikan. Lain halnya pada kelompok kontrol yang hanya menerima penyuluhan saja, perubahannya hanya terlihat pada pengetahuan yang bertambah, sedangkan sikap dan prakteknya masih belum berubah.

Kegiatan belajar terjadi karena manusia selalu berinteraksi dengan lingkungannya dan hampir semua perilaku manusia dapat dimiliki karena belajar. Kegiatan pelatihan menyangkut kegiatan belajar. Kegiatan pelatihan bagi orang dewasa semakin penting mengingat adanya kecenderungan belajar selama hidup.<sup>11)</sup>

Agar pelatihan orang dewasa berhasil, perlu diperhatikan prinsip latihan orang dewasa. Prinsip-prinsip tersebut adalah (1) pelatihan tersebut disesuaikan dengan kebutuhan peserta, (2) terkait dengan pengalaman peserta, (3) materi pelatihan lebih jelas dan realistis, (4) melibatkan partisipasi aktif peserta, (5) berlatih dengan melakukan (praktek), dan (6) pemberian umpan balik.<sup>11)</sup>

Peningkatan pengetahuan, sikap dan praktek pada kelompok perlakuan, tampaknya didukung oleh partisipasi secara aktif peserta pelatihan dengan melakukan (praktek). Secara psikologis, dengan melakukan, orang menjadi tidak mudah lupa, belajar memperbaiki kesalahannya, materi akan lebih melekat dalam dirinya dan dapat tergugah untuk menyenangkan suatu obyek yang dapat menimbulkan motivasi untuk pengembangan lebih lanjut.<sup>11)</sup>

Hasil penelitian ini sama dengan hasil penelitian lain. Peran positif penyuluhan terhadap peningkatan gizi anak juga terlihat pada penelitian dengan subyek balita penderita ISPA di Kabupaten Kebumen. Konseling gizi di Puskesmas Adimulyo, Kebumen selama dua bulan pada ibu yang balitanya menderita ISPA, secara signifikan berhasil meningkatkan status gizi anak (berdasarkan *berat badan / umur*) dibandingkan dengan kelompok yang tidak diberi konseling. Perkembangan motorik kasar anak yang diberi konseling juga lebih tinggi bermakna dibandingkan anak yang ibunya tidak diberi konseling.<sup>12)</sup>

Penelitian lain di Kabupaten Tangerang dan Kabupaten Bogor, Jawa Barat membandingkan dua cara penyuluhan yang perbedaan penerapannya terletak pada pelatihan dan supervisi. Kelompok sasaran penelitian tersebut adalah ibu-ibu hamil dan menyusui. Pada kelompok penyuluhan dengan cara pelatihan ditambah supervisi menunjukkan frekuensi memberikan penyuluhan lebih sering dan jumlah sasaran yang didatangi lebih banyak, bila dibandingkan dengan kelompok yang diberi penyuluhan biasa.<sup>13)</sup>

## SIMPULAN

1. Terjadi peningkatan pengetahuan ibu tentang gizi dan manfaat ikan, baik pada penyuluhan dengan cara I maupun cara II.
2. Peningkatan sikap ibu tentang ikan sebagai makanan bergizi tinggi hanya terjadi pada kelompok yang mendapatkan penyuluhan cara I.
3. Peningkatan praktek ibu terhadap konsumsi ikan untuk anaknya hanya terjadi pada kelompok yang mendapatkan penyuluhan cara I.
4. Pengetahuan, sikap dan praktek ibu pada kelompok penyuluhan cara I berbeda secara bermakna dibandingkan kelompok penyuluhan cara II, setelah perlakuan.

## SARAN

Perlunya penggunaan praktek dalam penyuluhan yang bertujuan meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku gizi, terutama pada penyuluhan dengan kelompok sasaran orang dewasa.

## DAFTAR PUSTAKA

- 1) Karyadi D, dkk. 1994. "Potensi Gizi Hasil Laut untuk Menghadapi Gizi Ganda", Risalah Widyakarya Pangan dan Gizi V, Jakarta: LIPI, 157-175.
- 2) Suhardjo. 1994. "Pola Konsumsi Ikan di Indonesia", Risalah Widyakarya Pangan dan Gizi V, Jakarta: LIPI, 258 - 273.
- 3) Hardjana AA. 1994. "Orientasi Perilaku Konsumen tentang Masalah Pangan dan Gizi dari Sumber Hayati Kelautan", Risalah Widyakarya Pangan dan Gizi V, Jakarta: LIPI, 274-289.
- 4) Winarno FG. 1990. *Gizi dan Makanan bagi Bayi dan Anak Sapihan*. Pustaka Sinar Harapan, Jakarta.
- 5) Sayogya, dkk. 1994. *Menuju Gizi Baik yang Merata di Pedesaan dan di Kota*, Gajah Mada University Press, Yogyakarta.
- 6) Suryana A. dan Budianto J. 1998. "Penawaran Permintaan Pangan dan Perilaku Kebiasaan Makan", Risalah Widyakarya Pangan dan Gizi VI, Jakarta: LIPI, 147-188.
- 7) Dinas Perikanan. 1998. *Perkembangan Konsumsi Ikan di Kota Semarang*.
- 8) Sukidjo Notoatmodjo. 1993. *Pengantar Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Andi Offset, Yogyakarta.
- 9) Lunadi, A.G. 1981. *Pendidikan Orang Dewasa*. PT. Gramedia Jakarta.
- 10) Sadiman, A.S, dkk. 1990. *Media Pendidikan*. CV Rajawali, Jakarta.
- 11) Ajik S. 2000. "Prinsip Pelatihan Orang Dewasa", Forum Ilmu Kesehatan Masyarakat. Th XIX No. 19, 13-18.
- 12) Harahap H, Hadi H, Adiyanti MG. 2001. "Konseling Gizi dan Kesehatan untuk Pertumbuhan dan Perkembangan Motorik Kasar Anak Kurang Gizi Penderita ISPA", Gizi Indonesia, 25: 11-19.
- 13) Husaini JK, Widodo Y, Salimar. 2001. "Strategi Baru Penyuluhan Gizi-Kesehatan dalam Meningkatkan Perilaku Sehat Ibu Selama Hamil dan Menyusui", Penelitian Gizi dan Makanan, 24: 11-23.

