

## **ANALISIS TENTANG PENGETAHUAN SIKAP GIZI SEIMBANG MASYARAKAT PESISIR KECAMATAN MEDAN BELAWAN**

**Sumiati\***

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat,  
Universitas Islam Negeri Sumatrea Utara, Kota Medan, Indonesia  
[sumiati4166@gmail.com](mailto:sumiati4166@gmail.com)

**Susilawati**

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat,  
Universitas Islam Negeri Sumatrea Utara, Kota Medan, Indonesia  
[susilawati@uinsu.ac.id](mailto:susilawati@uinsu.ac.id)

### **ABSTRACT**

*The purpose of this study was to determine the nutritional patterns and balanced nutritional conditions of pond farming families in the coastal area of Belawan village, Medan-Belawan sub-district. Descriptive method used in this research. Searching for data using the method of observation, questionnaires and for consultation. The subjects of this study were 8 families or 32 family members of pond makers, totaling four people. Cross and proportion tables were used for data analysis, which were then given descriptively. The conclusion of this study is the balanced diet of the Belawan village community. The activities of the Belawan village community are mostly (65.7%) at the average level. As much as 75% found that the clean lifestyle of pond farming families was not good. Up to 56.3% of people are not at their ideal weight, but individual weight monitoring is considered negligible. The habit of consuming the staple food of the Belawan village community is dominated by rice brought from other regions. Consumption of additional food is mainly covered by seafood and ponds, and consumption of vegetables and fruits is very small, 2-3 times a day along with meals.*

**Keywords:** *Balanced diet, eating habits of the coastal community medan belawan farmers.*

### **ABSTRAK**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pola gizi dan kondisi gizi seimbang keluarga petani tambak di kawasan pesisir desa Belawan kecamatan Medan-Belawan. Metode deskriptif digunakan dalam penelitian ini. Pencarian data menggunakan metode observasi, kuesioner dan untuk berkonsultasi Subyek penelitian ini adalah 8 keluarga atau 32 anggota keluarga pembuat tambak, berjumlah empat orang. Mereka memiliki dua anak berusia antara 6 dan 15 tahun yang sengaja diculik. Contoh. Tabel silang dan persentase digunakan untuk analisis data, yang kemudian diberikan secara deskriptif. Kesimpulan dari penelitian ini adalah pola makan seimbang masyarakat desa Belawan. Aktivitas masyarakat desa Belawan sebagian besar (65,7%) pada tingkat rata-rata. Sebanyak 75% ditemukan bahwa pola hidup bersih keluarga petani tambak kurang baik. Hingga 56,3% orang tidak memiliki berat badan ideal, tetapi

pemantauan berat badan individu dianggap dapat diabaikan. Kebiasaan konsumsi makanan pokok masyarakat desa Belawan didominasi oleh beras yang dibawa dari daerah lain. Konsumsi makanan tambahan terutama ditutupi oleh hasil laut dan tambak, dan konsumsi sayuran dan buah-buahan sangat kecil, 2-3 kali sehari bersamaan dengan makan.

**Kata Kunci:** Pola makan seimbang, kebiasaan makan masyarakat pesisir medan belawan.

## **PENDAHULUAN**

Makan adalah kebutuhan orang yang paling penting. kualitas danJumlah makanan sangat pentinglandasan penting bagi pembangunan Eksklusif orang Indonesia. berperilaku baikKonsumsi makanan adalah salah satu faktornya Dampak terhadap Indeks Pembangunan Manusia. Menurut Sukari (2009), Pola DietAda banyak informasi di luar sanaGambaran jenis dan jumlah bahan. Makanan yang dimakan setiap hari aorang dan dicirikan oleh akelompok masyarakat tertentu.Pola diet sehat telah ditetapkan tahun 2007 dalam UU No. 17 tentang RencanaRencana Pembangunan Jangka Panjang (RPJPN).2005-2025 dan Permenkes No. 41 Tahun 2014berupa konsep pedoman gizi seimbang. Petunjuk untuk diet seimbang mengandung kira-kira.

Komposisi Gizi PanganNutrisi dengan cara yang benar dan dalam jumlah yang tepatmemperhatikan kebutuhan tubuh prinsip kebhinekaan atau keragaman,aktivitas fisik, kebersihan dan berat badan (BB) Ideal. Instruksi yang divisualisasikan untuk diet seimbangBerbentuk piramide Pemenuhan sumber energi dan zat dalam jumlah yang cukupbahan bangunan dan status gizi orang tersebutdari makanan yang dikonsumsi sehari-hari(Baliwati2010). Model makanan terlihataktivitas manusia untuk makan danpengetahuan tentang makanan,perasaan dan persepsi. :Pola makan seimbang, kebiasaan makan masyarakat pesisir medan belawan.

## **METODE PENELITIAN**

Lokasi penelitian ini adalah Medan belawan dan periode penelitian adalah 2 juni 2023. Jenis penelitian adalah studi kasus yang unik. studi populasiitu adalah seluruh masyarakat desa orang yang berprofesi sebagai nelayan berjumlah 533 KK. penentuan sampel kepala keluarga bekerja sebagai nelayan yang induknya melakukan aktivitas tanpa meninggalkan rumah dan mendapatkan dua orangAnak-anak berusia 6-15 tahun Tahun. Sejumlah hasil dari kriteria ini sampel 8 keluarga atau 32 individu. Data yang digunakan dalam penelitian ini ada data primer dan data sekunder. Data Primer meliputi karakteristik individu (umur,seks, pemantauan berat badan, aktivitas Penampilan, gaya hidup bersih dan konsumsi Makan).

Meskipun ada data sekunder status umum lokasi studi dan demografikeluarga Data diperoleh dengan bantuan Kuesioner untuk mendapatkan informasi tentang gaya hidup Aktivitas online dan fisik, buku harian observasi untuk mengukur tinggi dan berat badanInstruksi wawancara untuk mengumpulkan informasi Demografi keluarga dan memori makanan untuk mengetahui kebiasaan makan individu Metode analisis

data penelitian menggunakan statistik terapan disesuaikan dengan tujuan yang akan dianalisis. Studi ini adalah studi inibersifat analitis, yaitu analisis statistik inferensial digunakan (menarikkesimpulan), yaitu H. statistik yang digunakan Turunkan Parameter (Populasi) berdasarkan atau dengan mengacu pada hasil statistik (sampel). dengan proses umum dan argumentatif.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil penelitian dan pembahasannya antara lain Olah raga, pola hidup bersih, pengawasan Berat badan dan pola makan individu. .Aktivitas fisik berarti gerakan apa punbagian tubuh yang menyebabkan keluarnya cairan energi sederhana yang sangat penting menjaga kualitas fisik, mental dan kualitas hidup sehat (Almatsier, 2010). Pola hidup bersih adalah salah satunya prinsip hidup seimbang. Nutrisi seimbang tidak ada gunanya jika tidak diikuti melalui penerapan prinsip dan kebiasaan hidup bersih (Khomsan, 2002). Kebersihan pribadi saat ini Pengawasan makanan sangat diperlukan Menghasilkan makanan yang harus dihindari bakteri dan menghindari efek fatal keracunan makanan.Pelacakan berat salah tindakan yang dipandang sebagai usaha Menjaga kondisi tubuh ideal. Sehingga diketahui beratnya dapat mengenali kondisi tubuh Sesungguhnya. Tindak lanjut yang baik dilakukansetidaknya sekali seminggu (Gaby,2014).IMT salah cara menentukan status gizi seseorang Nilai indeks bobot diperoleh dengan mengukur tinggi dan berat badan Individu (antropometri). nilai indeks massa tubuh tergolong ramping, kurusringan, normal, lemak ringan dan gemuk Setiap orang membutuhkan makanan yang berbeda atau variabel karena tidak mengandung makanan selain semua nutrisi yang dibutuhkan tubuh ASI (ASI) untuk bayi di bawah 6 tahunSebulan. Semakin serbaguna pola piringnyasemakin mudah untuk memenuhi kebutuhan berbagai nutrisi dalam tubuh (Hardinsyah, 2003). Data konsumsi pangan di desa Kota daerah Kalananyar, kabupaten Sedati Sidoarjo menunjukkan jumlah konsumsi rata-ratasetiap kelompok makanan dalam satu hari.Asupan makanan maksimalmakanan sumber dikonsumsi Karbohidrat dan lauk pauk saat keramaian.

Makan sayur dan buah saja setiap hari sedikit atau tidak sama sekalidiperhatikan Ini sangat berbeda Rekomendasi No. 41 Tahun 2014 Menteri Kesehatan Republik Indonesia, yaitu memberikan indikasi jumlah perbandingan makanan yang dimakan bersamabagian dari sebuah kapal Ini konsumsinyaMakan malam komunitas berdasarkan jenis dan kerumunan konsumsi pangan medan belawan.

1. Makanan pokok RI no. dari Menteri Kesehatan. 41 tahun Pokok tahun 2014 adalah makanan yang banyak mengandung karbohidrat sering dimakan atau telah menjadi begitu Budaya makanan dari kelompok etnis yang berbedahadirin Selain nutrisi dasar Made in Indonesia, bahannya juga ada Makanan pokok yang tersedia di Indonesia melalui impor seperti tepung. Dari diagram di atas konsumsi material kayu mulia Karbohidrat adalah bahan paling banyak dikonsumsi oleh masyarakat

Desa Kalananyar, Kecamatan Sedat Kabupaten Sidoarjo dalam satu hari, jumlah makanan pokok dikonsumsi lebih dari yang dianjurkan pedoman diet seimbang sehingga Anda bisa sampai pada kesimpulan bahwa konsumsi bahan makanan pokok masyarakat pedesaan Lingkaran tidak sesuai dengan rekomendasi Permenkes No. 41 Tahun 2014 Panduan diet seimbang. masyarakat Desa Kalananyar belum Makan nasi sebagai bahan makanan pokok Selain nasi, makanan kayu yang paling banyak digunakan Masyarakat desa belawan adalah mie. Mie tersebut dikonsumsi dalam bentuk mie instan tidak basah atau kering, bukan itu masalahnya dibuat langsung oleh manusia Desa belawan.

2. Suplemen jumlahnya Konsumsi lauk pauk oleh masyarakat desa belawan Ada cara lain dibandingkan dengan rekomendasi Menteri Kesehatan No. 41 Tahun 2014. Untuk konsumsi sehari-hari, lauk pauk masih termasuk kategori tersebut tertinggi kedua setelah makan kayu Konsumsi makanan kaya protein Satwa di masyarakat desa belawan lebih banyak diperoleh dari tambak atau laut berupa hasil perikanan seperti misalnya (segar/kering), kepiting, krustasea dan Udang Beberapa jenis daging dikonsumsi di Desa belawan Daging ayam. Pada saat yang sama protein nabati Ada banyak di pasar tradisional dan pedagang di desa belawan, demikian masyarakat desa Tidak ada kekurangan bahan di belawan banyak makanan protein nabati didominasi oleh tahu dan tempe.
3. Sayuran dan buah-buahan Berdasarkan tabel hasil survey atas: konsumsi sayuran dalam masyarakat Desa Kalananyar dinilai sangat tinggi kurang dikonsumsi. Ini tidak pantas Rekomendasi Permenkes No. 41 tahun 2014 tentang rekomendasi PGS Konsumsi sayuran seimbang jumlah makanan pokok. Sayuran bahkan kurang diinginkan dan dihabiskan Masyarakat dan konsumsi masih ada setidaknya. Penduduk desa belawan masih adakan sedikit Sayuran. Ketersediaan sayuran di pasar sayuran hijau seperti Bayam, sawi dan kangkung masyarakat Desa belawan belum konsumsi sayuran yang lebih sedikit. Ditambah dengan kondisi negara yang panas dan lembab Kekeringan membuat orang tidak mungkin budidaya sayuran di wilayah tersebut. Sekaligus di konsumsi buah-buahan konsumsi masyarakat Desa Kalananyar juga sangat populer kurang, bahkan tidak menyadarinya. masalah ini sangat bertentangan dengan nasihat Permenkes No. 41 Tahun 2014 tentang PGS yang mendukung konsumsi buah diimbangi dengan konsumsi suplemen.

## **KESIMPULAN**

Waktu konsumsi terjadi pada 2-3 Sekali sehari pada pagi, siang dan sore malam Total konsumsi makanan pokok Masyarakat desa Kalanyari dominan dengan bantuan beras dari daerah lain Suplemen penduduk kota Medan Belawan Sebagian besar berasal dari produk laut dan tambak dan makan banyak sayuran dan buah-buahan Itu tidak cukup. Status gizi seimbang masyarakat Seseorang dapat berbicara tentang keluarga pembuat kolam tidak sesuai dengan anjuran Kementerian Kesehatan Republik Indonesia No 41 2014. Bisa dibilang dengan: - Kegiatan masyarakat desa Sebagian

besar (65,7%) pada tingkat rata-rata.- Gaya hidup murni pembuat kolam desabelawan, kurang dilaporkan. - Kebanyakan masyarakat pesisir Desa belawan berada di tepi pantai berat normal Namun 31,25% dari anak-anak di desa Kelompok ini tergolong kurus.- Pemantauan berat badan virtual diabaikan.

## **SARAN**

Untuk orang dengan berat badan Tubuh dalam kategori kurus atau sangat kurus dapat memperbaiki status gizinya menambah berat badan secara normal atau ideal saat makan banyak Makanan pokok, lauk pauk, sayur dan buah, kegiatan struktur tubuh yang tidak terlalu konformis Total konsumsi dan pemantauan berat badan Pantau berat badan secara teratur nyata Untuk orang dengan berat badan Lebih banyak mayat diperkirakan akan pulih Status gizi sudah kembali normal perbaiki kebiasaan makan diversifikasi dan kurangi konsumsi karbohidrat dan perbanyak konsumsi buah dan sayuran, meningkatkan gaya hidup bersih dan aktivitas fisik terstruktur pemantauan diet dan berat badan Mencapai kondisi tubuh normal. Untuk orang dengan berat badan Tubuh normal diharapkan untuk mempertahankan keadaan ini Nutrisi melalui kebiasaan makan teratur dan serbaguna, gaya hidup bersih yang baik, aktivitas fisik yang disesuaikan Memantau konsumsi dan berat badan Secara teratur agar Anda selalu tahu berapa berat badan Anda tubuh nyata.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- [BPS] Badan Pusat Statistik. Sidoarjo 2016. Sosial dan Kependudukan. Jakarta: BPS.
- [Depkes RI] Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 2009. Angka Kecukupan Gizi. Jakarta: Depkes RI.
- [Depkes RI] Departemen Kesehatan Republik Indonesia. 2013.
- Almatsier, Sunita. 2010. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- 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.
- Bimas Ketahanan Pangan, Departemen Pertanian Hardinsyah, Yayuk FB, Martianto D., Handewi SR, Agus W., dan Subiyakto. 2001.
- Fakultas Pertanian IPB, Bogor. Sukari. 2009. Strategi Pengembangan Kebijakan dan Program Ketahanan Pangan Kabupaten Administrasi Kepulauan Seribu. Program Studi Magister Manajemen Agribisnis IPB
- 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
- Indonesia. 2014. Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.
- Khomsan, Ali. 2002. Pangan dan Gizi dalam Dimensi Kesejahteraan. Jurusan GMSK
- 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.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Strategi Nasional Penerapan Pola Konsumsi Makanan dan Aktifitas Fisik untuk Mencegah Penyakit Tidak Menular. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.[Kemenkes RI] Kementerian Kesehatan Republik