

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Persentase terbesar frekuensi mengkonsumsi ikan balita di Desa Binasi Kecamatan Sorkam Barat Kabupaten Tapanuli Tengah 47,30% adalah 3 kali seminggu dengan jenis ikan yang paling banyak dikonsumsi yaitu ikan kembung 15,74%. Ibu balita mendapatkan ikan dengan cara membeli ikan di pelelangan ikan atau membawa kembali pulang ikan yang tidak terjual dari sortiran dan mengawetkan ikan dengan cara diasinkan.

Rata-rata jumlah ikan yang dikonsumsi adalah 21,9gr/hari masih dibawah standard angka konsumsi ikan di Indonesia yaitu 46,2 gr/hari. Rata-rata konsumsi protein ikan di Desa Binasi 18,1 gr/hari masih sedikit dibawah standard angka yang dianjurkan Widyakarya Nasional Pangan Gizi (WNPG) V yaitu sebesar 18,75 gr/hari. Sebanyak 56,94% yang memenuhi konsumsi protein ikan dan sisianya 43,06% kurang mengkonsumsi protein ikan.

Rata-rata tingkat kontribusi kecukupan konsumsi protein ikan adalah 40,27% dengan kategori defisit dan 38,88% kontribusi kecukupan konsumsi protein ikan kategori baik, hal ini disebabkan karena hasil ikan yang dikonsumsi balita tidak semua dikonsumsi karena berbagi dengan jumlah anggota keluarga yang lain dan adanya selera makan balita yang tidak stabil.

B. Saran

Mengingat masih rendahnya kontribusi kecukupan protein balita pada keluarga nelayan di Desa Binasi Kecamatan Sorkam Barat Kabupaten Tapanuli Tengah, maka diperlukan suatu upaa untuk memperbaiki keadaan ini. Salah satu yang dapat dilakukan untuk meningkatkan konsumsi ikan yaitu:

1. Bagi Pemerintah: Menggencarkan kembali program “Gemar Makan Ikan” ke daerah dengan mengajarkan cara mengolah ikan, mengajarkan resep baru ikan yang lebih menarik dan enak, serta menginformasikan manfaat ikan bagi tubuh. Sehingga dapat meningkatkan minat masyarakat khususnya balita untuk mengonsumsi ikan.
2. Bagi Ibu selaku penyedia makan keluarga: harus lebih sabar memberi makan balita dan meningkatkan konsumsi ikan karena ikan baik untuk kesehatan dan kecerdasan balita. Frekuensi makan ikan yang sering tidak menjamin kecukupan protein sesuai dengan standard yang dianjurkan WNPG V jika ikan yang dimakan jumlahnya sedikit.