1. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Ikan merupakan salah satu bahan pangan hewani yang menjadi sumber protein bagi manusia. Ikan memiliki banyak kandungan gizi yang dapat memberikan manfaat bagi kesehatan tubuh bila dikonsumsi. Pengetahuan mengenai kandungan gizi menjadi dasar yang harus diketahui konsumen bila ingin mengkonsumsi suatu bahan pangan. Mengetahui kandungan gizi yang terdapat dalam ikan akan dapat membantu konsumen untuk memenuhi gizi sesuai dengan kebutuhan sehingga masyarakat lebih terdorong untuk mengkonsumsi ikan. Dorongan untuk mengkonsumsi ikan tidak hanya didasari pada pengetahuan akan nilai gizi ikan saja, namun terdapat beberapa faktor yang juga dapat mempengaruhi masyarakat dalam mengkonsumsi ikan seperti pendidikan, pendapatan, anggaran belanja, jumlah anggota keluarga, usia pernikahan, ketersediaan tempat membeli dan cara mengolah ikan.

Pemerintah menilai bahwa tingkat konsumsi ikan di Kota Semarang masih terbilang rendah, bila dilihat secara angka nasional. Angka Konsumsi Ikan (AKI) Nasional pada tahun 2020 mencapai 54,56 kg/kapita/tahun. Menurut data dari kantor Dinas Kelautan dan Perikanan Provinsi Jawa Tengah, pada tahun 2019 Angka Konsumsi Ikan (AKI) Kota Semarang mencapai 40,16 kg/kapita/tahun, sedangkan pada tahun 2020 mengalami penurunan menjadi 40,05 kg/kapita/tahun. Pemerintah menjadi salah satu bagian yang turut serta dalam meningkatkan tingkat konsumsi ikan, yaitu melalui program pemerintah berupa GEMARIKAN (Gerakan Memasyarakatkan Makan Ikan). Pemerintah juga melakukan program pendistribusian ikan segar dari daerah pantai menuju daerah pedalaman untuk meningkatkan konsumsi ikan di daerah pedalaman dan mengadakan pembinaan pengolahan makanan dengan bahan dasar ikan. Namun, upaya tersebut belum sepenuhnya meningkatkan konsumsi ikan di Kota Semarang.

Beberapa pengkajian yang membahas mengenai perilaku dalam mengkonsumsi ikan di Kota Semarang sudah beberapa dilakukan. Pengkajian yang sudah banyak dilakukan berfokus pada pengaruh pendidikan dan pendapatan terhadap perilaku konsumsi ikan, serta pengetahuan gizi ikan yang difokuskan pada ibu yang memiliki balita. Penentuan makanan yang dikonsumsi sehari-hari baik apabila didasari untuk memenuhi kebutuhan gizi dan untuk kepentingan kesehatan. Orang yang tidak memiliki pengetahuan nilai

gizi dan manfaat pada ikan akan cenderung untuk tidak mengkonsumsi ikan. Namun, disisi lain pengetahuan nilai gizi dan manfaat fungsional ikan juga bisa telah diketahui oleh banyak orang, hanya kesadaran pentingnya mengkonsumsi ikan masih belum tumbuh dan diterapkan ataupun juga adanya faktor lain yang lebih berpengaruh terhadap perilaku konsumsi ikan. Sehingga diperlukan studi khusus untuk mengetahui pengetahuan tentang gizi ikan yang sudah dimiliki masyarakat Kota Semarang dan faktor-faktor sosial yang juga dapat mempengaruhi, khususnya pada masyarakat usia produktif (20-64 tahun) di Kota Semarang.

Peningkatan dari konsumsi ikan berkaitan dengan perilaku masyarakat dalam mengkonsumsi ikan, salah satunya pada perilaku konsumsi keluarga di dalam rumah. Penelitian ini memfokuskan pada perilaku konsumsi ikan masyarakat Kota Semarang yang mengkonsumsi ikan dengan memasak sendiri di rumah. Memasak ikan sendiri di rumah akan memiliki keunggulan seperti meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam mengolah ikan dengan cara dan teknik-teknik pengolahan yang beragam, serta dapat menyesuaikan masakan ikan dengan penggunakan bahan pangan sesuai dengan kebutuhan gizi yang diperlukan tubuh. Memasak sendiri dapat menjadi media yang baik dalam keluarga untuk saling mengenalkan dan membangun kebiasan diri untuk mengkonsumsi ikan, terutama ketika berada di rumah. Sehingga selain pengetahuan, juga perlu dikaji beberapa faktor yang akan mempengaruhi dalam memasak ikan sendiri di rumah seperti pendidikan, pendapatan, anggaran belanja, jumlah anggota keluarga, usia pernikahan, ketersediaan tempat membeli dan cara mengolah ikan.

Maka dari itu, perlu dilakukan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pengetahuan nilai gizi ikan yang dimiliki masyarakat Kota Semarang pada usia produktif yang dibedakan menjadi 3 tingkatan pengetahuan (rendah, sedang, tinggi) terhadap perilaku mengkonsumsi ikan di dalam rumah. Selain itu, juga untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan nilai gizi, pengetahuan manfaat fungsional ikan, faktor-faktor sosial (pendidikan, pendapatan, anggaran belanja, usia pernikahan, jumlah anggota keluarga), tempat membeli ikan dan cara mengolah ikan terhadap perilaku konsumsi ikan di dalam rumah.

1.2. Tinjauan Pustaka

1.2.1. Ikan

Ikan merupakan hewan berdarah dingin yang tinggal di dalam air, memiliki ciri yaitu bertulang belakang, memiliki insang dan sirip. Sirip yang dimiliki ikan berfungsi untuk bergerak dan menjaga keseimbangan tubuh ketika di dalam air. Ikan juga didefinisikan sebagai hewan *vertebrata* (bertulang belakang) dan berdarah dingin yang termasuk dalam kelas *Pisces.* Ikan pada umumnya bernafas dengan menggunakan insang yang berfungsi untuk mengambil oksigen yang ikut larut di dalam air (Burhanuddin, 2015). Menurut Fitrah *et al* (2016), secara umum ikan memiliki ciri-ciri yaitu memiliki *operculum,* memiliki rangka bertulang rawan dan sejati, bersirip tunggal maupun berpasangan, serta tubuhnya yang ditutupi oleh sisik dan lendir. Lendir pada ikan berasal dari kelenjar uniselluler yang terdapat diantara sel epithelium pada kulit ikan. Tubuh dari ikan memiliki bagian yang jelas antara kepala, badan dan ekor. Secara umum ikan memiliki ukuran mulai dari kecil hingga besar, serta memiliki bentuk torpedo pipih maupun berbentuk tidak teratur. Secara umum ikan dikatakan sebagai ikan kecil apabila memiliki panjang kurang dari 10 cm, menengah atau sedang apabila memiliki panjang antara 10-20 cm, dan ikan besar apabila memiliki panjang yang lebih dari 20 cm.

Berdasarkan dari tempat hidupnya, ikan dikelompokkan kedalam dua jenis, yaitu ikan air asin/laut dan ikan air tawar. Ikan air laut merupakan jenis ikan yang hidupnya berada di perairan asin (laut). Jenis-jenis dari ikan laut diantaranya adalah ikan sarden, tenggiri, tuna tongkol, kerapu, kakap, kembung, hiu, pari, kuwe dan ikan ekor kuning. Sedangkan ikan air tawar adalah ikan yang hidupnya berada di sungai, rawa, kolam tambak, ataupun danau. Jenis-jenis dari ikan air tawar diantaranya adalah ikan nila, belut, baung, bawal, lele, gurami, sepat, mujair, patin, gabus dan ikan mas (Sutriyati *et al*, 2004). Perbedaan dari tempat hidup tersebut, memberikan perbedaan pada kualitas dan aroma ikan. Ikan air laut memiliki aroma yang lebih kuat dibandingkan dengan ikan air tawar. Ikan yang hidup di air dalam, jernih dan dingin lebih memiliki aroma dan kualitas yang baik dibandingkan dengan ikan yang hidup di air dangkal, keruh dan hangat. Menurut Burhanuddin (2015), jenis ikan di perairan laut lebih memiliki jumlah yang lebih besar dibanding dengan perairan tawar, karena hampir 70% di bumi terdiri dari air laut dan perairan tawar hanya sekitar 1%. Ikan laut memiliki habitat yang lebih

beragam, karena laut memiliki wilayah sangat luas serta mempunyai karakteristik yang unik. Berdasarkan dari kelompok ikan yang dikonsumsi, menurut Virgantari *et al* (2017), kelompok ikan dibagi menjadi ikan segar dan awetan, yang terdiri atas ikan serta udang dan hewan air lainnya.

Ikan segar memiliki karakteristik yang dapat dimati dari bau, mata, insang, tekstur daging dan sisik. Ikan yang masih segar memiliki bau yang masih segar dan tidak amis berlebihan, mata masih masih melotot, jernih dan juga berkilau, insang berwarna merah dan cerah, tekstur daging keras dan tubuhnya kenyal serta sisiknya masih merekat kuat pada kulit. Ikan yang sudah basi atau tidak segar lagi memiliki ciri bau amis sangat tajam, mata sudah tidak jernih dan terbenam, insangnya berubah warna menjadi abu-abu atau coklat , tekstur daging lunak dan tidak elastis serta sisik akan mudah terlepas dari kulitnya (Sutriyati *et al*, 2004)

1.2.2. Ikan sebagai Bahan Pangan Bergizi

Ikan merupakan salah satu bahan pangan hewani yang kaya akan nutrisi. Menurut Larsen *et al* (2011) dalam Susanto & Fahmi (2012) ikan beserta hewan laut lain memiliki kandungan senyawa nutrisi fungsional berupa karbohidrat, lemak, protein, mineral, vitamin, omega-3, karotenoid dan juga lainnya yang baik bagi kesehatan. Beberapa senyawa fungsional pada ikan telah banyak dimanfaatkan dalam bidang pangan sebagai pangan fungsional, seperti senyawa omega-3 (PUFA), protein dan peptida, karotenoid, taurine, vitamin A dan D. Menurut de Roos (2004) dalam Susanto & Fahmi (2012), pangan fungsional merupakan makanan yang memiliki manfaat kesehataan karena adanya zat gizi lain diluar zat gizi makanan yang tersedia.

Mineral yang terkandung dalam ikan diantaranya adalah Ca, Mg, Zn, F, Ar, CU, K, Cl, P dan S. Ikan juga memiliki kandungan yodium sebesar 83 mikogram/100 gram ikan, yang berfungsi bagi tubuh untuk dapat mencegah penyakit yang timbul karena kekurangan yodium. Ikan memiliki kadar air yang cukup tinggi sekitar 80% dan pH yang hampir mendekati netral sehingga daging dari ikan mudah mengalami kerusakan karena bakteri pembusuk. Ikan dapat mengalami penurunan kualitas yang drastis setelah ditangkap apabila tidak ditangani dengan tepat. Kualitas dari ikan dapat dilihat dari tingkat kesegarannya yang dilihat melalui pertimbangan beberapa parameter,

diantaranya adalah warna kulit, sisik, mata, tekstur daging, bau, lendir serta posisi ikan bila di dalam air.

Menurut Virgantari *et* al (2017), ikan memiliki kandungan berupa 20-35% protein, 66-84% air, 1-3% karbohidrat, 1-22% lemak serta 0,8-2% bahan organik lain. Protein merupakan senyawa organik komplek yang memiliki peranan yang penting bagi makhluk hidup. Protein ini memiliki peran penting untuk regenerasi jaringan ketika masa pertumbuhan anak-anak hingga lanjut usia, masa hamil, masa menyusui, ketika sakit hingga proses penyembuhan. Selain itu, protein juga berperan penting dalam pertumbuhan rambut dan kuku, diperlukan untuk regenerasi sel darah merah serta kulit, serta membantu meningkatkan kekuatan jaringan tubuh yang rentan ketika masih pada usia anak-anak. Protein pada ikan baik bila dikonsumsi oleh balita, karena mudah dicerna dan mengandung taurin, asam amino esensial yang berfungsi dalam merangsang pertumbuhan sel otak pada balita (Abriana, 2017).

Ikan air laut memiliki kandungan asam amino yang lebih tinggi dibandingan ikan air tawar karena ikan air laut sumber makanannya alami berupa zooplankton dan fitoplankton yang memiliki kandungan asam amino yang tinggi. Kandungan protein dapat menentukan tinggi rendahnya kandungan dalam kolagen tersebut. Menurut Darmanto *et al* (2013) dalam Rohmah *et al* (2015) kandungan kolagen pada ikan air laut memiliki mutu lebih baik dibandingkan dengan air tawar maupun payau. Kandungan senyawa pada ikan dapat berbeda antar jenis ikan. Perbedaan tersebut dapat didasari oleh faktor biologis yang meliputi jenis, dan faktor alam. Faktor biologis berasal dari jenis ikan, jenis kelamin dan umur ikan. Sedangkan, faktor alam berasal dari habitat ikan, makanan dan musim (Syahrir *et al*, 2016). Menurut Aziz *et al* (2013) dalam Asikin (2018), perbedaan kandungan gizi ikan dapat ditentukan berdasarkan faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi spesies atau jenis ikan, umur, jenis kelamin dan fase reproduksi. Faktor eskternal meliputi habitat ikan, kualitas lingkungan tempat hidup ikan dan juga ketersediaan sumber makanannya.

Menurut Susanto & Fahmi (2012), keunggulan dari produk ikan adalah tingginya asam lemak tak jenuh (omega-3) yang tidak dimiliki oleh produk hewani maupun nabati yang ada di daratan. Ikan merupakan hewan penghasil asam lemak Omega-3 terbesar yang memiliki manfaat kesehatan (Susanto & Fahmi, 2012). Asam lemak Omega-3 memiliki

banyak manfaat kesehatan, diantaranya adalah dapat membantu dalam mencegah tekanan darah tinggi, karena akan membantu aliran darah tetap stabil. Omega-3 juga membantu dalam menjaga kesehatan jantung dengan meningkatkan kolesterol baik dalam tubuh, sehingga akan menekan terjadinya pembekuan darah dan menjaga ritme denyut jantung tetap normal. Selain itu, juga dapat mengurangi risiko obesitas, meningkatkan insulin pada tubuh, menjaga kesehatan mata, membantu meningkatkan fungsi kognitif otak, sehingga menghindarkan dari penyakir Alzheimer karena membantu memperlancar suplai darah ke otak. Ikan air tawar memiliki kandungan asam lemak omega-3 yang lebih sedikit bila dibandingkan dengan ikan air laut. Kandungan omega-3 pada ikan didapatkan dari sumber makanannya. Ikan air laut mendapat makanan secara alami dari kerang-kerangan, alga dan plankton. Sedangkan ikan tawar sumber makanannya dari pakan ikan yang telah dimodifikasi dengan penambahan omega-3 untuk meningkatkan kandungan omega-3 pada air tawar (Elavarasan, 2018 dalam Andhikawati *et al*, 2021). Selain kandungan protein dan asam lemak yang memiliki manfaat kesehatan, ikan juga mengandung vitamin yang larut lemak sepert vitamin A,D, E dan K. Kandungan gizi yang tinggi pada ikan juga akan memberikan manfaat kesehatan selain yang telah disebutkan, seperti untuk mencegah stroke. Rutin mengkonsumsi ikan, seperti contohnya konsumsi ikan tuna akan membantu untuk mencegah penyakit stroke (Abriana, 2017). Komposisi nilai gizi pada beberapa jenis ikan per 100 gram dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Komposisi Nilai Gizi Beberapa Ikan Per 100 gram

Jenis Ikan	**Komposisi Nilai Gizi Per 100 gram**				
	Air (g)	**Energi (kalori)**	**Protein (g)**	**Lemak (g)**	**Karbohidrat (g)**
Ikan bandeng	74.0	123	20	4,8	0
Ikan bawal	78.0	91	19	1,7	0
Ikan ekor kuning	74.1	108	22,3	1,2	2,1
Ikan kakap	77.0	92	20	0,7	0
Ikan mas	80.0	86	16	2	0
Ikan mujahir	79.7	89	18,7	1	0
Ikan teri	80.0	74	10,3	1,4	4,1
Ikan tongkol	74.7	100	13,7	1,5	8
Ikan sarden	72.7	109	19,9	1,8	3,4
Udang	75.0	91	21	0,2	0,1

Sumber: Tabel Komposisi Pangan Kemenkes RI, 2017.

1.2.3. Pengetahuan Gizi

Pengetahuan merupakan hasil dari mengetahui dan mengalami apa yang terjadi pada suatu objek tertentu. Pengetahuan dapat diperoleh melalui pengalaman yang dialami oleh diri sendiri maupun yang dialami orang lain. Pengetahuan akan mendasari sebuah perilaku dari seseorang. Orang yang berperilaku berdasar pada pengetahuan akan lebih berlangsung lama, sedangkan perilaku yang tidak berdasar pada pengetahuan tidak akan dapat berlangsung lama (Indah, 2014). Pengetahuan menjadi salah satu hal yang sangat penting untuk menciptakan tindakan dari seseorang, untuk membangun kesadaran dan sikap yang positif.

Pengetahuan yang penting dimiliki oleh seseorang salah satunya adalah pengetahuan tentang gizi bahan pangan. Menurut Notoatmodjo (2003), dalam Sartika (2011), pengetahuan gizi merupakan pemahaman seseorang mengenai ilmu gizi, kandungan gizi, dan peran gizi bagi kesehatan. Apabila seseorang memiliki pengetahuan gizi yang kurang, akan memungkinkan seseorang kurang memperhatikan kebutuhan gizi bagi tubuhnya sehingga dapat menyebabkan kelebihan atau kekurangan gizi. Pengetahuan gizi dapat membantu seseorang dalam memilih bahan makanan untuk dikonsumsi sehari-hari yang baik bagi tubuh. Namun, menurut Sukandar (2009) dalam Widyantara *et al* (2014), hubungan antara pengetahuan gizi dengan perilaku atau sikap konsumsi dari seseorang tidak selalu berbanding lurus, yang artinya tidak selalu dengan tingkat pengetahuan gizi yang tinggi akan menyebabkan seseorang akan mengkonsumsi makanan dengan nilai gizi yang baik. Hubungan keduanya dapat disebabkan oleh ketersediaan jenis bahan pangan dan kebiasaan makan dan minum yang telah dilakukan sejak kecil.

Pengetahuan gizi pada seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya seperti pengalaman, pendidikan, usia, minat, informasi yang didapat, lingkungan sekitar, budaya, serta ekonomi (Notoatmodjo, 2003 dalam Sartika, 2011). Pengetahuan dapat diperoleh dari manapun, baik dari pendidikan formal maupun nonformal, dari pengalaman, waktu dan situasi yang terjadi dalam memecahkan pengalaman. Pengetahuan juga dapat diperoleh melalui berbagai sumber yang mendukung, seperti pada media masa, pendidikan, penyuluhan maupun dari membaca. Tingkat pengetahuan gizi seseorang dapat diukur dengan mengajukan pertanyaan berupa *multiple choice*,

dengan jawaban-jawaban sudah tertera pada kuesioner pertanyaan dan responden dapat langsung memilih jawaban yang sekiranya benar.

1.2.4. Tempat Membeli Ikan

Lokasi pada penelitian ini dilakukan di Kota Semarang. Melihat letak geografis, Kota Semarang terletak antara garis $6^o50'$–$7^o10'$ Lintang Selatan dan garis $109^o35'$–$110^o50'$ Bujur Timur, yang berbatasan dengan Laut Jawa di sebelah utara, Kabupatan Demak di sebelah Timur, Kabupaten Kendal di sebelah Barat, dan Kabupaten Semarang di sebelah Selatan. Kota Semarang merupakan Ibu Kota Jawa Tengah, yang mempunyai luas wilayah yaitu 373,70 km^2 yang terbagi menjadi 16 kecamatan dengan 117 kelurahan. Kota Semarang merupakan kota metropolitan yang memiliki fasilitas kota yang memadai, seperti fasilitas kesehatan, pendidikan, bisnis, pelabuhan, perbelanjaan, dan yang lain. Perekonomian di Kota Semarang, salah satunya dalam sektor perikanan bergerak cukup strategis, baik budidaya perikanan maupun perikanan tangkap. Ikan cukup mudah ditemukan di Kota Semarang karena didukung oleh banyaknya tempat yang menyediakan ikan.

Ikan diperjual belikan di beberapa tempat, seperti melalui pedagang sayur keliling, warung sayur, pasar tradisional, supermarket ataupun melalui pelelangan di TPI (Tempat Pelelangan Ikan). Pedagang sayur keliling memiliki peran sebagai salah satu yang mensuplai sayur serta bahan pangan sehari-hari kepada konsumen. Pada umumnya pedagang sayur keliling akan berbelanja terlebih dahulu ke pasar sebelum mendistribusikan bahan-bahan pangan kepada konsumen. Adanya pedagang sayur keliling dapat memberi keuntungan bagi konsumen diantaranya adalah dapat menghemat waktu dan tenaga, mengurangi biaya transportasi karena konsumen tidak perlu pergi ke pasar (Wardhani *et al*, 2020).

Menurut Arianty (2014), pasar berdasarkan cara transaksinya dibedakan menjadi dua, yaitu pasar tradisional dan pasar modern (supermarket). Pasar diartikan sebagai tempat interaksi antara penjual dan pembeli. Perbedaan dari pasar tradisional dan supermarket adalah, pasar tradisional antara penjual dan pembeli dapat melakukan tawar menawar bahan pangan ataupun barang yang dijualbelikan, sedangkan supermarket tidak dapat melakukan tawar menawar karena barang yang dijual telah dengan harga pas dan pembeli melayani sendiri. Pasar tradisional lebih identik dengan tempat yang ramai,

tempat kurang rapi, dan kumuh, namun barang yang dijualbelikan murah dan cukup lengkap. Sedangkan supermarket lebih nyaman karena tempatnya cenderung lebih bersih, rapi dan barang yang dijual belikan dengan kualitas yang baik, namun harga yang cenderung lebih mahal dari pasar tradisional.

Selain melalui pedagang sayur keliling, warung sayur, pasar tradisional serta supermarket ikan juga dapat dijualbelikan melalui proses pelelangan di TPI. Pada Peraturan Daerah Kota Semarang Nomor 9 Tahun 2010, TPI dideskripsikan sebagai tempat yang dibangun Pemerintah secara khusus yang bertujuan untuk melakukan kegiatan pelelangan ikan. Sesuai yang tertera pada Pasal 16, bahwa masyarakat diberi kesempatan untuk dapat berperan serta dalam pelelangan ikan di TPI, namun setiap orang yang membeli ikan di TPI harus melalui proses pelelangan terlebih dahulu. Kota Semarang memiliki satu TPI, yaitu TPI Tambaklorok yang terletak di Kecamatan Semarang Utara.

1.2.5. Cara Mengolah Ikan

Ikan merupakan salah satu bahan pangan hewani sebagai sumber protein dan sumber lemak yang bermutu baik. Proses pengolahan ikan memegang peranan penting untuk tetap menjaga kandungan gizi dalam ikan. Proses pengolahan ikan yang dilakukan dengan benar akan menjaga agar kandungan gizi yang hilang selama proses pengolahan tidak terlalu banyak. Proses pengolahan ikan dilakukan dengan metode pemanasan. Pengolahan dengan memanfaatkan suhu pemanasan ini disebut dengan proses pemasakan, yaitu ketika pengolahan dilakukan dengan suhu 100°C atau lebih untuk menciptakan hidangan yang memiliki rasa, aroma dan tekstur yang baik. Pemanasan juga bertujuan untuk menginaktifasi enzim dan juga membunuh mikroba dalam bahan pangan (Lamid *et al*, 2015). Pemasakan ikan yang dapat dilakukan diantaranya adalah dengan digoreng, dibakar, ditumis, dikukus, direbus (diberi kuah), dan yang lain-lain.

Proses penggorengan pada ikan dapat menyebabkan kerusakan pada kandungan protein dalam ikan. Penggorengan biasanya dilakukan dengan menggunakan suhu diatas 160°C (Lamid *et al*, 2015). Protein akan mudah rusak pada suhu yang sangat tinggi, semakin tinggi suhu yang digunakan maka kandungan protein akan berkurang semakin banyak. Selain penggorengan, ikan juga dapat diolah dengan cara dibakar. Pengolahan ikan dengan dibakar menyebabkan kandungan lemak pada ikan hilang saat pembakaran,

sehingga pengolahan dengan dibakar cocok untuk orang yang sedang mengurangi konsumsi bahan pangan yang terlalu berlemak. Perebusan atau cara mengolah ikan dengan kuah menyebabkan penurunan kandungan protein, namun apabila dibandingkan dengan penggorengan cara perebusan lebih sedikit protein yang hilang karena suhu yang digunakan lebih rendah yaitu 100°C (Lamid *et al*, 2015) Cara mengolah ikan dengan dikukus merupakan cara yang lebih baik bila dibanding dengan digoreng, karena kandungan zat gizi yang hilang lebih sedikit (Sutriyati *et al*, 2004). Pengolahan ikan dengan ditumis merupakan memasak dengan menggunakan sedikit minyak yang kemudian diaduk secara cepat dan waktu yang dibutuhkan hanya sebentar yang kemudian ditambah dengan cairan sehingga makanan menjadi sedikit basah.

1.2.6. Perilaku Konsumsi

Perilaku seseorang untuk melakukan suatu tindakan akan dipengaruhi oleh niat. Menurut Ajzen (2005), perilaku dipengaruhi oleh tiga faktor yang melatar belakangi dalam menentukan perilaku seseorang. Faktor pertama adalah faktor personal yang meliputi karakteristik kepribadian, emosi, kecerdasan dan sikap individu secara umum. Faktor kedua yaitu faktor informasi yang meliputi pengalaman, pengetahuan serta informasi-informasi yang didapat dari media. Faktor ketiga merupakan faktor sosial yang meliputi pendidikan, pendapatan, usia, jenis kelamin, etnis dan juga agama. Ketiga faktor tersebut akan mempengaruhi niat dan perilaku dari seseorang.

Pendapatan yang dipengaruhi dari pendidikan dan pekerjaan seseorang dapat berpengaruh pada perilaku konsumsi. Menurut Artanti *et al* (2017), keluarga dengan pendapat yang lebih rendah akan lebih banyak mengkonsumsi karbohidrat, dengan mengesampingkan protein ataupun lauk. Sedangkan keluarga dengan pendapatan lebih tinggi akan memiliki peluang untuk mengkonsumsi makanan dengan lebih baik. Menurut Zhou *et al* (2015)¸ harga ikan dipasaran masih dianggap oleh masyarakat mahal sehingga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Cengiz *et al* (2010) bahwa, pendapatan yang tinggi pada rumah tangga mendorong keluarga untuk mengkonsumsi ikan serta daging ayam, sedangkan rumah tangga dengan pendapatan rendah akan lebih memilih mengkonsumsi daging ayam.

Dalam hal perilaku konsumsi pangan, dinyatakan bahwa perilaku konsumsi pangan tergantung pada preferensi seseorang terhadap makanan yang akan dikonsumsi oleh

orang tersebut. Preferensi dari orang tersebut dapat dipengaruhi oleh 3 karakteristik yaitu, karakteristik individu, makanan dan lingkungan. Karakteristik individu dapat meliputi jenis kelamin, usia, pendidikan, pengetahuan dan keterampilan dalam memasak. Sedangkan, karakteristik makanan dapat meliputi rasa, harga, jenis makanan, bentuk, tekstur, dan lain-lain serta karakteristik lingkungan yang meliputi perpindahan penduduk, mobilitas, jumlah rumah tangga. Menurut Ermawati & Sarana (2017), perilaku konsumsi pangan pada seseorang dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor yang terbagi kedalam faktor internal dan faktor eksternal. Keinginan, pengetahuan, kesadaran serta sikap dari masyarakat khususnya ibu rumah tangga untuk menyajikan dan mengkonsumsi makanan yang memiliki gizi, kondisi ekonomi dalam keluarga, dan lain-lain termasuk kedalam faktor internal yang mempengaruhi.

Berkaitan dengan perilaku konsumsi pangan dalam lingkup rumah tangga, perilaku tersebut dipengaruhi oleh keinginan ibu rumah tangga dalam mengkonsumsi makanan. Ibu rumah tangga memiliki peran dan tanggung jawab yang besar dalam menyiapkan dan menyajikan jenis makanan yang akan dikonsumsi oleh keluarga (Chapman & Ogden, 2009). Keinginan para ibu rumah tangga tersebut dapat dipengaruhi oleh sikap yang didasari pada karakteristik rumah tangga yang dimiliki, kemampuan ekonomi serta kemampuan dalam memproduksi atau mengolah makanan. Sedangkan, faktor eksternal meliputi kebudayaan juga kondisi sosial, seperti halnya situasi lingkungan sekitar tempat tinggal. Lingkungan tempat tinggal dapat berpengaruh terhadap perilaku konsumsi. Keterbatasannya akses untuk memperoleh suatu bahan pangan lain dapat menyebabkan masyarakat akan sulit mendapat keberagaman bahan pangan, dan hanya mengandalkan bahan pangan tertentu yang lebih terjangkau. Seperti contohnya pada bahan pangan ikan. Ikan segar memiliki permintaan yang lebih tinggi dibanding ikan beku, sehingga ikan yang dijual harus tetap dalam kondisi yang baik untuk dikonsumsi. Ketika persediaan ikan segar yang memiliki kualitas baik terbatas dan sulit untuk dijangkau oleh masyarakat maka kondisi tersebut dapat mempengaruhi dalam perilaku konsumsi masyakarat. Terdapat tiga faktor yang paling dominan yang mempengaruhi konsumsi di dalam rumah tangga menurut Wahyuni *et al* (2016), yaitu penghasilan, preferensi atau kebutuhan dan harga. Beberapa hal yang termasuk kedalam preferensi adalah seperti pendidikan, jumlah anggota keluarga, budaya, kebiasaan serta lingkungan

rumah yang ditinggali. Perbedaan dari ketiga faktor tersebut dalam rumah tangga dapat menghasilkan karakteritik konsumsi pada tiap rumah tangga

1.3. Tujuan Penelitian

- Untuk mendeskripsikan pengetahuan manfaat fungsional ikan, faktor-faktor sosial, tempat membeli ikan segar, cara mengolah ikan dan perilaku konsumsi ikan dalam rumah berdasarkan pengetahuan responden akan nilai gizi ikan.
- Untuk mengetahui perbedaan pengetahuan manfaat fungsional ikan, faktor-faktor sosial, tempat membeli ikan segar, cara mengolah ikan dan perilaku konsumsi ikan dalam rumah berdasarkan pengetahuan responden akan nilai gizi ikan.
- Untuk menentukan peranan antara pengetahuan akan nilai gizi ikan, pengetahuan manfaat fungsional ikan, faktor-faktor sosial, tempat membeli ikan segar dan cara mengolah ikan terhadap perilaku konsumsi ikan dalam rumah.