



**GAMBARAN PENGETAHUAN SIKAP DAN KEBIASAAN MAKAN IKAN ASIN DI
DESA BONTOSUNGGU KECAMATAN BONTOHARU KABUPATEN KEPULAUAN
SELAYAR**

Bau Puji¹, Fitriyah Amiruddin², Muhammad Syafar³
Prodi Kesehatan Masyarakat, Universitas Tamalatea Makassar

Correspondensi Author

Prodi Kesehatan Masyarakat, Universitas Tamalatea Makassar
Jl. Perintis Kemerdekaan KM.12, Kota Makassar, Sulawesi Selatan
Email : puji090303@gmail.com

Abstrak

Ikan asin merupakan salah satu makanan hasil pengawetan yang umum dikonsumsi oleh masyarakat pesisir karena daya simpan yang lama, harga yang terjangkau, serta memiliki nilai budaya tersendiri. Di Desa Bontosunggu, ikan asin telah menjadi bagian dari pola konsumsi masyarakat sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan, sikap, dan kebiasaan makan ikan asin pada masyarakat Desa Bontosunggu. Penelitian menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan lima orang informan yang dipilih secara purposive. Data dikumpulkan melalui wawancara dan observasi langsung, kemudian dianalisis secara kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan masyarakat masih terbatas pada proses pengolahan tradisional dan risiko kesehatan seperti hipertensi, namun sebagian informan tetap mengonsumsi ikan asin karena faktor kemudahan, harga yang murah, dan ketersediaan yang tinggi. Selain itu, kebiasaan makan ikan asin sudah berlangsung sejak zaman nenek moyang, dikenal dengan istilah “jaman totoa riolo,” dan hingga kini tetap dipertahankan. Kesimpulannya, meskipun masyarakat menyadari potensi risiko dari konsumsi ikan asin, mereka tetap memilih untuk mengonsumsinya karena pertimbangan ekonomi dan tradisi yang telah mengakar kuat dalam kehidupan mereka.

Kepustakaan : 15 (2012-2024)

Kata Kunci : Makan Ikan Asin, Pengetahuan, Sikap, Kebiasaan

Abstract

Salted fish is one of the preserved food products commonly consumed by coastal communities due to its long shelf life, affordable price, and strong cultural value. In Bontosunggu Village, salted fish has become an integral part of the community's daily dietary habits. This study aims to describe the knowledge, attitudes, and consumption habits of salted fish among the people in Bontosunggu Village. The research employed a descriptive qualitative method with five informants selected through purposive sampling. Data were collected through interviews and direct observation, then analyzed qualitatively. The findings show that community knowledge is still limited to traditional processing methods and health risks such as hypertension. However, some informants continue to consume salted fish due to its practicality, low cost, and easy availability. Moreover, the habit of eating salted fish has been passed down from their ancestors, known locally as “jaman totoa riolo,” and remains preserved to this day. In conclusion, although the community is aware of the potential health risks of consuming salted fish, they continue to choose it due to economic reasons and longstanding traditions deeply rooted in their daily lives.

Bibliography :15(2012-2024)

Keywords : Eating Salted Fish, Knowledge, Attitude, Habits

Bau Puji¹, Fitriyah Amiruddin², Muhammad Syafar³, Gambaran Pengetahuan Sikap dan Kebiasaan Makan Ikan Asin Di Desa Bontosunggu Kecamatan Bontoharu Kabupaten Kepulauan Selayar

PENDAHULUAN

Ikan merupakan salah satu sumber protein hewani yang banyak dikonsumsi masyarakat, mudah didapat, dan harganya murah. Namun hasil perikanan merupakan komoditas yang mudah mengalami proses kemunduran mutu dan pembusukan, dimana hal ini terjadi setelah ikan ditangkap. Dengan demikian perlu penanganan yang cepat, tepat dan benar untuk menjaga kualitasnya sebelum dipasarkan dan sampai ketangan konsumen (Nurlaela Luthfiyah, 2018).

Hasil perikanan pada umumnya disajikan dalam dua bentuk, yaitu segar dan olahan. Penyajian ikan secara olahan meliputi olahan tradisional dan olahan modern. Kegiatan pengolahan ikan secara tradisional dapat dilakukan dengan cara pengeringan dan penggaraman. Pengawetan ikan secara tradisional bertujuan untuk mengurangi kadar air dalam tubuh ikan. Di Sulawesi Selatan terdapat salah satu daerah sentra produksi ikan yang berada di Kabupaten Kepulauan Selayar tepatnya Desa Bontosunggu Kecamatan Bontoharu. Berdasarkan data Biro Pusat Statistik (2022) hasil produksi perikanan tangkap di Kecamatan Bontoharu masing-masing sebesar 4033,10 ton (2019), 2673,10 ton (2020), dan 3085,56 ton (2021) (Rahman Syamsul and Syarifuddin Baco, 2023).

Desa Bontosunggu disebut juga kampung nelayan, desa ini terletak paling barat dari pulau utama Selayar dengan penduduk yang cukup banyak. Mayoritas penduduknya bekerja sebagai nelayan, pada desa ini juga terdapat banyak berdiri tempat pengolahan ikan asin. Secara umum kegiatan pengolahan ikan secara tradisional di desa Bontosunggu Kecamatan Bontoharu mampu memberikan nilai tambah pada pengelolaan ikan itu sendiri, sehingga dapat menanggulangi kemerosotan harga ikan akibat banyaknya pembusukan.

Masyarakat nelayan tentunya mempunyai suatu ciri sosial budaya yang berbeda dengan masyarakat lain, seperti di pegunungan, lembah, dataran rendah dan bahkan pula perkotaan. Ciri sosial budaya yang dimaksud disini seperti sistem kekerabatan dan kekeluargaannya, sistem kepercayaan masyarakatnya, serta sistem

ekonomi masyarakatnya. Masyarakat juga masih sangat menjunjung tinggi tradisi leluhur secara turun-temurun atau yang menjadi kebiasaan yang dilakukan masyarakat setiap turun ke laut. Kebiasaan tersebut misalnya, sebelum menurunkan perahu yang baru dibuat masyarakat disana melakukan ritual seperti membuat makanan yang biasa disebut dengan haje' yang dicampur dengan kelapa cair. Selain itu ada juga kebiasaan yang sering dilakukan nelayan sebelum turun ke laut, yaitu apabila bulan tidak terlihat mereka percaya bahwa ikan dilaut berkurang dan cuaca juga tidak mendukung untuk menangkap ikan (Febriani Niga, 2021). Selain disebut kampung nelayan desa Bontosunggu juga dikenal karena sistem kekeluargaan di desa ini masih sangat kuat. Dimana setiap hari selalu ada nelayan yang pulang melaut kembali ke desa Bontosunggu membawa hasil tangkapan yang melimpah akan dibagikan ke warga sekitar rumah nelayan tersebut atau kerabat dan keluarganya.

Sehingga masyarakat melakukan pengawetan pada ikan segar menjadi ikan asin (Alfadly D *et al.*, 2023). Keberadaan ikan asin yang mudah ditemukan pada desa Bontosunggu membuat perilaku makan ikan asin pada masyarakat cukup tinggi. Frekuensi konsumsi makanan tinggi garam dapat memicu terjadinya hipertensi, ikan asin merupakan salah satu jenis ikan yang diawetkan dan memiliki kandungan natrium tinggi. Pengawetan dan natrium yang tinggi di dalam ikan asin inilah yang menyebabkan kenaikan tekanan darah (Nastiti *et al.*, 2024). Menurut informasi awal yang diperoleh hasil sistem kekerabatan dan kekeluargaannya pada masyarakat di desa Bontosunggu masih sangat kuat.

Terbangunya kerjasama yang kuat dalam penangkapan ikan pada saat melaut membuat para nelayan mendapat ikan segar yang cukup banyak, untuk menjaga hasil tangkapan agar tidak mudah busuk maka dilakukan pengawetan ikan melalui penggaraman (ikan asin) dijual dan juga dikonsumsi setiap hari oleh sebagian besar penduduk desa Bontosunggu. Tingginya konsumsi ikan pada masyarakat desa

Bau Puji¹, Fitriyah Amiruddin², Muhammad Syafar³, Gambaran Pengetahuan Sikap dan Kebiasaan Makan Ikan Asin Di Desa Bontosunggu Kecamatan Bontoharu Kabupaten Kepulauan Selayar

bontosunggu dipengaruhi karena kurangnya pengetahuan dan akses jalan yang kurang memadai untuk memperoleh kebutuhan makanan lainnya. Ikan asin merupakan salah satu makanan olahan yang cenderung diminati oleh semua lapisan masyarakat dan merupakan makanan yang memiliki tingkat ketahanan yang cukup lama dan sangat sesuai sebagai pelengkap makanan untuk melakukan perjalanan jarak jauh (Imtihan & Irwandi, 2020).

Pengetahuan yang buruk dapat memiliki perilaku makan yang buruk dikarenakan tingkah laku manusia semata-mata ditentukan oleh kemampuan berfikirnya, karena perilaku tanpa didasari pengetahuan yang baik tidak akan menimbulkan hasil yang baik. Dari penjelasan di atas penulis tertarik untuk mengetahui Gambaran Pengetahuan, Sikap dan Kebiasaan Makan Ikan Asin di desa Bontosunggu Kecamatan Bontoharu Kepulauan Selayar Tahun 2025

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kualitatif deskriptif. Menurut Mukhtar (2013: 10) penelitian deskriptif kualitatif adalah suatu pendekatan yang digunakan untuk menemukan pengetahuan terhadap subjek penelitian pada suatu saat tertentu. Penelitian ini dimaksudkan untuk mengumpulkan informasi mengenai subjek penelitian dan perilaku subjek penelitian pada suatu periode tertentu.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Untuk mengetahui pengetahuan masyarakat dalam makan ikan asin

Dari hasil penelitian ini, pengetahuan informan utama mengenai makan ikan asin masih didominasi oleh kebiasaan turun-temurun dan pemahaman tradisional. Sebagian besar warga menganggap ikan asin sebagai makanan pokok yang mudah diperoleh, awet, dan terjangkau, terutama saat pasokan ikan segar terbatas. Namun, pemahaman tentang nilai gizi dan dampak kesehatan dari konsumsi ikan asin secara

berlebihan masih terbatas. Masyarakat umumnya mengetahui bahwa ikan asin mengandung protein, tetapi belum banyak yang memahami kandungan natrium yang tinggi dan risiko kesehatannya, seperti tekanan darah tinggi. Hal ini diperparah oleh minimnya akses terhadap informasi kesehatan dan edukasi gizi dari pihak terkait.

Dalam hal pengolahan, masyarakat masih kurang memahami pentingnya aspek higienitas, seperti penggunaan air bersih, takaran garam yang tepat, dan tempat penjemuran yang layak. Padahal, faktor-faktor ini sangat memengaruhi kualitas, keamanan, dan nilai gizi ikan asin. Secara budaya, konsumsi ikan asin telah menjadi bagian dari identitas kuliner lokal dan diwariskan secara turun-temurun. Pengetahuan yang dimiliki masyarakat lebih banyak bersumber dari pengalaman dan kebiasaan keluarga, bukan dari edukasi formal. Hal ini membuat sebagian besar warga tidak menyadari pentingnya pola konsumsi yang seimbang dan aman.

Dengan demikian, untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat, diperlukan intervensi melalui penyuluhan gizi, pelatihan pengolahan pangan yang higienis, serta edukasi tentang dampak konsumsi garam berlebih terhadap kesehatan. Pendekatan yang sensitif terhadap budaya lokal akan lebih efektif dalam mengubah perilaku konsumsi secara bertahap dan berkelanjutan.

2. Untuk mengetahui secara mendalam sikap masyarakat dalam makan ikan asin Sikap

Merupakan suatu ekspresi seseorang yang merefleksikan kesukaannya atau ketidaksukaannya pada suatu obyek. Sikap memiliki arti pandangan atau suatu kecenderungan dalam mengekspresikan suatu hal baik benda ataupun orang dengan bentuk suka atau tidak suka (Alisuf, 2010). bisa diartikan bahwa sikap memiliki makna sebuah kecenderungan manusia dalam mereaksikan suatu hal yang dilihatnya. Bentuk dari reaksi manusia dapat berupa perasaan acuh atau tidak acuh, suka ataupun tidak suka, menerima atau tidak menerima. Sikap adalah bagaimana pendapat atau

Bau Puji¹, Fitriyah Amiruddin², Muhammad Syafar³, Gambaran Pengetahuan Sikap dan Kebiasaan Makan Ikan Asin Di Desa Bontosunggu Kecamatan Bontoharu Kabupaten Kepulauan Selayar

penilaian orang atau responden terhadap hal yang terkait dengan kesehatan, sehat sakit dan faktor resiko kesehatan. Sikap merupakan suatu sindrom atau kumpulan gejala dalam merespons stimulus atau objek sehingga sikap itu melibatkan pikiran, perasaan, perhatian dan gejala kejiwaan yang lain (Notoatmodjo, 2012).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sikap informan utama secara umum mencerminkan pandangan yang positif terhadap konsumsi ikan asin. Ikan asin dipandang bukan hanya sebagai bagian dari kebutuhan pangan, tetapi juga sebagai elemen penting dalam budaya makan lokal yang telah mengakar sejak lama. Masyarakat, khususnya di wilayah pedesaan seperti desa Bontosunggu, terbiasa mengonsumsi ikan asin karena keterjangkauannya, kepraktisannya, serta rasa khas yang disukai oleh berbagai kalangan usia.

Sebagian besar informan menggambarkan ikan asin sebagai makanan yang enak, praktis, dan mudah disiapkan. ini menjadi alasan utama mengapa ikan asin tetap dikonsumsi secara rutin, meskipun ketersediaan ikan segar semakin meningkat. Dalam berbagai wawancara, terungkap bahwa ikan asin sering dijadikan lauk andalan sehari-hari karena cukup digoreng saja sudah bisa langsung disantap bersama nasi panas, yang menurut informan memberikan cita rasa tersendiri. Tidak ditemukan adanya penolakan atau kekhawatiran berlebihan terhadap konsumsi ikan asin pada sebagian besar informan. Hal ini menunjukkan bahwa ikan asin telah diterima secara luas sebagai bagian dari pola makan sehari-hari.

Bahkan, beberapa informan menyatakan bahwa mereka terbiasa makan ikan asin sejak kecil, dan karenanya makanan ini telah menjadi bagian dari memori kolektif serta identitas kuliner masyarakat setempat. namun demikian, terdapat pula kesadaran yang muncul di kalangan beberapa informan terhadap risiko kesehatan yang mungkin ditimbulkan oleh konsumsi ikan asin secara berlebihan, terutama terkait penyakit hipertensi atau tekanan darah tinggi. beberapa informan

yang dulunya sangat menyukai ikan asin menyatakan bahwa mereka kini mulai mengurangi konsumsinya karena pertimbangan kesehatan. Salah satu informan menyebutkan bahwa sebelumnya ia bisa makan ikan asin hingga tiga kali sehari, namun kini membatasi hanya satu kali karena tekanan darahnya cenderung naik setelah makan ikan asin.

Kesadaran ini mencerminkan bahwa masyarakat tidak hanya mengonsumsi ikan asin secara membabi buta, tetapi juga mempertimbangkan aspek kesehatan, khususnya yang berkaitan dengan asupan garam. beberapa informan bahkan menyebutkan telah mengganti pola makan, seperti menyandingkan ikan asin dengan makanan tinggi serat seperti pisang rebus atau ubi untuk menyeimbangkan asupan gizi. selain aspek cita rasa dan kepraktisan, alasan ekonomis juga menjadi faktor dominan yang memengaruhi sikap positif terhadap ikan asin.

Harga ikan asin yang relatif murah dan daya simpannya yang panjang membuatnya menjadi alternatif utama ketika pasokan ikan segar terbatas, terutama saat musim paceklik atau cuaca buruk yang mengganggu hasil tangkapan nelayan. ikan asin dianggap sebagai solusi praktis untuk memenuhi kebutuhan protein hewani dalam kondisi ekonomi yang tidak selalu stabil. Beberapa informan juga menyampaikan bahwa dalam situasi darurat atau saat keuangan sedang menipis, ikan asin menjadi pilihan utama karena dapat disimpan lama tanpa memerlukan kulkas, serta dapat dikonsumsi kapan saja. Hal ini sangat penting terutama bagi rumah tangga yang tidak memiliki akses listrik secara penuh.

3. Untuk mengetahui secara mendalam kebiasaan masyarakat dalam makan ikan asin

Kebiasaan makan adalah ekspresi setiap individu dalam memilih makanan yang akan membentuk pola perilaku makan. Oleh karena itu, ekspresi setiap individu dalam memilih makanan akan berbeda satu dengan yang lain (Khomsan, 2004).

Bau Puji¹, Fitriyah Amiruddin², Muhammad Syafar³, Gambaran Pengetahuan Sikap dan Kebiasaan Makan Ikan Asin Di Desa Bontosunggu Kecamatan Bontoharu Kabupaten Kepulauan Selayar

Kebiasaan makan adalah sebuah perilaku yang dilakukan individu atau kelompok terhadap suatu makanan yang sering dimakan. Kebiasaan makan dalam suatu kelompok akan memberikan dampak pada status gizi masyarakat setempat. Oleh karena itu, dalam program perbaikan gizi harus diupayakan agar kebiasaan makan yang baik dapat dilakukan guna menunjang program pemerintah dalam diversifikasi pangan. Sedangkan kebiasaan makan yang jelek harus diganti dengan 20 ide-ide baru untuk menunjang tercapainya gizi masyarakat (Abd. Kadir A, 2016)

Kebiasaan makan yang sering menyantap makanan siap saji akibat gencarnya iklan dan ajakan teman yang dapat mempengaruhi status gizi anak karena makanan instan seperti mie instan ini cenderung rendah serat, rendah vitamin serta mineral, tapi tinggi kalori, tinggi lemak serta tinggi garam natrium serta kolesterol (Suhardjo, 2003).

Dari hasil penelitian ini, menunjukkan bahwa kebiasaan makan informan utama sangat dipengaruhi oleh faktor historis, budaya, dan ketersediaan pangan lokal. Ikan asin telah menjadi bagian integral dari pola makan masyarakat, terutama pada masa lalu. Mayoritas informan utama mengungkapkan bahwa mereka telah terbiasa mengonsumsi ikan asin sejak kecil. Hal ini berkaitan erat dengan kondisi geografis dan sosial-ekonomi masyarakat yang tinggal di wilayah pesisir seperti desa Bontosunggu, di mana ikan asin merupakan hasil olahan yang umum dan mudah diakses.

Beberapa informan menyebutkan bahwa pada masa lalu, ikan asin dikonsumsi hampir setiap hari, bahkan bisa tiga kali sehari. Ini disebabkan oleh beberapa alasan utama: pertama, keterbatasan alat pendingin seperti kulkas membuat ikan segar sulit disimpan dalam jangka panjang. kedua, proses pengawetan dengan cara penggaraman dan penjemuran menjadikan ikan asin tahan lama, mudah disimpan, dan siap dikonsumsi kapan saja. ketiga, harga ikan asin yang lebih murah dibandingkan ikan segar menjadikannya pilihan ekonomis bagi banyak keluarga, terutama mereka yang berpenghasilan rendah.

Namun, seiring dengan

meningkatnya pengetahuan masyarakat mengenai kesehatan dan gizi, mulai terjadi perubahan dalam kebiasaan makan tersebut. Beberapa informan menyatakan bahwa mereka telah mengurangi frekuensi konsumsi ikan asin karena berdasarkan pengalaman pribadi yang mereka rasakan adanya keluhan kesehatan seperti tekanan darah tinggi (hipertensi), sakit kepala, dan ketegangan di bagian leher. Hal ini menunjukkan adanya pergeseran perilaku konsumsi yang dipicu oleh kesadaran akan dampak negatif konsumsi garam berlebih, yang merupakan salah satu komponen utama dalam pembuatan ikan asin.

Meski demikian, kecenderungan menyukai ikan asin tetap kuat dalam benak masyarakat. Rasa gurih dan asin yang khas, serta kemudahan dalam pengolahannya, membuat ikan asin tetap menjadi salah satu lauk favorit, terutama saat tidak ada pilihan lain atau dalam kondisi terburu-buru. Banyak informan menyatakan bahwa ikan asin cukup digoreng sebentar dan langsung bisa disantap dengan nasi panas hal ini menunjukkan aspek kepraktisan yang menjadi daya tarik tersendiri. di samping itu, faktor nostalgia dan kebiasaan lama juga berperan besar dalam mempertahankan pola konsumsi ini. Informan menyebutkan bahwa makan ikan asin mengingatkan mereka pada masa kecil, makan bersama keluarga, atau kondisi hidup sederhana di masa lalu. Nilai emosional dan budaya ini turut memperkuat eksistensi ikan asin sebagai bagian dari kebiasaan makan yang sulit ditinggalkan sepenuhnya, meskipun ada dorongan untuk hidup lebih sehat. Informan juga mengakui bahwa dalam kondisi tertentu misalnya saat musim paceklik ikan segar atau ketika cuaca buruk mengganggu aktivitas nelayan ikan asin menjadi solusi utama untuk tetap memenuhi kebutuhan protein. Dengan demikian, kebiasaan makan ikan asin juga dipengaruhi oleh kondisi lingkungan dan keterjangkauan sumber daya pangan lokal.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa persepsi masyarakat terhadap konsumsi ikan asin dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, seperti aspek ekonomi, budaya lokal, kondisi geografis, dan pertimbangan kesehatan.

Bau Puji¹, Fitriyah Amiruddin², Muhammad Syafar³, Gambaran Pengetahuan Sikap dan Kebiasaan Makan Ikan Asin Di Desa Bontosunggu Kecamatan Bontoharu Kabupaten Kepulauan Selayar

Dalam hal ekonomi, temuan ini sejalan dengan penelitian Putry, Gunawan, dan Fitriyana (2022), yang menunjukkan bahwa konsumen di Kutai Barat memilih ikan asin karena harganya yang terjangkau dan kemudahan penyimpanan. Namun, berbeda dari penelitian tersebut yang lebih menyoroti faktor harga dan kualitas produk secara individual, penelitian ini menambahkan bahwa konsumsi ikan asin juga merupakan bentuk adaptasi masyarakat terhadap musim paceklik dan akses terbatas terhadap ikan segar, sehingga memperlihatkan dimensi lokal yang lebih kuat. dari sisi sosial-budaya, penelitian ini menemukan bahwa ikan asin dianggap sebagai bagian dari identitas budaya dan tradisi makan bersama, yang diwariskan dari generasi ke generasi. Hal ini belum banyak dibahas dalam penelitian terdahulu, sehingga menjadi keunikan tersendiri. Sementara itu, dalam aspek kesehatan, informan dalam penelitian ini menunjukkan adanya kesadaran akan risiko hipertensi akibat konsumsi ikan asin yang berlebihan, bahkan ada yang mengurangi frekuensi konsumsinya. Ini membedakan dengan studi Surahy, Manyullei, dan Natsir (2020), yang menyoroti aspek keamanan produk dari sudut pandang pedagang, tanpa menggambarkan persepsi dan sikap konsumen secara langsung terhadap risiko kesehatan. Dengan demikian, dibandingkan dengan penelitian sebelumnya, hasil penelitian ini menawarkan pendekatan yang lebih komprehensif dan kontekstual, karena menggambarkan persepsi konsumsi ikan asin secara utuh, tidak hanya sebagai keputusan ekonomi, tetapi juga sebagai praktik budaya, bentuk adaptasi lingkungan, dan respon terhadap kesadaran kesehatan.

KESIMPULAN

Pengetahuan masyarakat dalam mengonsumsi ikan asin masih bersifat umum dan turun-temurun. Sebagian besar masyarakat mengetahui bahwa ikan asin adalah makanan yang tahan lama dan dapat dikonsumsi sebagai alternatif saat ikan segar tidak tersedia. Namun, pemahaman terkait takaran garam, kandungan gizi, serta risiko kesehatan dari konsumsi berlebihan masih

terbatas. Sikap masyarakat terhadap konsumsi ikan asin menunjukkan ambivalensi. di satu sisi, masyarakat tetap menganggap ikan asin sebagai lauk favorit yang praktis dan ekonomis. Namun, di sisi lain, muncul kesadaran akan dampak negatif terhadap kesehatan, seperti risiko hipertensi, yang menyebabkan sebagian masyarakat mulai mengurangi konsumsinya atau lebih selektif dalam memilih ikan asin. Kebiasaan masyarakat dalam makan ikan asin sangat dipengaruhi oleh kondisi sosial dan ekonomi. Konsumsi ikan asin meningkat saat musim paceklik atau saat pasokan ikan segar berkurang. Kebiasaan ini juga erat kaitannya dengan budaya makan lokal, seperti makan bersama tetangga, dan menjadi bagian dari identitas makanan masyarakat pesisir.

SARAN

1. Pemerintah Setempat

Pemerintah desa sebaiknya meningkatkan upaya edukasi gizi dengan bekerja sama dengan Dinas Kesehatan untuk mengadakan sosialisasi rutin mengenai bahaya konsumsi garam berlebih, risiko hipertensi, serta dampak kesehatan dari konsumsi ikan asin secara berlebihan. Selain itu, pemerintah desa juga perlu mendorong masyarakat untuk melakukan diversifikasi pangan dengan mengembangkan sumber protein alternatif seperti budidaya ikan air tawar, penanaman sayuran lokal, serta tanaman pangan sehat lainnya. Tidak kalah penting, pemerintah desa diharapkan dapat memfasilitasi produksi ikan asin yang lebih sehat dengan memberikan bantuan teknologi sederhana, seperti penyediaan rak pengering ikan dan pelatihan pengurangan kadar garam, agar kualitas ikan asin yang dihasilkan lebih aman untuk dikonsumsi masyarakat.

2. Masyarakat yang konsumsi ikan asin

Masyarakat desa Bontosunggu disarankan untuk membatasi frekuensi konsumsi ikan asin, idealnya tidak lebih dari 1-2 kali dalam seminggu, khususnya bagi warga yang memiliki

Bau Puji¹, Fitriyah Amiruddin², Muhammad Syafar³, Gambaran Pengetahuan Sikap dan Kebiasaan Makan Ikan Asin Di Desa Bontosunggu Kecamatan Bontoharu Kabupaten Kepulauan Selayar

riwayat hipertensi atau penyakit jantung.

Selain itu, cara pengolahan ikan asin juga perlu diperhatikan agar lebih sehat, misalnya dengan merendamnya dalam air hangat atau merebus terlebih dahulu untuk mengurangi kadar garam. Penting pula bagi masyarakat untuk memperbanyak asupan sayuran dan buah-buahan yang tinggi serat sebagai upaya menyeimbangkan pola makan dan membantu menjaga tekanan darah tetap normal. Tidak kalah penting, masyarakat, terutama lansia dan penderita hipertensi, diimbau untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala agar dampak negatif dari pola konsumsi ikan asin dapat terdeteksi dan dicegah sejak dini.

3. Petugas Kesehatan

Petugas kesehatan di desa perlu melakukan pemantauan tekanan darah masyarakat secara rutin, terutama bagi kelompok yang berisiko tinggi seperti lansia, ibu hamil, dan penderita hipertensi, guna mendeteksi dini masalah kesehatan terkait konsumsi garam berlebih. Selain itu, penting untuk terus melakukan penyuluhan tentang gizi seimbang dengan memasukkan materi mengenai risiko konsumsi ikan asin berlebihan dalam setiap kegiatan kesehatan masyarakat seperti Posyandu, Posbindu, maupun program desa Siaga.

Untuk meningkatkan kesadaran warga, petugas kesehatan juga disarankan mengadakan kampanye "Batasi Garam, Jaga Tekanan Darah" yang bertujuan memberikan edukasi tentang batas aman konsumsi ikan asin serta cara pengolahan yang lebih sehat, seperti merendam ikan asin lebih lama sebelum dimasak untuk mengurangi kadar garamnya.

4. Peneliti yang akan datang

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan metode atau variabel yang berbeda dalam mendalami gambaran persepsi makan ikan asin di desa Bontosunggu, Kecamatan Bontoharu, Kabupaten

Kepulauan Selayar. Serta hal-hal yang belum terungkap pada penelitian ini dapat menjadi bahan penelitian bagi peneliti selanjutnya

DAFTAR PUSTAKA

- Alfadly D, M. R., Nyompa, S., Zhiddiq, S., Invanni, I., & Hasriyanti, H. (2023). Karakteristik Sosial-Ekonomi Keluarga Tukang Ojek Perahu Laut di Kepulauan Selayar.
- Febriani Niga, K. (2021). Kehidupan Masyarakat Pesisir Pulau Jampea Di Kecamatan Pasimasunggu Kabupaten Kepulauan Selayar. *Perpustakaan International Waqaf Ilmu Nusantara*, 1, 18.
- Imtihan, & Irwandi. (2020). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Permintaan Ikan Asin Laut Di Kota Padang. *Jurnal Menara Ilmu*, 14(1), 63–71.
- Intanghina. (2019). Tinjauan Tentang Ikan Asin. *Convention Center Di Kota Tegal*, 9.
- Musdalifah, Indriastuti, D., & Syahwal, M. (2020). Budaya Makan Masyarakat Pesisir Yang Beresiko Terjadi Hipertensi Pada Lansia Dini di Kabupaten Konawe. *Jurnal Keperawatan*, 4(2), 1-8
- Nastiti, M. E., Widiati, D., & Kunci, K. (2024). Hubungan Konsumsi Ikan Asin dengan Kejadian Hipertensi pada Masyarakat di Kota Baubau Provinsi Sulawesi Tenggara *The Relationship Between Salted Fish Consumption and Hypertension Incidence of People in Baubau City , Southeast Sulawesi Province*. 2(12), 1404–1412.
- Notoadmodjo, S. (2012). Promosi Kesehatan & Prilaku Kesehatan. In *Jakarta*
- Nurlaela Luthfiyah, R. M. I. (2018). Keamanan Pangan Ikan Asin Di Desa Labuhan Kecamatan Brondong Kabupaten Lamongan. *E-Journal Boga*, 7(1), 147–155.

Bau Puji¹, Fitriyah Amiruddin², Muhammad Syafar³, Gambaran Pengetahuan Sikap dan Kebiasaan Makan Ikan Asin Di Desa Bontosunggu Kecamatan Bontoharu Kabupaten Kepulauan Selayar

Rahman Syamsul and Syarifuddin

Baco,

N. F. sitti. (2023). *Training And Assistance In Surimi And Otak-Otak Processing Through The Kosabangsa Program In Bontosunggu Village, Selayar Regency*. 5(2), 408–417.

Sholeha, L. I. A. (2022).

Hubungan Perilaku Makan terhadap Indeks Massa Tubuh pada Remaja di SMP YMJ Ciputat. *Skripsi*, 27.

Putry, J. N., Gunawan, B. I., & Fitriyana,

F. (2022). Prilaku konsumen dalam membeli ikan asin biawan (HELOSTOMA TEMMINCKII) di kampung MUARA BELOAN KECAMATAN MUARA PAHU KABUPATEN KUTAI

BARAT. *Jurnal Sosial Humaniora dan Pendidikan*, 1(3), 55-61.

Surahy, J., Manyullei, S., & Natsir, M. F. (2020). Analisis perilaku penjual terhadap kandungan formalin ikan asin di pasar tradisional Kota Ambon. *Hasanuddin Journal of Public Health*, 1(1), 92-100.