

RESEARCH STUDY

Versi Bahasa

OPEN ACCESS

Gambaran Konsumsi Makanan Tradisional pada Balita di Keluarga Pesisir di Kota Bengkulu

Consumption Traditional Food Description in Children Under Five in The Coastal Family of Bengkulu City

Betty Yosephin Simanjuntak^{1*}, Desri Suryani¹, Miratul Haya¹, Ali Khomsan²¹Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bengkulu, Bengkulu, Indonesia²Departemen Gizi Komunitas, Fakultas Ekologi Manusia, IPB University, Bogor, Indonesia**INFO ARTIKEL**

Received: 31-08-2020

Accepted: 24-06-2022

Published online: 03-03-2023

***Koresponden:**

Betty Yosephin Simanjuntak

bettyyosephin2@gmail.com

DOI:

10.20473/amnt.v7i1.2023.27-36

Tersedia secara online:<https://ejournal.unair.ac.id/AMNT>**Kata Kunci:**

Penjelahan makanan tradisional, Balita, Keluarga nelayan

ABSTRAK

Latar Belakang: Makanan tradisional merupakan sumber makanan paling potensial untuk dikembangkan dan sebagai komponen penting dalam strategi intervensi untuk meningkatkan konsumsi makanan harian balita. Makanan tradisional menyumbangkan zat gizi mikro dan protein yang dibutuhkan untuk pertumbuhan balita.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi makanan tradisional dan konsumsi makanan tradisional balita pada keluarga pesisir di tiga etnis di Kota Bengkulu.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain cross sectional. Sampel adalah Ibu sebagai penyedia makanan dalam keluarga yang tinggal di pesisir pantai dan unit analisis adalah balita, berjumlah 115 orang, dipilih secara acak sederhana dari 137 rumah tangga yang memiliki balita berusia 12-59 bulan. Data dikumpulkan menggunakan kombinasi teknik kuantitatif dan kualitatif seperti wawancara mendalam dan wawancara menggunakan formulir *food recall*, Identifikasi makanan tradisional diperoleh dari hasil FFQ (*Food Frequency Questionnaire*). Data konsumsi makanan balita keluarga nelayan yang telah dikumpulkan kemudian dibandingkan dengan AKG 2019. Analisis data dilakukan dengan merumuskan hasil wawancara mendalam dan analisis univariat.

Hasil: Kontribusi makanan tradisional anak balita keluarga pesisir meliputi energi sebesar 19,34%, protein sebesar 40,86%, lemak 17,65%, karbohidrat 17,65%, asam lemak PUFA sebesar 16,3%, MUFA sebesar 13,8% AKG. Berbagai macam makanan tradisional yang sering dikonsumsi oleh Suku Melayu, Serawai dan Minang pada keluarga pesisir dapat dikelompokkan lauk pauk, sayuran dan snack.

Kesimpulan: Kontribusi makanan tradisional dapat memenuhi kebutuhan gizi energi dan zat gizi makro berkisar 17-41%. Perlu peningkatan konsumsi makanan tradisional pada keluarga nelayan dengan memvariasikan pengolahan sehingga kekhasan cita rasa makanan tradisional masing-masing etnik dapat dipertahankan.

PENDAHULUAN

Konsumsi makanan merupakan determinan gaya hidup yang paling penting dan dapat diubah yang menentukan kesehatan seseorang¹. Makanan merupakan kebutuhan pokok manusia, dan dalam memenuhi kebutuhan tersebut tiap individu mempunyai kriteria yang berbeda-beda sesuai dengan pribadi, selera dan kemampuan masing-masing². Salah satu sumber pangan yang sangat potensial dikembangkan adalah makanan tradisional. Makanan tradisional merupakan sesuatu yang sangat penting sebagai kultur, identitas dan warisan yang perlu dijaga kelestariannya³.

Makanan lokal khas daerah-daerah di Indonesia sudah ada sejak lama dan masih bertahan hingga saat ini sehingga sangat dihargai sebagai warisan budaya. Resep yang digunakan juga sudah diturunkan dari generasi ke generasi, bahkan cara memasaknya juga masih melestarikan cara lama. Walaupun sudah ada modifikasi atau variasi, namun

bahan utama dan prosedur memasaknya tidak berubah⁴. Makanan tradisional dapat dikatakan sebagai identitas lokal karena keberadaannya yang menjadi bagian dari budaya masyarakat, seperti tata cara tertentu dalam mengolah bahan makanannya, perannya dalam budaya masyarakat dan tata perayaan, serta resep yang terjaga secara turun-temurun, dan memiliki karakteristik tertentu yang membedakannya dengan kuliner daerah lain⁵.

Jenis atau jumlah pangan di suatu wilayah berkembang dari pangan setempat atau pangan yang telah ditanam di tempat tersebut dalam jangka waktu yang lama⁶. Contohnya pada masyarakat pantai, sebagian besar mata pencaharian sebagai nelayan sehingga umumnya makanan sehari-hari yang dipilih serta biasa dikonsumsi adalah beraneka jenis ikan laut sebab pangan tersebut mudah diperoleh atau dapat diproduksi sendiri. Begitupun di daerah pegunungan yang umumnya cocok untuk berkebun atau bercocok tanam ladang, akan lebih

sering mengonsumsi aneka jenis sayuran atau buah-buahan dibandingkan dengan jenis ikan⁷.

Makanan tradisional baik yang berasal dari nabati maupun hewani menghadirkan ketahanan pangan dan gizi yang berkelanjutan di tingkat keluarga⁵. Namun saat ini pergeseran pola makan sedang terjadi secara global termasuk pada anak balita, dari konsumsi pola makan tradisional, yang cenderung lebih padat gizi, menuju konsumsi pola makan kebarat-baratan, yang lebih padat energi, tinggi kandungan gula, garam dan lemak jenuh, berdampak pada peningkatan obesitas dan penyakit kronik^{8,9}.

Berbagai cara pengolahan makanan tradisional seperti perendaman, fermentasi dan perkecambahan dapat meningkatkan bioavailabilitas mikronutrien⁵. Pada kenyataannya bahwa masyarakat mengalami masalah defisiensi mikronutrien, padahal mikronutrien berupa zat besi, vitamin A dan vitamin C banyak terdapat dalam makanan tradisional¹⁰. Peningkatan konsumsi sumber makanan tradisional merupakan cara yang dapat digunakan untuk meningkatkan dan perbaikan gizi keluarga. Konsekuensi dari perubahan konsumsi makanan tradisional dapat menurunkan konsumsi ikan dan mengurangi konsumsi sayur dan buah⁹. Akibatnya *intake* mikronutrien dan serat menjadi rendah, konsekuensi lainnya terjadi peningkatan konsumsi energi, karbohidrat dan lemak. Saat ini terjadi perubahan pola konsumsi yakni pergeseran ke makanan modern yang berdampak pada peningkatan obesitas dan penyakit kronik¹¹.

Faktor pribadi (meliputi indikator selera, emosi, dan kepribadian), faktor biologi dan psikologi meliputi indikator usia, jenis kelamin, dan pengaruh psikologi) serta faktor intrinsik (meliputi rasa, aroma, penampilan, dan kualitas makanan) memberikan pengaruh yang signifikan terhadap preferensi dalam memilih dan mengonsumsi makanan tradisional pada balita¹². Konsumsi makanan tradisional ditemukan lebih banyak pada laki-laki dan akan meningkat sesuai dengan pertambahan usia baik pada laki-laki maupun perempuan⁹.

Makanan tradisional dapat diklasifikasikan menjadi beberapa kelompok yaitu makanan pokok, lauk pauk, sayuran, dan makanan selingan atau sering disebut dengan makanan kudapan. Makanan kudapan tradisional yang semakin lama semakin jarang disajikan masyarakat. Ibu sebagai pengelola dan penyediaan makanan dalam keluarga memiliki peran yang sangat penting dalam upaya pengenalan makanan kudapan tradisional mulai dari memberikan pendidikan mengenai makanan kudapan tradisional dalam keluarga sampai pada proses penyediaan makanan dalam keluarga sehingga konsumsi balita terhadap makanan kudapan tradisional dapat dipertahankan¹³.

Peningkatan konsumsi makanan lokal merupakan komponen penting dalam strategi intervensi untuk meningkatkan status gizi terutama balita. Di provinsi Bengkulu pola konsumsi makanan tradisional sangat dipengaruhi musim dan ketersediaan bahan makanan, sebagai contoh “bagar hiu” biasa dimasak ketika nelayan memperoleh hiu punai atau hiu tanduk. Aroma jenis ikan ini tidak terlalu amis dan kulitnya lebih lembut dibanding jenis hiu lain. Jenis makanan tradisional

lauk hewani sering diolah menggunakan “tempoyak” merupakan hasil fermentasi durian yang memiliki keasaman, aroma yang khas dan sering dikonsumsi masyarakat ketika musim durian. Makanan tradisional ini tercipta karena kearifan lokal yang mampu mengolah panen durian yang berlimpah¹⁴s. Jenis makanan tradisional ini sering tersaji dalam makanan keluarga yang dimasak bersamaan dengan sumber protein hewani misalnya ikan laut dan udang.

Usia balita adalah periode paling kritis baik pertumbuhan fisik maupun perkembangan. Balita sangat tergantung dengan makanan yang disajikan oleh orang tuanya untuk memenuhi kebutuhan gizinya¹⁵. Pada suku Melayu, Minang, dan Serawai lumrah dihidangkan makanan tradisional baik dalam bentuk jajanan, lauk pauk, maupun sayuran. Sajian lauk pauk umumnya menggunakan santan dan berasa pedas. Pengolahan makanan keluarga tidak dibedakan antara makanan orang dewasa dan anak balita.

Saat ini belum ada kajian dan publikasi tentang makanan tradisional yang ada pada tiga suku yang berada di pesisir pantai Bengkulu yang merupakan suku terbanyak populasinya di Kota Bengkulu. Tujuan penelitian ini untuk mengidentifikasi jenis makanan tradisional, dan kontribusi gizi makanan tradisional dalam konsumsi harian balita khususnya energi dan zat gizi makro serta PUFA dan MUFA pada keluarga nelayan di Bengkulu.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian eksploratif. menggunakan desain *cross sectional*, yang dilaksanakan di Kota Bengkulu pada bulan April hingga Mei 2018. Penelitian ini mendapat persetujuan dari komisi etik dari Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro No. 31/EC/FKM/2017.

Populasi penelitian adalah rumah tangga yang memiliki anak balita berusia 12-59 bulan berjumlah 137 orang yang tinggal di pesisir pantai. Sampel adalah Ibu sebagai penyedia makanan dalam keluarga terpilih dan unit analisis adalah balita berjumlah 115 orang. Pendekatan yang digunakan dalam menganalisis menggunakan kombinasi dua pendekatan yaitu pendekatan kualitatif dan kuantitatif. Pendekatan pertama dilakukan dengan mewawancarai lima orang Ibu pada masing masing suku. Wawancara dilakukan pada keluarga yang memiliki pekerjaan nelayan di tiga suku yaitu suku Melayu, Minang dan Serawai. Tematik pedoman wawancara yang digunakan untuk wawancara adalah identifikasi makanan tradisional (jenis), makanan tradisional yang sering dikonsumsi ayah, Ibu, anak, nenek termasuk jenis lauk pauk, snack dan sayuran. Hasil identifikasi makanan tradisional digunakan untuk pengembangan kuesioner untuk FFQ. FFQ terdiri dari jenis makanan jajanan, lauk pauk, sayuran yang sering dikonsumsi Ibu, ayah, anak, dan nenek apabila tinggal bersama keluarga. Pengumpulan data ini menggunakan pertanyaan terbuka pada ketiga suku. Untuk mengetahui asupan konsumsi makanan balita meliputi energi, protein, lemak, karbohidrat, asam lemak PUFA dan MUFA menggunakan formulir *food recall* 2x24 jam. Pengumpulan data konsumsi makanan dilakukan 1 hari

libur dan 1 hari bekerja aktif, sehingga mewakili konsumsi harian anak balita.

Kontribusi makanan tradisional adalah jumlah dan jenis zat gizi (energi, zat gizi makro dan asam lemak PUFA dan MUFA) disumbangkan oleh makanan tradisional dibagi dengan total asupan zat gizi harian tiap balita. Pengolahan data konsumsi pangan balita yang diperoleh dengan merata ratakan asupan makanan balita kemudian dibandingkan dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) dikali 100%. Konsumsi energi, protein, lemak dan karbohidrat dikategorikan atas 2 kelompok yaitu kurang apabila konsumsi $\leq 89\%$ AKG, dan cukup bila konsumsi $\geq 90\%$ AKG. Data kontribusi makanan tradisional diolah dengan cara menghitung zat gizi makanan tradisional saja dibandingkan dengan konsumsi makanan balita dikali dengan 100%.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Makanan Tradisional Suku Melayu, Minang dan Serawai Suku Melayu

Suku melayu merupakan suku terbesar keempat yang ada di propinsi Bengkulu. Melayu Bengkulu pada umumnya bermukim di wilayah Kota Bengkulu dan sebagian besar masyarakatnya dengan mata pencaharian sebagai nelayan. Masyarakat melayu Bengkulu biasa disebut sebagai "orang Bengkulu". Dalam kehidupan sehari-hari tidak terdapat perbedaan yang mencolok

antara masakan masyarakat nelayan suku Melayu dengan masyarakat suku lainnya yang bermukim di Bengkulu. Suku Melayu Bengkulu biasa mengolah makanan dengan campuran bumbu-bumbu rempah dengan aroma yang tajam dan tidak banyak menggunakan santan.

Pada suku Melayu ditemukan nenek yang tinggal bersama keluarga inti, menyukai makanan jajanan, lauk pauk, sayuran yang bersumber dari makanan khas tradisional. Secara umum anak balita menyukai makanan tradisional sama dengan yang disukai oleh Ibu dan ayahnya. Namun anak tidak menyukai masakan bagar hiu, yang disukai oleh nenek. Salah satu makanan khas suku Melayu Bengkulu yang tidak ditemui di daerah lain adalah *bagar hiu*. Masakan *bagar hiu* jika dilihat seperti *gulai* rendang tetapi *bagar hiu* tidak menggunakan santan. Untuk bumbu *bagar hiu* tersebut digunakan kelapa yang disangrai dan bumbu rempah yang dihaluskan serta ditambahkan cabai. Seorang informan menyebutkan "*Orang Bengkulu disiko suko nian bagar hiu. tapi idak tiok ari bisa makannya, tergantung ikan hiu nyo, dapek apo idak*" (orang Bengkulu sangat suka *bagar hiu*, tetapi sangat tergantung dengan ketersediaannya). Ikan hiu diolah dengan trik khusus untuk menghilangkan bau ikan hiu yang cukup menyengat, dibersihkan dengan jeruk nipis dan menggunakan bumbu-bumbu yang banyak.

Tabel 1. Identifikasi jenis makanan jajanan, lauk pauk dan sayuran yang sering dikonsumsi pada keluarga pesisir suku Melayu

Jenis Makanan	Anggota keluarga			
	Ibu	Ayah	Anak	Nenek
Jajanan	- Onde-onde	- Onde-onde	- Bolu semut	- Bolu semut
	- Bolu semut	- Kue tat	- Onde-onde	- Lepat binti
	- Kue tat	- Bolu semut	- Kue tat	- Cucur pandan
	- Lepat binti	- Lepat binti	- Lepat ubi	- Kue tat
	- Serabi	- Lepat ubi	- Serabi	- Lepat ubi
Laup pauk	- Ikan goreng balado	- Ikan goreng balado	- Ikan goreng balado	- Bagar hiu
	- Goreng asam	- Goreng asam	- Goreng asam	- Goreng asam
	- Asam padeh	- Goreng asam	- Taoco ikan	- Taoco ikan
	- Taoco ikan	- Asam padeh	- Asam padeh	- Ikan pais
	- Ikan santan kuning	- Taoco ikan	- Ikan santan kuning	- Tempuyak
Sayuran	- Pucuk ubi	- Pucuk ubi	- Pucuk ubi	- Gulai jamur gerigit
	- Rebung manis	- Rebung manis	- Gulai nangko	- Gulai pucuk kates
	- Gulai nangko	- Gulai nangko	- Rebung manis	- Gulai keladi
	- Sambal kabau	- Sambal kabau	- Tumis pucuk lumai	- Pucuk ubi
	- Gulai pucuk kates	- Gulai pucuk kates	- Gulai pucuk kates	- Rebung manis

Olahan ikan lainnya yang bercitarasa pedas dan merupakan makanan khas Melayu Bengkulu adalah ikan *pais* yang berbahan baku ikan laut. Ikan *pais* diolah dengan menambahkan cabai serta bumbu rempah halus dan dibungkus daun keladi kemudian dikukus hingga matang. Selain itu terdapat juga beberapa olahan ikan tanpa menambahkan cabai sehingga olahan tersebut sebagian besar merupakan sajian yang diperuntukkan bagi anak-anak diantaranya acar ikan, ikan santan bumbu kuning dan santan putih.

Sayur-sayuran yang biasa dikonsumsi suku Melayu Bengkulu pada keluarga nelayan tidak jauh berbeda dengan sayur-sayuran yang biasa dikonsumsi

oleh suku lainnya yang ada di Bengkulu. Sayur-sayuran yang dikonsumsi umumnya dibeli di pasar-pasar tradisional di Bengkulu. Olahan sayuran sebagian besar dengan penambahan bumbu rempah adalah *gulai keladi*, *gulai pucuk kates* dan *gulai pucuk ubi*. Beberapa sayur diolah dengan tambahan tumisan cabai seperti sambal *unji* dan sambal *kabau*.

Kue tat merupakan salah satu jajanan yang disukai oleh setiap suku yang ada di Bengkulu. Hanya saja ada beberapa perbedaan dalam olahan *kue tat* tersebut. *Kue tat* yang berasal dari masyarakat suku Melayu Bengkulu dicetak berbentuk persegi empat. Berbeda dengan suku Serawai, *kue tat* berbentuk bulat dan

berbentuk daun. Jajanan lain yang diolah seperti bolu tapi dengan penambahan selai dari *asam jawa* dan hanya ditemui pada suku Melayu Bengkulu adalah *kue som*.

Suku Minang

Suku Minang merupakan suku yang erat kaitannya dengan perantauan. Keberadaan suku Minang di Bengkulu dikarenakan perantauan dari Sumatera Barat. Letak dua daerah ini yang berdekatan dan dapat dituju melalui jalur darat dan laut. Hal ini juga yang menyebabkan sebagian besar masyarakat suku Minang yang bertempat tinggal di kota Bengkulu berprofesi sebagai nelayan.

Masakan suku Minang telah dikenal luas di Indonesia yang di masyarakat awam dikenal dengan sebutan masakan Padang. Masakan Padang ini dikenal banyak menggunakan santan dan daging serta memiliki rasa pedas dari penggunaan bumbu dan rempah-rempah. Masyarakat suku Minang yang berdomisili di sepanjang pesisir pantai kota Bengkulu lebih sering mengonsumsi ikan sebagai bahan lauk. Ikan tersebut merupakan hasil dari pekerjaan sehari-hari yang dilakukan oleh kepala keluarga suku Minang yaitu nelayan. Lauk dengan bahan dasar ikan tersebut diolah dengan citarasa pedas dan bumbu tajam. Masakan suku Minang dengan olahan ikan diantaranya *asam padeh, ikan goreng balado, ikan masak santan*.

Tabel 2. Identifikasi jenis makanan jajanan, lauk pauk dan sayuran yang sering dikonsumsi pada keluarga nelayan suku Minang

Jenis Makanan	Anggota keluarga			
	Ibu	Ayah	Anak	Nenek
Jajanan	- <i>Lepat binti</i> - <i>Onde-onde</i> - <i>Kue tat</i> - <i>Serabi</i> - <i>Bolu semut</i>	- <i>Lepat binti</i> - <i>Onde-onde</i> - <i>Apam</i> - <i>Kue talam</i> - <i>Lemang tapai</i>	- <i>Onde-onde</i> - <i>Lepat binti</i> - <i>Apam</i> - <i>Kue talam</i> - <i>Serabi</i>	-
Lauk pauk	- <i>Ikan goreng balado</i> - <i>Goreng asam</i> - <i>Asam padeh</i> - <i>Taoco ikan</i> - <i>Ikan santan kuning</i>	- <i>Ikan goreng balado</i> - <i>Goreng asam</i> - <i>Asam padeh</i> - <i>Taoco ikan</i> - <i>Ikan santan kuning</i>	- <i>Ikan goreng balado</i> - <i>Asam padeh</i> - <i>Goreng asam</i> - <i>Taoco ikan</i> - <i>Ikan santan kuning</i>	-
Sayuran	- <i>Gulai nangko</i> - <i>Pucuk ubi</i> - <i>Sambal kabau</i> - <i>Rebung manis</i> - <i>Gulai keladi</i>	- <i>Pucuk ubi</i> - <i>Gulai nangko</i> - <i>Sambal kabau</i> - <i>Rebung manis</i> - <i>Gulai keladi</i>	- <i>Gulai nangko</i> - <i>Pucuk ubi</i> - <i>Rebung manis</i> - <i>Sambal kabau</i> - <i>Tumis pucuk lumai</i>	-



Gambar 1. Bagar hiu

Olahan sayur pada masakan suku Minang juga tidak terlepas dari penggunaan santan dan bumbu rempah. Bahan sayur yang digunakan adalah sayur yang banyak terdapat di Bengkulu tetapi dalam pengolahannya menunjukkan ciri masakan suku Minang. Suku Minang mengolah sayur dengan menambahkan bumbu rempah dan santan. Masakan sayur yang biasa dikonsumsi suku Minang adalah *gulai nangko, gulai pucuk ubi, gulai pucuk kates*.

Makanan jajanan yang dikonsumsi suku Minang yang berdomisili di pesisir pantai Kota Bengkulu merupakan makanan jajanan yang umum ditemui pada

masyarakat Bengkulu. Salah satu informan (BY, 41 tahun) mengatakan “*Idak ado makanan khas Minang nian yang kami makan, jajanan orang Bengkulu ini lah yang biasa kami buat, kareno kami lah lamo juko di Bengkulu ko, jadi lah biasa dengan makanan orang Bengkulu*” (Masyarakat suku Minang tidak mengonsumsi makanan jajanan yang spesifik untuk suku Minang, tapi tergantung dari ketersediaan makanan jajanan yang tersedia di pasar). Jenis makanan jajanan yang biasa dikonsumsi seperti *kue tat, lemang tapai, cucur pandan, gabuk-gabuk, kembang goyang, lepat binti, onde-onde, caceh, kince, serabi, bolu kop, kue talam, lepat binti, sualow*.



Gambar 2. Cucur pandan dan kembang goyang

Suku Serawai

Suku Serawai adalah suku dengan populasi terbesar kedua yang hidup di daerah Bengkulu. Suku Serawai merupakan suatu komunitas suku yang berdiam di Kabupaten Bengkulu Selatan. Kebiasaan dari masyarakat suku Serawai adalah merantau ke daerah lain dan kota Bengkulu merupakan salah satu daerah yang menjadi tujuan perantauan suku Serawai. Masyarakat suku Serawai di Kota Bengkulu sebagian besar memenuhi kebutuhan sehari-harinya dengan melaut. Pekerjaan nelayan yang dilakukan masyarakat suku Serawai dikarenakan letak wilayah kota Bengkulu yang secara geografis berada di pesisir pantai Samudera Hindia.

Masyarakat suku Serawai di Kota Bengkulu mengolah makanan tidak jauh berbeda dengan olahan masakan suku Serawai pada umumnya. Makanan yang dikonsumsi dominan diolah dengan bumbu rempah dan santan. Masyarakat suku Serawai Bengkulu bertempat tinggal di pesisir pantai dengan pekerjaan sebagai nelayan sehingga bahan lauk yang sering mereka olah adalah ikan laut. Salah satu olahan ikan laut yang sering mereka konsumsi adalah *ikan masak tempoyak*. *Tempoyak* merupakan durian yang difermentasi selama lebih kurang 3 hingga 4 hari. Aroma asam yang menyengat dari *tempoyak* merupakan aroma khas yang disukai masyarakat suku Serawai. *Ikan masak tempoyak* diolah dengan bahan dasar ikan laut yang ditambahkan *tempoyak*, cabai dan santan.

Tempoyak termasuk makanan tradisional dibuat dari bahan daging buah durian yang diawetkan bisa bertahan sampai bertahun-tahun tanpa bahan pengawet buatan. *tempoyak* bercitarasa asam dengan sedikit rasa manis dan asin. Makanan tradisional ini biasa digunakan sebagai tambahan untuk beberapa produk

olahan ikan dan sayur. *Lemea* dibuat dari bahan rebung (tunas bambu) diiris kecil-kecil kemudian dicampur dengan ikan mukus mentah atau ikan air tawar lainnya yang jeroannya sudah dibersihkan kemudian dicampur dimasukkan dalam toples besar dengan dilapisi daun pisang ditutup rapat-rapat sampai ikan hancur karena fermentasi. Proses fermentasi paling cepat tiga hari baru bisa dimanfaatkan dan *lemea* ini bisa bertahan berbulan-bulan tanpa bahan pengawet. Keduanya sebagai bahan dasar untuk masakan sayur khas daerah seperti pepes tempoyak ikan patin, gulai tempoyak kepala ikan mas/ikan putih, sambal tempoyak udang/ikan laut dll sementara *lemea* dimasak menjadi sambal *lemea*, sayur keladi ikan mukus, santan pedas ikan laut, gulai ikan mas¹⁴. Selain itu, *taoco ikan* adalah salah satu olahan ikan laut yang biasa disajikan pada saat acara sedekah/kenduri yang dilakukan suku Serawai. *Taoco* dibuat dari kacang kedelai yang difermentasi kemudian diolah dengan bahan baku ikan laut, olahan tersebut ditambahkan bumbu rempah, cabai dan santan. Sayuran khas suku Serawai yang mereka konsumsi didapatkan dari beberapa pasar tradisional yang ada di Bengkulu dan sayuran tersebut dibawa pedagang dari dusun Serawai. Jenis sayuran khas suku Serawai diantaranya *kembaang*, *lumai*, *unji* dan *rebung*. Suku Serawai biasa menambahkan sayur-sayur tersebut dalam olahan *gulai* ikan. Salah satu informan (SS, 31 tahun) mengatakan “*Kalu kami masak ikan ditambahkan santan, kami masukkan jugo unji atau kembaang ke dalamnya, jadi lebih lemak gulai ikannya*” (Masyarakat suku Serawai menambahkan unji atau kembaang ke dalam olahan gulai ikan untuk meningkatkan cita rasa gulai ikan).

Tabel 3. Identifikasi jenis makanan jajanan, lauk pauk dan sayuran yang sering dikonsumsi pada keluarga nelayan suku Serawai

Jenis Makanan	Anggota keluarga			
	Ibu	Ayah	Anak	Nenek
Jajanan	- Lepat binti	- Lepat binti	- Bolu semut	-
	- Onde-onde	- Onde-onde	- Lepat binti	
	- Bolu semut	- Bolu semut	- Kembang goyang	
	- Serabi	- Kue tat	- Kue tat	
	- Kembang goyang	- Lepat ubi	- Lepat ubi	
Lauk pauk	- Tempuyak	- Ikan gabus masak santan	- Tempuyak	-
	- Ikan gabus masak santan	- Tempuyak	- Ikan gabus masak santan	
	- Ikan santan kuning	- Ikan goreng balado	- Ikan santan kuning	
	- Ikan goreng balado	- Ikan santan kuning	- Ikan goreng balado	
	- Ikan pais	- Asam padeh	- Ikan pais	
Sayuran	- Gulai nangko	- Gulai nangko	- Gulai nangko	-
	- Tumis pucuk lumai	- Pucuk ubi	- Tumis pucuk lumai	

Jenis Makanan	Anggota keluarga			
	Ibu	Ayah	Anak	Nenek
	- Pucuk ubi	- Sambal kabau	- Gulai jamur gerigit	
	- Gulai jamur gerigit	- Tumis pucuk lumai	- Pucuk ubi	
	- Gulai pucuk kates	- Rebung manis	- Rebung manis	

Juada keghas merupakan jajanan khas suku Serawai. *Juada keghas* dibuat dari campuran tepung dan telur yang diadon hingga kalis dan tipis lalu digoreng. Selain itu suku Serawai juga biasa membuat *kue tat*

untuk sajian bagi tamu dan hidangan pada saat lebaran dan sedekah. *Kue tat* suku Serawai tersebut dimasak secara tradisional dengan dibakar menggunakan bara kayu dan olahannya dibentuk bulat tipis.



Gambar 3. *Juada keghas*

Konsumsi dan Kontribusi Makanan Tradisional Energi, Protein, Lemak, Karbohidrat

Untuk mengetahui rata-rata asupan balita diperoleh dari hasil *recall* dibandingkan dengan AKG 2013. Energi balita sebesar 964,7 Kkal (457 – 1.618 Kkal) dengan rata-rata %AKG sebesar 82,8%, rata-rata asupan protein balita sebesar 34,2 g (11,4-61,5 g) dengan rata-rata %AKG sebesar 124,1%, rata-rata asupan lemak balita sebesar 27,6 g (3,4-64,2 g), dengan rata-rata %AKG sebesar 65,1%, dan rata-rata asupan karbohidrat balita sebesar 152,6 g (74,2 – 469,2 g) dengan rata-rata %AKG sebesar 94,1% (Tabel 4).

Untuk mengestimasi kecukupan zat gizi dapat dihitung dengan rasio asupan zat gizi dibandingkan dengan angka kecukupan gizi pada usia tertentu¹⁶. Setelah diperoleh asupan energi dan zat gizi lainnya, kemudian dihitung tingkat kecukupan gizi. Berdasarkan Tabel 4 dapat dilihat bahwa rata-rata asupan energi pada balita keluarga pesisir (82,8±20,8 %AKG). Pada keluarga pesisir asupan energi yang dikategorikan kurang sebanyak 75 responden dari 115 balita.

Berdasarkan capaian kecukupan lemak, balita yang memiliki asupan lemak kategori kurang berjumlah 102 responden dari 115 balita. Hal ini dimungkinkan karena balita keluarga nelayan jarang mengonsumsi sumber lemak antara lain daging, susu, dan santan kental. Dari segi pengolahan makanan sehari-hari lebih sering mengolah secara tradisional antara lain diolah dengan ikan masak asam, lemea dan lainnya. Dalam proses pengolahan keluarga pesisir menggunakan santan cair dan biasanya harus dibeli, sedikit berbeda dengan keluarga petani yang umumnya memperoleh santan dari hasil pertaniannya sendiri.

Pada balita keluarga nelayan sebanyak 63 responden dari total 115 balita mengalami kurang asupan karbohidrat. Bila dibanding dengan balita keluarga petani umumnya anak balita diberikan kue-kue tradisional yang kaya akan tepung-tepungan dan rasanya dominan manis,

antara lain lepat binti, *bay tat*. Sementara balita pada keluarga nelayan lebih dominan diberikan makanan jajanan produk ekstrusi yang diperoleh dari warungRerata asupan karbohidrat, lemak dan protein serta kontribusinya terhadap total asupan energi disajikan untuk mengetahui komposisi zat gizi makro dalam diet penduduk Indonesia saat ini. Permenkes RI Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang merekomendasikan kontribusi lemak sehari-hari tidak melebihi 25% dari total asupan energi atau setara dengan 47 g protein per orang per hari¹⁷. Adapun rekomendasi Badan Kesehatan Dunia WHO/FAO, 2003 berhubungan dengan karbohidrat dan protein, yaitu untuk tidak mengonsumsi karbohidrat lebih dari 55-75% dan protein tidak melampaui 10-15% dari total asupan energi^{18,10}. Pada penelitian ini diperoleh konsumsi karbohidrat di atas 90% AKG 2019, sementara protein di atas 100% AKG 2019, sedikit berbeda dengan lemak hanya 65% AKG. Pemenuhan kecukupan protein dapat dipahami karena orang tua balita didominasi bekerja sebagai nelayan yang selalu membawa hasil pekerjaannya ke rumah. Bila dikaitkan dengan Permenkes RI Nomor 41 Tahun 2014 asupan protein balita berkisar 87% balita telah tercukupi protein hariannya dan 40,86% protein tersebut berasal dari makanan tradisional.

Masa balita merupakan periode terjadi proses pertumbuhan dan perkembangan baik secara fisik maupun motorik secara cepat. Pemberian makanan dalam jumlah yang tepat dengan pemilihan jenis makanan yang berkualitas dapat menunjang tumbuh kembang balita menjadi optimal. Pengenalan dan pemberian makanan yang beragam kepada balita perlu dilakukan sejak dini karena setiap bahan makanan mengandung zat gizi yang berbeda. Makanan yang beragam tersebut terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayuran dan buah-buahan. Selain itu dalam mengonsumsi makanan perlu diperhatikan jumlah dan jenisnya agar sesuai dengan kebutuhan tubuh^{19,20}.

Salah satu faktor penting dalam upaya mencapai derajat kesehatan yang optimal pada anak adalah keadaan gizi yang baik. Namun, pada kenyataannya sampai saat ini di dalam masyarakat masih terdapat berbagai kekurangan gizi pada balita. Penyebab langsung masalah gizi secara garis besar terkait dengan konsumsi makanan yang masih kurang dibandingkan dengan kebutuhan serta adanya penyakit infeksi. Kebutuhan zat gizi untuk tubuh dapat diperoleh melalui asupan makanan yang mengandung sumber zat gizi makro (karbohidrat, protein, dan lemak) dan mikro (vitamin dan mineral) yang semuanya berperan dalam pertumbuhan anak. Kesehatan anak dipengaruhi oleh jenis makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat gizi yang terdapat dalam makanan. Asupan nutrisi sangat penting di masa-masa awal kehidupan terutama pada 2 tahun pertama kehidupan²¹.

Kemampuan rumah tangga terutama Ibu untuk menyediakan baik dalam kuantitas maupun kualitas memengaruhi makanan yang dikonsumsi oleh balita^{22s,23,24}. Keanekaragaman bahan makanan yang digunakan oleh Ibu dalam keluarga akan tersedia hidangan yang bervariasi sehingga balita tidak bosan. Hal ini akan meningkatkan asupan energi dan zat gizi lainnya. Hasil *recall* pada balita terlihat pada Tabel 4 menunjukkan bahwa rata-rata asupan energi pada balita sebesar 1.111 kkal per hari, sementara makanan tradisional memberikan sumbangan energi 264 kkal ($\pm 19,34\%$ RDA).

Penelitian terdahulu mengungkapkan makanan tradisional menyumbangkan 30-40% dari energi rata-rata harian balita. Makanan tradisional banyak mengandung sumber terhadap penyediaan makanan di keluarga. Menurunnya kontribusi makanan tradisional berlangsung selama abad ini disebabkan protein, besi, dan vitamin A²⁵. Makanan tradisional bermanfaat untuk menjaga kecukupan asupan tubuh baik makro maupun mikro nutrisi²⁶. Namun fakta menunjukkan terjadinya perubahan pengetahuan mengenai makanan tradisional

sudah sukar dipertahankan sehingga sumber daya alam lokal yang tersedia tidak digunakan secara maksimal^{27,28}. Hilangnya konsumsi makanan tradisional akan mengakibatkan menurunnya keragaman pola makan di setiap suku dan gaya hidup yang berubah menyebabkan masyarakat lebih memilih membeli makanan yang siap saji. Pada keluarga nelayan, yang kesehariannya dengan mudah mendapatkan ikan sebagai sumber protein, hal ini menjadikan pemenuhan protein balita sebagian besar diperoleh dari makanan tradisional. Konsumsi ikan lebih tinggi di makanan keluarga pesisir, menyediakan hingga 90% protein hewani per kapita. Ikan merupakan sumber yang kaya akan asam amino esensial, asam lemak tak jenuh ganda rantai panjang, zat gizi mikro seperti vitamin A, B12 dan D, dan mineral, termasuk kalsium, fosfor, yodium, seng, zat besi dan selenium²⁹. Kecukupan protein anak sebesar 40,86% RDA (12,5 g) diperoleh dari makanan tradisional. Hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Andadari dan Mahmudiono tahun 2017 menunjukkan protein terbesar masyarakat berada pada keluarga petani dengan tingkat kecukupan mencapai 134% RDA¹⁹. Pada tingkat nasional rerata asupan protein balita (0-59 bulan) di perkotaan dan pedesaan adalah 36,8 g, lebih tinggi dibanding dengan rerata RDA protein sebesar 25.5 gram. Rerata asupan protein di perkotaan (39,2 g) lebih besar dibandingkan rerata kecukupan protein di pedesaan (34,4 g). Pada tingkat nasional maupun tingkat provinsi, rerata asupan protein balita sudah melebihi RDA¹⁷.

Sumber lemak diperoleh dari ikan laut, minyak goreng dan santan pada saat pengolahan makanan (digoreng dan digulai Rata-rata asupan lemak balita sebesar 65,1% pada keluarga nelayan. Berbeda dengan keluarga petani yang umumnya juga menggunakan santan namun kehadiran santan hanya mengolah sayuran tidak untuk mengolah lauk hewani (ikan) karena ikan laut sulit diperoleh.

Tabel 4. Konsumsi dan Kontribusi energi dan zat gizi makro makanan tradisional Balita keluarga pesisir

Zat gizi	Konsumsi Balita (% AKG)		Kontribusi makanan tradisional	
	n	%	Intake	% AKG
Energi			264 kkal	19,34
- Kurang ($\leq 89\%$ AKG)	75	65,2		
- Cukup ($\geq 90\%$ AKG)	40	34,8		
Rata-rata \pm SD (% AKG)		82,8 \pm 20,8		
Protein				
- Kurang ($\leq 89\%$ AKG)	13	11,3	12,5 g	40,86
- Cukup ($\geq 90\%$ AKG)	102	88,7		
Rata-rata \pm SD (% AKG)		124,1 \pm 40,5		
Lemak				
- Kurang ($\leq 89\%$ AKG)	102	88,7	9,4 g	17,65
- Cukup ($\geq 90\%$ AKG)	13	11,3		
Rata-rata \pm SD (% AKG)		65,1 \pm 22,0		
Karbohidrat				
- Kurang ($\leq 89\%$ AKG)	63	54,8	33,1 g	17,65
- Cukup ($\geq 90\%$ AKG)	52	45,2		
Rata-rata \pm SD (% AKG)		94,1 \pm 68,6		

Data asupan karbohidrat diperoleh dari konversi makanan yang dikonsumsi individu dengan menggunakan database komposisi gizi makanan dan minuman disajikan menurut kelompok umur dan

provinsi. Secara nasional rerata asupan lemak pada kelompok umur 0-59 bulan di perkotaan dan pedesaan di Indonesia sebesar 41,9 g. Rerata asupan lemak lebih tinggi di perkotaan (46,9 g) dibandingkan dengan

pedesaan (36,7 g). Rata-rata asupan karbohidrat keluarga nelayan sebesar 170 g dapat dilihat juga %RDA nya sebesar 94,1%. Hasil Studi Diet Total (SDT) menunjukkan bahwa rata-rata asupan karbohidrat pada kelompok umur 0-59 bulan di perkotaan dan pedesaan di Indonesia secara nasional sebesar 148,0 g dengan rerata asupan

lebih tinggi di perkotaan (153,7 g) dibanding dengan di pedesaan (142,1 g)¹⁷. Rerata asupan karbohidrat pada umur 0-59 bulan di perkotaan dan pedesaan menurut provinsi bervariasi dengan rentang dari 126,1 sampai 176,3 gram.

Tabel 5. Konsumsi dan Kontribusi asam lemak PUFA dan MUFA makanan tradisional Balita keluarga pesisir

Zat gizi	Konsumsi balita (%AKG)		Kontribusi makanan tradisional	
	n	%	Asupan	% AKG
PUFA			2,2 g	16,3
- Kurang (<77 %AKG)	93	80,9		
- Cukup (≥77 %AKG)	22	19,1		
- Rata-rata±SD (%AKG)	52,2±46,2			
MUFA			1,9 g	13,8
- Kurang (<77 %AKG)	89	77,4		
- Cukup (≥77 %AKG)	26	22,6		
- Rata-rata±SD (%AKG)	59,6±25,2			

Untuk mengetahui rata-rata asupan PUFA dan MUFA balita diperoleh dari hasil *recall* dibandingkan dengan AKG 2019. PUFA balita sebesar 6,5 mg (0 – 21,6 mg) dengan rata-rata %AKG sebesar 52,2%, rata-rata asupan MUFA balita sebesar 6,7 mg (0,3-21,7 mg) dengan rata-rata %AKG sebesar 59,6%. Lebih dari 80,0% balita mengalami kekurangan asupan PUFA dan MUFA pada balita keluarga nelayan, dimana lebih dari dua pertiga balita mengalami kekurangan asupan MUFA. Kontribusi asam lemak PUFA dan MUFA balita keluarga pesisir dimungkinkan karena sumber pangan penyumbang asam lemak tersebut diperoleh dari ikan laut. Hasil penelitian yang dilakukan di India menunjukkan konsumsi asam lemak PUFA berkorelasi dengan frekuensi mengonsumsi sumber hewani yang berasal dari laut (*p-value* 0,0001)³⁰. PUFA dan MUFA umumnya ditemukan pada berbagai ikan laut diantaranya ikan beledang (layur), ikan tongkol dan ikan tuna yang sangat sering dikonsumsi oleh keluarga nelayan. Kandungan PUFA ikan beledang, ikan tenggiri dan tongkol masing masing 50,77%, 17,44% dan 13,21%. Sementara kandungan MUFA tertinggi terdapat pada ikan beledang (34,49%), ikan tongkol (25,00%) dan tenggiri (23,65%). PUFA berperan penting bagi kesehatan di semua periode kehidupan dimulai masa kehamilan hingga lanjut usia^{30,31}.

Keterbatasan penelitian ini hanya menghimpun berbagai macam makanan tradisional dan kontribusinya terhadap kecukupan harian energi, zat gizi makro, PUFA dan MUFA anak balita yang relatif jarang diteliti. Asam lemak PUFA dan MUFA dikumpulkan dan dianalisis dengan harapan diperoleh data dasar asupan asam lemak balita pada masyarakat pesisir yang kesehariannya hidup dengan hasil laut sebagai sumber PUFA dan MUFA. Penelitian ini tidak menganalisis keterkaitan kontribusi makanan tradisional dengan status gizi balita.

KESIMPULAN

Makanan tradisional yang ditemukan pada ketiga suku dikategorikan ada 3 kelompok yaitu makanan tradisional jajanan, lauk pauk, dan sayuran. Untuk lauk pauk sebagian besar diperoleh dari pantai/laut dan diolah menggunakan santan. Makanan tradisional memberikan kontribusi untuk asupan harian anak balita keluarga pesisir terbesar disumbangkan oleh protein diikuti

dengan lemak dan karbohidrat, sementara makanan tradisional menyumbangkan PUFA dan MUFA berkisar 13-16%. Perlu peningkatan konsumsi makanan tradisional pada keluarga pesisir berbasis ikan dengan meningkatkan kreativitas Ibu untuk memvariasikan pengolahan sumber daya terutama ikan sehingga kekhasan cita rasa makanan tradisional masing-masing etnik dapat dipertahankan. Idealnya ikan menawarkan potensi besar untuk dijadikan strategi berbasis makanan untuk meningkatkan kualitas diet anak balita

ACKNOWLEDGEMENT

Penulis mengucapkan terima kasih kepada *Neys-van Hoogstraten Foundation* yang mendanai penelitian ini hingga selesai.

Konflik Kepentingan dan Sumber Pendanaan

Semua penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan. Penelitian didanai oleh *Neys-van Hoogstraten Foundation (NHF) Netherlands*.

REFERENSI

1. Law LS, Norhasmah S, Gan WY, Nur'Asyura AS, Nasir MTM. The Identification of the Factors Related to Household Food Insecurity among Indigenous People (Orang Asli) in Peninsular Malaysia under Traditional Food Systems. *Nutrients*. **10**:1–14 (2018).
2. Purnomohadi E et al. Analisis Persepsi, Perilaku Konsumsi dan Preferensi terhadap Pangan Tradisional (Perception Analysis, Consumption Behavior and Preferences towards Traditional Food. *PANGAN* **21** (3):297–311 (2012).
3. Penafiel D, Cevallos-valdiviezo H, Damme P Van. Local Traditional Foods Contribute to Diversity and Species Richness of Rural Women's Diet in Ecuador. *Public Health Nutr* **8**, 1–10 (2019).
4. Guerrero L, Charet A, Verbeke W, Enderli G, Biemans SZ, Vanhonacker F, Issanchou S, Sajdakowska M, Gramli Bs, Scalvedi L, Contel M HM. Perception of Traditional Food Products in Six European Regions Using Free Word Association. *Food Qual Prefer* **21**, 225–33 (2010).
5. Hotz C, Gibson RS. Traditional Food-Processing

- and Preparation Practices to Enhance the Bioavailability of Micronutrients in Plant-Based Diets. *J Nutr* **137**(4), 1097–100 (2007).
6. Jayanti L. Studi Aspek Sosial Ekonomi dan Budaya, Konsumsi Pangan, serta Densitas Gizi pada Masyarakat Kasepuhan Ciptagelar Jawa Barat (Study of Socio-Economic and Culture, Food Consumption, and Nutrient Density in West Javanese Traditional Community). IPB; 2014.
 7. Kasimba SN, Motswagole BS, Covic NM, Claassen N. Household Access to Traditional and Indigenous Foods Positively Associated with Food Security and Dietary Diversity in Botswana. *Public Health Nutr* **21**(6):1200–8 (2018).
 8. Colozza D, Avendano M. Social Science & Medicine Urbanisation , Dietary Change and Traditional Food Practices in Indonesia : A Longitudinal Analysis. *Soc Sci Med* **233**(February), 103–12 (2019). Available from: <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2019.06.007>
 9. Popkin BM, Horton S, Kim S, Consumption F, Division N. The Nutritional Transition and Diet-Related Chronic Diseases in Asia: Implications for prevention. *FCND Discuss Pap No 105*. **105**, 1–131 (2001).
 10. Jamieson JA, Weiler HA, Kuhnlein H V., Egeland GM. Traditional Food Intake Is Correlated with Iron Stores in Canadian Inuit Men. *J Nutr* [Internet]. **142**(4), 764–70 (2012). Available from: <http://jn.nutrition.org/cgi/doi/10.3945/jn.111.140475>
 11. Pufall EL, Jones AQ, Mcewen SA, Lyall C, Peregrine AS, Edge VL. Perception of the Importance of Traditional Country Foods to the Physical, Mental, and Spiritual Health of Labrador Inuit. *Arctic* **64**(2), 242–50 (2011).
 12. Pieniak Z, Verbeke W, Vanhonacker F, Guerrero L, Hersleth M. Association between Traditional Food Consumption and Motives for Food Choice in Six European Countries. *Appetite* [Internet] **53**, 101–8 (2009). Available from: www.elsevier.com/locate/appet
 13. Schmid MA, Egeland GM, Salomeyesudas B, Satheesh P V., Kuhnlein H V. Traditional Food Consumption and Nutritional Status of Dalit Mothers in Rural Andhra Pradesh, South India. *Eur J Clin Nutr*. **60**(11), 1277–83 (2006).
 14. Ekorusyono. Cerita Lisan Rejang Kajian Antropologi Sastra. 3rd ed. Tri Bima PS, editor. Bengkulu: Buku Litera; 2017. 1– p.176
 15. Rahmawati W, Wirawan NN, Wilujeng CS, Nugroho FA, Habibie IY, Fahmi I, et al. Gambaran Masalah Gizi pada 1000 HPK di Kota dan Kabupaten Malang, Indonesia. *Indones J Hum Nutr*. **3**(1), 20–31 (2016).
 16. Mirmiran P, Azadbakht L, Esmailzadeh A, Azizi F. Dietary Diversity Score in Adolescents - A Good Indicator of the Nutritional Adequacy of Diets: Tehran Lipid and Glucose Study. *Asia Pac J Clin Nutr*. **13**(1):56–60 (2004).
 17. Siswanto, et al. Diet Total Study: Survey of Individual Food Consumption Indonesia 2014. Ministry of Health Republic of Indonesia. 2014.
 18. Phillips SM, Iii VLF, Heaney RP, Nicklas TA, Slavin JL, Weaver CM. Commonly Consumed Protein Foods Contribute to Nutrient Intake , Diet Quality , And Nutrient Adequacy 1 – 7. *Am J Clin Nutr*. **101**, 1346–52 (2015).
 19. Andadari DPPS, Mahmudiono T. Keragaman Pangan dan Tingkat Kecukupan Energi serta Protein Pada Balita. *Amerta Nutr* [Internet]. **1**(3), 172 (2017). Available from: <https://e-journal.unair.ac.id/AMNT/article/view/6242>
 20. Roudsari AH, Vedadhir A, Amiri P, Kalantari N, Omidvar N, Eini-Zinab H, et al. Psycho-Socio-Cultural Determinants of Food Choice: A Qualitative Study on Adults in Social And Cultural Context of Iran. *Iran J Psychiatry* [Internet]. **12**(4), 238–47 (2017). Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5816913/>
 21. Simanjuntak BY, Haya M, Suryani D, Ahmad CA. Early Initiation of Breastfeeding and Vitamin A Supplementation with Nutritional Status of Children Aged 6-59 Months Inisiasi Menyusui Dini dan Suplementasi Vitamin A dengan Status Gizi Anak Usia 6-59 Bulan. **12**(3):107–13 (2018).
 22. Riyadi H, Anwar F. Food Consumption and Nutritional Status of Children Participating At Posyandu Program in Cianjur Regency. *J Gizi dan Pangan*. **2**(2), 1–12 (2007).
 23. Ventura AK, Worobey J. Early Influences on the Development of Food Preferences. *Curr Biol*. **23**(9):R401–8 (2013).
 24. Gewa CA, Onyango AC, Angano FO, Stabile B, Komwa M, Thomas P, et al. Mothers' Beliefs about Indigenous and Traditional Food Affordability, Availability and Taste are Significant Predictors of Indigenous and Traditional Food Consumption among Mothers and Young Children in Rural Kenya. *Public Health Nutr*. **22**(16), 2950–61 (2019).
 25. Kuhnlein H V, Chan HM, Legge D, Barthelet V. Macronutrient , Mineral and Fatty Acid Composition of Canadian Arctic Traditional Food. *J Food Compos Anal*. **15**:545–66 (2002).
 26. Johnson JS, Nobmann ED, Asay E. Factors Related to Fruit, Vegetable and Traditional Food Consumption which May Affect Health among Alaska Native People in Western Alaska. *Int J Circumpolar Health*. **71**(1):1–8 (2012).
 27. Marushka L, Batal M, Tikhonov C, Sadik T, Schwartz H, Ing A, et al. Importance of Fish for Food and Nutrition Security among First Nations in Canada. *Can J Public Health* [Internet]. **112**, 64–81 (2021). Available from: <https://doi.org/10.17269/s41997-021-00481-z>
 28. Territory N, Ferguson M, Brown C, Georga C, Miles E, Wilson A, et al. Traditional Food Availability and Consumption in Remote Aboriginal Communities in the Northern Territory, Australia. *Aust N Z J Public Health*. **41**(3), 294–9 (2017).
 29. Gibson E, Stacey N, Sunderland TCH, Adhuri DS.

- Dietary Diversity and Fish Consumption of Mothers and Their Children in Fisher Households in Komodo District, Eastern Indonesia. *PLoS One* [Internet]. **1**, 1–23 (2020). Available from: <http://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0230777>
30. Gil A, Gil F. Fish , a Mediterranean Source of n-3 PUFA: Benefits Do Not Justify Limiting Consumption. *Br J Nutr.* 2015;(113):S58–67.
31. Tur JA, Bibiloni MM, Sureda A, Pons A. Dietary Sources of Omega 3 Fatty Acids: Public Health Risks And Benefits. *Br J Nutr.* **107**, S23–52 (2012).