

GAMBARAN KONSUMSI PANGAN FUNGSIONAL PADA WANITA PRAKONSEPSI KECAMATAN POLONGBANGKENG UTARA KABUPATEN TAKALAR

DESCRIPTION OF FUNCTIONAL FOOD CONSUMPTION IN PRAKONSEPTIONAL WOMEN IN TAKALAR

Rasni¹, Veni Hadju¹, Djunaidi Machdar Dachlan¹, Abdul Salam¹, Aminuddin Syam¹
(Email/Hp: rasnisunusi88@gmail.com/082399462183)

¹Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Hasanuddin, Makassar

ABSTRAK

Pendahuluan : Pola makan sehari-hari wanita prakonsepsi dapat mempengaruhi status gizi dan derajat kesehatannya. **Tujuan**: Menilai gambaran asupan konsumsi pangan fungsional pada wanita prakonsepsi di Kecamatan Polongbangkeng Utara Kabupaten Takalar. **Metode**: Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dimana pola konsumsi diukur dengan menggunakan kuesioner FFQ (*food frequenst questions*). Makanan Fungsional dibagi kedalam tujuh kelompok yaitu makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur-sayuran, buah-buahan, minuman dan rempah-rempah. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Jumlah sampel sebanyak 67 wanita prakonsepsi dari Kecamatan Polongbangkeng Utara Kabupaten Takalar. **Hasil**: Subjek sebanyak 67 orang dengan umur tertinggi 18-25 tahun (62,7%), lama pendidikan tertinggi tamat SMA (53,7%) dengan mayoritas subjek beragama islam (100%) dan bersuku Makassar (98,5%) serta pekerjaan paling banyak pada IRT (64,1%). Berdasarkan masing-masing kelompok pangan fungsional yang paling sering dikonsumsi jagung (14,6), ikan (42,0), tempe (15,9), kangkung (18,2), mangga (29,5), madu (8,2), bawang merah (44,9). **Kesimpulan**: Semua jenis pangan fungsional yang sering dikonsumsi adalah jenis pangan yang paling mudah didapatkan disekitar lingkungan rumah, umum untuk didapatkan di pasaran dengan harga terjangkau serta memiliki kandungan gizi serta senyawa bioaktif yang baik untuk menjaga kesehatan dan melimpah di wilayah tersebut. **Saran**: Lebih meningkatkan konsumsi sayur-sayuran dan buah-buahannya lagi serta mengonsumsi makanan yang bergizi.

Kata kunci : Pangan fungsional, Wanita prakonsepsi, KEK, Anemia

ABSTRACT

Introduction : The daily diet of preconception women can affect their nutritional status and health status. **Objective**: To assess the description of functional food consumption intake in preconceptional women in North Polongbangkeng District, Takalar Regency. **Methods**: This type of research is a descriptive study where consumption patterns are measured using the FFQ (*food frequency questions*) questionnaire. Functional foods are divided into seven groups, namely staple foods, animal side dishes, vegetable side dishes, vegetables, fruits, drinks and spices. Sampling used *purposive sampling* technique. The number of samples was 67 preconception women from North Polongbangkeng District, Takalar Regency. **Results**: The subjects were 67 people with the highest age being 18-25 years (62.7%), the highest length of education having graduated from high school (53.7%) with the majority of the subjects being Muslim (100%) and ethnic Makassar (98.5%) and most of the work in IRT (64.1%). Based on each functional food group the most frequently consumed were corn (14.6), fish (42.0), tempe (15.9), kale (18.2), mango (29.5), honey (8.2), shallots (44.9).

Conclusion: *All types of functional food that are often consumed are the types of food that are easiest to obtain around the home environment, are generally available in the market at affordable prices and have good nutritional content and bioactive compounds to maintain health and are abundant in the area. Suggestion:* *Increase the consumption of vegetables and fruits more and eat nutritious foods.*

Keywords: *Functional food, Preconception women, Kek, Anemia*

PENDAHULUAN

Wanita prakonsepsi adalah wanita usia subur yang sedang dalam masa yang sudah siap menjadi seorang ibu. Masa prakonsepsi sangat perlu diperhatikan status kesehatan serta status gizinya karena sedang dalam masa mempersiapkan kehamilannya. Gizi prakonsepsi adalah cara yang dilakukan wanita calon pengantin untuk mempertahankan status gizinya dengan tujuan agar dapat terwujudnya keluarga yang sehat serta keturunan yang berkualitas kelak. Dalam mewujudkan hal tersebut, maka dibutuhkan persiapan, perencanaan dalam aspek kesehatan wanita usia subur sedini mungkin sebelum mereka hamil.¹

Masalah kesehatan yang sering terjadi pada wanita adalah kurang energi kronik (KEK) dan anemia. KEK dan anemia yang terjadi pada wanita sebelum hamil dan tidak ditindaklanjuti sampai hamil akan berdampak pada janin, kesehatan ibu, serta keselamatan ibu dan anaknya kelak. Menurut Riskesdas tahun 2018 proporsi kejadian KEK di Indonesia pada tahun 2018 yaitu sebanyak 17,3% wanita ibu hamil sedangkan pada wanita tidak hamil sebanyak 14,5%. Kejadian KEK ini terjadi sangat tinggi pada usia 15-19 tahun dalam kategori wanita tidak hamil yang dapat dilihat ditahun 2013 dan 2018 usia 15-19 tahun untuk kategori wanita tidak hamil menjadi usia yang tertinggi mengalami KEK.² Sedangkan di tingkat Sulawesi Selatan khususnya di Kabupaten Takalar resiko wanita usia subur menderita KEK yang tidak hamil sebesar 20,28% dan dari 6.252 ibu hamil terdapat 808 orang yang mengalami KEK dengan salah satu Kecamatan yang tertinggi kedua yaitu Kecamatan Polongbangkeng Utara dengan jumlah ibu hamil KEK 138 ibu hamil.³

Dampak dari KEK pada wanita prakonsepsi yang tidak ditindaklanjuti akan beresiko tinggi lahirnya anak yang BBLR dan mengalami stunting. Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Hidayat dkk yang mengatakan bahwa kejadian stunting bisa terjadi ketika dimulai pada masa prakonsepsi seorang ibu yang kurang gizi dan mengalami anemia serta diperparah dengan masa kehamilan asupan gizinya juga buruk.⁴ Masalah-masalah kesehatan ini dimulai dari rendahnya asupan makan wanita di masa prakonsepsi yang berlanjut sampai ke masa kehamilannya sehingga menimbulkan dampak yang sangat buruk bagi status kesehatan calon ibu. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Cindy dkk mengatakan bahwa masalah kesehatan yang terjadi pada wanita prakonsepsi bisa disebabkan karena faktor keadaan sosial, ekonomi, akses pangan dan pengetahuan sehingga mempengaruhi pola konsumsi masyarakat wilayah tersebut.⁵ Dalam data Riskesdas,2013 terlihat bahwa konsumsi sayur-sayuran di Indonesia umur >10 tahun sangatlah kurang dengan menunjukkan angka 93,6% masyarakat di umur tersebut tidak mengonsumsi sayur-sayuran sedangkan konsumsi makanan tertentu sangat tinggi seperti makanan mengandung penyedap (77,3%), makanan manis (53,1%), makanan berlemak (40,7%), makanan asin (26,2%).⁶

Pangan yang secara bersamaan memiliki manfaat *double* yaitu menjaga sistem imun dan dapat menyembuhkan masalah kesehatan yaitu pangan fungsional. Menurut BPOM, 2013 pangan fungsional adalah pangan olahan yang mengandung satu ataupun lebih

komponen pangan yang berdasarkan kajian ilmiah mempunyai fungsi fisiologis tertentu diluar fungsi dasarnya, yang dimana memiliki klaim seperti fungsi zat gizi, fungsi lain dan fungsi menurunkan resiko penyakit. Status kesehatan wanita yang ingin hamil perlu dijaga dengan baik serta hal ini juga disebabkan dari faktor-faktor dari luar seperti pengetahuan seorang wanita dalam mengonsumsi makanan yang bergizi dan bermanfaat bagi fisiologisnya.⁷ Pada penelitian yang dilakukan oleh Syamsari dkk bahwa di Kecamatan Polongbangkeng Utara Kabupaten Takalar pengetahuan wanita prakonsepsinya dalam memilih pangan-pangan yang baik dan sehat untuk tubuh masih kurang seperti kategori makanan yang mengandung protein yang baik, porsi ideal dalam mengonsumsi sayur dan buah-buahan, mineral yang dapat mencegah anemia, jenis karbohidrat yang berada dalam makanan sehat sehingga dapat mempengaruhi derajat kesehatannya.⁸ Dari uraian inilah dilakukan penelitian mengenai gambaran konsumsi pangan fungsional pada wanita prakonsepsi di Kecamatan Polongbangkeng Utara Kabupaten Takalar.

BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian dengan deskriptif kuantitatif. Penelitian ini merupakan bagian dari penelitian payungan dengan judul ‘Efek Pemberian Ekstrak Daun Kelor (*Moringa oleifera*) pada Wanita Prakonsepsi Terhadap Outcome Kehamilan Di Kecamatan Polongbangkeng Utara Kabupaten Takalar’. Lokasi penelitian ini di wilayah Kecamatan Polongbangkeng Utara Kabupaten Takalar yang dilakukan pada bulan Mei 2021 - Juni 2021.

Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah seluruh wanita prakonsepsi yang terdaftar di KUA Polongbangkeng Utara Kabupaten Takalar dalam 6 bulan terakhir sejumlah 200 orang. Dari hasil penelitian besar sampel menggunakan rumus slovin didapatkan hasil akhir sampel sebanyak 67 orang dengan teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan *purposive sampling*. Pengumpulan data yang dilakukan dengan menggunakan instrumen *food frequency questionnaire* Analisis data dengan menggunakan spss dan penyajian data dilakukan dalam bentuk tabel dan narasi.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Umum Responden

Karakteristik	n	%
Umur		
18 – 25 tahun	42	62,7
26 – 30 tahun	25	37,3
Agama		
Islam	67	100
Suku		
Bugis	1	1,5
Makassar	66	98,5
Lama Pendidikan		
Tidak Tamat SD	1	1,5
Tamat SD dan SMP	10	14,9
Tamat SMA	36	53,7
Diploma/Sarjana	20	29,9
Pekerjaan		

Petani	3	4,5
Pns	1	1,5
Pengrajin	1	1,5
Wiraswasta	2	3,0
IRT	43	64,1
Lainnya	17	25,3
Total	67	100

Sumber : Data Primer,2020

Subjek pada penelitian ini adalah wanita prakonsepsi yang berusia 18-30 tahun yang tinggal di Kecamatan Polongbangkeng Utara Kabupaten Takalar dengan rata-rata umur tertinggi subjek pada usia 18-25 tahun (62,7%) sedangkan terendah pada usia 26-30 tahun (37,3%). Responden mayoritas bersuku Makassar (98,5%). Adapun pekerjaan responden paling banyak itu adalah ibu rumah tangga (64,1%), petani (4,5%), wiraswasta (3,0%) sedangkan paling sedikit subjek bekerja sebagai PNS dan pengrajin (1,5%) dan pekerjaan lainnya (25,3%). Adapun pada tingkat pendidikan terakhir responden paling banyak yaitu tamat SMA (53,7%), diploma/sarjana (29,9%), tamat SD dan SMP (14,9%) sedangkan paling rendah pada tingkat tidak tamat SD (1,5%) (Tabel 1).

Tabel. 2 Distribusi Konsumsi Pangan Fungsional

Jenis Pangan	Frekuensi Makan						Total	Skor rata-rata	Standar Deviasi
	Jml	Tiap Hari	3-4 hari/minggu	1-2 hari/minggu	Tiap Bulan	Tidak Pernah			
	skor	A (50)	B (25)	C (15)	D (10)	E (0)			
Jagung	n	2	12	21	26	6	67	14,6	9,24
	%	3	17,9	31,3	38,8	9	100		
Ikan	n	47	17	2	1	0	67	42,0	12,6
	%	70,1	25,4	3	1,5	0	100		
Tempe	n	6	13	19	16	13	67	15,9	13,3
	%	9	20,9	28,4	23,9	17,9	100		
Kangkung	n	6	20	20	12	9	67	18,2	12,9
	%	9	29,9	29,9	17,9	13,4	100		
Mangga	n	22	26	12	5	2	67	29,5	15,5
	%	32,8	38,8	17,9	7,5	3	100		
Madu	n	7	2	4	10	44	67	8,2	15,5
	%	10,4	3,0	6,0	14,9	65,7	100		
Bawang Merah	n	54	11	2	0	0	67	44,9	10,9
	%	79,1	17,9	3,0	0	0	100		

Sumber : Data Primer, 2020

Pada tabel 2 diatas dapat dilihat bahwa jenis pangan fungsional paling sering dikonsumsi responden yang didapatkan dari hasil *food frequency questionnaire* (FFQ) dibagi atas kelompok makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, lauk hewani, sayur-sayuran, buah-buahan, minuman, rempah-rempah. Adapun pangan-pangan yang sering dikonsumsi adalah jagung dengan rata-rata skor 14,6 dari kelompok makanan pokok, ikan dengan rata-rata 42,0 dari kelompok lauk hewani, tempe dengan rata-rata skor 15,9 dari kelompok lauk nabati,

kangkung dengan rata-rata skor 18,2 dari kelompok sayur-sayuran, mangga dengan rata-rata skor 29,5 dari kelompok buah-buahan, madu dengan rata-rata skor 8,2 dari kelompok minuman, bawang merah dengan rata-rata skor 44,9 dari kelompok rempah-rempahan. Jika dilihat dari pangan-pangan yang paling sering dikonsumsi responden terlihat bahwa responden mengonsumsi pangan lokal yang biasanya mudah ditemukan, harga terjangkau dan berlimpah di wilayah tersebut.

PEMBAHASAN

Masa prkonsepsi ini adalah masa dimana pasangan sedang mempersiapkan masa kehamilannya.⁹ Usia-usia pada masa prakonsepsi menjadi masa penting seorang wanita dimana kesehatan perlu menjadi prioritas bagi sebuah pasangan karena penantian untuk seorang bayi yang sehat. Pada penelitian oleh Mubasyiroh dkk. bahwa melahirkan diusia 20-34 tahun memiliki peluang kecil untuk bayi lahir dalam keadaan BBLR dibandingkan di usia lainnya Bayi yang lahir dengan sehat dalam keadaan normal ditunjang dari asupan ibunya dimulai dari sebelum ibu mengandung hingga melahirkan, sehingga hal ini perlu diperhatikan bagi semua wanita yang masuk dalam masa prakonsepsi.¹⁰ Masalah-masalah kesehatan yang biasanya dialami wanita prakonsepsi umur 18-30 tahun adalah KEK dan anemia. Penelitian yang dilakukan oleh Tahir dkk. mengatakan bahwa wanita prakonsepsi diusia 15-49 yang sedang dalam masa reproduksi dan sedang mempersiapkan kehamilan perlu mengatur dan merencanakan kehamilannya dengan baik agar menghindari masa kehamilannya kelak terjadi masalah-masalah kesehatan seperti KEK ataupun anemia.¹¹

KEK dan anemia yang dialami wanita prakonsepsi di masa penantian kehamilannya sangatlah berbahaya karena akan berdampak pada persalinan dan bayinya jika terus menerus tidak di perhatikan. Penelitian yang dilakukan Nurfulaini dkk. bahwa ibu hamil KEK atau anemia yang sedang mempersiapkan persalinan dapat berakibat terjadinya kesulitan persalinan, persalinan sebelum waktunya, pendarahan yang berdampak pada janin seperti keguguran/abortus, bayi lahir mati, kematian neonatal, cacat bawaan, anemia pada bayi, serta berat bayi lahir rendah.¹² Dengan masalah-masalah gizi ini dapat dicegah dengan memperkuat asupan makanan yang bergizi serta mempunyai manfaat menyembuhkan masalah kesehatan seperti anemia ataupun KEK. Kebutuhan-kebutuhan zat gizi yang perlu dicukupkan seperti karbohidrat, protein, vitamin serta mineral. Seperti pentingnya mengonsumsi makanan-makanan sumber protein, vitamin dan mineral seperti ikan, sayur-sayur, buah-buahan yang tidak hanya mampu memberikan manfaat kecukupan zat gizi namun juga dapat memberikan manfaat mencegah timbulnya penyakit-penyakit degeneratif.

Pangan fungsional adalah pangan yang disebutkan memiliki *double* manfaat bagi tubuh yang tidak hanya memiliki kandungan zat gizi lengkap namun juga memiliki fungsi menjaga fisiologis tubuh. Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa jenis pangan fungsional yang paling sering dikonsumsi masyarakat adalah pangan-pangan yang masih menjadi pangan lokal yang masih mudah ditemukan masyarakat disekitar lingkungan rumahnya, harga ekonomis di pasaran, dan menjadi pangan yang melimpah di sekitar wilayah tersebut seperti buah mangga, sayur kangkung, jagung, tempe, tahu, ikan, madu, bawang merah-bawang putih. Selain mudahnya diakses pangan-pangan tersebut biasanya masyarakat juga kurang mengetahui makanan-makanan yang baik untuk tubuh sehingga asupannya biasanya hanya seputar makanan yang sangat mudah mereka akses. Pada penelitian yang dilakukan oleh

Ervina dkk. bahwa pengetahuan masyarakat dapat mempengaruhi status kesehatannya karena pengetahuan tentang makanan-makanan yang baik kurang sehingga mereka lebih memilih makanan dengan harga yang murah dan rasa yang enak dibandingkan kandungan makanan tersebut yang baik untuk fungsi fisiologi tubuh.¹³ Kandungan gizi dari berbagai pangan-pangan tersebut tidak hanya pada zat gizi saja seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral namun pangan-pangan tersebut kaya akan kandungan senyawa bioaktif lainnya seperti asam folat, *dietary fiber*, omega-3, prebiotik, probiotik, isoflavon, asam linoleat dan asam linolenat, polifenol dan lain-lain.

Jagung bermanfaat bagi kesehatan status gizi wanita prakonsepsi karena memiliki kandungan asam folat yang baik untuk mencegah anemia. Sejalan dengan penelitian Martini dkk. bahwa asam folat sangat penting dalam pembelahan sel dimana asam folat yang berfungsi untuk mencegah anemia dan menurunkan resiko NTD (*Neural Tube Defects*) sebagai antidepresan, Selain itu digunakan dalam membangun sel-sel darah merah dan sel darah putih dalam sum-sum tulang.¹⁴ Pada penelitian oleh Suarni dkk. bahwa jagung baik dikonsumsi karena memiliki kandungan yang dibutuhkan tubuh seperti serat pangan (*dietary fiber*) dengan indeks glikemik (IG) lebih rendah daripada nasi sehingga di anjurkan kepada penderita DM untuk mengonsumsi beras jagung.¹⁵ Jagung banyak dikonsumsi di wilayah ini karena dilihat dari pekerjaan suami dari responden ini lebih banyak menjadi seorang petani yang biasanya bertani padi dan jagung.

Selain jagung ada ikan, tahu dan tempe yang tinggi kandungan protein. Ikan biasanya dikonsumsi subjek karena harga yang relatif murah, mudah didapatkan dibandingkan pangan yang lain dan secara umum setiap hari dikonsumsi oleh responden. Pada penelitian yang dilakukan oleh Fitriani dkk. bahwa kandungan gizi dari ikan air laut ataupun ikan air tawar ada vitamin B12 yang sebagian besar berfungsi sebagai koenzim untuk berbagai fungsi biokimia seperti metabolisme karbohidrat, protein, lemak, dan pembuatan DNA serta sel-sel baru.¹⁶ Tempe menjadi salah satu pangan yang banyak dikonsumsi subjek karena menjadi makanan umum bagi masyarakat. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Pinasti dkk. mengenai tingkat konsumsi tempe didapatkan hasil bahwa tempe adalah salah satu makanan yang paling banyak memberikan kontribusi asupan zat besi (Fe) sebanyak 3,30 mg/hari dengan rata-rata konsumsinya bisa mencapai 59 kali dalam sebulan dan 33 g/hari, hal ini menunjukkan bahwa tempe adalah makanan yang mudah didapatkan serta praktis.¹⁷ Pada penelitian yang disampaikan oleh Utami dkk. bahwa tindakan pencegahan yang dilakukan oleh masyarakat untuk menghindari KEK yaitu konsumsi makanan yang cukup kalori dan protein seperti ubi, kentang, ikan, telur, kacang-kacangan, sekurang-kurangnya sehari sekali.¹⁸

Sayur-sayuran dan buah-buahan memiliki kandungan vitamin dan mineral yang paling banyak seperti pada buah mangga dan sayur kangkung. Anemia yang terjadi pada wanita tidak hanya disebabkan karena KEK yang dialami tetapi biasanya juga disebabkan karena penyerapan zat besi yang kurang dalam tubuh. Penyerapan zat besi perlu diperhatikan dengan baik salah satunya dengan mengonsumsi makanan tinggi vitamin C. Sejalan dengan penelitian oleh Rahman dkk bahwa vitamin C ini tidak hanya disebut juga sebagai vitamin anti stres karena sifatnya yang anti infeksi dengan membantu menyembuhkan bagian tubuh yang sakit tetapi juga membantu penyerapan ion Fe^{2+} , Fe^{3+} . Sayur dan buah banyak dikonsumsi di wilayah ini adalah sayur dan buah yang tumbuh banyak di sekitar rumah.¹⁹

Pada penelitian Madi dkk. masyarakat sering mengonsumsi buah dan sayur baik dalam bentuk utuh ataupun diolah menjadi jus karena buah dan sayur ini mudah diakses dan dekat dari rumah masyarakat.³ Menurut hasil survey BPS tahun 2016 bahwa jenis sayur-sayuran dan buah-buahan yang banyak dikonsumsi masyarakat Indonesia tahun 2016 adalah sayur kangkung, kacang panjang, bayam, buah mangga, pisang, jeruk dan rambutan. Hal ini disebabkan karena pangan-pangan tersebut mudah dan murah untuk didapatkan, baik itu dapat ditanam langsung di pekarangan rumah, maupun di perkebunan masyarakat.²⁰

Madu tidak hanya dikenal dengan gula alami karena rasa manisnya yang tidak berbahaya untuk tubuh. Madu banyak mengandung mineral dan vitamin seperti natrium, kalsium, aluminium, besi, fosfor, kalium, thiamin (B1), riboflavin (B2), asam askorbat (Vitamin C), pirodoksin (B6), niacin, asam pantoneat, biotin, asam folat, dan Vitamin K. Salah satu kandungan gizi dari madu yang sangat penting bagi wanita prakonsepsi adalah zat besi (Fe). Sejalan dengan penelitian Cholifah dan Wulandari bahwa pemberian madu berefek pada kenaikan kadar Hb dengan mengonsumsinya selama dua minggu dan rutin setiap hari.²¹ Selain memiliki manfaat menaikkan kadar hemoglobin manfaat lainnya adalah peningkatan energi, membantu penyerapan kalsium dan meningkatkan kesehatan reproduksi. Pada penelitian yang dilakukan oleh Reviana bahwa konsumsi madu secara rutin akan bermanfaat pada kesuburan dan fertilitas dengan memperbaiki hormon yang bekerja pada kesuburan atau kesehatan reproduksi sehingga madu bisa dijadikan sebagai suplemen bagi kesehatan reproduksi.²²

Pada pedoman gizi seimbang di sebutkan salah satunya perlu mengonsumsi pangan yang beraneka ragam karena tidak satupun pangan yang mengandung semua jenis zat gizi dan kandungan bioaktif didalamnya sehingga dianjurkan mengonsumsi beragam makanan untuk membantu melengkapi semua zat gizi untuk tubuh secara optimal. Kekurangan zat gizi makro dan mikro mampu mengganggu derajat kesehatan wanita. Pada penelitian dilakukan oleh Parida dkk kekurangan zat gizi mikro seperti seng, zat besi, asam folat, tembaga, magnesium, yodium pada wanita di masa prakonsepsi hingga masa kehamilannya dapat beresiko besar mengalami anemia, cacat bawaan, hipertensi kehamilan, gangguan pertumbuhan dan perkembangan, BBLR, serta beresiko menyebabkan diabetes melitus, penyakit jantung koroner, dan lain-lain diusia dewasa.¹³

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Sanggelorang dkk. bahwa masyarakat Indonesia mengonsumsi pangan fungsional berdasarkan pangan lokal yang umum biasanya ditemukan di sekitar lingkungan dimana pangan-pangan tersebut masih terbilang makanan sehari-hari yang memiliki nilai gizi yang baik seperti (bawang putih/ *Allium sativum*, jahe/ *Zingiber officinale*, mentimun/ *Cucumis sativus*, papaya/ *Carica papaya*, pare/ *Momordica charantia*, air kelapa muda, kunyit/ *Curcumin*, madu, daun sirih/ *Piper betle*), air jahe, saraba (air hasil rebusan jahe dan gula aren ditambahkan susu kental manis), dan madu ditambahkan telur ayam kampung.²³ Pola makan di wilayah Kecamatan Polobangkeng Utara Kabupaten Takalar akan berbeda dengan wilayah lain karena perbedaan kondisi tempat dan pangan yang melimpah di wilayah tersebut. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Asnuri dkk bahwa perubahan kondisi setempat seperti ketersediaan pangan yang melimpah di daerah masing-masing, perubahan iklim, kesuburan tanah, pada suatu daerah bisa berbeda dengan daerah lain tergantung pada perubahan faktor atau kondisi setempat.²⁴

KESIMPULAN

Kesimpulan pada penelitian ini adalah pangan fungsional yang paling sering dikonsumsi oleh responden masyarakat di wilayah pada kelompok makanan pokok yaitu jagung, lauk hewani yaitu ikan, lauk nabati yaitu tempe, kelompok sayur-sayuran yaitu kangkung, kelompok pangan buah-buahan yaitu mangga, kelompok minuman fungsional yaitu madu, serta pada kelompok rempah-rempah yaitu bawang merah. Pangan-pangan diatas adalah semua pangan yang paling sering dikonsumsi berdasarkan hasil skor rata-rata konsumsi masing-masing kelompok pangan dimana bahan pangan fungsional tersebut berbasis lokal yang mudah ditemukan disekitar lingkungan masyarakat seperti pasar, ditanam dipekarangan rumah ataupun ladang masing-masing seperti jagung, sayur kangkung, tempe dan tahu, ikan, madu serta bawang merah dan bawang putih.

DAFTAR PUSTAKA

1. Gardiner PM, Nelson L, Shellhaas CS, Dunlop AL, Long R, Andrist S, et al. The clinical content of preconception care: nutrition and dietary supplements. *Am J Obstet Gynecol.* 2008;199(6 SUPPL. B).
2. Kesehatan Kesehatan. Riskesdas 2018. *Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS)2018.* Badan Penelitian dan Pengembangan Masyarakat Kemenkes:RI.
3. Kementerian Kesehatan RI.2013. *Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS)2013.* Badan Penelitian dan Pengembangan Masyarakat Kemenkes:RI
4. Hidayat, Nurhayati A, Ismawati. Faktor-faktor kejadian stunting pada balita di wilayah kerja UPT Puskesmas kramatwatu kabupaten serang. *Jurnal Bimtas.* 2019;3(1):28–35.
5. Fariski C, Dieny FF, Wijayanti HS. Kualitas Diet, Status Gizi Dan Status Anemia Wanita Prakonsepsi Antara Desa Dan Kota. *Jurnal Gizi Indonesia.* 2020;43(1):11.
6. Badan Penelitian, RI PKKK. *Riset Kesehatan Dasar.* 2013.
7. BPOM. 2013. *Peraturan Kepala Badan Pengawas Obat dan Makanan Republik Indoneisa Nomor HK.03.1.23.11.11.09909 tentang Pengawasan Klaim dalam Label dan Iklan Pangan Olahan.* Bpom,RI
8. Syamsari SM, Hadju V, Indriasari R, Salam A, Citrakesumasari. Hubungan Pengetahuan Gizi dan Sanitasi Lingkungan dengan Status Gizi Prakonsepsi di Pulongbangkeng Utara. *The Journal Of Indonesian Community Nutrition.* 2020;9(2).
9. Maadi AK, Dieny FF, Sandi H, Fahmy WA, Tsani A, Nissa C. Asupan Zat Gizi Dan Kadar Hemoglobin Wanita Prakonsepsi Di Kabupaten Semarang. *Indonesia Journal Human Nutrition..* 2019;70–83.
10. Mubasyiroh R, Tejayanti T, Senewe F. Hubungan kematangan reproduksi dan usia saat melahirkan dengan kejadian bayi berat lahir rendah (bblr) di Indonesia tahun 2010. *Jurnal Kesehatan Reproduksi.* 2016;7(2):109–18

11. Tahir N, Thaha AR, Ulfah N. Faktor risiko kejadian obesitas pada wanita prakonsepsi di kota makassar. *Prodi Ilmu Gizi, Fak Kesehatan Masyarakat, Univ Hasanuddin*. 2014;
12. Nurfulaini, Kautsar AM Al, Alza N. Manajemen Asuhan Kebidanan pada Prakonsepsi dengan Kekurangan Energi Kronis. *Jurnal Midwifery*. 2021;3(1):42–51.
13. Ervina WF, Thaha AR, Najamuddin U. Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Perilaku Gizi Seimbang Pada Wanita Prakonsepsi Di Kota Makassar. *Prodi Ilmu Gizi, Fak Kesehatan Masyarakat, Univ Hasanuddin*. 2014;274–82.
14. Martini D, Wulandari AL, Sari IL, Astuti TY. Khasiat "Si Biji Mnis Bertongkol" Menjadi Susu Sebagai Alternatif Penambah Asam Folat Selama Kehamilan *Seminar Nasional Pendidikan Biologi FKIP UNS Biologi*.2014;241–4
15. Suarni dan Yasin M. Jagung sebagai Sumber Pangan Fungsional. *Iptek Tanam Pangan*. 2011;6(1):41–56
16. Fitriani K. Hubungan Asupan Makanan dengan Kejadian Anemia dan Nilai Praktik pada Siswi Kelas XI Boga SMKN 1 Buduran Sidoarjo. *E-Journal Boga*. 2014;3(1):46–53.
17. Pinasti L, Nugraheni Z, Wiboworini B. Potensi tempe sebagai pangan fungsional dalam meningkatkan kadar hemoglobin remaja penderita anemia. *Action Aceh Nutrition Jurnal*. 2020;5(1):19
18. Utami NW, Majid TH, Herawati DMD. Pemberian minuman formula kacang merah, kacang tanah, dan kacang kedelai terhadap status gizi ibu hamil kurang energi kronis (KEK). *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*. 2017;14(1):1
19. Rahman N, Ofika M, Said I. Analisis Kadar Vitamin C Mangga Gadung (*Mangifera SP*) dan Mangga Golek (*Mangifera Indica L*) Berdasarkan Tingkat Kematangan dengan Menggunakan Metode Iodimetri. *Jurnal Akademika Kimia*. 2015;4(1):33–7.
20. Badan Pusat Statistik Kabupaten Takalar.2019. Kecamatan Polobangkeng Utara Dalam Angka. BPS : Takalar.
21. Cholifah N, Wulandari A. Universitas Muhammadiyah Purwokerto Aplikasi Pemberian Madu Terhadap Peningkatan Hemoglobin (Hb) Pada Remaja Putri Yang Mengalami Anemia. The 8 th University Research Colloquium 2018 Universitas Muhammadiyah Purwokerto. *Univ Res Colloq*. 2018;533–9. 2018;(September 2006):533–9.
22. Reviana R. Analisis Uji Kualitas Produk Ginger Honey Dan Cocktail Honey Sebagai Suplemen Wanita Prakonsepsi ; Uji Aktivitas Antioksidan Dan Total Fenol. *Prodi Ilmu Kebidanan, Pasca Sarjana, Univ Hasanuddin*. 2020;
23. Sanggelorang Y, Rahman A, Mandagi, Chreisy KF. Identifikasi Pangan Fungsional Dan Obat Tradisional Yang Digunakan Masyarakat Daerah Pesisir Kabupaten Sitaro.

Kesmas. 2019;8(7):443–51.

24. Asnuri E, Thaha R, Syam A. Hubungan Pola Asupan Fe Dengan Kadar MCV (Mean Corpuscular Volume) Pada Wanita Prakonsepsi Di Kota Makassar. *Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin*. 2013;1–10.