

**PENINGKATAN PENGETAHUAN TENTANG MANFAAT KONSUMSI IKAN
MELALUI KEGIATAN SOSIALISASI “GEMAR MAKAN IKAN-GEMARIKAN”
PADA ANAK SEKOLAH DASAR NEGERI 5, KECAMATAN AMAHAI,
KABUPATEN MALUKU TENGAH**

Chorneles Soparue

Dinas Perikanan Kabupaten Maluku Tengah

Email Korespondensi : chornelsopa@gmail.com

ABSTRAK

Ikan laut banyak mengandung omega 3 dan omega 6 yang berperan penting dalam pembentukan dan perkembangan sel otak. Hal itu diyakini akan memberi dampak yang baik berupa peningkatan kecerdasan anak. Selain itu, Ikan memiliki kandungan kalsium, vitamin D, fosfor, dan nutrisi mineral lain yang bisa membantu pertumbuhan tulang. Data menunjukkan bahwa sampai saat ini penduduk Indonesia masih tergolong rendah dalam hal mengonsumsi ikan dibanding bahan pangan hewani lainnya. GEMAR IKAN (Gerakan Memasyarakatkan Makan Ikan) adalah program nasional yang dicanangkan oleh Kementerian Kelautan Dan Perikanan mulai tahun 2004 yang bertujuan untuk mengkampanyekan akan pentingnya manfaat makan ikan sejak dini karena banyaknya kandungan gizi yang terdapat pada ikan yang sangat penting untuk pertumbuhan dan kecerdasan otak. Tujuan Gerakan Memasyarakatkan Makan Ikan (Gemar Ikan) adalah peningkatan konsumsi ikan, meningkatkan kegemaran makan ikan, juga bertujuan untuk membantu masyarakat yang terkena dampak pandemi COVID-19 dengan harapan dapat meningkatkan daya tahan tubuh. Kegiatan pengabdian ini bertemakan : *Peningkatan Konsumsi Makan Ikan melalui Kegiatan Sosialisasi Gerakan Memasyarakatkan Makan Ikan*. Kegiatan dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri 5, Kecamatan Amahai, Kabupaten Maluku Tengah. Adapun tujuan kegiatan ini adalah untuk memberikan dukungan pengetahuan tentang pentingnya mengonsumsi ikan dalam meningkatkan kualitas pertumbuhan dan perkembangan anak. Target atau Sasaran kegiatan ini adalah : anak sekolah dasar. Kegiatan dilaksanakan pada 17-18 September 2021 dengan jumlah peserta penyuluhan sebanyak 50 orang anak, Staf dewan guru, dan Pimpinan sekolah. Adapun informasi yang diberikan adalah informasi tentang kandungan gizi, manfaat dan pentingnya mengonsumsi ikan. Diharapkan agar anak-anak dan dewan guru dapat mengetahui informasi tentang kandungan gizi, manfaat dan pentingnya mengonsumsi ikan. Metode pelaksanaan kegiatan ini adalah “Penyuluhan Masyarakat” berbentuk penyuluhan yang bertujuan meningkatkan pemahaman dalam bidang kesehatan dan lingkup terkait didalamnya sehingga menyadarkan masyarakat sekolah akan pentingnya mengonsumsi ikan demi memelihara kesehatan dan hidup sehat. Menurut Wahjuti (2014) bahwa metode penyuluhan yang dilakukan dengan pendekatan kelompok seperti : Ceramah dan Demonstrasi Cara/Hasil. Tempat pelaksanaannya adalah SD Negeri 23 Kecamatan Kota Masohi, Kabupaten Maluku Tengah. Hasil yang diperoleh adalah perubahan pengetahuan, preferensi dan tindakan dari masyarakat sekolah tentang pentingnya mengonsumsi makanan beragam, bergizi, sehat, dan aman termasuk pangan hasil ikani.

Kata Kunci: *konsumsi ikan, gemar makan ikan, kandungan gizi ikani, pertumbuhan dan perkembangan*

INCREASING KNOWLEDGE ABOUT THE BENEFITS OF FISH CONSUMPTION
THROUGH THE ACTIVITIES OF THE "HOPE TO EAT FISH"
IN STATE 5 ELEMENTARY SCHOOL CHILDREN, AMAHAI DISTRICT,
CENTRAL MALUKU REGENCY

Chorneles Soparue

Central Maluku District Fisheries Service

Author Email : chornelsoparue@gmail.com

ABSTRACT

Marine fish contain lots of omega 3 and omega 6 which play an important role in the formation and development of brain cells. This is believed to have a good impact in the form of increasing children's intelligence. In addition, fish contains calcium, vitamin D, phosphorus, and other mineral nutrients that can help bone growth. Data shows that until now the Indonesian population is still relatively low in terms of consuming fish compared to other animal foods. GEMAR IKAN (Gerakan Socializing Eating Fish) is a national program launched by the Ministry of Maritime Affairs and Fisheries starting in 2004 which aims to campaign for the importance of eating fish from an early age because of the many nutritional content contained in fish which is very important for brain growth and intelligence. The purpose of the Movement to Promote Fish Eating (Gemar Ikan) is to increase fish consumption, increase the love of eating fish, and also aims to help people affected by the COVID-19 pandemic in the hope of increasing their immune system. This service activity has the theme: Increasing Fish Eating Consumption through the Socialization of the Movement to Promote Fish Eating. The activity was carried out at State Elementary School 23, Kota Amahai District, Central Maluku Regency. The purpose of this activity is to provide support for knowledge about the importance of consuming fish in improving the quality of children's growth and development. The targets or targets of this activity are: elementary school children. The activity was carried out on 17-18 September 2021 with a total of 50 children counseling participants, teacher council staff, and school leaders. The information provided is information about the nutritional content, benefits and importance of consuming fish. It is hoped that the children and the teacher council can find out information about the nutritional content, benefits and importance of consuming fish. The method of implementing this activity is "Community Counseling" in the form of counseling which aims to increase understanding in the health sector and related areas in it so as to make the school community aware of the importance of consuming fish in order to maintain health and live a healthy life. According to Wahjuti (2014) that the extension method is carried out with a group approach such as: Lectures and Demonstration Methods/Outcomes. The place of implementation is SD Negeri 23 Kota Amahai District, Central Maluku Regency. The results obtained are changes in the knowledge, preferences and actions of the school community about the importance of consuming diverse, nutritious, healthy, and safe foods including fish products.

Keywords: *fish consumption, likes to eat fish, nutritional content of fish, growth and development*

PENDAHULUAN

Ikan termasuk sumber protein yang bermutu tinggi. Protein pada ikan memiliki komposisi dan jumlah asam amino esensial yang lengkap. Absorpsi protein ikan lebih tinggi dibandingkan daging sapi, ayam, dan lain-lain. Hal ini dikarenakan daging ikan mempunyai serat protein lebih pendek daripada serat protein daging sapi atau daging ayam. Ikan juga mengandung asam lemak omega-3 yang memiliki keunggulan khusus dibanding pangan hewani lain, karena komposisi asam lemak esensialnya tidak jenuh ganda. Konsumsi lemak yang perlu diperhatikan untuk anak usia sekolah adalah konsumsi asam lemak esensial seperti asam linolenat dan asam linoleat. Asam lemak esensial ini dibutuhkan untuk pertumbuhan dan fungsi normal semua jaringan, termasuk untuk perkembangan sel otak yang optimal (Almatsier, 2003). Ikan juga kaya akan kandungan vitamin dan mineral. Jika dalam menu sehari-hari kita menghadirkan ikan, maka kita memberikan sumbangan gizi yang tinggi pada jaringan tubuh kita.

Kecukupan zat gizi diperlukan oleh setiap individu, termasuk kelompok anak usia sekolah. Indonesia memiliki potensi sumber daya perikanan yang sangat besar, tetapi tingkat konsumsi ikan di Indonesia masih rendah. Pola konsumsi pangan hewani penduduk Indonesia lebih memilih makan daging sapi dan ayam sebagai sumber protein dibandingkan ikan. GEMARIKAN atau disingkat Gerakan Memasyarakatkan Makan Ikan adalah upaya sistematis dan terstruktur yang diinisiasi Kementerian Kelautan dan Perikanan (KKP) di tahun 2004 dengan melibatkan seluruh komponen/elemen bangsa baik pemerintah pusat, pemerintah daerah, pelaku usaha/swasta, sekolah/perguruan tinggi, organisasi masyarakat dan profesional untuk bersama-sama mengkampanyekan kebiasaan makan ikan mengingat ikan memiliki komposisi nutrisi yang sangat baik untuk kesehatan, kecerdasan dan pertumbuhan.

Produksi ikan dan konsumsi ikan di Provinsi Maluku cukup tinggi secara nasional sehingga menjadikan Maluku sebagai lumbung ikan nasional (LIN), sekaligus menjadi penunjang kebutuhan pangan ikan penduduk Indonesia. Setiap tahun, jumlah konsumsi ikan di Maluku mencapai 52 kilogram perkapita pertahun atau tertinggi secara nasional. Indrawasi (2016) menggambarkan bahwa masyarakat nelayan di Kabupaten Maluku Tengah pada umumnya menangkap ikan untuk dijual, baik nelayan kecil dengan perahu dayung maupun mereka yang menjadikan nelayan sebagai pekerjaan sampingan dan petani sebagai pekerjaan utama. Meskipun demikian adapula yang menangkap ikan hanya semata-mata untuk kebutuhan makan keluarga, terutama yang dilakukan oleh

keluarga petani atau masyarakat lain selain nelayan. Bagi nelayan yang berorientasi pasar, mereka mengambil sedikit hasil tangkapannya untuk dibawa pulang sebagai lauk keluarga. Jenis ikan yang dibawa pulang adalah ikan tongkol, ikan tude, dan ikan layang, yaitu jenis ikan yang tidak bernilai ekonomi tinggi. Hal ini berarti pola konsumsi pangan ikani bukan karena adanya kesadaran akan pentingnya mengkonsumsi ikan, namun karena berbagai cara kemudahan untuk mendapatkan jenis pangan tersebut. Antara lain : ikan tersedia setiap saat, cara tangkap yang sederhana, dan harga jual atau beli ikan yang relatif lebih murah dibanding jenis pangan hewani lain seperti daging ayam, babi, dan sapi. Oleh karena itu, langkah mensosialisasikan program GEMARIKAN merupakan salah satu program yang cukup baik bagi masyarakat sekitar.

METODE KEGIATAN PENGABDIAN

Kegiatan pengabdian ini secara umum bertujuan untuk mengarahkan masyarakat (kelompok sasaran masyarakat sekolah : anak sekolah, pimpinan, dan staf dewan guru) untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman serta tindakan preventif terhadap pentingnya manfaat makan ikan sejak dini karena banyaknya kandungan gizi yang terdapat pada ikan yang sangat penting untuk pertumbuhan dan kecerdasan otak anak dan kesehatan tulang orang dewasa.



Adapun pelaksanaan kegiatan ini secara bertahap, dimana tahap awal tim melakukan survei lokasi dan analisis masalah. Selanjutnya kegiatan pengabdian dilaksanakan dengan menggunakan metode Pendidikan kepada Masyarakat berupa penyuluhan yang disertai dengan bentuk evaluasi pre dan post test untuk mengukur perubahan pengetahuan dan sikap masyarakat tentang materi penyuluhan. Kegiatan Pengabdian ini telah dilaksanakan dengan kerjasama pihak Dinas Perikanan Kabupaten Maluku Tengah pada 17-18 September 2021 dengan lokasi kegiatan di Sekolah Dasar Negeri 23 Kecamatan Kota Masohi, Kabupaten Maluku Tengah. Populasi dalam kegiatan ini adalah Masyarakat Sekolah yang terdiri dari Dewan Guru sebanyak 10 orang dan siswa kelas 5 yang berjumlah 40 orang, sehingga total peserta sosialisasi adalah 50 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengetahuan masyarakat sekolah dalam memilih jenis pangan ikani dan atau jenis pangan umumnya sangat dipengaruhi oleh tingkat pendidikan, sosial ekonomi dan budaya

(Pola Asuh). Pada keluarga miskin umumnya, karena akses pendidikan, pelayanan kesehatan dan daya beli pangan yang beragam lebih rendah, menyebabkan timbul masalah kurang gizi yang disertai dengan IQ point yang rendah. Pengetahuan masyarakat sekolah tentang pola konsumsi pangan ikani meliputi : 1). cara memilih jenis ikan yang baik dan segar; 2). cara penanganan pangan ikani yang aman; 3). frekuensi makan dan 4). jumlah yang dimakan juga turut berkontribusi dalam menentukan kualitas asupan gizi mereka. Baik atau buruknya pola konsumsi pangan ikani anak sangat dipengaruhi oleh peran ibu keluarga. Hal ini disebabkan karena ibu keluarga merupakan orang yang sangat berperan penting dalam mengatur pola konsumsi pangan mereka dan keluarga.

Pre and Post Test tentang Perilaku Pola Konsumsi Pangan Ikani.

Konsumsi pangan termasuk pangan ikani rumah tangga maupun individu (pelajar atau guru) tergantung jumlah dan jenis pangan yang diolah dan kebiasaan pangan secara perorangan serta frekuensi makannya. Faktor yang mempengaruhi status gizi individu yaitu kemampuan rumah tangga dalam menyediakan total pangan untuk dikonsumsi yang cukup kualitas dan kuantitasnya, pola asuh, pengetahuan gizi, serta faktor sosio budaya lainnya (Khomsan dan Rachmadewi 2009). Ibu rumah tangga merupakan target primer kegiatan intervensi yang berperan langsung dalam menentukan status gizi anak dan atau semua anggota keluarganya termasuk ibu hamil.

Ibu merupakan *gatekeeper* yang membuka dan menutup jalan atau saluran informasi tentang pentingnya pola konsumsi pangan model B2SA (Beragam, Bergizi, Seimbang, dan Aman). Tingkat keragaman pangan rumah tangga dapat memberikan gambaran dalam memperkirakan ketahanan pangan rumah tangga tersebut (Taruvunga et al. 2013). Peran ibu memiliki pengaruh besar dalam membentuk kebiasaan makan anak dan anggota keluarga. Torheim et al (2004) menyatakan bahwa konsumsi pangan yang beragam dan seimbang diperlukan untuk dapat menunjang status gizi yang lebih baik.

1) Evaluasi sebelum kegiatan penyuluhan (Pre Test)

Tingkat pengetahuan siswa dan guru terkait manfaat pemberian makanan bergizi dalam kegiatan ini sebelumnya diukur dengan menggunakan *pre test* dengan menggunakan metode kuis berhadiah. Secara spontan orang diberikan materi evaluasi (Gambar samping : Situasi *pre test*) yang berisikan 10 pertanyaan dengan materi tentang menu makanan ikani



model B2SA (yang beragam, bergizi, seimbang dan aman) sebelum acara penyuluhan dimulai.

Hasil *pre test* menunjukkan bahwa sebanyak 45% anak-anak dan dewan guru yang sudah paham tentang ikan sebagai pangan bergizi dan penting untuk selalu dimakan bersama keluarga namun masih ada sebagian besar (55%) yang belum paham. Kemudian pertanyaan dilanjutkan ke aspek keamanan pangan. Dimana point penting yang ditekankan adalah apakah anak menyukai ikan ataukah tidak (jika “Tidak” Mengapa dan jika “Ya” ikan apa yang paling disukai) dan bagaimana bentuk olahannya (tumis kering/berkuah/dibakar/digoreng) serta berapa banyak yang dimakan dalam sehari (ekor/potong kecil atau sedang atau besar) dan dimakan bersama jenis pangan apa saja (nasi/ubi/papeda dan Sayur).

Dari point-point pertanyaan yang diajukan, ditemukan bahwa sebagian besar (93%) anak-anak dan guru memberikan pernyataan atau jawaban yang bermakna “Buruk” Hal ini berarti bahwa masih terdapat anak dan guru tidak menyukai ikan; masih ada kombinasi menu yang tidak berdampak positif terhadap asupan gizi seperti “Ikan, Papeda tanpa sayur atau sebaliknya Tanpa ikan”. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sebagian besar (>80%) anak-anak berasal dari latarbelakang keluarga yang mempunyai pola konsumsi pangan yang buruk dan belum paham tentang model B2SA. Nilai persentasi ini lebih menyemangati tim pelaksana untuk memberikan penyuluhan agar dapat merubah atau memperbaiki perilaku tersebut. Hal ini disebabkan karena selama ini ibu-ibu keluarga hanya memilih dan mengolah menu masih menggunakan kebiasaan orang tua terdahulu belum mempertimbangkan unsur B2SA. Menurut peserta, soal makan ikan kami tahu, namun dalam soal memilih dan memasak kami sangat tergantung pada pilihan suami atau pilihan kami agar mempermudah dalam proses pengolahan. Hal ini disebabkan karena semua keputusan masih terkait dengan uang yang dimiliki.

2) Evaluasi sesudah kegiatan penyuluhan (Post Test)

Kegiatan penyuluhan merupakan kegiatan penambahan pengetahuan yang diperuntukkan bagi masyarakat melalui penyebaran pesan melalui pesan lisan maupun tertulis (Maulana, 2007). Tujuan kegiatan penyuluhan yaitu untuk mencapai tujuan hidup sehat dengan cara mempengaruhi perilaku masyarakat baik itu secara individu ataupun kelompok dengan menyampaikan pesan. Hal ini sesuai dengan hasil penyuluhan dan simulasi serta praktek



bersama peserta penyuluhan. Dimana setelah mendapat materi penyuluhan dan simulasi/praktek tentang cara memilih jenis ikan dan cara pengolahan yang disukai, melatih peserta untuk menyusun menu sehari berbasis pangan ikani yang sehat dan



bergizi serta mengajarkan anak untuk menghitung jumlah asupan zat gizinya. Hasil yang diperoleh adalah sebagian besar peserta sosialisasi telah memahami tentang pentingnya mengkonsumsi ikan, manfaatnya, serta mampu menerapkan pola konsumsi pangan ikani yang baik dan benar sesuai metode pangan B2SA. Adapun hasil evaluasi

yang diperoleh adalah sebanyak 97% peserta mempunyai nilai post test yang baik. Hal ini berarti ada perubahan perilaku pola konsumsi pangan ke arah yang lebih baik.

Perubahan kreativitas anak-anak dan guru dalam memilih dan menyusun menu makanan berbasis ikani dalam sehari serta menghitung jumlah konsumsi zat gizinya sudah baik. Dimana komposisi menu sudah dipadukan antara ikan dengan berbagai komponen pangan lokal lain sebagai variasi. Saat penyuluhan, anak-anak dipersilakan menyusun menu sederhana dimulai dengan menu untuk sarapan pagi sebelum berangkat ke sekolah dan anggota keluarga lainnya. Contoh terbaik

yang diberikan adalah kombinasi ubi/keladi rebus di tambahkan sayur gubahan dan ikan goreng/tumis (sebagai sumber karbohidrat+protein nabati & hewani+zat gizi mikro). Hal ini sesuai dengan yang dijelaskan oleh Depkes



(2014) bahwa jenis makanan untuk sarapan terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayur-sayuran, buah-buahan dan minuman dalam jumlah yang seimbang atau dapat disusun dan dipilih sesuai dengan keadaan. Jawaban dari anak-anak tentang alasan memilih menu adalah agar anak-anak mereka kuat, sehat dan cerdas dalam mengikuti proses belajar sampai tuntas.

Kusumaningsih (2007) menyatakan bahwa jenis hidangan yang biasa dikonsumsi untuk sarapan anak sekolah umumnya terbatas pada makanan pokok saja atau jenis hidangan lainnya adalah makanan jajanan. Perilaku sarapan pagi yang buruk dapat dipengaruhi oleh kebiasaan yang terbentuk dari orang tua yang tidak terbiasa sarapan pagi. Kebiasaan inilah yang membentuk perilaku siswa tersebut untuk tidak terbiasa sarapan pagi terutama dalam mengkonsumsi sarapan dengan kombinasi pangan ikani. Salah satu dampak dari tidak sarapan pagi adalah cara siswa belajar dan kemampuan dalam menanggapi materi dan kemampuan mencerna dan menganalisa

informasi pelajaran. Selain itu, sikap siswa sebagian besar lebih cepat bosan, acuh-tak acuh (kurang peduli) terhadap proses pembelajaran, dan lebih banyak diam pada saat di tanya. Hal ini sudah tentu akan sangat mempengaruhi kualitas pembelajaran mereka. Karena, anak usia sekolah akan menjalani kehidupan yang penuh tuntutan dan tantangan. Perubahan yang terjadi pada usia 6 sampai 18 tahun sangat luas dan mencakup semua area pertumbuhan dan perkembangan. Anak akan membangun, memperluas, memperhalus, keterampilan fisik, psikososial, kognitif dan moral sehingga ia akan diterima sebagai anggota masyarakat yang produktif.

PENUTUP

Pembentukan pola konsumsi pangan ikani sejak dini akan lebih baik dalam menanamkan pentingnya pangan ikani dalam membentuk status gizi dan prestasi serta kualifikasi sumberdaya manusia yang berkualitas dimasa mendatang. Oleh karena itu, disarankan kepada ibu-ibu keluarga sebagai tokoh utama dalam penentu status gizi anak dan semua anggota keluarga agar dapat merubah perilaku konsumsi pangan menjadi lebih baik. Sosialisasi GEMARIKAN dapat membantu memberikan perubahan perilaku pola konsumsi ikani kepada anak Sekolah Dasar Negeri 23 Kecamatan Kota Masohi Kabupaten Maluku Tengah.

DAFTAR PUSTAKA

- Depkes RI. 2014. Pedoman Perbaikan Gizi Anak Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah. Jakarta: Direktorat Jendral Bina Gizi Masyarakat.
- Indrawasih Ratna. 2016. Pola Konsumsi Ikan Oleh Masyarakat Di Desa Hitumesing, Kabupaten Maluku Tengah. Pusat Penelitian Kemasyarakatan dan Kebudayaan LIPI. Jurnal Masyarakat & Budaya, Volume 18 No. 3 Tahun 2016. <https://jmb.lipi.go.id/jmb/article/view/551/362>
- Kusumaningsih IW. 2007. Kebiasaan sarapan pada remaja SMA si kota Bogor dan faktor-faktor yang mempengaruhinya. [skripsi]. Bogor: Fakultas Pertanian, Institut Pertanian Bogor.
- Khomsan A, Rachmadewi A. 2009. Pengetahuan, sikap, dan praktek asi eksklusif serta status gizi bayi usia 4- 12 bulan di pedesaan dan perkotaan. J Gizi Pangan 4(2): 83-92.
- Maulana, H. 2007. Promosi Kesehatan. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Torheim LE, Ouattara F, Diarra MM, Thiam FD, Barikmo I, Hatloy A. 2004. Nutrient adequacy and dietary diversity in rural Mali. Eur J Clin Nutr 58(4): 594–604.
- Taruvunga A, Muchence V, Mushunje A. 2013. Determinants of rural household dietary diversity: The case of Amatole and Nyandeni districts, South Africa. Int J Development Sustainability 2(4): 2233- 2247.