

EDUKASI GEMAR MAKAN IKAN UNTUK SISWA SD NEGERI 72 KOTA AMBON

Vonda Milca N. Lalopua^{1*}, Edir Lokollo²

^{1,2} Program Studi Teknologi Hasil Perikanan, FPIK, Universitas Pattimura

*email: milcanite39@gmail.com

Abstract

A strategic step to produce quality, healthy, smart, and physically resilient and productive human resources is improved nutrition. Improving nutrition is a health effort in children and can be done especially at the age of elementary school 7-12 years. The purpose of this PKM is to educate about the benefits of fish consumption for health and intelligence for elementary school students. It is hoped that this activity will be a stimulus and bring up children's motivation to like to consume fish. Method of implementation with lectures on types of fish, processed types of fish, fish as a source of high nutrition, Benefits of fish consumption for body health and intelligence. The media used are power points, leaflets, test sheets (pre and post test) and organoleptic assessment sheets. The results of the post test showed an increase in students' knowledge after receiving education, that there was an increase in participants' knowledge from not knowing to knowing. Community Service Activities "Education on Fish Eating for Students of SD N 72 in Ambon City" have a positive impact on increasing students' knowledge, there is a transfer of knowledge about the benefits of fish consumption for health and intelligence.

Keywords: *Students, Fish Nutrition, Health, Intelligence*

Abstrak

Langkah strategis untuk menghasilkan SDM yang berkualitas, sehat, cerdas dan memiliki fisik yang tangguh serta produktif adalah perbaikan gizi. Perbaikan gizi adalah suatu upaya kesehatan pada anak dan dapat dilakukan terutama pada usia sekolah dasar 7-12 tahun. Tujuan PKM ini untuk memberi edukasi tentang manfaat konsumsi ikan untuk kesehatan dan kecerdasan bagi siswa sekolah dasar. Diharapkan kegiatan ini menjadi stimulus dan memunculkan motivasi anak untuk gemar mengkonsumsi ikan. Metode pelaksanaan dengan ceramah tentang jenis-jenis ikan, jenis olahan dari ikan, ikan sebagai sumber gizi tinggi, manfaat konsumsi ikan untuk kesehatan tubuh dan kecerdasan. Media yang digunakan adalah powerpoint, leaflet, lembaran test (*pre dan post test*) serta lembar penilaian organoleptik produk nugget ikan. Hasil post test menunjukkan adanya kenaikan pengetahuan siswa setelah menerima edukasi, bahwa terjadi peningkatan pengetahuan peserta dari tidak tahu menjadi tahu. Kegiatan Pengabdian Masyarakat berdampak positif meningkatkan pengetahuan siswa, terjadi transfer ilmu pengetahuan tentang manfaat konsumsi ikan untuk kesehatan dan kecerdasan.

Kata kunci: *Siswa, Gizi Ikan, Kesehatan, Kecerdasan*

1. PENDAHULUAN

Anak usia sekolah adalah golongan yang memerlukan perhatian dalam konsumsi makanan dan zat gizi yang optimal. Optimalisasi tumbuh dan kembangnya anak usia sekolah tergantung pada pemberian nutrisi yang berkualitas dengan kuantitas yang sesuai dan tepat (Restuastuti, 2012). Perbaikan gizi adalah suatu upaya kesehatan pada anak dan dapat dilakukan terutama pada usia sekolah dasar 7-12 tahun.

Langkah strategis untuk menghasilkan SDM yang berkualitas, yaitu sehat, cerdas, dan memiliki fisik yang tangguh serta produktif adalah perbaikan gizi. Perbaikan gizi akan berdampak langsung terhadap SDM yang berkualitas (Depkes

RI, 2005). Salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi anak adalah kebiasaan makan (Hukubun *dkk*, 2024). Umumnya anak cenderung memilih makanan yang lebih disukai dan sering tidak suka dan menyisihkan yang tidak disukai, misalnya ikan.

Salah satu zat gizi penting bagi tumbuh kembang anak sekolah adalah protein. Salah satu zat gizi penting pada ikan adalah protein karena, ikan adalah sumber protein hewani dari lautan Ikan merupakan bahan pangan yang murah, bernilai gizi tinggi dengan kualitas protein yang baik. Ikan mudah dicerna dan diolah dengan berbagai macam olahan. Protein ikan menyediakan lebih kurang 2/3 dari kebutuhan protein hewani yang diperlukan oleh manusia dan kandungan protein ikan relatif besar yaitu antara 15 – 25 % per 100 gram daging ikan. Selain penyedia protein hewani yang relatif tinggi, ikan juga mengandung lemak (minyak ikan) antara 0,2 – 24 % terutama asam lemak esensial termasuk omega-3 (yang masuk dalam kelompok omega-3 adalah asam linolenat, Eicosa Pentaenoic Acid (EPA), dan Docosa Heksaenoic Acid (DHA) yang merupakan kelompok asam lemak esensial yang berperan penting dalam meningkatkan kecerdasan dan pengaruhnya bagi prestasi anak di sekolah (Riyandini *et al.*, 2014).

Ikan umumnya kurang disukai karena rasa dan aroma yang amis, hal ini menjadi alasan jika anak umumnya tidak memilih ikan sebagai sumber protein hewani. Hal ini diperburuk oleh olahan ikan yang biasa saja atau ragam olahan ikan yang kurang menjadi salah satu faktor rendahnya konsumsi ikan bagi siswa Sekolah Dasar (Lalopua *et al*, 2022). Putri *et al.*, (2015) menyatakan bahwa faktor pengetahuan turut mempengaruhi kebiasaan konsumsi ikan. Menurut Khomsan (2010) usaha untuk meningkatkan gemar makan ikan bagi anak usia sekolah dasar adalah memberi edukasi dan pengetahuan, tentang manfaat positif mengkonsumsi ikan bagi kesehatan dan kecerdasan. Kegiatan ini akan memberikan pendidikan berupa penyuluhan di sekolah dimana lingkungan sekolah mudah dijangkau dan sangat efektif. Mitra yang dipilih dalam kegiatan pengabdian masyarakat adalah Sekolah Dasar negeri 72 Kota Ambon adalah salah satu satuan pendidikan dengan jenjang SD di Kel Nusaniwe, Kec. Nusaniwe, Kota Ambon, Maluku SD Negeri 72 Ambon beralamat di Jln. Prof. Dr. Siwabessy, Kel Nusaniwe, Kec. Nusaniwe, Kota Ambon, Maluku, dengan kode pos 97115. SD NEGERI 72 AMBON telah memiliki akreditasi B, berdasarkan sertifikat 966/BAN-SM/SK/2019.

Upaya meningkatkan gizi masyarakat Indonesia serta minat untuk mengkonsumsi ikan perlu terus ditingkatkan, karena ikan diharapkan menjadi salah satu sumber protein utama dalam pola konsumsi dan budaya masyarakat Indonesia. Gerakan Memasyarakatkan Makan Ikan (GEMARIKAN) yang di galakan Kementerian Kelautan dan Perikanan adalah upaya pemerintah untuk mempersiapkan generasi muda yang berkualitas. Dalam upaya mendukung pelaksanaan gerakan nasional GEMARIKAN diperlukan suatu koordinasi lintas lembaga, lintas sektoral, lintas profesi dan lintas budaya. Langkah tersebut membutuhkan strategi baru yang melibatkan seluruh komponen bangsa, agar mampu membangunkan kesadaran masyarakat Indonesia untuk memilih ikan sebagai sumber protein utama dalam menu makanan keluarga (Putri dan Mustikadara, 2018).

Ketersediaan ikan membuat jenis pangan hewani ini menjadi pilihan utama bagi masyarakat dalam memenuhi kebutuhan protein anak. Hal ini tentu akan berdampak baik jika menjadi stimulasi bagi anak untuk suka makan ikan. Oleh karena itu, perlu dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat agar memotivasi anak gemar mengkonsumsi ikan dengan judul “Edukasi Gemar Makan Ikan untuk siswa SDN 72 di Kota Ambon.

2. METODE

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini berlangsung di SDN 72 di Jln. Prof. Dr. Siwabessy, Kelurahan Nusaniwe, Kecamatan Nusaniwe, Kota Ambon, Maluku. Kegiatan Dilaksanakan dengan khayalak sasaran siswa kelas 5 dan 6 berjumlah 20 orang. Metode pelaksanaan kegiatan ini terdiri dari 3 tahap yaitu 1). Tahap koordinasi dengan kepala sekolah SD N 72 sebagai mitra, 2) Tahap sosialisasi (pelaksanaan : penyampaian materi) dan 3) Tahap evaluasi. Tahap koordinasi awal dengan mitra bertujuan untuk mengetahui kesediaan mitra tentang pelaksanaan (tema PKM dan metode) serta waktu pelaksanaan, kordinasi berlangsung 2 minggu sebelum kegiatan berlangsung. Tahap sosialisasi menggunakan metode ceramah dan diskusi. Materi ceramah meliputi:

1. Jenis-jenis ikan
2. Jenis olahan dari ikan
3. Ikan sebagai sumber gizi
4. Manfaat Konsumsi ikan untuk kesehatan
5. Manfaat Konsumsi ikan untuk kecerdasan

Media yang digunakan adalah power point, leafleat, lembar evaluasi/test peserta serta lembar penilaian organoleptik. Lembar test peserta berupa *post test*, berisi pertanyaan untuk mengetahui pengetahuan peserta tentang edukasi manfaat konsumsi Ikan bagi anak sekolah dasar sebelum dan setelah menerima penyuluhan. Hasil *post test* dapat mengukur tingkat pemahaman peserta setelah mengikuti kegiatan penyuluhan.

Peserta juga diminta tanggapan terhadap produk nuget ikan yang dibagikan pada saat ceramah. Peserta diminta menilai nuget ikan dengan memberi nilai (skor) berdasarkan skala numerik (1-5 skala) pada lembar uji hedonik. Metode pengujian uji hedonik dilakukan terhadap rasa,bentuk, aroma serta warna. Sejumlah 20 siswa dilibatkan pada pengujian hedonik (skor nilai 1-5, dimana nilai 5: sangat suka, 4: suka, 3: agak suka, 2: tidak suka, 1: sangat tidak suka). Peserta dibagikan masing masing 1 kotak nuget ikan dilengkapi nasi dan sambal sachet untuk melakukan uji kesukaan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

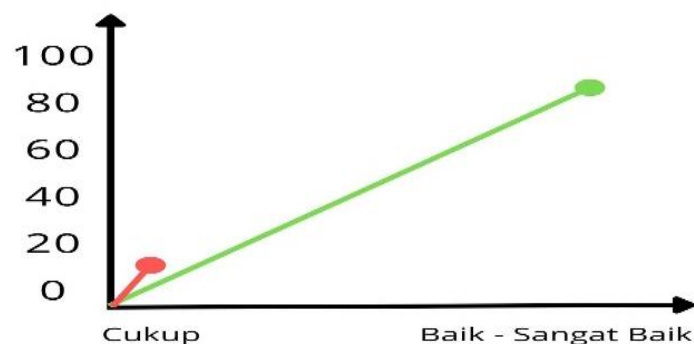
Edukasi gemar makan ikan bagi siswa SDN 72 menggunakan metode ceramah dengan media power point. Pada awal ceramah siswa ditanyakan beberapa pertanyaan sebagai informasi *post test* meliputi: 1. Apakah suka /tidak suka makan ikan 2. Mengapa tidak suka makan ikan. 3 Olahan ikan apa saja yang biasa dikonsumsi di rumah 4. Pengetahuan tentang makan ikan untuk kesehatan 5. Pengetahuan makan ikan untuk kecerdasan. Pada power point di tayangkan gambar 2 menarik dengan warna yang cerah untuk menarik perhatian siswa. Siswa antusias mengikuti ceramah yang berlangsung 45 menit. Selama ceramah terjadi interaksi dari narasumber kepada siswa dan sebaliknya. Siswa memberikan respon yang baik selama ceramah berlangsung dengan memberi pertanyaan kepada narasumber. Akhir dari kegiatan ceramah dilakukan evaluasi berupa *post test* untuk mengetahui progress pengetahuan siswa setelah menerima edukasi. Lembar *post test* dikerjakan oleh siswa diberi waktu 20 menit. Siswa dibagikan produk olahan nuget ikan dan diberi lembaran untuk memberikan penilaian.



Gambar 1. Siswa mengikuti Ceramah

Hasil *pre test* menunjukkan dari 20 siswa sebagai responden: 3 orang tidak suka, 7 orang agak suka dan 10 siswa suka makan ikan. Alasan siswa tidak suka makan ikan karena bau amis, banyak tulang dan merasa bosan dengan olahan ikan umumnya. Hasil *pre test* menunjukkan 100% siswa kurang pengetahuan akan zat gizi penting yang terkandung dalam ikan, manfaat konsumsi ikan untuk kesehatan dan kecerdasan. Pada *pre test* diperoleh informasi bahwa olahan ikan yang sering dikonsumsi siswa di rumah adalah ikan goreng, ikan bakar dan ikan kuah.

Hasil *post test* kegiatan PKM diperoleh 17 siswa (85%) dapat menjawab 10 pertanyaan dengan nilai baik - sangat baik. Hanya 3 siswa (15%) yang memperoleh nilai cukup baik. Hasil *post test* menunjukkan adanya kenaikan pengetahuan peserta setelah menerima edukasi, bahwa terjadi peningkatan pengetahuan peserta dari tidak tahu menjadi tahu. Siswa yang sebelumnya tidak suka makan ikan setelah menerima edukasi berinisiatif untuk gemar makan ikan.



Gambar 2. Hasil Post Test

Hasil uji kesukaan nugget ikan menunjukkan bahwa 20 siswa (100%) memberi nilai suka (nilai 4). Tidak ada siswa yang tidak suka nugget ikan. Siswa suka akan rasa nugget ikan karena rasa nugget ikan enak dan gurih. Nugget menggunakan telur dan tepung serta bumbu yang membuat rasa nugget lebih enak. Aroma nugget juga di sukai siswa karena tidak tercium bau amis ikan sebagaimana olahan ikan umumnya. Nugget ikan tidak ditemukan tulang ikan dan berwarna kuning keemasan yang disukai siswa. Bentuk nugget yang minimalis juga disukai siswa.



Gambar 3. Nugget ikan

Bahan bahan yang dipakai dalam pengolahan nugget ikan meliputi daging ikan yang sudah digiling halus 500g, terigu 100g, bawang merah 50g, bawang putih 35g, garam 10g, lada halus, penyedap rasa, telur 4 butir (2 butir untuk dicampur pada adonan dan 2 butir untuk dibalur pada tepung roti/tepung panir), gula halus secukupnya, tepung panir dan minyak goreng (terlampir pada leaflet yang dibagikan).

4. KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat “Edukasi Gemar Makan Ikan Bagi Siswa SDN 72 di kota Ambon tentang nilai gizi ikan dan manfaat konsumsi ikan untuk kesehatan dan kecerdasan berdampak positif meningkatkan pemahaman dan pengetahuan siswa serta merubah perilaku siswa untuk gemar makan ikan.

Disarankan bahwa siswa SD Negeri 72 Ambon membutuhkan informasi tentang ragam olahan ikan agar tetap suka/gemar makan ikan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada kepala sekolah dan guru serta siswa SDN 72 Ambon atas partisipasi dalam Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Depkes RI. 2005. Pedoman Perbaikan Gizi Anak Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah. Direktorat Jendral Bina Kesehatan Masyarakat, Jakarta.
- Dini Junita, Dini Wulandari, 2019. PKM Gemar makan Ikan Untuk Kecerdasan Anak SD 82/IV Sejinjang Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)* Vol 1, No.1, Januari 2019 p-ISSN: 2655-9226 e-ISSN: 2655-9218.
- Hukubun, R. D., Huwae, L. M. C., Huwae, L. B. S., & Huka, J. A. F. (2024). SEHATI: Sosialisasi Pencegahan dan Aksi Penanganan Stunting di Negeri Hatalai, Kota Ambon. *Sejahtera: Jurnal Inspirasi Mengabdikan Untuk Negeri*, 3(1), 17-28.
- Khomsan A. 2010. Pangan dan Gizi Untuk Kesehatan. PT Rajagrafindo Persada. Jakarta.
- Lalopua, V. 2023. Deskripsi Produk Camilan Nori Rumput laut yang Beredar Di Swalayan Kota Ambon. Laporan Penelitian Mandiri.
- Putri AM, Jumirah, Siagian A. 2015. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pola Konsumsi Ikan Siswa Sekolah Dasar Negeri 060919 Di Kecamatan Medan Sunggal. Skripsi. Medan: Univ. Sumatera Utara.
- Putri, A dan Mustikadara, I.S. 2018. Kampanye makan ikan” Cerdaskan” bagi ibu dengan anak usia dini untuk meningkatkan kesehatan dan kecerdasan. *Jurnal Tingkat Sarjana Bidang Seni rupa dan Desain* No 1 Vol 8. 2018.

- Restuastuti T, Handayani, Ernalina Y. 2012. Penilaian Status Gizi Anak usia Sekolah Dasar dan Pelatihan Pangan Jajanan Sehat Anak Sekolah Dasar di Pekanbaru. [Laporan Pengabdian Masyarakat]. Pekanbaru: Universitas Riau.
- Riyandini MC, Sudaryati E, Siagian A. 2014. Hubungan Konsumsi Ikan Dengan Prestasi Belajar Anak Di Sekolah Dasar Swasta Brigjend.