

KEBIASAAN MAKAN IKAN UNTUK MENINGKATKAN KESEHATAN DAN KECERDASAN ANAK USIA SEKOLAH DI SD INPRES LATTA KOTA AMBON

**Vonda Milca N. Lalopua^{*1}, Fredrik Rieuwpassa², Raja B. D. Sormin³,
Imelda K. E. Savitri⁴, Erin D. Noya⁵**

1,2,3,4,5Program Studi Teknologi hasil Perikanan, FPIK, Universitas Pattimura

*e-mail: vondamilcanight@gmail.com

Abstract

Education about the nutrition of fish and its benefits needs to start early through elementary school students who generally have limited knowledge. Skills in handling fish and consumption habits formed from a young age can increase fish consumption. The purpose of the activity is to provide counseling on fish nutrition and its benefits for the health and intelligence of school children, as well as to promote tuna katsu products. The method of this service activity is counseling through lectures. The success of the counseling activity is measured through pre-and post-tests. The counseling material includes types of freshwater and marine fish, fish nutrition and its benefits for health and intelligence, processing, and the organoleptic properties of tuna katsu products. The results of the activity showed that students were serious and enthusiastic in participating in the counseling. There was an effect of the counseling on the pre-and post-test scores, with a paired T-test showing a P-Value < 0.05, indicating an increase in test scores before and after the counseling, with the average test score rising from 83.48 to 90.87.

Keywords: Fish, nutrition, health, tuna katsu

Abstrak

Penyuluhan tentang gizi ikan dan manfaatnya perlu dimulai sejak dini melalui siswa Sekolah dasar yang umumnya memiliki pengetahuan yang minim. Ketrampilan dalam menangani ikan dan kebiasaan konsumsi yang terbentuk sejak kecil dapat meningkatkan konsumsi ikan. Tujuan kegiatan untuk penyuluhan gizi ikan dan manfaatnya bagi kesehatan dan kecerdasan anak sekolah serta promosi produk tuna katsu. Metode kegiatan Pengabdian ini adalah penyuluhan dengan ceramah. Keberhasilan kegiatan penyuluhan ini diukur melalui *pre* dan *post-test*. Materi penyuluhan meliputi jenis-jenis ikan air tawar dan ikan laut, gizi ikan dan manfaat untuk kesehatan dan kecerdasan, pengolahan serta organoleptik produk tuna katsu. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa siswa serius dan antusias mengikuti penyuluhan. Terdapat pengaruh penyuluhan terhadap nilai *pre* dan *post test*, dengan uji *paired T-test* dimana P-Value < 0,05. menunjukkan adanya peningkatan nilai test sebelum dan sesudah penyuluhan dengan kenaikan nilai test dari rata-rata 83,48 menjadi 90,87.

Kata kunci: Ikan, gizi, kesehatan, tuna katsu

1. PENDAHULUAN

Pendidikan gizi perlu dilakukan kontinyu kepada masyarakat terutama pada anak-anak di usia pertumbuhan karena mempengaruhi perilaku pola makan, untuk mencapai keadaan gizi seimbang. Kuantitas dan kualitas makanan yang dikonsumsi sangat mempengaruhi asupan gizi seseorang yang pada akhirnya mempengaruhi kesehatan tubuhnya. Gizi seimbang sangat penting untuk pertumbuhan normal, kesehatan fisik dan kecerdasan terutama pada anak di masa pertumbuhan seperti anak usia sekolah dasar. (Kurnia *et al.*, 2025).

Anak usia sekolah merupakan kelompok yang perlu diperhatikan asupan makanan dan gizinya. Perbaikan gizi khususnya di Sekolah Dasar merupakan langkah strategis, karena dampaknya berkaitan langsung dengan perolehan talenta yang berkualitas (Depkes RI,

2005). Kecenderungan anak-anak untuk mengonsumsi ikan sangat rendah padahal, ikan merupakan bahan makanan bergizi tinggi, harga relatif murah dan mudah diperoleh.

Tubuh manusia memerlukan sekitar 45-46 gram protein per hari, dan kebutuhan ini dapat terpenuhi melalui konsumsi ikan, yang menyumbang sekitar 5-15% dari total kebutuhan protein orang dewasa dan 70% dari total kebutuhan protein anak-anak (Elavarasan, 2018). Asam amino esensial seperti metionin, lisin, dan histidin terdapat dalam ikan. Asam amino ini termasuk dalam kategori asam amino pembatas, dengan proporsi yang lebih tinggi dibandingkan dengan sumber protein nabati. Protein yang terdapat dalam ikan memberikan kontribusi tertinggi pada kelompok sumber protein hewani, mencapai sekitar 57,2%. Protein ikan sangat penting berperan sebagai zat pembangun, pengatur, dan pembakar dalam tubuh. Sebagai zat pembangun, protein ikan memiliki kemampuan membentuk jaringan baru untuk mendukung pertumbuhan, menggantikan jaringan yang mengalami kerusakan, dan mendukung proses reproduksi. Secara fungsional, protein ikan berperan sebagai zat pengatur dengan ikut serta dalam pembentukan enzim dan hormon, yang melindungi serta mengatur berbagai proses metabolisme dalam tubuh ikan. Protein ikan memiliki kemampuan dicerna dengan mudah di dalam tubuh dan mengandung pola asam amino yang hampir identik dengan yang terdapat dalam tubuh manusia (Wahyudi & Maharani, 2017).

Ikan sebagai sumber pangan ekonomis, menawarkan alternatif yang lebih terjangkau dibandingkan dengan pangan hewani lain seperti daging sapi dan ayam. Ikan memiliki kemampuan daya serap protein yang tinggi dan mengandung berbagai senyawa bioaktif, sebagian disebabkan oleh panjang serat protein ikan yang lebih singkat dibandingkan dengan daging sapi dan ayam (Kaimudin, 2020). Ikan mengandung asam lemak omega-3 yang memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan jantung, mendukung fungsi otak, dan meredakan peradangan dalam tubuh. Ikan juga menyediakan sumber alami vitamin D untuk mendukung kesehatan tulang dan sistem kekebalan tubuh. Vitamin B12 yang terdapat dalam ikan menjadi faktor penting untuk pembentukan sel darah merah, fungsi saraf, dan metabolisme energi yang optimal. Beberapa jenis ikan juga mengandung mineral seperti selenium dan iodium. Selenium berperan sebagai antioksidan dan mendukung sistem kekebalan tubuh, sementara iodium esensial untuk fungsi kelenjar tiroid. Zat besi dan zinc dalam ikan turut mendukung pencegahan anemia serta pertumbuhan dan perbaikan sel tubuh. (Rahma *et al.*, 2024)

Pola konsumsi makan anak sekolah dasar lebih sering pada makanan cepat saji yang berbahan non ikan. Banyaknya iklan produk jajanan yang tinggi karbohidrat, menjadikan anak memilih jajanan yang salah, akibatnya anak mengalami gizi salah yang akhirnya anak dapat menderita penyakit tidak menular seperti jantung atau diabetes melitus. Kurnia, *et al* (2025) menyebutkan, jumlah anak yang terdeteksi dan terdiagnosis Diabetes Melitus (DM) pada tahun 2018 mencapai 1820 anak. Anak dapat mengalami DM tipe 1 atau tipe 2. DM tipe 1 disebabkan oleh faktor genetik dan autoimun, sedangkan tipe 2 disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat dan obesitas.

Anak usia sekolah merupakan kelompok yang perlu diperhatikan asupan makanan dan gizinya. Perbaikan gizi khususnya di Sekolah Dasar merupakan langkah strategis, karena dampaknya berkaitan langsung dengan kecerdasan anak. (Handayani *et al.*, 2020). Pola konsumsi ikan oleh masyarakat dipengaruhi oleh pengetahuan yang dimiliki masyarakat. Jika informasi yang diberikan kurang tepat tentang manfaat dan gizi ikan, maka akan mempengaruhi konsumsi ikan tersebut. Keterampilan dalam menangani ikan dan kebiasaan konsumsi yang terbentuk sejak kecil dapat meningkatkan konsumsi ikan. Informasi dapat diperoleh dari keluarga, sekolah, bahkan media massa. Informasi ini dapat dikomunikasikan melalui tindakan dan perbuatan sehari-hari, seperti pemilihan, penyiapan, dan pemasakan ikan. (Putri & Mustikadara, 2018.)

Pada tanggal 21 November ditetapkan sebagai Hari Ikan Nasional (HIN). Terbitnya Perpres ini kiranya memberikan semangat bagi pemerintah Indonesia, dunia usaha, dan semua pihak untuk mengarahkan kembali pengelolaan sumber daya kelautan dan perikanan yang berkelanjutan dan mendorong masyarakat Indonesia untuk menjadikan ikan sebagai gaya hidup sehat (Djunaiddah, 2017).

Tujuan Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini adalah penyuluhan tentang tentang gizi ikan dan manfaatnya bagi kesehatan dan kecerdasan anak sekolah dasar dan promosi produk tuna katsu.

2. METODE

Metode yang digunakan adalah penyuluhan dalam bentuk ceramah dengan media power point, leaflet, lembar evaluasi/test peserta serta lembar penilaian organoleptik. Adapun materi ceramah meliputi :

- a. Jenis jenis ikan.
- b. Kandungan gizi ikan dan manfaatnya bagi kesehatan dan kecerdasan anak.
- c. Produk olahan ikan : Fish katsu Tuna.

Kegiatan penyuluhan diawali dengan pendekatan awal kepada mitra lewat surat kesediaan melakukan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat. Penyuluhan dilaksanakan di SD Inpres Latta, Kota Ambon pada tanggal 5 Mei 2025. Kegiatan ini mendukung IKU 3 yaitu dosen bekerja di luar kampus, dalam hal ini melakukan Pengabdian Kepada Masyarakat. Penyuluhan diikuti oleh siswa kelas 6 SD Inpres Latta berjumlah 24 orang.

Penyuluhan dimulai dengan sambutan dari kepala sekolah SD Inpres Latta, sekaligus membuka acara penyuluhan. Kegiatan penyuluhan diawali dengan *pre test*, terdiri dari 15 pertanyaan dalam bentuk pilihan ganda, dimaksudkan untuk memperoleh informasi awal dari siswa tentang kesukaan makan ikan, pengetahuan tentang gizi ikan dan manfaatnya. Setelah *pre-test*, dilaksanakan ceramah oleh narasumber yang berlangsung selama 45 menit. Siswa tertib dan antusias mengikuti ceramah. Setelah ceramah siswa diberi kesempatan bertanya sebelum dilaksanakan *post-test*. Ada 3-4 orang siswa yang bertanya. *Post-test* dilakukan untuk mengukur tingkat ketercapaian keberhasilan kegiatan pengabdian. Diharapkan adanya perubahan atau peningkatan pengetahuan siswa terhadap materi ceramah yang diberikan. Setelah mengerjakan *post-test*, narasumber membahas jawaban dari soal *post-test*. Selanjutnya siswa diperkenalkan dengan produk tuna Fish katsu dan diminta untuk menilai kesukaan produk dengan mengisi lembar penilaian organoleptik. Lembar penilaian organoleptik berupa penilaian terhadap rasa, aroma dan tekstur fish katsu. Penilaian diberi kisaran angka 1-5, dimana nilai 5 : sangat suka, 4 : suka, 3 : agak suka, 2 : tidak suka, 1 : sangat tidak suka).



Gambar 1. Siswa mendengar ceramah dari nara sumber

Indikator keberhasilan kegiatan pengabdian diukur melalui hasil *pre-test* dan *post-test* yang diperoleh, dan dianalisis menggunakan uji T sampel berpasangan (*paired-sample T test*) dengan alfa 5%. Tujuannya adalah untuk mengetahui apakah terdapat perubahan atau peningkatan skor pengetahuan peserta antara sebelum dan sesudah mengikuti kegiatan penyuluhan (ceramah).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat adalah usaha untuk menyebarluaskan ilmu pengetahuan, teknologi, atau seni kepada masyarakat. Hasil penyuluhan tentang gizi dan manfaat ikan diukur dari *post-test* yang dilakukan. Hasil *post-test* menunjukkan ada pengaruh penyuluhan terhadap nilai yang dicapai siswa setelah mendengar ceramah. Dengan uji *paired T-test* dimana P-Value < 0,05 menunjukkan adanya peningkatan nilai test sebelum dan sesudah penyuluhan dengan kenaikan nilai test dari rata-rata 83,48 menjadi 90,87.



Gambar2 . Siswa melakukan *pre-test*



a
b
Gambar 3. Siswa melakukan *pos-test* dan diskusi hasil

Mengedukasi anak sekolah dasar tentang pentingnya mengonsumsi ikan, termasuk memberikan informasi mengenai manfaat kesehatan dan analisis gizi ikan, seperti profil asam lemak, asam amino, vitamin, dan mineral, merupakan langkah yang penting untuk dilakukan (Andhikawati *et al.*, 2021). Konsumsi ikan dianggap dapat memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh, termasuk protein, asam lemak seperti omega-3, vitamin, dan mineral. Alasan yang membuat masyarakat memilih untuk tidak mengonsumsi ikan adalah karena kurangnya pengetahuan mengenai manfaatnya serta kepercayaan pada mitos-mitos yang berkembang di masyarakat. Faktor ini mempengaruhi konsumsi masyarakat yang

tidak memasukkan ikan ke dalam menu sehari-hari keluarganya demikian pula pengetahuan dan keterampilan ikut mempengaruhi perkembangan kebiasaan konsumsi keluarga.

Hasil uji kesukaan organoleptik produk tuna katsu menunjukkan bahwa 22 orang dari 24 siswa (92 %) memberi nilai suka (nilai 4). Hanya 2 orang siswa yang menyatakan tidak suka tuna katsu. Siswa yang tidak suka fish katsu menyatakan tidak suka makan ikan, tetapi lebih suka makan ayam atau telur. Anak pada umumnya tidak menyukai ikan adalah karena aroma dan rasa amis yang berbeda dengan ayam, sapi, dan olahannya. Hal ini diperburuk oleh olahan ikan yang biasa saja atau ragam olahan ikan yang kurang menjadi salah satu faktor rendahnya konsumsi ikan (Lalopua et al., 2023). Beberapa anak lebih memilih makanan yang disukai dan menghindari makanan yang tidak disukai, seperti ikan dan sayuran. (Nurapipah & Lestari, 2023).

Tingkat konsumsi ikan dapat diketahui melalui pola konsumsi yang terdiri dari frekuensi konsumsi dan jenis makanan yang dikonsumsi. Kebiasaan konsumsi dipengaruhi oleh pendapatan, pendidikan, dan jumlah tanggungan keluarga. Kebiasaan konsumsi ikan terdiri dari kebiasaan konsumsi ikan yang diturunkan secara turun temurun (Pianusa et al., 2016). Rutin mengonsumsi ikan, terutama jika disiapkan dengan metode memasak yang sehat seperti dipanggang, direbus, atau dikukus, memberikan manfaat kesehatan yang besar. Dengan beragam nutrisi yang dimilikinya, ikan menjadi pilihan yang cerdas untuk menjaga keseimbangan nutrisi dalam pola makan sehari-hari, serta mendukung kesehatan secara menyeluruh.

Fish katsu adalah hidangan gaya Jepang yang terbuat dari potongan fillet ikan, biasanya ikan berdaging padat seperti ikan dori atau kakap yang dilapisi dengan tepung roti panko dan digoreng hingga renyah. Katsu berasal dari kata Jepang “Katsuretsu” yang berarti “outlet” atau potongan daging goreng. Karakteristik fish katsu adalah, tekstur luar sangat renyah, sedangkan bagian dalam lebih juicy. Fish katsu umumnya disajikan dengan saus cokelat kental berbahan dasar buah dan sayur yang dihaluskan, nasi dan irisan kubis atau sayuran lainnya. Bisa juga disajikan dengan saus kari jepang atau saus tartart. Ikan katsu dapat digunakan sebagai lauk untuk bekal atau sebagai stok makanan beku.



Gambar 4. Narasumber menerangkan prosedur pengolahan tuna katsu



Gambar 5. Siswa menikmati tuna katsu dan melakukan uji organoleptik

Hasil organoleptik Tuna katsu menunjukkan 92 % siswa yang suka produk. Meskipun pernah mendengar lewat media sosial, tetapi baru pertama kali mencicipi fish katsu dan memberi nilai suka. Produk tuna katsu belum banyak dijual di restoran atau outlet makanan. Fish katsu adalah salah satu olahan ikan yang dibuat melalui beberapa tahapan yaitu 1. Marinasi dengan bumbu bawang putih, jahe, kecap asin, merica dan minyak wijen untuk menghilangkan bau amis dan menambah rasa.2. Pelapisan. Ikan yang sudah dimarinasi dilapisi secara berturut-turut dengan tepung terigu, kocokan telur, dan tepung panir. 3. Penggorengan. Ikan digoreng dengan metode *deep frying* hingga berwarna cokelat keemasan dan matang merata. Tuna katsu disukai siswa karena rasanya yang gurih, tekstur renyah, dengan kandungan protein yang tinggi.

4. KESIMPULAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat tentang “ Kebiasaan Makan Ikan untuk Kesehatan Dan kecerdasan anak Usia Sekolah, di SD Inpres latta, di kota Ambon “ berdampak positif meningkatkan pengetahuan siswa, dari tidak tahu menjadi tahu. menunjukkan terjadi transfer pengetahuan tentang gizi ikan dan manfaat konsumsi ikan. Kebiasaan makan ikan anak dapat dipengaruhi oleh keragaman olahan produk ikan. Produk Tuna Fish Katsu, adalah salah satu olahan ikan yang disukai siswa kelas 6 SD Inpres Latta.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Kepala sekolah dan Guru serta Siswa SD Inpres latta, Kota Ambon atas partisipasi dalam Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Andhikawati, A., Permana, R., dan Oktavia, Y. 2021. Review: Komposisi gizi ikan terhadap kesehatan tubuh manusia, Marinade, 04 (02), 76-84.
- Elavarasan, K. 2018. Importance of fish in human nutrition
- Depkes RI. 2005. Pedoman perbaikan gizi anak sekolah dasar dan Madrasah Ibtidaiyah. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat
- Djunaiddah, I.S. 2017. Tingkat konsumsi ikan di Indonesia: Ironi di negeri bahari. Jurnal penyuluhan Perikanan Dan kelautan di Indonesia; Ironi di negeri bahari.
- Kaimudin, M. (2020). Review: Analisis profil protein ikan dengan metode SDS-Page Review: Analysis of fish protein profiles by sds-page method.
- Lalopua, V., Pattipeilohy, F & Lokolo, E. 2023. Edukasi gemar makan ikan bagi siswa SD N 72 Kota ambon. Jurnal Balobe. Jurnal Pengabdian Masyarakat 3 (1): 30-35, 2024

- Nurapipah, M dan Lestari, A. 2023. Edukasi manfaat mengonsumsi ikan bagi kesehatan guna cegah stunting sejak dini. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat : Kesehatan (JPKMK)*, 3(1), 57-68
- Pianusa, Sanger, G & Wonggo, Juhria. 2016. Kajian perubahan mutu kesegaran ikan tongkol (*Euthynus affinis*) yang direndam dalam ekstrak rumput laut dan ekstrak buah bakau. *Jurnal Media Teknologi Hasil Perikanan*, 3 (2) : 66-74A.
- 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. 201
- Rahma, A.A., Nurlaela, R.S., Meilani, A & Puspa, Z. , Sarayono., Pajrin, A.D. 2024. Ikan sebagai sumber protein dna gizi berkualitas tinggi bagi kesehatan tubuh manusia.Karimah Tauhid, volume 3 Nomor 3 920240. E-ISSN 2963-590X et al., 2024.
- Wahyudi,R., & Maharani, F.T. 2017. Morfologi ikan yang tertangkap Di aliran sungai Percut. *Jurnal Pembelajaran dan Biologi*, 5 (1), 17-24