

SOSIALISASI GEMAR MEMAKAN IKAN DI SDN PINGGIR

Muhammad Rifki Fanani Hasan, Suma Ardhanna Nova Oktavia, Andi Rahmad Rahim, Widiharti, Diah Jerita Eka Sari, Widya Lita Fitrihanur, Ervi Suminar

**Program Studi Budidaya perikanan, Prodi Profesi Ners, Prodi Keperawatan
Universitas Muhammadiyah Gresik**

ABSTRAK

Negara kita ini, Indonesia merupakan negara maritim yang terbagi atas pulau-pulau dan sebagian wilayahnya merupakan perairan yang cukup luas. Potensi yang cukup luas terdapat di laut Indonesia berupa sumber daya alam yang melimpah, termasuk didalamnya terdapat banyak sekali spesies ikan khususnya ikan yang dapat dikonsumsi. Oleh sebab itu, selayaknya sektor perikanan dapat ditingkatkan dan masyarakat dapat memanfaatkan juga mengelolanya dengan baik agar dapat berkembang lebih besar. Kita tentu sudah mengetahui bahwasannya Indonesia sebagai negara yang terdiri dari perairan yang cukup luas, dimana di dalamnya terdapat banyak jenis ikan yang baik untuk dikonsumsi oleh penduduk Indonesia dan tentunya dapat memenuhi kebutuhan protein penduduk Indonesia. Tak dapat dipungkiri mengkonsumsi ikan sejak dini atau pada masak kanak-kanak ialah sangat penting untuk ditanamkan karena mengingat konsumsi ikan di Indonesia masih cukup rendah termasuk disebagian desa-desa di Jawa Timur. Mengingat ikan ialah salah satu sumber protein yang memiliki banyak sekali manfaat dan gizi serta vitamin yang banyak dan tentunya sangat mempengaruhi tumbuh kembang anak. Ikan sebagai sumber pangan, ikan memiliki kandungan gizi yang sangat baik seperti protein sebagai sumber pertumbuhan, asam lemak omega 3 dan 6 yang bermanfaat bagi kesehatan ibu dan pembentukan otak janin, vitamin, serta berbagai mineral yang sangat bermanfaat bagi ibu dan janin. Ikan sebagai bahan makanan yang mengandung protein tinggi dan mengandung asam amino esensial yang diperlukan oleh tubuh, disamping itu nilai biologisnya mencapai 90%, dengan jaringan pengikat sedikit sehingga lebih mudah dicerna.

Kata kunci ; ikan, konsumsi

ABSTRACT

Our country, Indonesia, is a maritime country which is divided into islands and some of its territory is quite extensive waters. There is quite extensive potential in the Indonesian seas in the form of abundant natural resources, including many species of fish, especially fish that can be consumed. Therefore, it is appropriate that the fisheries sector can be improved and the community can utilize it and manage it well so that it can grow bigger. We certainly already know that Indonesia is a country that consists of quite extensive waters, in which there are many types of fish that are good for consumption by the Indonesian population and of course can meet the protein needs of the Indonesian population. It cannot be denied that consuming fish from an early age or during childhood is very important to instill because fish consumption in Indonesia is still quite low, including in some villages in East Java. Remembering that fish is a source of protein which has many benefits and nutrients as well as lots of vitamins and of course greatly influences children's growth and development. Fish as a food source, fish has excellent nutritional content such as protein as a source of growth, omega 3 and 6 fatty acids which are beneficial for maternal health and fetal brain formation, vitamins and various minerals which are very beneficial for mother and fetus. Fish is a food ingredient that contains high protein and contains essential amino acids needed by the body, besides that its biological value reaches 90%, with little connective tissue so it is easier to digest.

Keywords ; fish, consume

PENDAHULUAN

Negara kita ini, Indonesia merupakan negara maritim yang terbagi atas pulau-pulau dan sebagian wilayahnya merupakan perairan yang cukup luas. Potensi yang cukup luas terdapat di laut Indonesia berupa sumber daya alam yang melimpah, termasuk didalamnya terdapat banyak sekali spesies ikan khususnya ikan yang dapat dikonsumsi. Oleh sebab itu, selayaknya sektor perikanan dapat ditingkatkan dan masyarakat dapat memanfaatkan juga mengelolanya dengan baik agar dapat berkembang lebih besar. Kita tentu sudah mengetahui bahwasannya Indonesia sebagai negara yang terdiri dari perairan yang cukup luas, dimana di dalamnya terdapat banyak jenis ikan yang baik untuk dikonsumsi oleh penduduk Indonesia dan tentunya dapat memenuhi kebutuhan protein penduduk Indonesia. Tak dapat dipungkiri mengkonsumsi ikan sejak dini atau pada masak kanak-kanak ialah sangat penting untuk ditanamkan karena mengingat konsumsi ikan di Indonesia masih cukup rendah termasuk disebagian desa-desa di Jawa Timur. Mengingat ikan ialah salah satu sumber protein yang memiliki banyak sekali manfaat dan gizi serta vitamin yang banyak dan tentunya sangat mempengaruhi tumbuh kembang anak. Ikan sebagai sumber pangan, ikan memiliki kandungan gizi yang sangat baik seperti protein sebagai sumber pertumbuhan, asam lemak omega 3 dan 6 yang bermanfaat bagi kesehatan ibu dan pembentukan otak janin, vitamin, serta berbagai mineral yang sangat bermanfaat bagi ibu dan janin. Ikan sebagai bahan makanan yang mengandung protein tinggi dan mengandung asam amino esensial yang diperlukan oleh tubuh, disamping itu nilai biologisnya mencapai 90%, dengan jaringan pengikat sedikit sehingga lebih mudah dicerna. Hal yang paling penting adalah harganya yang jauh lebih murah dibandingkan dengan sumber protein lainnya.

Indonesia merupakan negara maritim yang terdiri dari pulau-pulau dan sebagian wilayahnya merupakan perairan yang cukup luas. Kita tentu sudah mengetahui bahwasannya Indonesia sebagai negara dengan cakupan perairan yang cukup luas, dimana di dalamnya terdapat banyak jenis ikan yang baik untuk dikonsumsi penduduk Indonesia. Rendahnya konsumsi ikan perkapita penduduk di Indonesia berbanding terbalik dengan wilayahnya yang kaya akan sumber protein nabati ini. Oleh sebab itu program Sosialisasi Gemar Makan Ikan ini perlu untuk dilakukan di wilayah atau daerah-daerah khususnya di Desa Kecamatan Benjeng Jawa Timur ini. Upaya meningkatkan gizi masyarakat serta minat untuk mengkonsumsi ikan perlu terus ditingkatkan, karena ikan diharapkan menjadi salah satu sumber protein utama dalam Gresik.

METODE PELAKSANAAN

Pertama yaitu mengkondisikan peserta didik di SDN Pinggir yang di khususkan untuk kelas atas yaitu pada kelas 5 dan 6. Kegiatan ini dilakukan pada hari senin 21 februari 2022 pada pukul 08.00 wib. Sebelum kami melakukan sosialisai ke peserta didik, kami melakukan ice breaking dan perkenalan bersama. Dilanjut dengan kami memulai sosialisasi dan kita lakukan timbal balik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program kerja kami dari program studi Perikanan berupa kegiatan sosialisasi GEMAR MAKAN IKAN. Kegiatan ini kami laksanakan di Kecamatan Balongpanggang, Desa Pinggir yang tepatnya di SD N Pinggir, Kabupaten Gresik. Kegiatan tersebut dilaksanakan pada hari senin tanggal 21 Februari 2022, pada pagi hari pukul 08.00-10.00 WIB. Sebelumnya melakukan program kerja yang telah dibuat, kami telah meminta izin terlebih dahulu kepada kepala sekolah SD N Pinggir beberapa hari sebelum kegiatan. Setelahnya kami berkoordinasi dengan guru-guru di sekolah tersebut mengenai kegiatan kami. Kegiatan yang kami buat ini kami khususkan untuk peserta didik disana pada kelas atas yaitu kelas 5 dan 6. Sebelum kegiatan kami melakukan pendekatan, kemudian kami melakukan sosialisasi ke dalam kelas. Setelahnya kami lakukan perkenalan bersama, dan memulai presentasi tentang GEMAR MAKAN IKAN. Peserta didik kami berikan brosur mengenai program kerja kami untuk mempermudah pemahaman. Kegiatan ini kami buat dengan tujuan agar anak-anak seusia mereka memprioritaskan untuk mengkonsumsi ikan, selain itu mereka perlu untuk mengetahui akan pentingnya memakan ikan dikarenakan kandungan gizinya yang sangat tinggi. Untuk itu perlu ada pembiasaan dan pengetahuan dalam diri mereka terutama para orang tua agar membiasakan untuk mengkonsumsi ikan.



Gambar 1 Kegiatan sosialisasi

Monitoring dilakukan saat kegiatan berlangsung dan evaluasi dilakukan setelah berakhirnya kegiatan. Dengan itu, kami mengetahui apa saja kekurangan pada saat kami melakukan sosialisasi kepada peserta didik dan kami melakukan saling

timbang balik pada proses pelaksanaan kegiatan. Hasil dari kegiatan yang dicapai dapat diterima dan direspon oleh peserta didik.

Hasil sosialisasi didapatkan minat peserta didik untuk mengkonsumsi ikan sebagai berikut:

Tabel 1: minat peserta didik dalam mengkonsumsi ikan

No	Minat konsumsi Ikan	Jumlah
1	Minat Baik	15
2	Minat Cukup	13
3	Minat Kurang	7
	Total	35

Dari hasil sosialisasi didapatkan sebagian besar peserta didik memiliki minat baik sebanyak 15 peserta didik. Hal ini menunjukkan bahwa dengan adanya sosialisasi memberikan dampak kepada peserta didik untuk bisa mengkonsumsi ikan. Pengetahuan dapat meningkatkan minat peserta didik, dengan minat akan merubah perilaku. Untuk merubah perilaku dalam mengkonsumsi perlu adanya pembiasaan dimulai dari keluarga, dan suport dari sekolah.

KESIMPULAN

Setelah melaksanakan kegiatan ini, dapat kami simpulkan bahwa kegiatan ini dapat menambah pengetahuan dan membantu peserta didik pada usia anak-anak untuk mengetahui pentingnya memakan ikan dan khasiat, gizi, vitamin pada ikan untuk membantu proses tumbuh kembang mereka.

DAFTAR PUSTAKA

<https://kkp.go.id/djpt/ppnsungailiat/artikel/6676-gemarikan-gemar-memasyarakatkan-makan-ikan-upaya-peningkatan-gizi-sejak-dini>

Firdaus, Q. Y., & Safitri, N. M. (2023). ANALISIS PERTUMBUHAN DAN KEPADATAN KERANG HIJAU (*Perna viridis*) PADA TALI GANTUNG KARAMBA APUNG KERANG HIJAU (KAKH) DI LAUT BANYUURIP. 6, 281-293.

Sari, D. J. E. (2023). Analisis faktor yang mempengaruhi intensi terhadap pelaksanaan discharge planing berdasarkan Theory of Planned Behavior (TPB). 14(1).

Sari, D. J. E., Widiharti, Chasana, T. A., Agustin, T. C., & Putri, N. N. D. (2022). Penerapan Terapi Tertawa Pada Lansia dengan Hipertensi. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 85-94.

Widiharti, Sari, D. J. E., Suminar, E., Rahmah, A., & Nabilah, C. (2023). Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Kelompok Rentan Sebagai Upaya Pencegahan Dan Deteksi Penyakit Degeneratif. 2(1), 1-6.