

SOSIALISASI PEMBIASAAN MAKAN IKAN DI UPT SD NEGERI 262 GRESIK DESA LASEM

Tiara Cahaya putri, Adi Sutrisno, Farikah

Program Studi Perikanan, Universitas Muhammadiyah Gresik

Email tiaracahaya03@gmail.com

ABSTRAK

Pentingnya mengkonsumsi ikan sejak usia dini dapat mengetahui tentang kandungan yang terdapat pada ikan Dalam pertumbuhan anak sejak dini diharapkan mengkonsumsi ikan karena banyaknya kandungan gizi yang terdapat pada ikan yang sangat penting untuk pertumbuhan dan kecerdasan otak. Kegiatan ini dilakukan untuk meningkatkan angka konsumsi ikan. Melalui kegiatan ini diharapkan adanya kesadaran gizi pada anak usia dini agar mengkonsumsi makanan yang sehat untuk masa pertumbuhan

Manfaat makan ikan: Ikan mengandung banyak asam lemak omega-3 yang sehat yang dapat mengurangi peradangan, membantu melindungi jantung dan mengurangi resiko kepikunan. Ikan mengandung vitamin D yang tinggi, dan dianggap sebagai salahsatu makanan terbaik sehingga untuk tubuh.

KataKunci: Manfaat Makan Ikan.

ABSTRACT

The importance of consuming fish from an early age is to know about the contents contained in fish. When growing children from an early age, they are expected to consume fish because of the large nutritional content contained in fish which is very important for brain growth and intelligence. This activity was carried out to increase fish consumption rates. Through this activity, it is hoped that there will be nutritional awareness in early childhood so that they consume healthy food for their growth period

Benefits of eating fish: Fish contains lots of healthy omega-3 fatty acids which can reduce inflammation, help protect the heart and reduce the risk of dementia. Fish contains high levels of vitamin D, and is considered one of the best foods for the body.

Keywords: Benefits of Eating Fish.

PENDAHULUAN

Ikan adalah jenis makanan sehat yang rendah lemak jenuh, tinggi protein, dan merupakan sumber penting asam lemak omega . Ikan sangat baik untuk program tambahan diet karena ikan kaya akan nilai kandungan vitamin, mineral, dan nutrisi yang dibutuhkan agar tubuh tetap sehat. Orang yang sering makan ikan cenderung mengkonsumsi lebih sedikit daging dan keju. Beberapa cara yang mudah yang bisa dilakukan untuk program diet di antaranya bisa dilakukan dengan cara

dipanggang, direbus, dan dikukus.

Ikan sangat direkomendasikan oleh banyak pakar kesehatan sebagai makanan dengan manfaat kesehatan yang kompleks, pengkonsumsian makanan adalah salah satu faktor yang secara langsung sangat mempengaruhi nilai status gizi seseorang, keluarga dan masyarakat.

METODE PELAKSANAAN

persiapan dilakukan dengan cara melakukan survey dan mengumpulkan informasi awal mengenai kondisi lingkungan sekolah yang dituju.

Perencanaan kegiatan dilakukan dengan melakukan observasi langsung ke sekolah. Setelah di laksanakan selanjutnya adalah menyusun konsep sosialisasi yang menarik, dan melengkapi administrasi yang diperlukan untuk melakukan sosialisasi di sekolah yang dituju

HASIL DAN PEMBAHASAN

program kerja ini dilaksanakan di UPT SDN 262 GRESIK pada hari Rabu tanggal 31 Maret 2022 dalam kegiatan sosialisasi ini penulis mendapatkan respon yang baik dari para siswa dan siswi, pada sosialisasi ini penulis memberikan materi tentang kandungan yang terdapat pada ikan dan manfaat makan ikan sehingga di harapkan dapat meningkatkan konsumsi terhadap ikan oleh anak-anak di usia pertumbuhan, seperti yang diketahui bahwa ikan sangatlah baik bagi pertumbuhan anak-anak. Selain memberikan materi penulis juga memberikan reword berupa produk olahan perikanan hal ini di tujukan untuk mengenalkan produk olahan ikan kepada anak-anak sehingga anak-anak mengetahui bahwa ikan tidak hanya dijadikan makan pokok tetapi dapat di jadikan olahan cemilan yang enak dan bergizi.



Monitoring dan evaluasi dilakukan untuk mengetahui perkembangan pelaksanaan kegiatan, dan menilai kesuksesan kegiatan yang telah dilaksanakan dengan perencanaan. Hasil yang di capai yaitu para siswa-siswi sangat antusias dan bersemangat, para siswa-siswi mendengarkan

materi dengan baik. Di harap kedepanya setelah sosialisasi ini minat makan siswa-siswi terhadap ikan baik ikan air tawar maupun ikan air laut dapat meningkat

KESIMPULAN

Pada kegiatan sosialisasi yang penulis lakukan mendapatkan respon yang baik dan anakanak dapat menerima materi dengan baik, materi sosialisasi tentang gemar ikan sangatlah di butuhkan guna meningkatkan daya konsumsi anak-anak terhadap ikan maupun produk perikanan dikarenakan niai kandungan gizi yang terdapat pada ikan sangatlah baik untuk pertumbuhan anak-anak.

DAFTAR PUSTAKA

<https://sidesa.gresikkab.go.id/desa-lasem/>

<https://sidesa.gresikkab.go.id/data-sidayu/>

Suminar, E., Fitriyanur, W. L., Widiyawati, W., Fatkhiyah, D. N., & Nava, M. D. (2023). *Sosialisasi Tindakan Preventif Hiv / Aids Pada Remaja Di Smp Muhammadiyah 4 Gresik*. 6(2), 88-95.

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

Yunita, N., Fathoni, M., Agustin, A. A., & Fitria, N. (2023). *Menumbuhkan Jiwa Nasionalisme dan Semangat Belajar*. 6, 2208-2215. <https://doi.org/10.31604>