

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Pendidikan Kesehatan dan Sosialisasi GEMOI (Gemar Makan Ikan) pada Anak Anak SD Negeri Pantai Sumpang Binagae Kab. Barru

Nur Aida Kubangun¹, Rahmat Pannyiwi², Warti Ningsih³, Lea Ingne Reffita⁴, Meillisa Carlen Mainassy⁵, Eka Afrika⁶

¹Program Studi Sosisoslogi Kesehatan, Universitas Pattimura Ambon

²Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Pertahanan RI

³Program Studi DIII Keperawatan, Universitas Sragen

⁴Program Studi S1 Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ibrahimy

⁵Program Studi Biologi, Universitas Pattimura Ambon

⁶Program Studi Kebidanan, Universitas Kader Bangsa

ABSTRACT

The low level of fish consumption and purchasing power in society can be caused by a lack of knowledge and insight regarding the benefits of consuming fish. Apart from that, there is still limited knowledge regarding the diversification of processed fish products because the majority of people's diet consists of animal protein from chicken and beef. Therefore, Health Education and Socialization of GEMOI (Love to Eat Fish) is needed. This socialization aims to increase elementary school age children's knowledge regarding fish and its preparations so that they can increase interest in consuming fish and help improve children's nutrition through fish consumption. exploring basic knowledge, the presenter explained the definition of fish, the benefits and nutritional content found in fish, types of fish and processed fish products with the help of presentation material in the form of posters. After participating in this socialization, the children began to look enthusiastic about consuming fish and began to know several types of fish and their preparations. After the GEMOI (fond of eating fish) socialization, there was an increase in the knowledge of the children at Barru Sumpang Binangae Public Elementary School and ultimately they were more motivated to consume more fish.

Keywords: Health Education and Socialization, GEMOI (Love to Eat Fish), Elementary School Children Sumpang Binagae District Barru

ABSTRAK

Konsumsi ikan dan daya beli di masyarakat yang masih rendah dapat disebabkan kurangnya pengetahuan dan wawasan mengenai manfaat dari mengonsumsi ikan. Selain itu,

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

masih terbatasnya pengetahuan mengenai diversifikasi produk olahan dari ikan karena mayoritas masyarakat dalam menu makanannya adalah dengan protein hewani dari daging ayam dan daging sapi. Oleh karena itu diperlukan Pendidikan Kesehatan dan Sosialisasi GEMOI (Gemar Makan Ikan) Sosialisasi ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan anak-anak usia sekolah dasar terkait ikan dan olahannya agar dapat meningkatkan minat dalam mengkonsumsi ikan dan membantu meningkatkan gizi anak lewat konsumsi ikan. menggali pengetahuan dasar, pemateri memaparkan definisi dari ikan, manfaat serta kandungan gizi yang terdapat pada ikan, jenis-jenis ikan hingga produk olahan ikan dengan dibantu materi presentasi berbentuk poster. Setelah mengikuti sosialisasi ini anak-anak mulai terlihat antusias dalam mengkonsumsi ikan dan mulai tahu beberapa jenis-jenis ikan dan olahannya. Setelah diadakannya sosialisasi GEMOI (gemar makan ikan) ini terjadi peningkatan pengetahuan anak-anak SD Negeri Barru Sumpang Binangae dan akhirnya lebih termotivasi untuk lebih mengkonsumsi ikan.

Kata Kunci: Pendidikan Kesehatan dan Sosialisasi, GEMOI (Gemar Makan Ikan) , Anak Anak SD Negeri Sumpang Binagae Kab. Barru

*Korespondensi : Lumastari Ajeng Wijayanti
*Email : ajengg1612@gmail.com

I. PENDAHULUAN

Indonesia memiliki banyak wilayah laut, pesisir, dan pulau-pulau kecil yang luas dan strategis sebagai pilar pembangunan ekonomi nasional. Negara ini dikenal sebagai Negara Bahari dimana wilayah lautnya mencakup tiga perempat luas Indonesia atau 5,8 juta km² dengan garis pantai terpanjang di dunia sebesar 81.000 km, sedangkan luas daratannya hanya 1,9 juta km². Perairan laut Indonesia memiliki sekitar 3.000 jenis ikan (Bahar, 2006).

Konsumsi ikan dan daya beli di masyarakat yang masih rendah dapat disebabkan kurangnya pengetahuan dan wawasan mengenai manfaat dari mengonsumsi ikan. Selain itu,

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

masih terbatasnya pengetahuan mengenai diversifikasi produk olahan dari ikan karena mayoritas masyarakat dalam menu makanannya adalah dengan protein hewani dari daging ayam dan daging sapi. Oleh karena itu diperlukan Pendidikan Kesehatan dan Sosialisasi GEMOI (Gemar Makan Ikan) diversifikasi produk ikan pada SD Negeri Barru, sehingga target konsumsi ikan tahun 2019 di Indonesia, khususnya di Kabupaten Barru dapat meningkat.

Salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi anak adalah kebiasaan makan. Anak cenderung memilih makanan yang disukai dan menyisihkan yang tidak disukai, misalnya jenis sayuran dan ikan. Salah satu zat gizi penting bagi tumbuh kembang anak sekolah adalah protein. Ikan sebagai sumber protein merupakan bahan pangan yang murah, bernilai gizi tinggi dengan kualitas protein yang mudah dicerna serta dapat 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. Disamping menyediakan 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). Ketiganya ini disebut asam lemak esensial karena sangat penting termasuk dalam meningkatkan kecerdasan, sehingga mempengaruhi prestasi anak di sekolah (Riyandini et al., 2014).

Sejauh ini alasan utama mengapa anak-anak banyak yang tidak menyukai ikan dikarenakan rasa dan aroma ikan yang amis. Menurut Handayani et al. (2020) namun kecenderungan anak-anak mengkonsumsi ikan sangat rendah. Hal ini disebabkan oleh rasa dan aromanya yang kurang menarik, berbeda halnya dengan ayam dan olahannya. Selain itu, menurut Junita & Dari (2019).

Hal ini dapat juga dipengaruhi oleh kondisi ekonomi masyarakat yang rata-rata menengah ke bawah menjadi salah satu faktor rendahnya konsumsi ikan siswa Sekolah Dasar, padahal ketersediaan ikan di lingkungan sekitar cukup. Alasan yang demikian menjadikan rendahnya angka konsumsi ikan khususnya di bangku sekolah. Walaupun ketersediaan ikan sangat tinggi dan mudah untuk didapatkan. Selain alasan diatas, menurut Putri et al. (2015) dan Khomsan (2010) dalam Siregar et al. (2021) faktor pengetahuan

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

memiliki porsi tersendiri dalam memberikan pengaruh terhadap angka konsumsi ikan. Peningkatan pengetahuan tentang pentingnya konsumsi ikan sangat dibutuhkan agar memberikan dampak yang baik terhadap anak ataupun orang dewasa.

Selain itu rendahnya pengetahuan anak-anak terkait ikan dan olahannya juga menjadi pengaruh dalam minat untuk mengkonsumsi ikan. Padahal ikan dapat dikonsumsi dalam berbagai olahan dan jenis ikan agar terlihat lebih menarik untuk dikonsumsi. Sehingga melalui kegiatan PkM ini dilaksanakanlah kegiatan pembelajaran dengan melakukan sosialisasi gemar makan ikan. Sosialisasi ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan anak-anak usia sekolah dasar terkait ikan dan olahannya agar dapat meningkatkan minat dalam mengkonsumsi ikan dan membantu meningkatkan gizi anak lewat konsumsi ikan.

II. METODE

Kegiatan observasi lapang yang dilakukan adalah pemantauan dan evaluasi untuk perkembangan pengetahuan serta implementasi dari GEMOI (Gerakan Makan Ikan) dan Diversifikasi Produk Ikan pada Murid SD Negeri Barru Kabupaten Barru. Tahapan pelaksanaan kegiatan ini dimulai dengan survei lokasi pelaksanaan kegiatan pembelajaran yakni di SDN Sumpang Binangae dan diskusi secara langsung dengan pihak sekolah terkait jadwal pelaksanaan sosialisasi.

Kegiatan sosialisasi ini membawakan materi tentang GEMOI (gemar makan ikan) dengan mengenalkan manfaat makan ikan, jenis-jenis ikan yang biasa dikonsumsi, hingga produk olahan ikan. Selain itu kegiatan sosialisasi ini ditutup dengan memberikan poster gemar makan ikan sebagai kenang-kenangan dan dokumentasi kegiatan melalui sesi foto bersama.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan sosialisasi ini adalah meningkatnya antusias anak-anak dalam mengkonsumsi ikan dan menambahnya pengetahuan anak tentang manfaat konsumsi ikan, jenis-jenis ikan, dan produk-produk olahan ikan. Kegiatan sosialisasi ini dihadiri siswa/i SD Negeri Barru Sumpang Binangae mulai dari kelas 1-6. Secara keseluruhan kegiatan berlangsung dengan lancar dan dipenuhi dengan antusiasme baik dari para siswa/i maupun

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

dari pihak sekolah. Sebelum melakukan kegiatan sosialisasi tentang GEMOI (gemar makan ikan), tim memperkenalkan diri terlebih dahulu.

Sosialisasi dimulai dengan mencoba menggali pengetahuan dasar siswa/i dengan memberikan beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan wawasan seputar ikan. Setelah menggali pengetahuan dasar, pemateri memaparkan definisi dari ikan, manfaat serta kandungan gizi yang terdapat pada ikan, jenis-jenis ikan hingga produk olahan ikan dengan dibantu materi presentasi berbentuk poster.

Menurut Putri dan Saputra (2022) menggunakan media poster bisa meningkatkan ketertarikan dari peserta didik atau orang yang melihat. Menggunakan poster juga mampu memberikan suasana belajar mengajar menjadi lebih efektif dan menarik. Poster yang digunakan dibuat semenarik mungkin dengan memuat beberapa informasi terkait kandungan ikan, manfaatnya, jenis-jenis ikan konsumsi hingga produk olahannya.

Secara umum kandungan gizi dari ikan sangat baik untuk meningkatkan pertumbuhan anak-anak. Ikan termasuk sumber protein yang memiliki mutu tinggi. Protein pada ikan memiliki komposisi dan jumlah asam amino esensial yang lengkap. Absorpsi protein pada ikan lebih tinggi dari daging sapi, ayam dan lainnya. Hal ini disebabkan daging ikan memiliki serat protein lebih pendek daripada serat protein daging sapi dan daging ayam. Ikan juga mengandung asam lemak omega-3 yang memiliki keunggulan khusus dibandingkan pangan hewani lain, karena komposisi asam lemak esensial tidak jenuh ganda. Asam lemak esensial ini dibutuhkan untuk pertumbuhan dan fungsi normal semua jaringan, termasuk untuk perkembangan sel otak yang optimal. 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 (Soparue, 2021).

Ikan-ikan yang dapat dikonsumsi memiliki beberapa jenis mulai dari ikan air tawar, payau hingga laut. Contohnya ikan nila, mas, haruan, lele, papuyu, patin, dan lain-lain. Ikan-ikan tersebut tersebar luas di pasaran yang membuat ikan mudah untuk didapat dan dikonsumsi. Menurut Andriani dan Wirjatma (2012) dalam Siregar et al. (2021) diantara banyaknya sumber protein yang tersedia, ikan merupakan salah satu sumber protein yang mudah didapatkan terlebih produksi perikanan Indonesia yang dikategorikan tinggi.

Beberapa cara yang biasanya dilakukan dalam mengkonsumsi ikan adalah dengan

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

cara digoreng, dipanggang, direbus, dan dikukus. Namun ikan juga dapat diolah terlebih dahulu menjadi produk-produk olahan dengan cara-cara tertentu seperti pengamaran, pengeringan, fermentasi, pengasapan, dan lain-lain. Hal tersebut dilakukan selain meningkatkan daya simpan juga dapat meningkatkan minat dalam mengkonsumsi ikan. Menurut Susanto et al. (2004) dalam Usman dan Taruh (2022) pengembangan berbagai produk olahan hasil perikanan dapat dijadikan alternatif menumbuhkan kebiasaan mengkonsumsi ikan bagi masyarakat Indonesia, sekaligus merupakan upaya untuk meningkatkan nilai gizi masyarakat. contoh-contoh produk olahan dari ikan diantaranya seperti kerupuk, ikan asin, bakso, pempek, otak-otak, nugget, dan lain-lain. Produk-produk olahan tersebut dapat mudah dibeli di pasaran bahkan dapat juga dibuat sendiri di rumah.

Selain itu dilakukan sesi tanya jawab untuk melihat kemampuan anak-anak dalam menangkap materi yang telah disampaikan. Diberikan juga hadiah berupa permen agar anak-anak lebih bersemangat dalam mengikuti kegiatan. Tidak hanya itu, pemberian hadiah berupa permen ini menyelipkan pembelajaran untuk saling berbagi satu sama lain. Selain itu anak-anak juga menjadi lebih berani untuk berbicara di depan umum. Beberapa pertanyaan yang diajukan pemateri berhasil dijawab dengan benar oleh anak-anak. Hal tersebut menandakan anak-anak mulai memahami dan dapat mengingat materi yang telah disampaikan. Dengan meningkatnya pengetahuan anak-anak tentang ikan, anak-anak juga mulai menunjukkan minatnya dalam mengonsumsi ikan dan berbagai olahannya.

Kegiatan sosialisasi ini diakhiri dengan melakukan foto bersama dengan para guru dan siswa/i SD Negeri Barru Sumpang Binangae. Poster yang merupakan media dalam penyampaian materi pada kegiatan ini juga diserahkan kepada pihak sekolah.

IV. KESIMPULAN

Setelah mengikuti sosialisasi ini anak-anak mulai terlihat antusias dalam mengkonsumsi ikan dan mulai tahu beberapa jenis-jenis ikan dan olahannya. Setelah diadakannya sosialisasi GEMOI (gemar makan ikan) ini terjadi peningkatan pengetahuan anak-anak SD Negeri Barru Sumpang Binangae dan akhirnya lebih termotivasi untuk lebih mengkonsumsi ikan. Akan lebih baik jika pada kegiatan sosialisasi seperti ini juga diberikan contoh langsung produk olahan ikan sehingga dapat menambah daya tarik anak dalam

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

mengonsumsi ikan dan menyelipkan banyak permainan menarik agar anak-anak tidak mudah jenuh mengikuti kegiatan sosialisasi. Bertambahnya pengetahuan dan wawasan dari murid SD Negeri Barru mengenai manfaat dan keunggulan ikan sehingga membuat rendahnya tingkat konsumsi ikan,

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian masyarakat mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada bantuan dana dan fasilitas surat izin. Serta Kepala Desa, Puskesmas, Bidan Desa, Kader dan ibu-ibu setempat yang telah memfasilitasi dan memberikan izin tempat pengabdian kepada masyarakat ini, sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat berjalan dengan lancar sesuai dengan waktu yang telah ditentukan.

Ucapan terima kasih diberikan kepada LPPM yang sudah mendanai kegiatan sosialisasi ini dan kepada Kepala Sekolah SD Negeri Barru Sumpang Binangae beserta yang telah memberikan kesempatan untuk melaksanakan kegiatan sosialisasi ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Bahar, B. 2006. Panduan Praktis Memilih dan Menangani Produk Perikanan. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
2. Handayani, L., Nurhayati, S. N., & Yeni, E. (2020). Sosialisasi Gemar Makan Ikan di TK Nurul Iman Darussalam Banda Aceh. *Jurnal Abdimas UNAYA*, 1(1), 13-18.
3. Junita, D., & Dari, D. W. (2019). PKM Gemar makan ikan untuk kecerdasan anak sekolah di SDN 82/Iv Sejinjang Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 1(1), 6-11.
4. Murjani, A., Siswanto, S., & Nizar, A. (2023). Technical Guidance for Raising Gourami Fish in the Round Pond System to Pokdakan Karya Maju, Karya Tani Village. *JATI EMAS (Jurnal Aplikasi Teknik dan Pengabdian Masyarakat)*, 7(3), 7-12.
5. Maradong, D. S. 2016. Potensi Besar Perikanan Tangkap Indonesia. <http://setkab.go.id/potensi-besar-perikananangkap-indonesia>
6. Putri, C. F., & Saputra, E. R. (2022). Penggunaan Media Poster dalam Pembelajaran PPKn di Kelas Tinggi. *Jurnal Riset Pendidikan Dasar (JRPD)*, 3(2), 127.
7. Riyandini, M. C., Sudaryati, E., & Siagian, A. (2014). Hubungan konsumsi ikan dengan prestasi belajar anak di Sekolah Dasar Swasta Brigjend Katamso II Kecamatan Medan Marelان Kota Medan. *Jurnal Gizi, Kesehatan Reproduksi dan Epidemiologi*, 1(4).
8. Riyandini, M. C, Sudaryati, E., dan Siagian, A. 2014. Hubungan Konsumsi Ikan dengan Prestasi Belajar Anak di Sekolah Dasar Swasta Brigjend Katamso II Kecamatan Medan Marelان Kota Medan. *Jurnal Gizi, Kesehatan Reproduksi dan Epidemiologi Volume 1 Nomor 4*.
9. Siregar, E. S. Y., Ghazali, T. M., Rosmasita, R., Manurung, D. F., Siburian, J. P., Rahimah, I., ... & Sahraini,

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

10. S. (2021). Gemar Makan Ikan untuk Kecerdasan Anak Sekolah di MTS Al-Maidar Pandan Kabupaten Tapanuli Tengah. *Abdimas: Jurnal Pengabdian Masyarakat Universitas Merdeka Malang*, 6(3), 455-464.
11. Soparue, C. (2021). Peningkatan Pengetahuan Tentang Manfaat Konsumsi Ikan Melalui Kegiatan Sosialisasi “Gemar Makan Ikan-GEMARIKAN” pada Anak Sekolah Dasar Negeri 5, Kecamatan Amahai, Kabupaten Maluku Tengah. *Jurnal Pengabdian pada Masyarakat Kepulauan Lahan Kering*, 2(2), 46-53.
12. Usman, U., & Taruh, V. (2022). Pelatihan Pengolahan Ikan Sebagai Upaya Meningkatkan Pendapatan Masyarakat pada Masa Pandemi Covid-19 di Desa Pilobuhuta Kecamatan Batudaa Kabupaten Gorontalo. *Jurnal Sibermas (Sinergi Pemberdayaan Masyarakat)*, 11(2), 301-315.
13. Yuliani, R., Sofia, L. A., Rahmiati, Azkia, S., & Lamida. (2024). *Buku Panduan Kuliah Kerja Nyata MBKM Wasaka (Waja Sampai Kaputing)*. Banjarmasin: Universitas Lambung Mangkurat.
14. Peraturan Menteri Kesehatan RI No. 88 Tahun 2014. Standar Tablet Tambah Darah Bagi Wanita Usia Subur Dan Ibu Hamil. MS, D. S., Junaidin, J., Kurniawati, K., Samila, S., Malaha, N., & Sima, Y. (2023). Upaya Penguatan Kualitas Kesehatan Dalam Pencegahan Penyakit Degeneratif. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 59–64. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v1i2.35>
15. Raehan, R., Ayu, R., Ovi Harsachatri, D., Mahendika, D., Prihartini, S., & Kurniawati, K. (2023). The Effect Of Hypnobirthing On The Anxiety Level Of Pregnant Women In Trimester III In The Working Area Of The Proude I Health Center, Proude District, Majene. *International Journal of Health Sciences*, 1(1), 66–74. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v1i1.55>.
16. Srianingsih, S., Wijaya, A., Nasution, T. A., Anto, S., Muhajrin, M., Rauf, N. I., & Yusufik, Y. (2022). Asuhan Keperawatan Keluarga Dengan Masalah Kesehatan Lingkungan. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), 53–56. <https://doi.org/10.59585/bajik.v1i1.41>
17. Susanti, R., Imran, A., Briliannita, A., Akbar, A., Yermi, Y., B, M., Pannyiwi, R., & Rasyid, D. (2023). Penyuluhan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Kecamatan Minasatene Kabupaten Pangkajene Kepulauan. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(3), 92–98. <https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v1i3.70>
18. Zulaihah, S dan Widajanti, L. 2006. Hubungan Kecukupan Asam Eikosapentanoat (EPA), Asam Dokosaheksanoat (DHA) Ikan dan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal Gizi Indonesia Volume 1 Nomor 2 Hal.15-25*.

BUKU:

1. Djusmadi Rasyid; Hairuddin K; Dian Meiliani Yulis; Rahmat Pannyiwi (dkk), 2023. *Promosi Kesehatan : Untuk Tenaga Kesehatan Di Puskesmas*. ISBN: 978-623-09-5446-7. Penerbit Asosiasi Guru dan Dosen Seluruh Indonesia (AGDOSI). <https://agdosipress-book.agdosi.com/index.php/EBPA/catalog/book/7>
2. Rusli Abdullah ; Ervan ; Djunaedi ; Ramli Muhammad ; Restu Iriani ; Delimayani ; Islamiyah, 2024. *KEPERAWATAN ANAK (Manajemen Perawat Dalam Mengelola Kasus)*. ISBN: 978-623-10-0243-3. Penerbit Asosiasi Guru dan Dosen Seluruh Indonesia



e-ISSN: 2964-9196
Vol.2 No.4 September 2024

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

(AGDOSI). <https://agdosi.com/2024/05/04/keperawatan-anak-manajemen-perawat-dalam-mengelola-kasus/>

3. Abdul Rivai Saleh Dunggio ; Mohammad Arifin Noor ; Dr. Muh. Risal Tawil ; Dr. Lumastari Ajeng Wijayanti ; Rachmat Ramli (dkk), 2024. Komunikasi Dalam Praktik Keperawatan (Komunikasi Efektif Layanan Kesehatan). ISBN: 978-623-10-0651-6. Penerbit Asosiasi Guru dan Dosen Seluruh Indonesia (AGDOSI). <https://agdosi.com/2024/02/10/komunikasi-dalam-praktik-keperawatan-komunikasi-efektif-seorang-perawat/>