

Penyuluhan Gemar Makan Ikan Guna Meningkatkan Asupan Protein di Madrasah Aliyah Negeri 1 Sambas

Yogi^{1*}, Githa Oktaviani¹, Astin Atasasih¹, Sri Vera Furwansih¹, Defita Sari¹, Nur Iqlima Aqilah¹,
Sarip¹, Nurizwan¹, Dewi Merdekawati¹, Kiki Kristiandi²

¹Program Studi Agribisnis Perikanan dan Kelautan, Jurusan Agribisnis, Politeknik Negeri Sambas

²Program Studi Agroindustri Pangan, Jurusan Agribisnis, Politeknik Negeri Sambas

*Korespondensi E-mail: ogyyogi80@gmail.com

Abstrak

Gemar makan ikan merupakan salah satu kegiatan yang dilakukan untuk meningkatkan asupan protein pada remaja usia muda. Kegiatan penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan tentang protein yang sangat penting bagi tubuh dan nutrisi yang sangat bermanfaat dalam daging ikan kepada anak usia remaja atau sedang masa pubertas. Kegiatan salah satunya adalah memberikan pemahaman betapa pentingnya mengkomsumsi ikan untuk meningkatkan asupan protein yang sangat cukup bagi usia remaja. Kegiatan penyuluhan ini berlangsung pada November 2023 di MAN 1 Sambas, kabupaten Sambas, Kecamatan Sambas dapat disimpulkan bahwa kegiatan yang dilakukan dihadiri sekitar 94 pelajar, yang terdiri dari 42 laki-laki dan 52 perempuan. Kegiatan yang dilaksanakan berjalan dengan baik tanpa adanya kendala, dan antusiasme siswa terhadap pemaparan materi yang disampaikan oleh mahasiswa cukup tinggi, hal ini dapat dilihat dari beberapa peserta yang mengajukan pertanyaan kepada mahasiswa.

Kata kunci: Gemar makan ikan, MAN 1 Sambas, Protein

Abstract

Enjoying eating fish is one of the activities carried out to increase protein intake in young teenagers. This outreach activity aims to provide knowledge about protein which is very important for the body and the nutrients which are very beneficial in fish meat to children who are teenagers or are going through puberty. One of the activities is to provide an understanding of how important it is to consume fish to increase adequate protein intake for teenagers. This outreach activity took place in November 2023 at MAN 1 Sambas, Sambas district, Sambas subdistrict. It can be concluded that the activity carried out was attended by around 94 students, consisting of 42 men and 52 women. The activities carried out went well without any problems, and students' enthusiasm for the presentation of the material presented by students was quite high, this can be seen from several participants who asked students questions.

Keywords: Fond of eating fish, MAN 1 Sambas, Protein

Pendahuluan

Indonesia adalah salah satu negara maritim yang terdiri dari pulau-pulau dan sebagian besar mencangkup perairan yang sangat luas. Dimana Indonesia mempunyai sumber daya alam yang kaya akan perikanan, terutama ikan yang dapat di konsumsi. Menurut Putri, (2017) Indonesia adalah negara kepulauan yang memiliki pulau-pulau terbesar di dunia hingga 17.508 pulau. Berdasarkan luas total, wilayah Indonesia memiliki luas 5.193.250 km² dan meliputi darat dan laut. Sepertiga yaitu daratan dan sebagiannya merupakan wilayah luas laut 3.273.810 km² maka dari itu Indonesia mendapat julukan maritim dunia. Berdasarkan wilayah laut yang sangat luas dari daratan inilah yang membuat Indonesia kaya akan sumber daya perikanan.

Protein adalah nutrisi penting yang memainkan peran penting dalam pertumbuhan, perkembangan, dan berfungsinya tubuh manusia. Asupan protein yang tidak memadai yang berkepanjangan dapat menyebabkan malnutrisi, yang tidak hanya menghambat perkembangan kognitif tetapi juga menghambat pembentukan proses kognitif. Sangat penting untuk mengakui bahwa protein berfungsi sebagai komponen fundamental dalam konstruksi dan pemulihan berbagai struktur tubuh, termasuk otot, tulang, dan organ. Signifikansi ini sangat jelas selama tahap bayi, masa kanak-kanak, dan remaja. Selain itu, protein juga mengambil peran penting dalam menjaga kesehatan otak yang optimal. Asam amino yang ada dalam protein berfungsi sebagai bahan penyusun bahan kimia di dalam otak yang mengatur suasana hati dan fungsi kognitif (Handayani et al., 2023).

Ikan merupakan salah satu hasil produk perikanan yang kaya akan nutrisi dimana ikan memiliki kandungan protein, asam lemak omega-3, zat besi bahkan juga vitamin D. Protein yang terdapat dalam

daging ikan bermanfaat bagi kesehatan yaitu untuk meningkatkan kekebalan dan memperbaiki kerusakan jaringan pada tubuh. Ikan adalah sumber protein hewani berasal dari produk perikanan. Protein yang ditemukan pada ikan bersifat asam amino, dengan mengkonsumsi asam amino esensial yang lengkap, dapat memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh manusia. Komponen nutrisi lainnya pada ikan meliputi, kandungan asam lemak yang bersifat omega-3. Asam lemak omega-3 banyak termasuk dalam kelompok ikan kandungan lemak tinggi (lebih dari 20%). Meningkatkan kecerdasan pada anak usia dini salah satu manfaat dari asam lemak omega-3. Ikan air laut memiliki asam lemak omega-3 yang cukup tinggi dibandingkan ikan air tawar. Omega-3 pada ikan air tawar berasal dari pakan ikan yang telah dimodifikasi (Andhikawati et al., 2021).

Pelajar merupakan salah satu generasi emas yang harus diperhatikan pertumbuhannya, mengingat pelajar sebagai generasi penerus bangsa yang berkembang dengan mayoritas penduduk Indonesia memiliki sumber pendapatan yang masih rendah sehingga kecukupan konsumsi ikan yang mengandung nilai gizi tinggi menjadi salah satu hambatan yang dialami. Gemar makan ikan merupakan salah satu bentuk upaya untuk meningkatkan konsumsi ikan pada masyarakat akademisi. GEMARIKAN (Gerakan Makan Ikan) merupakan inisiatif moral yang dirancang untuk secara efektif mendorong masyarakat luas untuk secara teratur mengambil bagian dalam konsumsi ikan, mengikuti jumlah yang direkomendasikan untuk kesehatan yang optimal, sehingga mendorong perkembangan individu yang sehat, cerdas, dan kuat (Bimantara & Anindita, 2018).

MAN 1 Sambas merupakan salah satu sekolah yang ada di Kabupaten Sambas, dimana MAN 1 sambas ini terletak di jalan kawasan pendidikan Sejangkung, Desa Sebyan, Dusun Senyawan, Kecamatan Sambas, Kabupaten Sambas. Pelajar MAN 1 Sambas termasuk salah satu potensi yang besar untuk menjadi generasi emas yang sehat sebagai penerus bangsa. Dengan diadakannya penyuluhan gemar makan ikan, diharapkan pelajar MAN 1 Sambas dapat mencegah terjadinya gizi buruk, karena ikan merupakan salah satu sumber nutrisi yang banyak mengandung protein penting dibutuhkan tubuh. Penyuluhan gemar makan ikan guna meningkatkan asupan protein ini bertujuan meningkatkan asupan nutrisi dan memperdalam wawasan pentingnya mengonsumsi ikan bagi generasi emas di MAN 1 Sambas.

METODE

Kegiatan penyuluhan yang dilakukan merupakan salah satu strategi untuk memberikan pengetahuan pentingnya mengonsumsi ikan bagi generasi milenial yang dilaksanakan pada November 2023 di MAN (Madrasah Aliyah Negeri) 1 Sambas, Kecamatan Sambas, Kabupaten Sambas. Sasaran kegiatan penyuluhan ini adalah para siswa MAN 1 Sambas kelas 10, pelajar yang ikut hadir dalam kegiatan penyuluhan ini berjumlah 94 pelajar, yang terdiri dari 42 laki-laki dan 52 perempuan. Metode yang digunakan pada penyuluhan yang dilaksanakan yaitu dengan penyampaian materi yang berisi pentingnya mengonsumsi ikan bagi generasi milenial.

Ada beberapa tahapan yang dilakukan untuk melaksanakan kegiatan penyuluhan ini, yaitu : (1) Tahapan pertama yaitu penentuan topik kegiatan penyuluhan yang dibuat berdasarkan perundingan dari tim sehingga didapatkan judul "Membentuk Generasi Emas Dengan Kecintaan Mengonsumsi Ikan"; (2) Tahap kedua yaitu proses perizinan pada tahap ini surat pengantar di ajukan kepada pihak MAN 1 Sambas dan Puskesmas agar diberikan persetujuan untuk melakukan kegiatan penyuluhan untuk siswa MAN 1 Sambas sehingga dapat terlaksana dengan baik dan lancar; (3) Tahap ketiga menentukan jadwal kegiatan, setelah pihak MAN 1 Sambas menkonfirmasi perizinan untuk melakukan kegiatan penyuluhan dan menetapkan jadwal kegiatan; dan (4) Setelah pihak MAN 1 Sambas menentukan jadwal, tim kegiatan penyuluhan melakukan komunikasi dengan pihak tersebut agar terjadi miskomunikasi.

Kegiatan penyuluhan yang dilakukan antara lain: (1) Pembukaan dan perkenalan dengan pelajar MAN 1 Sambas; (2) Penyampaian materi tentang manfaat ikan bagi kesehatan, kekurangan konsumsi ikan bagi generasi muda, pentingnya pendidikan tentang konsumsi ikan, variasi menu ikan yang menarik, peran orang tua dalam membentuk kecintaan pada konsumsi ikan, kolaborasi dengan sekolah dalam mendorong konsumsi ikan, peran media dalam mendorong konsumsi ikan, pengaruh positif konsumsi

ikan pada pertumbuhan generasi emas, dan mendorong budaya konsumsi ikan di masyarakat; (3) tanya jawab materi yang disampaikan; dan (4) Pengisian kuesioner kegiatan. Kegiatan yang dilakukan ditutup dengan beberapa kegiatan seperti: (1) Memberikan hadiah kepada peserta yang bertanya; dan (2) foto bersama peserta kegiatan penyuluhan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan mengikuti tahapan-tahapan yang telah dirangkai sebagai titik acuan dan untuk panduan teknis. Pelaksanaan kegiatan yang sukses dan lancar tidak terlepas dari perencanaan yang efektif. Perencanaan yang efektif akan menghasilkan hasil yang optimal. Secara keseluruhan, mitra yang dipilih dalam kegiatan penyuluhan ini menunjukkan antusiasme yang besar dalam merangkul konsep yang diajukan oleh tim penyuluhan. Kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan dengan tema gemar makan ikan yang dilaksanakan berdasarkan tahapan-tahapan yang telah dikonsepsi oleh tim penyuluhan.

Menurut Utari & Ernalia, (2016) anak-anak usia sekolah membutuhkan asupan nutrisi yang memadai untuk memfasilitasi kegiatan belajar yang mereka lakukan di sekolah. Asupan nutrisi memiliki dampak langsung pada kemampuan anak untuk berkonsentrasi dan memahami berbagai konsep ilmiah yang diajarkan di sekolah. Pelaksanaan program nutrisi untuk kelompok anak sekolah memiliki implikasi yang signifikan bagi kesehatan, nutrisi, dan pendidikan mereka secara keseluruhan. Selain itu, secara tidak langsung mempengaruhi kualitas sumber daya manusia di masa depan. Sangat penting untuk memprioritaskan peningkatan gizi anak-anak di sekolah karena berfungsi sebagai tujuan penting dalam meningkatkan kesejahteraan individu.

Persiapan materi

Tahap awal yang harus dilakukan yaitu menentukan topik kegiatan penyuluhan yang sudah dibuat berdasarkan perundingan dari tim sehingga didapatkan judul "Membentuk Generasi Emas Dengan Kecintaan Mengonsumsi ikan". Setelah topik sudah didapat dilanjutkan dengan meminta perizinan untuk kegiatan tersebut kepada pihak sekolah MAN 1 Sambas dan Puskesmas Sambas agar diberikan persetujuan untuk melakukan penyuluhan tersebut sehingga dapat terlaksana dengan baik dan lancar.



Gambar 1. Persiapan Materi

Persiapan kegiatan

Sebelum pelaksanaan penyuluhan berlangsung, terlebih dahulu dilakukan survei lokasi penyuluhan. Adapun lokasi dilaksanakannya kegiatan penyuluhan yaitu pada pelajar MAN 1 Sambas. Tujuan survei lokasi merupakan bentuk awal apakah pihak sekolah memiliki kesediaan dalam kegiatan ini untuk dijadikan lokasi kegiatan.

Survei dimulai dengan meminta izin dari kepala sekolah dan administrator sekolah. Pendirian dan penyelenggara kegiatan penyuluhan berkolaborasi untuk menetapkan jadwal pelaksanaan kegiatan. Setelah berhasil menyelesaikan proses diskusi, diperoleh jadwal kegiatan. Terkait waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan juga di bahas pada saat meminta perizinan kepada pihak sekolah, dimana pihak

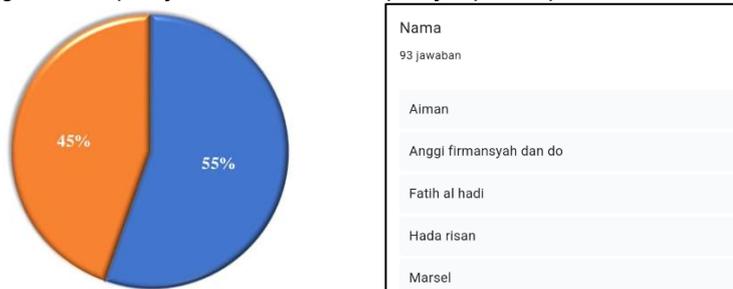
sekolah mengusulkan kegiatan ini dilaksanakan pada hari Jumat, 10 November 2023 pukul 13.00 WIB samapi pukul 14.00 WIB, kegiatan penyuluhan dilaksanakan di kelas 10 MAN 1 Sambas. Selain itu, manajemen administrasi dilakukan untuk pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini, seperti yang digambarkan pada Gambar 2.



Gambar 2. Perizinan kegiatan

Penyampaian materi

Penyampaian materi yang akan di sampaikan tim membagi tugas dalam 9 orang, dimana 1 orang bertugas sebagai moderator, 1 orang bertugas sebagai operator, 5 orang bertugas sebagai pemateri dan 2 orang bertugas sebagai dokumentasi. Jumlah pelajar yang mengikuti kegiatan penyuluhan ini sekitar 93 responden yang terbagi dari 41 pelajar laki-laki dan 52 pelajar perempuan.



Gambar 3. Presentase Kehadiran Peserta

Kegiatan penyuluhan diawali dengan pembukaan dan perkenalan diri terlebih dahulu kepada pelajar sebelum menyampaikan sosialisasi ataupun materi. Pengenalan diri dilakukan sebagai awal untuk memperkenalkan agar pelajar dengan sedikit mengetahui tim penyuluhan, serta latar belakang pemateri. Materi yang disampaikan terdiri dari manfaat ikan bagi kesehatan, kekurangan konsumsi ikan bagi generasi muda, pentingnya pendidikan tentang konsumsi ikan, variasi menu ikan yang menarik, peran orang tua dalam membentuk kecintaan pada konsumsi ikan, kolaborasi dengan sekolah dalam mendorong konsumsi ikan, peran media dalam mendorong konsumsi ikan, pengaruh positif konsumsi ikan pada pertumbuhan generasi emas, dan mendorong budaya konsumsi ikan di masyarakat. Media yang digunakan dalam penyampaian materi menggunakan alat bantu proyektor dan powerpoint.

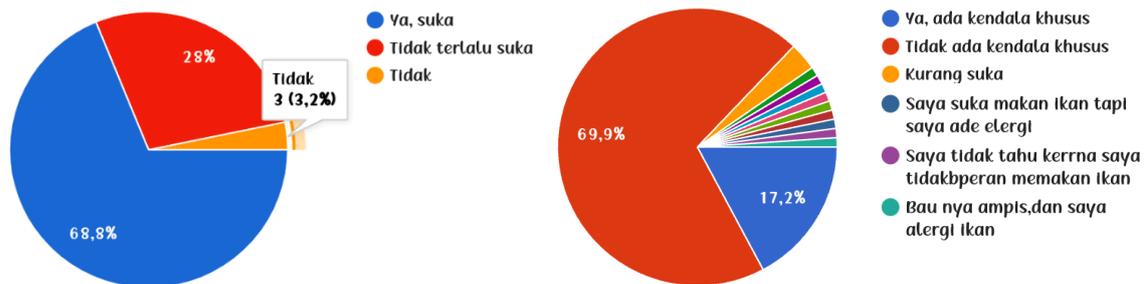


Gambar 4. Penyampaian Materi

Acara berikutnya setelah penyampaian materi yaitu sesi tanya jawab dengan peserta. Tanya jawab disampaikan bertujuan untuk mengetahui seberapa banyak pelajar menyerap materi yang telah disampaikan. Tanya jawab yang dilakukan yaitu mengenai seputar materi yang telah di sampaikan seperti manfaat ikan bagi kesehatan, fungsi protein, omega-3, vitamin dan zat besi bagi tubuh manusia serta variasi menu ikan yang menarik. Selain itu pelajar yang berani mengajukan pertanyaan akan di berikan sedikit hadiah untuk menyenangkan hati pelajar. Hasilnya banyak dari itu pelajar yang mengajukan pertanyaan dan antusiasme pelajar sangat tinggi terbukti dari beberapa yang mengajukan pertanyaan.

Pengisian Kuesioner

Meningkatkan hasil penyuluhan keterlibatan peserta sangat penting. Oleh karena itu, sangat penting untuk melakukan penilaian terhadap kegiatan penyuluhan yang telah dilaksanakan. Penilaian ini bertujuan untuk memastikan tingkat di mana peserta mampu mengasimilasi informasi ilmiah dan pengetahuan yang telah disajikan oleh pemateri. Berdasarkan kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan di MAN 1 Sambas, diperoleh informasi dari hasil kuesioner yang telah diberikan bahwa sekitar 28% atau 26 pelajar yang tidak terlalu suka dengan ikan dan sekitar 3,2% atau 3 pelajar yang tidak suka ikan data tersebut dapat dilihat pada gambar 1. Dari hasil kuesioner yang lain bahwa pelajar MAN 1 Sambas memiliki kendala dalam mengkonsumsi ikan dimana sekitar 28 pelajar atau 30,1% menyatakan tidak suka ikan karena banyak tulang, rasa ikan yang membuat mual, mau yang amis dan memiliki alergi pernyataan tersebut dapat dilihat pada gambar 2.



Gambar 5. Hasil Presentase Kuesioner

Menurut Misnati et al., (2023) frekuensi konsumsi ikan, sebagian besar anak-anak, sekitar 86,7%, yang sering mengonsumsi ikan, menunjukkan prestasi belajar yang sangat baik. Demikian pula, persentase yang cukup besar, sekitar 63,0%, dari anak-anak yang mengonsumsi ikan sesekali juga menunjukkan prestasi belajar yang penting. Di sisi lain, 57,7% anak yang jarang mengonsumsi ikan masih berhasil mencapai hasil belajar yang memuaskan. Untuk menuai manfaatnya, disarankan agar ikan dikonsumsi setidaknya 2-3 kali sehari, karena praktik ini dapat secara efektif mencegah penyakit dan berkontribusi pada kesejahteraan intelektual dan fisik anak.

Penutupan

Pelaksanaan presentasi materi telah dilakukan, dengan tahap selanjutnya yaitu penutupan. Selama sesi akhir, tim penyelesaian memberikan apresiasi berupa hadiah bagi peserta yang memiliki keberanian untuk mengajukan pertanyaan kepada pemateri. Hal ini dilakukan sebagai ungkapan rasa terima kasih, yang telah dianut dengan sepenuh hati karena keberhasilan pelaksanaan kegiatan. Kegiatan tambahan, seperti mengambil foto bersama untuk mendokumentasikan acara dan mengucapkan selamat tinggal kepada pelajar MAN 1 Sambas, juga dilakukan. Para siswa telah menunjukkan antusiasme dan dukungan yang luar biasa terhadap pencapaian usaha ini, dengan jelas menunjukkan keterlibatan aktif mereka dalam persiapan kegiatan.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil kegiatan yang dilaksanakan tentang penyuluhan gemar makan ikan guna meningkatkan asupan protein bahwa kegiatan ini berlangsung pada bulan November 2023 di MAN 1

Sambas, kabupaten Sambas, Kecamatan Sambas dapat disimpulkan bahwa kegiatan yang dilakukan dihadiri sekitar 94 pelajar, yang terdiri dari 42 laki-laki dan 52 perempuan. Kegiatan yang dilaksanakan berjalan dengan baik tanpa adanya kendala, dan antusiasme siswa terhadap pemaparan materi yang disampaikan oleh mahasiswa cukup tinggi, hal ini dapat dilihat dari beberapa peserta yang mengajukan pertanyaan kepada mahasiswa.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih disampaikan kepada pihak MAN 1 Sambas yang telah mengizinkan dalam pelaksanaan penyuluhan gemar makan ikan guna meningkatkan asupan protein.

Daftar Pustaka

- Andhikawati, A., Junianto, J., Permana, R., & Oktavia, Y. (2021). Review: Komposisi Gizi Ikan Terhadap Kesehatan Tubuh Manusia. *Marinade*, 4(02), 76–84. <https://doi.org/10.31629/marinade.v4i02.3871>
- Bimantara, A., & Anindita, N. S. (2018). Gerakan Memasyarakatkan Makan Ikan Sejak Usia Dini Melalui Pelatihan Pengolahan Ikan Bagi Orang Tua Siswa Kelas I SD Muhammadiyah Wirobrajan 3 Yogyakarta. *J. Pengabdian Masyarakat MIPA Dan Pendidikan MIPA*, 2(2), 72–77. <http://journal.uny.ac.id/index.php/jpmmp>
- Handayani, L., Mirawati, M., Maghfirah, M., Khalil, M., Kiflah, M., Maulidya, R., Maghfirah, I., Nurhayati, N., & Amin, A. (2023). Edukasi “Gemarikan” Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Pada Anak-Anak Dusun Indrapatra Desa Ladong Kec. Masjid Raya, Aceh Besar. *Al Ghafur: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 215–220. <https://doi.org/10.47647/alghafur.v2i2.1831>
- Misnati, L., Zuraidah, S., Perikanan, P. S., Perikanan, F., Umar, U. T., & Barat, K. A. (2023). Analisis Tingkat Minat Anak Usia Sekolah Dasar Mengonsumsi Ikan dan Produk Perikanan (Biscuit Modisco Ikan Lele) di Desa Alue Ambang Kecamatan Teunom Kabupaten Aceh Jaya. 4, 8–17.
- Putri, D. (2017). Gema Keadilan Edisi Jurnal 160 Kebijakan Pemerintah Indonesia Dalam Menangani Illegal Fishing di Indonesia. *Gema Keadilan, Jurnal*, 160. www.invonesia.com/luas-wilayah-negara-utari
- Utari, L. D., & Ernalina, Y. (2016). *Gambaran status gizi dan asupan zat gizi pada siswa sekolah dasar kecamatan sungai sembilan kota dumai*. 3(1).