

## **PENYULUHAN GEMAR DAN MANFAAT KONSUMSI IKAN DI SMA NEGERI 1 SAMBAS KABUPATEN SAMBAS**

### ***COUNSELING OF GEMAR AND BENEFITS OF FISH CONSUMPTION IN SMA NEGERI 1 SAMBAS, SAMBAS REGENCY***

**Ridwan<sup>1\*</sup>, Ari Saputra<sup>1</sup>, Fitriyandi<sup>1</sup>, Tety Tiara<sup>1</sup>**

<sup>1)</sup> Mahasiswa Agribisnis Perikanan dan Kelautan, Jurusan Agribisnis, Politeknik Negeri Sambas  
\*Email korespondensi: [ridwan128901@gmail.com](mailto:ridwan128901@gmail.com)

#### ***Abstract***

*Optimal and good growth and development of the child requires proper nutrition. Riskesdas found that 30.7% of children of this age were stunted, 18.4% were short, and 12.3% were very short. Fish protein is higher than beef, chicken and other meats in terms of quantity. Fish have higher levels of omega-3 fatty acids than other animal sources. Fish also has a good content such as protein. The purpose of this counseling is to provide students with an understanding of the importance of eating fish at SMA Negeri 1 Sambas, Sambas District, Sambas Regency. The approach used is to use the method of material exposure and evaluation. The counseling activities went smoothly, judging from the enthusiasm and enthusiasm of the students participating in the counseling activities. The results of the counseling showed an increase in students' knowledge about the love of eating fish and the benefits of eating fish in everyday life.*

**Keywords:** Fish Nutrition, Counseling, SMAN 1 Sambas

#### **Abstrak**

Pertumbuhan dan perkembangan anak yang optimal dan baik memerlukan nutrisi yang tepat.. Riskesdas menemukan bahwa 30,7% anak-anak usia ini mengalami stunting, 18,4% pendek, dan 12,3% sangat pendek. Protein ikan lebih tinggi daripada daging sapi, ayam, dan daging lainnya dalam hal jumlah. Ikan memiliki kadar asam lemak omega-3 yang lebih tinggi dibandingkan sumber hewani lainnya. Ikan juga memiliki kandungan yang baik seperti protein. Tujuan dari penyuluhan ini adalah untuk memberikan pemahaman kepada siswa-siswi tentang pentingnya makan ikan di SMA Negeri 1 Sambas, Kecamatan Sambas, Kabupaten Sambas. Pendekatan yang digunakan adalah menggunakan metode pemaparan materi dan evaluasi. Kegiatan penyuluhan berjalan dengan lancar dilihat dari semangat dan antusias siswa-siswi mengikuti kegiatan penyuluhan. Hasil penyuluhan memperlihatkan peningkatan pengetahuan siswa-siswi tentang gemar makan ikan dan manfaat makan ikan dalam kehidupan sehari-hari.

**Kata kunci:** Gizi Ikan, Penyuluhan, SMAN 1 Sambas



Copyright © 2022 Ridwan, Ari Saputra, Fitriyandi, Tety Tiara

Cara Sitasi: Ridwan, Saputra, A., Fitriyandi, & Tiara, T. (2022). Penyuluhan Gemar Dan Manfaat Konsumsi Ikan Di SMA Negeri 1 Sambas Kabupaten Sambas: Counseling of Gemar and Benefits of Fish Consumption in SMA Negeri 1 Sambas, Sambas Regency. *MESTAKA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 1–5. <https://doi.org/10.58184/mestaka.v1i1.1>

## PENDAHULUAN

Pertumbuhan dan perkembangan anak yang optimal dan baik memerlukan nutrisi yang tepat. Anak-anak yang kekurangan gizi dapat memiliki masalah perkembangan mental dan bahkan mungkin mengalami kesulitan belajar. Ini karena nutrisi yang tepat adalah kebutuhan dasar manusia. Riskesdas (2010) menemukan bahwa 30,7% anak usia 6-12 tahun mengalami stunting pada tahun 2013. Selain itu, 18,4% pendek dan 12,3% sangat pendek. Risiko gizi dapat terjadi pada anak-anak ini berkat kekurangan protein dan vitamin yang mendukung perkembangan anak.

Anak membutuhkan nutrisi yang tepat agar dapat tumbuh dan berkembang dengan baik. Kekurangan gizi dapat berdampak buruk pada perkembangan mental dan kemampuan belajar seseorang. Karena itu adalah kebutuhan dasar manusia. Protein yang terkandung dalam ikan merupakan sumber kandungan gizi tinggi yang signifikan untuk anak-anak antara usia 6 dan 12 tahun. Pada tahun 2013, Riskesdas menemukan bahwa 30,7% anak-anak usia ini mengalami stunting, 18,4% pendek, dan 12,3% sangat pendek. Protein yang ditemukan pada ikan memiliki semua asam amino esensial dalam jumlah yang sempurna. Protein ikan lebih tinggi daripada daging sapi, ayam, dan daging lainnya dalam hal jumlah. Ikan memiliki kadar asam lemak omega-3 yang lebih tinggi dibandingkan sumber hewani lainnya. Ikan juga memiliki kandungan yang baik seperti protein.

Ikan merupakan salah satu produk yang memiliki kandungan asam lemak rantai panjang: omega-3 (DHA) dan omega-6, yang bermanfaat untuk kesehatan serta pertumbuhan (Wahyuni, 2001 dalam Dewi et al., 2018). Selain itu, ikan juga memiliki kandungan mineral seperti kalsium dan fosfor yang dibutuhkan dalam pembentukan tulang, serta zat besi dalam pembentukan hemoglobin darah. Selain beberapa manfaat di atas, ikan laut juga diketahui baik untuk mencegah anemia, meredakan gejala asma pada anak-anak, membantu tidur lebih nyenyak, bahkan hingga menjaga kesehatan rambut (Adrian, 2018). Berdasarkan penjelasan di atas tentang kandungan yang dimiliki ikan tersebut maka perlu edukasi tentang manfaat konsumsi ikan serta gemar mengonsumsinya. Diadakannya penyuluhan/sosialisasi terkait gemar makan ikan dan manfaat ikan gizi seimbang pada

siswa-siswi sekolah dasar bertujuan untuk memberikan pengetahuan yang berhubungan dengan makanan sehat, serta jumlah yang diperlukan oleh tubuh (Wahyu et al 2022).

Pengaruh paling penting terhadap konsumsi ikan oleh konsumen adalah umur., menurut Sokib et al (2012). Untuk mendorong anak makan ikan, perlu memperbanyak dan menyebarkan informasi tentang manfaat dan nutrisi ikan bagi kesehatan secara keseluruhan. Hal ini terutama harus dilakukan dalam rangka meningkatkan kesadaran tentang pentingnya nutrisi ikan dalam perkembangan otak dan kecerdasan. Selain itu, hal ini dapat dilakukan dengan mendorong masyarakat untuk mensosialisasikan pentingnya nutrisi ikan. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman tentang gemar dan manfaat konsumsi ikan di SMA Negeri 1 Sambas, Kecamatan Sambas.

## METODE

Kegiatan penyuluhan mengenai gemar dan manfaat konsumsi ikan di lakukan pada 7 Oktober 2022 di SMA Negeri 1 Sambas, Kabupaten Sambas kelas 10. Kegiatan ini adalah penyuluhan yang mana telah mendapat persetujuan dari pihak sekolah yaitu kepala sekolah SMA Negeri 1 Sambas dengan beberapa tahap yang dilalui adalah:

1. Tahapan pertama yaitu adalah persiapan dengan melakukan survei dan meminta izin ke pihak sekolah SMA Negeri 1 Sambas, yang disertai surat pengantar dari Politeknik Negeri Sambas sebagai keterangan izin penyuluhan mahasiswa di SMA Negeri 1 Sambas mengenai jadwal, lokasi dan waktu yang digunakan.
2. Tahap selanjutnya yaitu penyuluhan kegiatan tentang gemar dan manfaat konsumsi ikan kepada siswa SMA Negeri 1 Sambas, yang mana meliputi: penyampaian materi dengan menggunakan ceramah dan alat pendukung yaitu presentasi power point agar siswa dapat memahami materi terkait dan diakhiri dengan sesi tanya jawab terkait materi yang disampaikan.
3. Tahap terakhir yaitu adalah evaluasi terkait penyuluhan yang dilakukan, siswa SMA Negeri 1 Sambas masih perlu dilakukan sosialisai terkait materi serupa yaitu gemar dan manfaat Konsumsi Ikan. Kegiatan evaluasi dengan memberi kesempatan

kepada siswa untuk bertanya terkait materi yang disampaikan tentang gemar dan manfaat konsumsi ikan dan memberikan pertanyaan kepada siswa tentang materi yang telah disampaikan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan pada hari Jumat, 7 Oktober 2022, jam 08.10 – 09.20 WIB, di SMA Negeri 1 Sambas, Kecamatan Sambas, Kabupaten Sambas. Penyuluhan ini dilaksanakan oleh 5 orang dari mahasiswa Prodi Agribisnis Perikanan dan Kelautan semester 5. Materi penyuluhan yang disampaikan adalah terkait gemar dan manfaat konsumsi ikan. Kegiatan penyuluhan dimulai dengan pengenalan mahasiswa sebagai pemateri penyuluhan kepada siswa setelah itu ke sesi materi yang disampaikan oleh mahasiswa. Materi penyuluhan terkait tentang pengertian ikan menurut Undang-undang, Kandungan gizi ikan, manfaat konsumsi ikan dan contoh produk olahan dari ikan,



Gambar 1. Proses Perizinan kegiatan penyuluhan.

Pihak sekolah SMA Negeri 1 Sambas menerima dan menyambut dengan baik kegiatan penyuluhan yang akan disuluhkan kepada siswa-siswi SMA Negeri 1 Sambas yang dilaksanakan oleh mahasiswa Prodi Agribisnis Perikanan dan Kelautan, Jurusan Agribisnis, Politeknik Negeri Sambas. Pada gambar 1. merupakan proses perizinan kepada pihak sekolah untuk melakukan kegiatan penyuluhan dan pihak sekolah menyambut dan menerima dengan baik sehingga kegiatan ini berjalan dengan lancar.

Proses perizinan untuk kegiatan penyuluhan ini menggunakan surat pengantar dari Politeknik Negeri Sambas yang ditujukan kepada Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Sambas.

Setelah diterimanya surat pengantar perizinan lalu tim penyuluh dan pihak sekolah melakukan diskusi terlebih dahulu terkait rencana kegiatan penyuluhan yang akan dilakukan. Kemudian telah diberikannya izin oleh pihak sekolah, tim langsung melakukan penyuluhan.

Wali Kelas : U. Syurfitriningsih, S.P.

Kelas  
10 MIPA 1

No.	NAMA	L/P	KODE JALUR
1	ANISA YUNIARTI	P	R
2	AREN	L	Z
3	ARIF FAUZAN RINALDI	L	Mu
4	ASTRI SULISNA	P	R
5	AURELIA LANGI	P	Z
6	AZAHRA FINDIARTI RAMANDA	P	Af
7	DIMAN ARAHMAN	L	Af
8	GALUH WINDA LESTARI	P	Af
9	GENNIFER LUCREZIA	P	Z
10	HENGKY KURNIAWAN	L	Z
11	KANIA RUHIL AMANI	P	R
12	LEONI HAYLIN LIE	P	R
13	LUTHFI YANTI PUTRI HAPSARI	P	R
14	MUHAMMAD ADIB DANIAL	L	R
15	MUHAMMAD BANYU AJI	L	R
16	MUHAMMAD EFRAZ SHAHZINDA	L	Z
17	MUHAMMAD SAFIQRIE	L	R
18	NABILA SHAFIA FELISA	P	R
19	NELVIN STEVEN	L	R
20	NINDIA ARIQA NISRINA	P	R
21	NISA ZAINUR	P	Z
22	NOVIANA HAMIZA	P	R
23	NUR HURIYA	P	R
24	NURUL AKMA HIDAYAH	P	R
25	RAKHA RAJENDRA PANGESTU	L	R
26	REVA JULIANA	P	R
27	RISKA KURNIASIH	P	R
28	SALSABILA NAZWA	P	Z
29	SASKIA INDAH RAMADHANI	P	Z
30	SITI RAHMA KARMIANI	P	R
31	TRI WAHYUNI	P	Af
32	URAI FREDIYANSYAH	L	Z
33	VENCYA	P	Ak
34	VIRA ANANDA PUTRI	P	R
35	ZULEYKHA NOVIANANDA	P	Mu
LAKI-LAKI :		11	
PEREMPUAN :		24	
JUMLAH :		35	

Gambar 2. Daftar siswa-siswi yang mengikuti kegiatan penyuluhan.

Siswa-siswi SMA Negeri 1 Sambas yang mengikuti kegiatan penyuluhan ini sebanyak 35 siswa yang terdiri dari 11 siswa dan 24 siswi. Dalam kegiatan penyuluhan ini, siswa-siswi berpartisipasi dengan aktif. Sebelum dilakukannya kegiatan penyuluhan, tim memberikan pertanyaan tentang pengertian dari ikan dan bentuk olahan apa saja dari ikan. Dari hal tersebut, hampir semua siswa-siswi mengetahui pengertian dari ikan dan bentuk olahan dari ikan.

Penyampaian materi menggunakan proyektor sebagai alat pendukung dan power point sebagai media pendukung agar materi penyuluhan dapat tersampaikan dengan baik dan tidak terjadi kesalahan informasi terkait materi, hal ini juga dapat mempermudah siswa

dalam mengingat poin yang disampaikan tentang materi gemar dan manfaat konsumsi ikan, power point juga dibuat semenarik mungkin agar lebih mudah dipahami dan siswa lebih tertarik dengan materi yang disampaikan.



Gambar 3. Keaktifan siswa-siswi dalam kegiatan penyuluhan

Dapat dilihat dari gambar 3. siswa-siswi sangat antusias dan aktif dalam kegiatan penyuluhan dari sesi penyampaian materi begitupun juga dengan sesi tanya jawab. Powerpoint yang ditampilkan menarik dan mudah dipahami bagi siswa-siswi sehingga kegiatan penyuluhan ini tidak membosankan dan tidak menoton.



Gambar 4. Antusias siswa-siswi dalam penyampain materi

Pada sesi penyuluhan tim akan memberikan hadiah sebagai bentuk apresiasi bagi penanya agar siswa dan siswi bisa fokus dan tertarik terhadap materi. Tujuan dari pemberian hadiah agar siswa tidak bosan dan merasa dihargai sebagai pendengar dan memotivasi teman yang lain agar lebih berani dalam mengajukan pertanyaan dan lebih serius dalam memahami materi yang dimaksud.

Kegiatan penyuluhan di akhiri dengan tanya jawab pemateri dengan audiens yaitu

siswa dan siswi diberikan kesempatan untuk bertanya dan pemateri menjawab pertanyaan hingga siswa dan siswi penanya lebih paham dengan materi yang disampaikan, setelah selesai sesi tanya jawab pemateri (mahasiswa) memberikan hadiah sebagai bentuk apresiasi kepada siswa yang sudah bertanya agar dapat memotivasi siswa dan siswi dalam belajar dan hadiah yang diberikan merupakan buku tulis dan produk olahan ikan sekaligus bentuk promosi kepada mahasiswa untuk makan ikan yang sesuai dengan kebutuhan masing-masing siswa. Ini adalah tahap pada bagian evaluasi agar tim penyuluhan dapat dengan mudah mengetahui apakah siswa dapat memahami penjelasan yang diberikan. Berdasarkan tahapan evaluasi yang selesai dilakukan, terlihat bahwa siswa merespon dengan baik dan memahami materi yang disampaikan oleh tim.



Gambar 5. Pemberian hadiah kepada siswa-siswi yang aktif dalam sesi tanya jawab.

Tim memberikan hadiah kepada siswa-siswi yang antusias dan aktif dalam sesi tanya jawab sebagai salah satu bentuk apresiasi Dan bentuk apresiasi ini diharapkan dapat memotivasi agar siswa-siswi yang lain dapat berpartisipasi aktif dalam kegiatan penyuluhan berikutnya.

Penyuluhan yang telah dilakukan berjalan dengan baik dan lancar, siswa-siswi SMA Negeri 1 Sambas sangat bersemangat dan banyaknya pertanyaan yang menunjukkan ketertarikan siswa terhadap materi yang disampaikan dari pembukaan hingga ketahap evaluasi. Setelah dilakukannya kegiatan penyuluhan ini pada siswa-siswi SMA Negeri 1 Sambas diharapkan bisa memperkaya tentang manfaat makan ikan, kandungan gizi dan contoh olahan dari produk perikanan serta

kedepannya sangat diharapkan siswa-siswi gemar makan ikan.



Gambar 6. Dokumentasi foto Bersama siswa-siswi dan tim penyuluhan

Sokib, N., Palupi, N.S., & Suharjo, B. (2012). Strategi Peningkatan Konsumsi Ikan di Kota Depok, Jawa Barat. *Jurnal Manajemen IKM*, 7(2), 166-171.

Wahyu, Amira, Anggraini, Ariska, Puspita, A. F., Talia, M., Kurniawati, N. P., & Agustian, R. (2022). Sosialisasi Tentang Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 12 Sungai Pinang Kecamatan Sambas. *Hippocampus: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 16-20.

<https://doi.org/10.47767/hippocampus.v1i1.360>

## KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan gemar dan manfaat konsumsi ikan yang dilaksanakan di SMA Negeri 1 Sambas memberikan pengetahuan kepada siswa tentang daging ikan yang kaya akan protein dibanding ikan lain. Antusias dari siswa-siswi SMA Negeri 1 Sambas cukup aktif dilihat dari beberapa pertanyaan yang diberikan sangat baik. Hasil penyuluhan memperlihatkan peningkatan pengetahuan siswa-siswa tentang gemar makan ikan dan manfaat makan ikan dikehidupab sehari-hari

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Kepala Sekolah dan Dewan Guru SMA Negeri 1 Sambas yang telah memeberikan kesempatan untuk melaksanakan kegiatan penyuluhan tentang Gemar dan Manfaat Konsumsi dan juga siswa-siswi yang turut aktif dalam mengikuti acara penyuluhan

## DAFTAR PUSTAKA

Adrian, K. 2018. Lima Manfaat Ikan Laut yang Sayang Dilewatkan. Alodokter.

Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI, 2010, Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2010, Kementerian Kesehatan RI.

Dewi, P.F.A., Widarti, I.G.A.A., & Sukraniti, D.P. 2018. *Jurnal Ilmu Gizi: Journal of Nutrition Science*, Vol. 7, No. 1.