

Sosialisasi Gemarikan (Gemar Makan Ikan) Usia Sekolah Di MTs Muhammadiyah Sejangkung Kabupaten Sambas

Socialization of Gemarikan (Like To Eat fish) School Age in MTs Muhammadiyah Sejangkung Sambas Regency

Nurazizah¹, Bintang Rahasia Ramadhan¹, Galih Pratama¹, Trijuli Winarto¹, Wariah¹

¹⁾ Mahasiswa Agribisnis Perikanan dan Kelautan, Jurusan Agribisnis, Politeknik Negeri Sambas
*Email korespondensi: azizahpoltesa@gmail.com

Abstract

Fish is a food ingredient that contains rich proteins, minerals, healthy fats, omega-3s, and vitamins that the human body needs. Nutritional content found in fish is very important in childhood. Therefore, it is necessary to conduct counseling on the importance of the movement of eating fish. The activity was carried out at MTs Muhammadiyah Sejangkung, Sejangkung District, Sambas Regency on September 15, 2022 in the form of counseling with the theme "Socialization of Gemarikan (Like to Eat Fish) School Age in MTs Muhammadiyah Sejangkung". The counseling methods used are lectures, discussions, and questions and answers with students. The results of this counseling add insight and understanding to the importance of eating fish and can apply it in daily life because of the content contained in fish that is believed to be able to educate the brain.

Keywords: Likes fish, Omega-3, School age children

Abstrak

Ikan adalah bahan pangan yang mengandung kaya akan protein, mineral, lemak sehat, omega-3, dan vitamin yang di butuhkan tubuh manusia. Kandungan Gizi yang terdapat pada ikan sangat penting pada masa anak-anak. Oleh sebab itu, perlu di lakukan penyuluhan tentang pentingnya gerakan mengonsumsi ikan. Kegiatan dilaksanakan di MTs Muhammadiyah Sejangkung Kecamatan Sejangkung Kabupaten Sambas pada tanggal 15 September 2022 dalam bentuk penyuluhan dengan tema " Sosialisasi Gemarikan (Gemar Makan ikan) Usia Sekolah Di MTs Muhammadiyah Sejangkung". Metode penyuluhan yang digunakan adalah ceramah, diskusi, dan tanya-jawab dengan para siswa-siswi. Hasil dari Penyuluhan ini menambah wawasan serta pemahaman siswa-siswi terhadap pentingnya memakan ikan dan dapat menerapkan dalam kehidupan sehari-hari karena kandungan yang terdapat pada ikan yang di percaya dapat mencerdaskan otak.

Kata kunci: Gemar ikan, Omega-3, Anak Usia Sekolah



Copyright © 2022 Nurazizah, Bintang Rahasia Ramadhan, Galih Pratama, Trijuli Winarto, Wariah

Cara Sitasi: Nurazizah, Ramadhan, B. R., Pratama, G., Winarto, T., & Wariah. Sosialisasi Gemarikan (Gemar Makan Ikan) Usia Sekolah Di MTS Muhammadiyah Sejangkung: Socialization of Gemarikan (Like To Eat fish) School Age in MTS Muhammadiyah Sejangkung. *MESTAKA: Media Pusat Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 11–15. Retrieved from <https://pakisjournal.com/index.php/mestaka/article/view/3>

PENDAHULUAN

Salah satu nutrisi penting untuk pertumbuhan untuk siswa adalah protein. Ikan sebagai sumber protein adalah bahan nilai gizi yang murah dan tinggi mengandung protein berkualitas tinggi yang mudah di cerna. Protein ikan menyediakan lebih banyak kurang dari 2/3 kebutuhan protein hewani kebutuhan manusia dan kandungan protein ikan relatif tinggi yaitu 15-25% per 100 gram daging ikan.

Selain menyediakan protein hewan yang lebih maju, begitu juga ikan mengandung lemak (minyak ikan) 0,2-24% terutama asam lemak esensial termasuk omega-3 (termasuk dalam kelompok omega-3 adalah *Asam Linolenat*, *Asam Eicosapentaenoi* (EPA) dan *Docosa Asamheksonoat* (DHA). Ketiganya disebut asam lemak esensial karena sangat penting, termasuk perbaikan kecerdasan yang mempengaruhi prestasi anak di sekolah.

Ikan adalah sumber protein hewani kelas dua setelah daging, susu, dan telur. Ikan merupakan produk laut yang mengandung asam lemak rantai panjang omega-3 (DHA) yang kurang di miliki bahkan tidak di miliki produk daratan (hewani dan nabati) dan omega-6 yang berperan amat bermakna dalam pertumbuhan dan kesehatan (Wahyuni, 2001 dalam Dewi et al. 2008).

Ikan merupakan salah satu bahan pangan yang memiliki tingkat penyerapan protein yang lebih tinggi dibandingkan dengan produk hewani lainnya seperti daging sapi dan ayam, dan serat protein ikan lebih pendek dibandingkan dengan daging sapi atau ayam. Ikan juga kaya akan mineral seperti kalsium, fosfor yang dibutuhkan untuk pembentukan tulang, dan zat besi yang dibutuhkan untuk pembentukan hemoglobin darah. Berdasarkan hal tersebut, maka perlu dibahas tentang manfaat ikan bagi kesehatan. Diadakannya sosialisasi terkait 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). Menurut Adrian (2020) dalam Inara (2020), Manfaat mengonsumsi ikan laut antara lain :

1. Mencegah penyakit jantung
Makanan laut tinggi protein dan rendah kolestrol. Hal ini membuat ikan menjadi sumber protein yang sehat dan menyehatkan jantung. Hal ini juga di dukung oleh penelitian yang menunjukkan bahwa konsumsi ikan yang kaya akan asam lemak omega-3 secara teratur dapat menurunkan kadar lemak darah, yang pada gilirannya mengurangi resiko penyakit jantung.
2. Menjaga fungsi dan kesehatan otak
Ikan laut seperti salmon, sarden, dan teri kaya akan asam lemak omega-3 yang dapat membantu meringankan gejala depresi dan demensia pada orang dewasa yang lebih tua dan mendukung kesehatan otak. Namun, data klinis mendukung efektivitas asam lemak omega-3 dalam meredakan gejala depresi, demensia, dan disfungsi otak.
3. Mendukung Kesehatan Tulang
Vitamin D tidak hanya di bentuk oleh tubuh dengan bantuan sinar matahari, tetapi juga bisa di peroleh dengan mengonsumsi ikan laut. Ikan laut merupakan sumber vitamin D dan kalsium yang dapat menunjang kesehatan tulang dan mencegah penyakit tertentu, dan mengonsumsi ikan salmon sekitar 8 gram sehari dapat memenuhi 75% kebutuhan vitamin D harian.
4. Mencegah kerusakan tiroid
Ikan laut mengandung mineral yang bermanfaat untuk penyakit tiroid, yaitu yodium dan selenium. Selama ini salah satu faktor yang di ketahui dapat meningkatkan resiko seseorang terkena penyakit tiroid adalah kekekurangan yodium, sehingga. Ikan laut merupakan asupan yang baik untuk mencegah penyakit tiroid. Penelitian lebih lanjut

telah menunjukkan bahwa kandungan unsur ikan laut dapat membantu menjaga fungsi tiroid dan mencegah kerusakan tiroid lebih lanjut.

5. Menjaga Kesehatan Mata

Kaya asam lemak omega-3 yang di peroleh dari ikan laut atau suplemen telah terbukti membantu menjaga kesehatan mata. Penelitian telah menunjukkan bahwa orang yang secara teratur mengonsumsi ikan laut atau suplemen omega-3 dengan dosis harian minimum 500 mg memiliki resiko penyakit, regenerasi makula, dan kerusakan retina terkait diabetes yang lebih rendah. Tujuan Penyuluhan ini di lakukan untuk memberikan pemahaman tentang pentingnya memakan ikan terutama untuk anak usia Sekolah, yang di laksanakan di MTs Muhammadiyah Sejangkung, Kecamatan Sejangkung Kabupaten Sambas.

METODE

Pada kegiatan penyuluhan yang kami laksanakan bertempat di MTs Muhammadiyah Sejangkung tentang pentingnya mengonsumsi ikan adapun Siswa yang melakukan penyuluhan berjumlah 5 orang terdiri dari 3 orang laki laki dan 2 orang perempuan, serta peserta yang ikut yaitu siswa-siswi kelas IX yang berjumlah 29 orang, 15 laki-laki dan 14 perempuan. Adapun tahapan yang kami lalui yaitu:

1. Tahap perizinan

Perizinan di laksanakan via *whatsapp* kepada kepala Sekolah MTs Muhammadiyah Sejangkung yang di lakukan oleh perwakilan mahasiswa.

2. Tahap pelaksanaan

Di kegiatan pelaksanaan ini untuk pertama kami perkenalan selanjutnya penyampaian materi dengan judul Sosialisasi Gemarikan (Gemar makan ikan) usia sekolah Di MTs Muhammadiyah Sejangkung,

Menggunakan selebaran untuk memepermudah penyampaian materi.

3. Tahap evaluasi

Siswa-siwi MTs Muhammadiyah Sejangkung perlu Sosialisasi terkait pentingnya makan ikan. Kegiatan evaluasi di laksanakan bertujuan untuk mengetahui seberapa paham siswa – siswi terkait materi yang telah di sampaikan kegiatan juga di selingi pemberian yel-yel supaya siswa-siswi tidak merasa jenuh dan bosan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan pada hari kamis, 15 September 2022. Bertempat di MTs Muhammadiyah Sejangkung Kecamatan Sejangkung. Kegiatan penyuluhan ini di laksanakan oleh Mahasiswa Program Studi Agribisnis perikanan Dan Kelautan yang berjumlah 5 orang. Penyampaian materi di laksanakan dengan metode ceramah, peserta yaitu siswa-siswi kelas IX. Pada tahap perkenalan langsung di buka oleh Kepala Sekolah MTs Muhammadiyah Sejangkung dan selanjutnya penyampaian materi yang di lakukan oleh mahasiswa yang terdiri dari 5 orang 3 Orang laki-laki dan 2 orang perempuan dari Prodi Agribisnis Perikanan dan Kelautan. Materi yang di sampaikan dalam penyuluhan menggunakan media berupa selebaran yang berisi materi tentang kandungan-kandungan penting yang terdapat pada ikan. sehingga di harapan siswa-siswi dapat memiliki kesadaran tentang pentingnya mengonsumsi daging ikan. Terutama untuk anak usia sekolah. Dalam penyampaian materi juga di selingi dengan memberikan semangat berupa yel-yel yang bertujuan untuk membangkitkan semangat siwa-siwi MTs Muhammadiyah Sejangkung.



Gambar 1. Dokumentasi penyampaian materi

Pada tahapan terakhir yaitu pemberian pertanyaan kepada siswa-siswi MTs Muhammadiyah Sejangkung terkait materi pentingnya mengonsumsi daging ikan, setiap siswa yang dapat menjawab pertanyaan dengan benar akan di beri hadiah berupa bingkisan kecil, yang mana tujuan dari evaluasi ini untuk mengetahui seberapa paham materi yang telah di sampaikan terhadap siswa-siswi khususnya Di MTs Muhammadiyah Sejangkung.



Gambar 2. Dokumentasi kegiatan penyuluhan di MTs Muhammadiyah Sejangkung.



Gambar 3. Foto bersama siswa-siswi dan Kepala Sekolah MTs Muhammadiyah Sejangkung.

Kegiatan penyuluhan yang di lakukan berjalan dengan lancar terlihat siswa-siswi MTs Muhammadiyah Sejangkung Antusias dalam mendengarkan paparan materi yang telah di sampaikan.

Penyuluhan ini menambah wawasan serta pemahaman siswa-siswi terhadap pentingnya memakan ikan dan dapat menerapkan dalam kehidupan sehari-hari karena kandungan yang terdapat pada ikan yang di percaya dapat mencerdaskan otak.

KESIMPULAN

Setelah melakukan penyuluhan Di MTs Muhammadiyah Sejangkung dapat di simpulkan bahwa pentingnya dalam mengonsumsi daging ikan terutama untuk meningkatkan pengetahuan siswa-siswi khususnya MTs Muhammadiyah Sejangkung, terkait kandungan yang terdapat pada ikan misalnya omega-3 yang dapat di percaya mencerdaskan otak. Tim penyuluhan berharap kepada siswa-siswi agar mempraktekkan penambahan menu ikan pada makanan sehari-hari, guna menambah protein yang baik untuk perkembangan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan Terima Kasih kepada pihak sekolah MTs Muhammadiyah Sejangkung yang telah memberikan kesempatan serta meluangkan waktu untuk kami mahasiswa prodi Agribisnis Perikanan dan Kelautan untuk melaksanakan penyuluhan pentingnya makan ikan serta peserta siswa-siswi kelas IX yang telah mengikuti penyuluhan ini.

DAFTAR PUSTAKA

Adrian K. 2018. Lima Manfaat Ikan Laut yang Sayang Dilewatkan Alodokter Dewi PFA, WidartiIGAA, DP Sukraniti. (2018). Jurnal Ilmu Gizi: Journal of Nutrition Science. Medan.

Dewi P. FA, WidartiI, G.A.A, DP Sukraniti. 2018. Jurnal Ilmu Gizi: Journal of Nutrition Science, Vol. 7, No. 1.

Inara, Cerria. (2020). Manfaat Asupan Gizi Ikan Laut Untuk Mencegah

Penyakit dan Menjaga Kesehatan Tubuh Bagi Masyarakat Pesisir. Jurnal Kalwedo Sains (KASA). Palangka Raya: Universitas Kristen Palayangka Raya.

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>