

Sosialisasi Pentingnya Gizi Ikan Di Saka Bakti Husada Sungai Kelambu Kecamatan Tebas

Socialization of the Importance of Fish Nutrition in Saka Bakti Husada Sungai Kelambu, Tebas District

Sakira Marantika^{1*}, Anggi¹, Irfansyah¹, Erdika Epril Saputra¹, Iwan Saputra¹

¹⁾ Mahasiswa Agribisnis Perikanan dan Kelautan, Jurusan Agribisnis, Politeknik Negeri Sambas

*Email korespondensi: sakiramarantika2@gmail.com

Abstract

One of the food sources that are rich in nutrients is found in fish. Fish has a fairly high source of protein. Protein in fish has a complete composition and amount of essential amino acids. Protein in fish is higher when compared to beef, chicken, and others. This activity aims to provide an understanding of the importance of nutrition and the benefits of eating fish at Saka Bakti Husada in Tebas District. The methods used in this activity are lectures and question and answer sessions. The results of this activity found that Saka Bakti Husada members listened carefully to the material presented and gave questions about material that was not understood, so that there was a two-way interaction between the speaker and the audience. The active members of Saka Bakti Husada Sungai Kelambu show the members' interest in the material presented and the high curiosity of members even though there is a need for even better improvement. The results of the counseling showed an increase in knowledge and understanding of the importance of fish nutrition for the body.

Keywords: *Socialization, Fish Nutrition, Saka Bakti Husada*

Abstrak

Salah satu sumber makanan yang kaya akan kandungan gizi terdapat pada ikan. Ikan memiliki sumber protein yang cukup tinggi. Protein pada ikan memiliki komposisi dan jumlah asam amino esensial yang lengkap. Protein pada ikan lebih tinggi jika dibandingkan dengan daging sapi, ayam, dan lain-lain. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman tentang pentingnya gizi dan manfaat makan ikan di Saka Bakti Husada di Kecamatan Tebas. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu ceramah dan sesi tanya jawab. Hasil dari kegiatan ini didapatkan bahwa anggota Saka Bakti Husada mendengarkan dengan seksama materi yang disampaikan dan memberikan pertanyaan seputar materi yang kurang dipahami, sehingga terjadi interaksi dua arah antara pemateri dan audiens. Aktifnya anggota Saka Bakti Husada Sungai Kelambu menunjukkan tertariknya anggota terhadap materi yang disampaikan dan keingintahuan yang tinggi anggota meskipun perlu adanya peningkatan yang lebih baik lagi. Hasil penyuluhan memperlihatkan peningkatan pengetahuan dan pemahaman tentang pentingnya gizi ikan untuk tubuh.

Kata kunci: Sosialisasi, Gizi Ikan, Saka Bakti Husada



Copyright © 2022 Sakira Marantika, Anggi, Irfansyah, Erdika Epril Saputra, Iwan Saputra

Cara Sitasi: Marantika, S., Anggi, Irfansyah, Saputra, E. E., & Saputra, I. Sosialisasi Pentingnya Gizi Ikan Di Saka Bakti Husada Sungai Kelambu Kecamatan Tebas: Socialization of the Importance of Fish Nutrition in Saka Bakti Husada Sungai Kelambu Tebas District. *MESTAKA: Media Pusat Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 16–20. Retrieved from <https://pakisjournal.com/index.php/mestaka/article/view/4>

PENDAHULUAN

Nutrisi yang tepat sangat dibutuhkan agar anak dapat tumbuh dan berkembang dengan baik. Kekurangan gizi pada masa kanak-kanak dapat mempengaruhi kemampuan seseorang untuk belajar dan berkembang secara mental. Oleh karena itu, nutrisi yang tepat menjadi kebutuhan dasar bagi manusia. Resiko gizi dapat terjadi pada anak-anak usia 6-12 tahun. Pada tahun 2013, Riskesdas (2010) menemukan bahwa 30,7% anak-anak dalam kisaran tersebut mengalami stunting, 18,4% pendek dan 12,3% sangat pendek.

Berdasarkan hasil laporan Nasional Riskesdas tahun 2010 menunjukkan bahwa 40,6% penduduk mengonsumsi makanan di bawah kebutuhan minimal, kurang dari 70% Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang dianjurkan. Keadaan ini banyak ditemukan pada anak usia sekolah, yaitu sebesar 41,2% anak-anak mengonsumsi makanan di bawah kebutuhan minimal. Jika anak-anak mengalami kekurangan protein maka akan berdampak terhadap pertumbuhan fisiknya, karena pada usia tersebut pertumbuhan anak terutama penambahan tinggi badan sangat pesat. Selain itu kekurangan asupan protein pada anak dapat berakibat pada perkembangan sel otak karena otak membutuhkan protein untuk membangun dan menjaga sel-sel otak.

Untuk mengatasi masalah tentang jajanan yang sehat, masyarakat khususnya siswa perlu mendapatkan pembekalan pengetahuan tentang makanan agar mereka mengetahui bahwa pentingnya cara mengatasi jajanan yang tidak sehat bagi mereka. Jajan disembarang tempat memang dianggap berbahaya karena dikhawatirkan akan mengandung zat berbahaya yang menyebabkan sakit pada anak (Fitriani et al, 2022).

Salah satu sumber makanan yang kaya akan kandungan gizi terdapat pada ikan. Ikan memiliki sumber protein yang cukup tinggi. Protein pada ikan memiliki komposisi dan jumlah asam amino esensial yang lengkap. Protein pada ikan lebih tinggi jika dibandingkan dengan daging sapi, ayam, dan lain-lain. Ikan juga mengandung asam lemak omega-3 yang cukup tinggi dibandingkan pangan hewan lainnya. Ikan juga kaya akan kandungan vitamin dan mineral.

Menurut Sokib (2012), pengaruh paling penting terhadap konsumsi ikan oleh konsumen adalah umur. Agar anak gemar makan ikan, maka diperlukannya peningkatan dan pengetahuan terkait manfaat dan gizi ikan bagi kesehatan, khususnya bagi pertumbuhan dan kecerdasan otak. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan cara sosialisasi tentang pentingnya gizi ikan. Diadakannya penyuluhan/sosialisasi terkait gizi ikan pada siswa-siswi sekolah dasar bertujuan untuk memberikan pengetahuan yang berhubungan dengan makanan sehat, serta jumlah yang diperlukan oleh tubuh (Wahyu et al 2022). Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman tentang pentingnya gizi dan manfaat makan ikan di Saka Bakti Husada di Kecamatan Tebas.

METODE

Kegiatan sosialisasi tentang pentingnya gizi ikan dilakukan pada bulan September 2022 di Saka Bakti Husada Sungai Kelambu, Kecamatan Tebas. Proses pelaksanaan kegiatan sosialisasi ini dibagi menjadi beberapa tahapan, yaitu;

- 1) Pembentukan tim,
Dalam pelaksanaan kegiatan ini dibentuk tim yang terdiri dari 5 orang berasal dari mahasiswa Program Studi Agribisnis Perikanan dan Kelautan Jurusan Agribisnis Politeknik Negeri Sambas semester V
- 2) Pemilihan tema
Tema yang dipilih adalah Sosialisasi Pentingnya Gizi Ikan Di Saka Bakti Husada Sungai Kelambu Kecamatan Tebas. Hal ini menjadi penting karena masih kurangnya pemahaman tentang gizi ikan dimasyarakat. Pemilihan kader Saka Bakti Husada sesuai dengan tujuan dibentuknya Saka Bakti Husada untuk mewujudkan tenaga kader pembangunan dalam bidang kesehatan yang dapat membantu melembakan norma hidup sehat bagi semua anggota Gerakan pramuka dan masyarakat sekitarnya.
- 3) Penyusunan materi
Materi disusun dalam bentuk power poin dan selebaran materi. materi difokuskan kepada tema yang diangkat mengenai pentingnya gizi ikan. Referensi yang digunakan berasal dari hasil penelitian maupun referensi pendukung lainnya. dibuat sedemikian rupa sehingga materi

sederhana namun dapat mudah dimngerti oleh peserta sosialisasi

- 4) Proses perizinan
Surat izin pelaksanaan dibuat oleh Kampus Politeknik Negeri Sambas yang ditujukan kepada Pengurus Saka Bakti Husada Sungai Kelambu Kecamatan Tebas Kabupaten Sambas. Setelah perizinan antara kedua pihak telah sepakat maka kegiatan ini mulai dilaksanakan.
- 5) Konfirmasi sosialisasi
Tim sosialisasi melakukan komunikasi dengan pihak kampus dan pihak Saka Bakti Husada Sungai Kelambu mengenai jadwal yang sesuai untuk pelaksanaan kegiatan sosialisasi
- 6) Kegiatan sosialisasi.

Adapun kegiatan yang dilakukan dan sudah disetujui oleh Pembina Saka Bakti Husada Sungai Kelambu, Kecamatan Tebas dengan dilakukannya beberapa tahapan yaitu; tahap persiapan, pada tahap ini dilakukan dengan melakukan survei terlebih dahulu dan izin ke pembina Saka Bakti Husada Sungai Kelambu, Kecamatan Tebas oleh tim penyuluhan untuk mengkoordinasi teknis penyuluhan terkait lokasi, jadwal, dan waktu. Tahap pelaksanaan penyuluhan ini dilakukan pada bulan September 2022. Kegiatan ini dilakukan dengan cara penyampaian materi secara langsung mengenai pentingnya gizi ikan. Metode penyampaiannya dengan cara ceramah dan sesi tanya jawab. Tahap evaluasi, anggota Saka Bakti Husada Sungai Kelambu perlu penyuluhan lebih tentang pengetahuan gizi dan manfaat makan ikan. Kegiatan evaluasi dilakukan dengan cara memberikan pertanyaan kepada anggota Saka Bakti Husada Sungai Kelambu terkait pemahaman materi yang disampaikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan di Saka Bakti Husada sungai kelambu yang diikuti oleh 5 Mahasiswa Program Studi Agribisnis Perikanan dan Kelautan. Kegiatan penyuluhan ini dimaksudkan untuk memberikan pengetahuan tentang manfaat makan ikan dan kandungan gizi ikan yang bermanfaat untuk keseimbangan kebutuhan gizi anak.

Pentingnya keseimbangan kebutuhan gizi anak usia sekolah bermula dari kenyataan bahwa anak usia ini membutuhkan asupan yang cukup untuk tumbuh kembangnya (Dwi Jayanti & Elsa Novananda, 2019)

Penyuluhan pentingnya gizi ikan memiliki tujuan untuk memberikan pemahaman dan peningkatan kesadaran bahwa mengkonsumsi ikan penting bagi Kesehatan karena ikan adalah daging yang mempunyai protein dan manfaat banyak namun dengan harga yang relatif terjangkau.

Sebelum penyuluhan tim melakukan sedikit tes pemahaman dengan menanyakan beberapa pertanyaan singkat ke anggota saka seperti pengertian ikan menurut undang-undang dan memberikan gambaran tentang pentingnya gizi ikan serta kandungan baik yang terdapat pada ikan, namun banyak dari mereka yang masih tidak mengetahui kandungan baik yang terdapat dalam daging ikan dan apa itu ikan menurut Undang-undang. Banyak dari mereka yang menjelaskan ikan hanya secara bentuk fisik yang mereka lihat.

Poin yang terdapat pada penyuluhan pentingnya gizi ikan adalah seputar tentang pengertian ikan menurut undang-undang no 45 tahun 2009, Potensi perikanan Kabupaten Sambas, kandungan gizi ikan, manfaat makan ikan, konsumsi ikan perhari menurut PERMENKES No 45 Tahun 2014 dan produk dari bahan baku ikan. Pemaparan materi diatas diharapkan dapat memeberikan kesadaran kepada anggota bakti husada akan pentingngny makan ikan. Penyampaian materi didampingi dengan menyakan beberapa pertanyaan pada saat penyuluhan berlangsung agar focus dan pemahaman dari setiap anggota dapat berjalan dengan baik. Ada beberapa anggota Saka Bakti Husada yang tidak menyukai ikan dikarenakan ikan memiliki aroma dan rasa daging yang amis. Oleh sebab itu, perlu dilakukan pemahaman tentang kandungan gizi ikan dan pengolahan ikan yang baik agar menghilangkan bau amis yang mengganggu tanpa merusak kandungan baik yang terdapat pada ikan.



Gambar 1. Penyampaian materi pentingnya gizi ikan

Kegiatan penyuluhan pentingnya gizi ikan ini berlangsung selama 90 menit, kegiatan ini melibatkan anggota Saka Bakti Husada Sungai Kelambu. Anggota Saka Bakti Husada Sungai Kelambu sangat begitu antusias selama kegiatan penyuluhan. Hal ini dapat dilihat pada gambar 1. Dimana anggota Saka Bakti Husada mendengarkan dengan seksama materi yang disampaikan dan memberikan pertanyaan seputar materi yang kurang dipahami, sehingga terjadi interaksi dua arah antara pemateri dan audiens. Aktifnya anggota Saka Bakti Husada Sungai Kelambu menunjukkan tertariknya anggota terhadap materi yang disampaikan dan keingintahuan yang tinggi anggota meskipun perlu adanya peningkatan yang lebih baik lagi.



Gambar 2. Pemberian hadiah sebagai bentuk apresiasi bertanya

Sebagai bentuk apresiasi penanya kami memberikan hadiah kepada tiga penanya pertama, yang diharapkan dapat meningkatkan keingintahuan anggota SAKA BAKTI HUSADA tentang pentingnya gizi ikan dan lebih semangat dalam belajar. Setelah dilakukan penyuluhan tentang pentingnya gizi ikan pada Anggota Saka Bakti Husada Sungai Kelambu diharapkan anggota dapat menerapkan makan ikan sesuai dengan kebutuhan masing-masing.



Gambar 3. Dokumentasi foto Bersama tim dan anggota Saka Bakti Husada Sungai Kelambu

KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan pentingnya gizi ikan yang dilaksanakan di Saka Bakti Husada Sungai Kelambu memberikan manfaat kepada anggotanya dalam pemahaman manfaat dan kandungan gizi ikan. Melalui kegiatan ini anggota dapat lebih banyak mengkonsumsi ikan yang sesuai dengan tubuh mereka masing-masing dan lebih paham bagaimana cara pengolahan ikan yang baik dan benar agar kandungan baik ikan dapat dipertahankan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada instruktur dan pengurus DKS Saka Bakti Husada Sungai Kelambu yang telah mengizinkan kami memberikan penyuluhan beserta anggota SAKA BAKTI HUSADA yang sudah ikut serta dalam penyuluhan tentang pentingnya gizi ikan

DAFTAR PUSTAKA

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

Dwi Jayanti, Y., & Elsa Novananda, N. (2019). Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Kelas Xi Akuntansi 2 (Di Smk Pgri 2 Kota Kediri). *Jurnal Kebidanan*, 6(2), 100-108. <https://doi.org/10.35890/jkdh.v6i2.38>

Fitriani, Lestari, L., Listari, Wahdah, Aprisa, E., Shelli, U., Ramzi, Saputra, A., Safrina, R., Amira, Mufida, I., Amelia, R.,

Hastuti, R., Aswitri, Azura, Hikmah, N., Noviyanti, Melin, & Rahmawati. (2022). Penyuluhan Tentang Pentingnya Memilih Jajanan Sehat Terhadap Pengetahuan Anak di Sekolah Dasar Negeri 04 Tengguli. *Hippocampus: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 26-30.

<https://doi.org/10.47767/hippocampus.v1i1.349>

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>