

**PENINGKATAN GIZI KELUARGA MELALUI PROGRAM GERAKAN  
MEMASYARAKATKAN MAKAN IKAN (GEMARIKAN)  
DI DUSUN BALE KUWU DESA GUNUNGSARI**

**Mahrus\*, Lalu Zulkifli, Dewa Ayu Citra Rasmi, Syachruddin AR., Ahmad Raksun**  
Program Studi Pendidikan Biologi, FKIP Universitas Mataram  
\*Email: mahrus@unram.ac.id

---

**Abstrak** - Prevalensi angka anak-anak Indonesia yang mengalami gizi buruk masih tinggi, yakni mencapai 5,7% dan gizi kurang 13,9%, serta masalah stunting (anak pendek) pada anak balita (bawah lima tahun) masih tinggi yaitu sebesar 37,2%. Penyuluhan Gemarikan di Dusun Bale Kuwu Desa Gunungsari merupakan salah satu program pemerintah untuk meningkatkan gizi pada anak-anak sejak dini. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah ceramah dan diskusi. Peserta yang mengikuti kegiatan sosialisasi ini berjumlah 20 orang ibu-ibu rumah tangga. Materi ceramah difokuskan pada khasiat mengonsumsi ikan untuk kesehatan. Peranserta ibu-ibu rumah tangga sangat dibutuhkan untuk memberikan gizi yang cukup kepada anak-anaknya dan mensosialisasikan Gemarikan kepada masyarakat dalam rangka mewujudkan masyarakat yang sehat dan berkualitas di masa depan. Tanggapan ibu-ibu rumah tangga sebagai kelompok sasaran adalah sangat positif. Mereka sangat senang menerima materi pengabdian semacam ini meskipun pernah mendapatkan informasi ini melalui televisi. Berdasarkan hasil yang diperoleh pada kegiatan pengabdian ini, anggota tim menyarankan semua pihak terkait untuk melakukan penelitian dan pemberdayaan masyarakat tentang Gemarikan. Saran ini didasarkan pada konsumsi ikan memiliki kontribusi tinggi dalam ketahanan gizi nasional, dan mengonsumsi ikan menjadi budaya masyarakat.

**Kata kunci:** Gizi, Ikan laut, Omega-3, Gemarikan, Kesehatan

---

## **LATAR BELAKANG**

Angka kematian bayi dan anak balita akibat kurang gizi di Indonesia masih memperlihatkan berdasarkan pada prevalensi angka gizi buruk sebesar 5,7% dan gizi kurang 13,9% (Kemenkes RI, 2013). Faktor penyebab kurang gizi pada anak masih tinggi adalah kebutuhan nutrisi anak yang tidak terpenuhi, dan perilaku orang tua yang tidak tepat dalam menyajikan makanan bagi bayi dan balita. Pengetahuan masyarakat tentang pentingnya pemenuhan gizi sejak dini hingga masa tua perlu mendapatkan perhatian untuk menemukan solusi yang tepat. Gizi merupakan unsur yang sangat penting dalam tubuh manusia, oleh karena itu gizi harus terpenuhi sejak anak-anak, karena gizi selain penting untuk pertumbuhan badan, juga penting untuk perkembangan otak. Salah satu sumber makanan yang mengandung gizi yang baik adalah dari ikan.

Perhatian para ahli kesehatan dunia saat ini pada ikan laut sangat serius, karena ikan

tersebut sebagai sumber protein murah dan memiliki kandungan omega-3 tinggi yang sangat diperlukan untuk kesehatan dan kecerdasan manusia (Rebah *et al.*, 2010; Dorval *et al.*, 2011; Bimantara & Nosa, 2018). Mengonsumsi ikan menjadi sangat penting bagi anak-anak usia dini mengingat jumlah balita di Indonesia sangat besar yaitu sekitar 10% dari seluruh populasi. Usia balita merupakan usia yang sangat rawan terhadap masalah gizi, sebab pertumbuhan dan perkembangan anak secara fisik, mental, sosial, dan emosional dipengaruhi oleh gizi (Saidah, 2003).

Data tahun 2013 memperlihatkan sebanyak 37,2 persen atau sekitar 7 juta dari total 22,4 juta anak berumur di bawah lima tahun mengalami stunting (Kemnekes RI, 2013). Angka ini masih menjadi masalah besar karena di atas batasan organisasi kesehatan dunia (WHO) yaitu lebih dari 20 persen, sebab *stunting* akan menyebabkan perkembangan tinggi badan, kognitif dan kemampuan belajar anak menurun serta kehilangan IQ sampai 5

points. Sesungguhnya Kabupaten Lombok Barat merupakan daerah bermasalah kesehatan (DBK). Proporsi penduduk miskin pada tahun 2013 sebesar 17,42% dengan angka garis kemiskinan 313.612 (Badan Pusat Statistik Kabupaten Lombok Barat, 2016). Gambaran ini menunjukkan bahwa kondisi sosial ekonomi masyarakat Lombok Barat berada pada level miskin khususnya Desa Gunungsari. Kemiskinan merupakan salah satu faktor yang mengakibatkan anak-anak kekurangan gizi.

Dusun Bale Kuwu merupakan salah satu dusun di Desa Gunungsari Kabupaten Lombok Barat mempunyai anak usia dini menghadapi masalah gizi yang tidak terpenuhi, untuk itu orang tua khususnya ibu-ibu harus mengerti dengan baik kebutuhan gizi anak agar anak tidak mengalami kurang gizi dan tidak gampang sakit. Gemarikan sebagai program nasional adalah salah satu upaya untuk meningkatkan konsumsi ikan kepada masyarakat. Konsumsi ikan memiliki nilai kontribusi dalam ketahanan gizi nasional, karena itu anak-anak membutuhkan nutrisi yang cukup agar bisa tumbuh dan berkembang dengan sehat. Kondisi inilah menjadi alasan Tim Pengabdian memilih Dusun Bale Kuwu desa Gunungsari Kabupaten Lombok Barat sebagai tempat melaksanakan pengabdian masyarakat dengan judul “Gemar memasyarakatkan makan ikan (Gemarikan) sebagai upaya peningkatan gizi sejak dini di Dusun Bale Kuwu Desa Gunungsari”.

## **METODE PELAKSANAAN**

Pendekatan yang digunakan pada kegiatan pengabdian ini adalah partisipatif, dan metode yang digunakan adalah ceramah dan diskusi. Materi pengabdian yang diberikan kepada kelompok sasaran adalah ikan sebagai sumber makanan yang terbaik bagi kesehatan. Untuk menyampaikan pesan dalam kegiatan pengabdian ini, maka tahapan yang dilakukan sebagai berikut:

1. Studi pendahuluan, dilakukan untuk mengetahui keadaan riil masyarakat untuk dijadikan kelompok sasaran kegiatan pengabdian yang meliputi kondisi sosial-ekonomi, kebudayaan, serta permasalahan yang ada. Observasi ini bertujuan mendapatkan gambaran mengenai materi penyuluhan dan metode penyampaian yang tepat serta efektif,
2. Persiapan, pada tahap ini tim pelaksana menyiapkan segala keperluan yang dibutuhkan dalam pelaksanaan sosialisasi pembuatan kecap dari ikan lemuru secara hidrolisis enzimatis menggunakan sari nanas berbasis home industry,
3. Menjalin kerjasama dengan pihak terkait yaitu dengan pemerintah Desa Gunungsari. Hal ini dilakukan untuk mendukung kesuksesan jalannya program,
4. Sosialisasi manfaat ikan laut sebagai sumber makanan yang paling sehat karena mengandung Omega-3 tinggi,
5. Mengubah bentuk masakan ikan menjadi bentuk lain seperti bakso ikan, nugget ikan, sosis ikan dan lainnya.

Hasil akhir yang diharapkan dari kegiatan pengabdian ini adalah para peserta mampu menjadikan ikan sebagai menu sehari-hari. Selanjutnya para peserta mengajak anggota masyarakat lainnya sehingga Gemarikan menjadi kegiatan rutin dalam kehidupan sehari-hari dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Dalam kegiatan pengabdian yang dilaksanakan tersebut, Tim pengabdian secara bergiliran menyampaikan materi-materi terkait seperti manfaat mengkonsumsi ikan laut untuk kesehatan, kandungan Omega-3 ikan lemuru, dan nilai ekonomi ikan laut kaya omega-3, kemudian dilanjutkan dengan sesi demo pembuatan makanan olahan berbahan dasar ikan laut, dan tanya jawab dengan peserta.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini difokuskan pada sosialisasi Gemarikan untuk meningkatkan gizi anak-anak sejak dini di Dusun Bale Kuwu, Desa Gunungsari Kecamatan Gunungsari Kabupaten Lombok Barat. Pada saat kegiatan berlangsung, antusiasme para peserta sebagai kelompok sasaran sangat tinggi, hal ini dibuktikan dengan banyaknya pertanyaan yang muncul terkait materi yang disajikan ketika sesi diskusi berlangsung. Beberapa pertanyaan telah dijelaskan dengan baik oleh tim adalah: masalah alergi dan cara mengatasinya, perbedaan ikan laut dan ikan tawar serta manakah yang lebih baik dari aspek gizinya, cara mendeteksi ikan segar, ikan berformalin, hubungan mengkonsumsi ikan dan anak autis, bagaimana jika mengkonsumsi ikan bakar, bagaimana jika mengkonsumsi ikan kering/asin dan pindang dan cara pemilihan ikan kering dan pindang yang benar, cara mengetahui produk olahan yang berasal dari bahan baku ikan yang segar.

Pengakuan mereka terkait dengan materi pengabdian adalah mereka pernah mendapatkan secara sepintas saja melalui media elektronik terutama televisi. Berbeda sekali dengan tingkat pemahaman mereka ketika kami menyampaikan materi tersebut. Kami menayangkan gambar-gambar berbagai jenis makanan olahan yang berbahan baku ikan. Hal ini dilakukan karena sebagian besar anak jaman sekarang lebih suka pada makanan siap saji, sehingga jika diberikan makanan berupa ikan yang utuh tanpa diolah tentunya tidak meresponnya.

Beberapa hasil kegiatan dalam pengabdian pada masyarakat di Desa Gunungsari, Kecamatan Gunungsari, Lombok Barat sebagai berikut:

1. Pemahaman peserta tentang kandungan gizi ikan dan berbagai manfaatnya untuk kesehatan anak semakin jelas.

2. Pengetahuan tentang ikan yang berkualitas dan higienis semakin meningkat.
3. Motivasi peserta kegiatan pengabdian sebagai khayalak sasaran untuk membiasakan diri mengkonsumsi ikan sehari-hari meningkat.
4. Peserta kegiatan cukup aktif dan serius dalam mengikuti semua rangkaian acara. Hal ini dibuktikan dengan semangat dan antusiasme ibu-ibu dalam mengajukan pertanyaan dalam sesi tanya jawab.

Rendahnya konsumsi ikan di masyarakat Dusun Bale Kuwu Desa Gunungsari dari sisi perilaku konsumen dengan berbagai faktor penyebabnya menjadi faktor pendorong kegiatan sosialisasi Gemarikan dilaksanakan. Melalui kegiatan pengabdian ini, Tim mendapatkan gambaran riil peserta kegiatan sebagai berikut: (1) pemahaman terhadap permasalahan konsumsi ikan; (2) mengetahui berbagai perilaku konsumen (3) mendapatkan wawasan secara langsung dari para stakeholders tentang seputar isu-isu yang berkembang; (4) mendeteksi persoalan yang mungkin tidak bisa diungkapkan tetapi bisa dirasakan; (5) memahami kemudahan dan kesulitan yang dialami oleh peserta. Selain itu, dukungan Pemerintah Desa Gunungsari sangat kuat pada program kegiatan pengabdian ini seperti yang disampaikan oleh Ketua Badan Perwakilan Desa (BPD) ketika ketika diskusi berlangsung (Gambar 1).



**Gambar 1.** Peserta sedang antusias berdiskusi

Selama ini mereka belum pernah mendapatkan materi sosialisasi ikan sebagai sumber makanan yang paling baik dan aman untuk kesehatan, ini mereka banyak mendapatkan materi tersebut melalui media terutama media elektronn Televisi, itupun sepintas/sekilas saja mereka dapatkan. Berbeda sekali tingkat pemahaman mereka ketika kami menyampaikan materi tersebut, Tim menyampaikan materi secara detail dan menarik, sehingga mereka sangat antusias bertanya dan memberikan apresiasi tinggi kepada tim. Dukungan yang bisa diberikan adalah memasukkan program ini pada program pembangunan masyarakat desa yang didanai dari Anggaran Pemerintah Desa Gunungsari setiap tahunnya. Dukungan lainnya adalah Tim Pengabdian siap mendampingi ibu-ibu peserta dan anggota masyarakat lainnya yang mensosialisasikan program Gemarikan secara berkelanjutan ke depan. Jika mereka membutuhkan peralatan untuk membuat makanan olahan, Pemerintah Desa akan berusaha membantu pengadaan alat untuk pembuatan makanan olahan yang berasal dari ikan yang akan diusulkan melalui anggaran pembangunan masyarakat desa. Kegemaran makan ikan harus dibiasakan sejak dini, sehingga anak akan tumbuh sehat. Orang tua juga harus bisa membiasakan anak-anak untuk gemar memakan ikan. Dibanding dengan daging hewan lain, ikan merupakan makanan yang mudah dicerna oleh tubuh karena mengandung protein tinggi. Selain itu ikan dapat dikonsumsi oleh semua golongan masyarakat, baik balita, anak-anak, remaja dan orang dewasa maupun orang tua.

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil analisis kegiatan dan terbatas pada hasil diskusi dengan peserta kegiatan, dapat disimpulkan bahwa kebiasaan memakan ikan di Dusun Bale Kuwu Desa Gunungsari secara umum masih rendah.

Kondisi ini disebabkan oleh pengetahuan tentang manfaat ikan dan kandungan gizinya sangat terbatas. Pemahaman peserta kegiatan terhadap permasalahan gizi buruk dan stunting yang didapatkan dari penjelasan Tim secara langsung diharapkan dapat meningkatkan wawasan mereka dan angka konsumsi ikan khususnya di Desa Gunungsari Kabupaten Lombok Barat.

Beberapa saran yang perlu dilakukan terkait dengan Gemarikan sebagai berikut: sosialisasi Gemarikan hendaknya dilaksanakan secara berkesinambungan dengan tujuan untuk meningkatkan angka konsumsi ikan; dukungan Pemerintah Desa Gunungsari sangat dibutuhkan dalam memfasilitasi kegiatan mensosialisasikan Gemarikan; dan mengembangkan makanan olahan yang berbahan baku ikan menjadi hidangan prioritas seperti sosis, nugget, bakso, abon ikan dan lain sebagainya.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Badan Pusat Statistik Kabupaten Lombok Barat. 2016. Gunungsari dalam Angka.
- Bimantara, A., & Nosa, S. A. 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): 17-22
- Depkes RI. 2013. Laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2013.
- Dorval, E. K. Piner, L. Robertson, C. S. Reiss, B. Javor, R. Vetter. 2011. Temperature record in the oxygen stable isotopes of Pacific sardine otoliths: Experimental vs. wild stocks from the Southern California Bight. *J. Exp. Mar. Biol. and Ecol.*, 397: 136-143.

- Rebah, F. B., A. Abdelmouleh, W. Kammoun & A. Yezza. 2010. Seasonal variation of lipid content and fatty acid composition of *Sardinella aurita* from the Tunisian coast. Abstract. *Journal of the Marine Biological Association of the United Kingdom*. 90(03): 569-573.
- Saidah, E. S. 2003. Pentingnya stimulasi mental dini. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Anak Usia Dini*. (1): 50-55.