



Artikel Pengabdian

**Kata Kunci:**  
Anak Sekolah;  
Gizi Kecerdasan;  
Konsumsi Ikan

**Keywords:**  
School children;  
Intelligence Nutrition;  
Fish Consumption

**INDEXED IN**  
SINTA - Science and  
Technology Index  
Crossref  
Google Scholar  
Garba Rujukan Digital: Garuda

**CORRESPONDING  
AUTHOR**

**Eddy**  
Universitas Pelita Harapan

**EMAIL**

[ef.1211679@gmail.com](mailto:ef.1211679@gmail.com)

**OPEN ACCESS**

E ISSN 2623-2022



Copyright (c) 2023 Jurnal Kolaboratif Sains

## Makan Olahan Ikan Sebagai Upaya Peningkatan Gizi Anak

### *Eating Processed Fish as an Effort to Improve Children's Nutrition*

Eddy<sup>1\*</sup>, Erina Alimin<sup>1</sup>, Ali Syah Putra<sup>1</sup>, Benny Lim<sup>1</sup>, Bestadrian Prawiro Theng<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universitas Pelita Harapan

<sup>2</sup> Institut Bisnis Informasi Teknologi dan Bisnis, Informasi Teknologi dan Bisnis

**Abstrak:** Upaya kesehatan pada anak dapat dilakukan melalui perbaikan gizi terutama di usia sekolah dasar. Gizi yang baik akan menghasilkan SDM yang berkualitas. Salah satu zat gizi penting bagi tumbuh kembang anak sekolah adalah protein yang berasal dari ikan. Kegiatan pengabdian ini menyampaikan pesan pentingnya konsumsi ikan, melibatkan peran guru kelas dalam mentransformasikan manfaat konsumsi ikan kepada siswa/i secara berkesinambungan, menggali faktor-faktor yang mempengaruhi anak dalam konsumsi ikan. Sehingga diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan sasaran dan diketahui faktor yang mempengaruhi sasaran dalam mengkonsumsi ikan. Hasil kegiatan ini menyimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan kelompok sasaran tentang pentingnya konsumsi ikan, tetapi belum dapat dipastikan penerapan dalam praktik sehari-hari. Sehingga perlu dilakukan pemantauan dalam implementasinya. Pengetahuan dan motivasi bukanlah faktor utama anak mau konsumsi ikan, ketersediaan pangan berbahan ikan di rumah dan pengolahan yang dapat meningkatkan minat anak untuk konsumsi ikan merupakan faktor utama yang perlu diperhatikan.

**Abstract:** Health efforts for children can be carried out through improving nutrition, especially at elementary school age. Good nutrition will produce quality human resources. One of the important nutrients for the growth and development of school children is protein that comes from fish. This service activity conveys the message of the importance of fish consumption, involves the role of class teachers in transforming the benefits of fish consumption to students on an ongoing basis, explores the factors that influence children's consumption of fish. So that it is expected to increase target knowledge and know the factors that influence the target in consuming fish. The results of this activity concluded that there was an increase in the knowledge of the target group about the importance of fish consumption, but the application in daily practice was uncertain. So it is necessary to monitor its implementation. Knowledge and motivation are not the main factors for children to consume fish, the availability of food made from fish at home and processing that can increase children's interest in consuming fish are the main factors that need attention.

**Jurnal Kolaboratif Sains (JKS)**

Volume 6 Issue 7 Juli 2023

Pages: 931-934

## LATAR BELAKANG

**Analisa Situasi.** Periode pertumbuhan terbagi menjadi beberapa tahapan yang pada masing-masing tahapan tersebut membutuhkan nutrisi tertentu dengan jumlah tertentu yang sangat dibutuhkan bagi tumbuh dan berkembang. Oleh karena itu asupan nutrisi bagi pertumbuhan dan perkembangan pada anak sangat penting untuk diperhatikan mengingat fase pertumbuhan dan perkembangan ini hanya terjadi sekali dalam seumur hidupnya. Asupan nutrisi yang masuk sangat berpengaruh terhadap pola pertumbuhan dan perkembangan anak, yang kemudian akan menentukan tingkat kecerdasan, kekebalan tubuh, dan lain sebagainya. Pada dasarnya fase pertumbuhan anak terbagi menjadi beberapa fase, antara lain 0- 12 bulan, 1-3 tahun, 3-5 tahun, dan 5-10 tahun. Periode yang penting untuk dicermati adalah fase 3-5 tahun dan 5-10 tahun dimana kegiatan anak mulai banyak dilakukan di luar rumah atau di sekolahnya. Kebiasaan orang tua yang memberikan uang saku kepada anaknya, memunculkan kebiasaan baru bagi si anak untuk membelanjakan uang sakunya. Hal inilah yang menjadi titik kritis permasalahan ini, dimana banyak tersedia jajanan yang kurang sehat beredar di lingkungan di luar rumah (sekitar sekolah). Selama ini makanan olahan yang diujakan di lingkungan di luar rumah belum tentu menyehatkan, bahkan beberapa diantaranya diindikasikan mengandung zat-zat kimia yang berbahaya bagi tubuh si anak. Salah satu jenis jajanan yang penting untuk dikenalkan kepada anak-anak adalah jajanan dari hasil olahan ikan. Ikan selama ini diketahui memiliki kandungan protein yang sangat lengkap dan dibutuhkan oleh anak-anak yang sedang dalam masa pertumbuhan dan perkembangan. Oleh karena itu, berdasarkan hal tersebut, maka penting dilakukan suatu upaya untuk mensosialisasikan kegemaran makan olahan ikan sebagai jajanan yang sehat dan memiliki kandungan nutrisi yang tinggi.

**Perumusan Masalah.** Adapun rumusan masalah dalam kegiatan ini yaitu : a. Kebiasaan pemberian uang saku kepada anak memunculkan kebiasaan baru untuk menghabiskan uang sakunya dengan membeli jajanan di luar rumah yang belum tentu menyehatkan. b. Diperlukan suatu upaya untuk mensosialisasikan gemar makan ikan pada anak-anak yang sedang dalam masa pertumbuhan dan perkembangan.

## TUJUAN DAN MANFAAT

**Tujuan.** Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan informasi kepada masyarakat tentang pentingnya mengkonsumsi ikan dalam bentuk jajanan olahan ikan sebagai alternative jajanan yang menyehatkan bagi putra putrinya yang sedang dalam masa pertumbuhan dan perkembangan.

**Manfaat.** Kegiatan ini diharapkan dapat memunculkan kebiasaan baru di kalangan anak-anak yang sedang dalam masa pertumbuhan dan perkembangan untuk memiliki semangat gemar makan ikan sebagai makanan yang bernutrisi tinggi.

## PELAKSANAAN KEGIATAN

**Realisasi Pemecahan Masalah.** Berdasarkan rumusan masalah diatas pemecahan masalah yang dapat di berikan yaitu: 1) Persiapan Program Persiapan merupakan langkah awal yang dilakukan sebelum pelaksanaan program secara langsung. Adapun persiapan yang dilakukan yaitu persiapan segala keperluan yang akan digunakan seperti penentuan lokasi yang akan digunakan, perizinan dan persiapan administrasi. 2) Kampanye Gemar Makan Ikan (Jajanan dari Ikan) pada anak-anak Kegiatan kampanye merupakan salah satu alternatif pemecahan masalah dengan cara melakukan pemberian informasi secara persuasive untuk membuat anak-anak tertarik untuk makan ikan. 3. Sosialisasi melalui brosur dan leaflet untuk orang tuanya Sosialisasi dilakukan dengan target orang tua dari anak-anak tersebut, sebagai pendukung kampanye gemar makan ikan atau jajanan dari ikan yang bernutrisi tinggi. 4. Pembuatan laporan Proses pembuatan laporan merupakan proses terakhir setelah program kegiatan ini sudah selesai di laksanakan. Pembuatan laporan merupakan di lakukan sebagai pertanggung jawaban segala kegiatan yang telah dilakukan.

**Khalayak Sasaran.** Khalayak sasaran yang strategis dalam kegiatan ini yaitu anak-anak di SD Negeri yang ada di Jimbaran sebagai sasaran langsungnya, serta guru dan orang tua sebagai komponen pendukung efektifitas kampanye gemar makan ikan ini.

**Metode Kegiatan.** Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan ini yaitu metode pemberian informasi ke masyarakat sasaran (anak-anak, guru, dan orang tua) untuk menyebarluaskan dan melakukan kegiatan ini.

## HASIL KEGIATAN

**Persiapan Kegiatan.** Kegiatan persiapan pertama yang dilakukan adalah penentuan lokasi kegiatan pengabdian masyarakat kampanye gemar makan olahan ikan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di TK Kana Nasional Dusun II Lau Timah : Desa/Kelurahan: Gunung Tinggi. Setelah penentuan lokasi kegiatan, dilakukan penjajagan kesediaan pelaksanaan kegiatan dengan pengiriman surat permohonan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang ditujukan kepada Kepala Sekolah Dasar Negeri 04 Jimbar TK Kana Nasional Dusun II Lau Timah : Desa/Kelurahan: Gunung Tinggi an. Berdasarkan surat tersebut, Kepala Sekolah memberikan ijin untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di sekolah tersebut.

**Pelaksanaan Kampanye Gemar Makan Olahan Ikan.** Kegiatan pengabdian kepada masyarakat “Makan Olahan Ikan sebagai Upaya Peningkatan Gizi Anak di TK Kana Nasional Dusun II Lau Timah : Desa/Kelurahan: Gunung Tinggi” telah dilaksanakan pada Hari Sabtu 6 September 2014 dari pukul 08.00 – 11.00 WITA. Kegiatan diikuti oleh 44 orang siswa kelas VI SD Negeri 04 Jimbaran (Daftar hadir terlampir). Secara umum kegiatan kampanye gemar makan ikan olahan dilaksanakan dengan menggunakan presentasi materi pentingnya mengkonsumsi ikan sebagai upaya peningkatan gizi bagi anak.

**Penyebaran Leaflet.** Setelah dilaksanakan penyampaian materi oleh tim pengabdian kepada masyarakat, dilakukan pembagian leaflet yang berisi tentang anjuran untuk mengkonsumsi makanan yang berbahan dasar ikan kepada orang tua atau wali murid yang dititipkan kepada para seluruh siswa yang mengikuti kegiatan tersebut.

**Pembagian Makanan Olahan Ikan.** Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang bertujuan untuk anjuran mengkonsumsi makanan olahan ikan ini diakhiri dengan pembagian beberapa contoh makanan sehat yang berbahan dasar dari ikan, dengan harapan memberikan pemahaman kepada para siswa yang mengikuti kegiatan mengenai tingginya nilai gizi makanan yang berbahan dasar ikan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang gemar makananan olahan ikan, didapatkan beberapa kesimpulan antara lain: - Kegiatan berlangsung secara lancar dengan sambutan antusiasme para siswa yang mengikuti kegiatan ini menunjukkan hasil pemahaman tentang nilai nutrisi dalam makanan olahan ikan dengan baik. - Adanya dukungan dari guru dan orang tua dalam kegiatan kampanye gemar makanan olahan ikan dalam upaya peningkatan gizi anak di sekolah dasar daripada menggunakan uangnya untuk jajan sembarangan.

## REKOMENDASI

Diperlukan upaya yang lebih komprehensif dan berkelanjutan dalam upaya untuk menumbuhkan semangat gemar makanan olahan ikan dengan melibatkan berbagai pihak yang terkait.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Depkes RI. 2005. Pedoman Perbaikan Gizi Anak Sekolah Dasar dan Madrasah Ibtidaiyah. Direktorat Jendral Bina Kesehatan Masyarakat, Jakarta.
- Khomsan A. 2010. Pangan dan Gizi Untuk Kesehatan. PT Rajagrafindo Persada. Jakarta.
- Putri AM, Jumirah, Siagian A. 2015. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pola Konsumsi Ikan Siswa Sekolah Dasar Negeri 060919 Di Kecamatan Medan Sunggal. Skripsi. Medan: Univ. Sumatera Utara.
- Restuastuti T, Handayani, Ernalia Y. 2012. Penilaian Status Gizi Anak usia Sekolah Dasar dan Pelatihan Pangan Jajanan Sehat Anak Sekolah Dasar di Pekanbaru. [Laporan Pengabdian Masyarakat]. Pekanbaru: Universitas Riau.
- Riyandini MC, Sudaryati E, Siagian A. 2014. Hubungan Konsumsi Ikan Dengan Prestasi Belajar Anak Di Sekolah Dasar Swasta Brigjend Katamso II Kecamatan Medan Marelan Kota Medan. Skripsi. Medan: Univ. Sumatera Utara.