



Artikel Pengabdian

History:

Received: 04 Agustus 2023
Revised: 04 September 2023
Accepted: 06 September 2023

Kata Kunci:

Ikan;
Bakso;
Nuget;
Ibu Hamil;
Balita

Keywords:

Fish;
Meatballs;
Nuggets;
Pregnant Women;
Toddlers

INDEXED IN

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

**CORRESPONDING
AUTHOR**

Ulfa Aulia
Fakultas Olahraga dan
Kesehatan Universitas Negeri
Gorontalo

EMAIL

auliaulfa8393@ung.ac.id

OPEN ACCESS

E ISSN 2623-2022

Gerakan Gemar Makan Ikan untuk Meningkatkan Hemoglobin Ibu Hamil dan Status Gizi Balita

Fish Eating Movement to Increase Hemoglobin in Pregnant Women and Nutritional Status of Toddlers

Ridha Hafid¹, Ulfa Aulia^{2*}¹Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo | ridhahafid3@gmail.com²Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo | auliaulfa8393@ung.ac.id

Abstrak: Gerakan memasyarakatkan makan ikan (Gemarikan) merupakan program pemerintah yang diinisiasi oleh Kementerian Kelautan dan Perikanan (KKP RI) yang bertujuan memotivasi masyarakat untuk gemar makan ikan. Metode yang dilakukan dalam pengabdian ini adalah dengan memberikan sosialisasi tentang pentingnya mengkonsumsi ikan bagi ibu hamil dan balita demi mencegah terjadinya anemia ibu hamil dan masalah gizi pada balita. Kegiatan sosialisasi dirangkaikan dengan kegiatan pelatihan pengolahan ikan menjadi bakso ikan dan nugget ikan dan dilaksanakan selama 3 hari. Sasaran kegiatan tersebut adalah ibu hamil dan ibu yang memiliki balita. Kegiatan juga di hadiri oleh tenaga kesehatan setempat, aparat desa, dan karang taruna desa Taulaa. Kegiatan ini digelar di tiga tempat berbeda di desa Taula'a yang dibagi dalam tiga pos, pos pertama di sekolah PAUD Harapan Bunda, pos kedua di dusun dua tepatnya di rumah salah satu warga, dan pos ketiga bertempat di rumah salah satu warga. Agar kegiatan dapat berjalan lebih efektif dan agar ibu hamil dan ibu yang memiliki balita dapat berpartisipasi maka kegiatan di laksanakan di 3 tempat yang berbeda.

Abstract: The movement to promote eating fish (Gemarikan) is a government program initiated by the Ministry of Maritime Affairs and Fisheries (KKP RI) which aims to motivate people to love eating fish. The method used in this service is to provide outreach about the importance of consuming fish for pregnant women and toddlers in order to prevent anemia in pregnant women and nutritional problems in toddlers. The socialization activity was coupled with training activities on processing fish into fish balls and fish nuggets and was carried out for 3 days. The target of this activity is pregnant women and mothers with toddlers. The activity was also attended by local health workers, village officials, and the Taulaa village youth group. . This activity was held in three different places in Taula'a village which was divided into three posts, the first post was at Harapan Bunda PAUD school, the second post was in hamlet two, precisely at the house of one of the residents, and the third post was located at the house of one of the residents. So that the activities can run more effectively and so that pregnant women and mothers with toddlers can participate, the activities are held in 3 different places.

Jurnal Kolaboratif Sains (JKS)

Pages: 1098-1103

Doi: 10.56338/jks.v6i9.4079

LATAR BELAKANG

Visi Pembangunan Nasional 2005-2025 yaitu Indonesia yang Mandiri, Maju, Adil dan Makmur. Kemandirian merupakan salah satu isu pokok yang dipelopori melalui pembangunan kesehatan yang bersumber daya masyarakat (Nayoan et al. 2021). Menurut WHO (2008), secara global prevalensi anemia pada ibu hamil di seluruh dunia adalah sebesar 41,8 %. Prevalensi anemia pada ibu hamil diperkirakan di Asia sebesar 48,2 %, Afrika 57,1 %, Amerika 24,1 %, dan Eropa 25,1 % (Astria 2017). Masalah gizi pada balita usia dibawah 5 tahun (balita) dapat berdampak serius secara jangka pendek maupun jangka panjang. Balita yang mengalami gizi buruk dan kurang dapat berdampak terhadap morbiditas bahkan di negara-negara berkembang kekurangan gizi merupakan salah satu faktor penyebab kematian anak (Utami and Mubasyiroh 2019).

Salah satu sumber bahan makanan yang kaya akan kandungan zat gizi adalah ikan. Ikan termasuk sumber protein yang bermutu tinggi. Protein pada ikan memiliki komposisi dan jumlah asam amino esensial yang lengkap. Absorpsi protein ikan lebih tinggi dibandingkan daging sapi, ayam, dan lain-lain. Hal ini dikarenakan daging ikan mempunyai serat protein lebih pendek daripada serat protein daging sapi atau daging ayam. Ikan juga mengandung asam lemak omega-3 yang memiliki keunggulan khusus dibanding pangan hewani lain, karena komposisi asam lemak esensialnya tidak jenuh ganda. Sebagai Negara kepulauan, Indonesia memiliki potensi sumber daya perikanan yang sangat besar. Namun tingkat konsumsi ikan di Indonesia masih rendah. Berdasarkan laporan FAO, konsumsi ikan per kapita masyarakat Indonesia lebih rendah dari negara-negara ASEAN lainnya (Prameswari 2018).

Gerakan memasyarakatkan makan ikan (Gemarikan) merupakan program pemerintah yang diinisiasi oleh Kementerian Kelautan dan Perikanan (KKP RI) yang bertujuan memotivasi masyarakat untuk gemar makan ikan. Kebutuhan protein terutama protein hewani bagi masyarakat untuk hidup sehat sesuai dengan anjuran para ahli gizi sampai saat ini masih merupakan masalah (Zulfadhli and Rinawati 2020)

Ikan selain kaya akan protein juga mengandung omega 3 yang penting dalam perkembangan janin, vitamin B6 untuk mencegah anemia, dan zat besi yang sangat dibutuhkan oleh ibu selama masa kehamilan (Zulaidah, Kandarina, and Hakimi 2014). Manfaat ikan juga sangat baik bagi tumbuh kembang anak. Peningkatan tumbuh kembang anak Jepang dalam beberapa dekade terakhir diasumsikan karena perpindahan dari konsumsi sumber hidrat arang ke arah konsumsi ikan dan sumber laut lain yang dikaitkan dengan berbagai zat gizi esensial tersebut. Budaya makan ikan yang tinggi dalam masyarakat Jepang telah membuktikan terjadinya peningkatan kualitas kesehatan dan kecerdasan anak di Jepang (Dewi, Widarti, and Sukraniti 2018)

Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) Kementerian Kesehatan menunjukkan, prevalensi balita *stunting* di Gorontalo mencapai 23,8% pada 2022. Provinsi tersebut menempati peringkat ke-17 tertinggi secara nasional. Gorontalo berhasil menurunkan angka balita *stunting* sebesar 5,2 poin dari tahun sebelumnya. Pada 2021, tercatat prevalensi balita *stunting* di provinsi ini sebesar 29%. Meski demikian, masih ada 3 kabupaten/kota dengan prevalensi balita *stunting* di atas rata-rata angka provinsi. Sisanya, 3 kabupaten di bawah angka rata-rata prevalensi balita *stunting* Gorontalo. Kabupaten Gorontalo merupakan wilayah dengan prevalensi balita *stunting* tertinggi di Gorontalo pada 2022, yakni mencapai 30,8%. Angka tersebut naik 2,5 poin dari prevalensi balita *stunting* daerah tersebut pada 2021 sebesar 28,3%. Berdasarkan data tersebut menjadi penting untuk dilakukan upaya penanganan masalah gizi pada kelompok rentan dengan memanfaatkan sumber daya alam yang ada disekitar.

Tujuan dari sosialisasi dan pelatihan pengolahan ikan menjadi bakso ikan dan nugget ikan untuk meningkatkan konsumsi ikan di masyarakat desa Taulaa khususnya ibu hamil dan ibu yang memiliki

balita agar tidak terjadi masalah gizi pada ibu hamil dan balitan sehingga terwujudnya masyarakat yang sehat sejahtera dan mampu bersaing.

METODE

Metode yang dilakukan dalam pengabdian ini adalah dengan memberikan sosialisasi tentang pentingnya mengkonsumsi ikan bagi ibu hamil dan balita demi mencegah terjadinya anemia ibu hamil dan masalah gizi pada balita. Kegiatan sosialisasi dirangkaikan dengan kegiatan pelatihan pengolahan ikan menjadi bakso ikan dan nugget ikan dan dilaksanakan selama 3 hari. Sasaran kegiatan tersebut adalah ibu hamil dan ibu yang memiliki balita. Kegiatan juga di hadiri oleh tenaga kesehatan setempat, aparat desa, dan karang taruna desa Taulaa. Berikut rincian kegiatan dimulai dari tahap persiapan hingga pelaksanaan kegiatan dengan rincian sebagai berikut:

Melakukan sosialisasi/pemaparan materi tentang masalah kesehatan ibu hamil, anemia pada ibu hamil, masalah gizi pada periode emas pertumbuhan, pemberian makanan tambahan berbasis pangan lokal (ikan), pentingnya ikan bagi ibu hamil dan balita. Metode yang digunakan berupa ceramah dan tanya jawab, yang didukung oleh fasilitas LCD proyektor untuk menampilkan file presentasi. Metode ini bersifat interaktif sehingga masyarakat dapat memberikan pertanyaan terkait materi yang dipaparkan. Selain itu, metode diskusi juga digunakan *sharing* pandangan dan sikap terkait masalah kesehatan ibu hamil, anemia pada ibu hamil, masalah gizi pada periode emas pertumbuhan, pemberian makanan tambahan berbasis pangan lokal (ikan), pentingnya ikan bagi ibu hamil dan balita.

Program yang kedua, yaitu melaksanakan pelatihan kepada Ibu hamil dan ibu yang memiliki balita tentang cara pengolahan ikan yang menarik agar ikan yang dikonsumsi lebih bervariasi tidak di olah dengan cara itu-itu saja. Disamping itu hasil olahan dapat dijual dan dapat meningkatkan ekonomi masyarakat. Potensi alam yang luar biasa di desa Taulaa yang memiliki banyak tempat wisata dapat dimanfaatkan oleh masyarakat untuk meningkatkan ekonomi dengan olahan cemilan yang berbahan baku ikan.

HASIL DAN DISKUSI

Rendahnya tingkat konsumsi ikan biasanya dapat disebabkan oleh olahan menu yang disajikan di dalam keluarga tidak bervariasi atau anggota keluarga terutama anak-anak mengalami kebosanan. Umumnya masyarakat rumah tangga mengolah ikan sebagai menu makanan hanya sekedar digoreng atau dibakar. Banyak anak-anak yang kurang menyukai makanan berupa ikan karena merasa bosan atau tidak suka dengan rasanya, sehingga orang tua harus dapat mengolah ikan menjadi menu makanan yang lebih menarik agar disukai oleh anak yang sudah mengenal berbagai jenis makanan modern (Samudra et al. 2022).

Kegiatan Gemar Makan Ikan ini dilaksanakan bersamaan dengan Posyandu Balita yang bekerjasama dengan pihak Puskesmas Bilato. Kegiatan ini digelar di tiga tempat berbeda di desa Taula'a yang dibagi dalam tiga pos, pos pertama di sekolah PAUD Harapan Bunda, pos kedua di dusun dua tepatnya di rumah salah satu warga, dan pos ketiga bertempat di rumah salah satu warga.



Berdasarkan data dari kader desa ada 8 orang ibu hamil dan ada 93 orang ibu yang mempunyai balita di desa taulaa. Agar kegiatan dapat berjalan lebih efektif dan agar ibu hamil dan ibu yang memiliki balita dapat berpartisipasi maka kegiatan di laksanakan di 3 tempat yang berbeda. Selama tiga hari program ini dilaksanakan, antusiasme para warga sangat luar biasa dan mendapat apresiasi besar dari kepala desa Taulaa, Ayahanda Ikson Puata Dehi.



Produk yang dihasilkan kemudian di konsumsi oleh peserta sosialisasi dan pelatihan. Bakso dan nugget ikan mendapat sambutan yang sangat baik oleh peserta kegiatan terutama anak-anak. Produk yang dihasilkan dari kegiatan pengabdian ini adalah somai ikan dan nugget ikan dengan komposisi sebagai berikut:

Bakso

1 kg ikan cakalang (1.000 gram)
3 butir telur (132 gram)
10 siung bawang putih (60 gram)
6 siung bawang merah (36 gram)
120 gram tepung tapioka (120 gram)
3 sdm royco (15 gram)
1 sdt merica(lada) (5 gram)

Nugget

1 kg ikan cakalang (1.000 gram)
3 butir telur (132 gram)
10 siung bawang putih (60 gram)
6 siung bawang merah (36 gram)
50 gram tepung tapioka (50 gram)
100 gram tepung terigu (100 gram)
3 sdm royco (15 gram)
1 sdt merica(lada) (5 gram)



Ikan merupakan salah satu sumber protein hewani yang berasal dari hasil perikanan. Ketersediaan hayati protein dari ikan berkisar 5-15% lebih tinggi dibandingkan dengan sumber protein nabati. Kandungan protein pada ikan berupa asamamino essensial lengkap sehingga dapat memenuhi kebutuhan gizi tubuh manusia. Komposisi gizi ikan lainnya yaitu berupa kandungan asam lemak. Salah satu asam lemak yang terdapat pada ikan yaitu asam lemak omega-3. Asam lemak omega-3 banyak terkandung pada golongan ikan berlemak tinggi (lebih dari 20%). Asam lemak omega-3 bermanfaat untuk meningkatkan kecerdasan terutama pada usia anak-anak. Asam lemak omega-3 banyak terkandung pada ikan laut dibandingkan ikan air tawar. Kandungan omega-3 pada ikan air tawar berasal yang berasal dari pakan ikan yang telah dimodifikasi dengan penambahan omega-3 (Kusnul 2023).

KESIMPULAN

Ikan merupakan sumber protein dan berbagai zat gizi mikro dan makro lainnya yang sangat baik bagi ibu hamil dan balita. Ikan yang diolah dengan cara modern dapat meningkatkan minat masyarakat untuk mengkonsumsi ikan. Desa Taulaa yang kaya akan sumber daya laut sangat mendukung program pemerintah gemar makan ikan. Selain bahan baku yang mudah di peroleh juga harga yang lebih ekonomis.

DAFTAR PUSTAKA

- Astriana, Willy. 2017. "Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Ditinjau Dari Paritas Dan Usia." *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan* 2(2): 123–30.
- Dewi, Putu Febrina Ambara, I G A Ari Widarti, and Desak Putu Sukraniti. 2018. "Pengetahuan Ibu Tentang Ikan Dan Pola Konsumsi Ikan Pada Balita Di Desa Kedongan Kabupaten Badung." *Journal of Nutrition Science* 7(1): 16–20.
- Kusnul, Zauhani. 2023. "GEMARIKAN (GERAKAN GEMAR MAKAN IKAN) UNTUK CEGAH DAN ATASI BALITA STUNTING DAN IBU HAMIL KEK STUNTING TODDLERS AND PREGNANT WOMEN KEK (CHRONIC ENERGY." 1(2): 29–33.
- Nayoan, Rony et al. 2021. "Pelatihan Kader Kesehatan Desa Guna Pembentukan Pos Obat Desa Salena Village Health Worker Training for Establishment of Salena Village Medicine Post." 5(4): 536–41.
- Prameswari, Galuh Nita. 2018. "Promosi Gizi Terhadap Sikap Gemar Makan Ikan Pada Anak Usia Sekolah." *Journal of Health Education* 3(1): 1–6. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jhealthedu/article/view/18379>.
- Samudra, Sесilia Rani et al. 2022. "Sosialisasi Gerakan Gemar Makan Ikan Dan Pelatihan Pembuatan Bakso Ikan Lele (Clarias Spp .) Di Desa Kebumen, Baturraden." : 106–11.
- Utami, Nur Handayani, and Rofingatul Mubasyiroh. 2019. "Masalah Gizi Balita Dan Hubungannya Dengan Indeks Pembangunan Kesehatan Masyarakat." *Penelitian Gizi dan Makanan (The Journal of Nutrition and Food Research)* 42(1): 1–10.
- Zulaidah, Hana Shafiyyah, Istiti Kandarina, and Mohammad Hakimi. 2014. "Pengaruh Pemberian Makanan Tambahan (PMT) Pada Ibu Hamil Terhadap Berat Lahir Bayi." *Jurnal Gizi Klinik Indonesia* 11(2): 61.
- Zulfadhli, Zulfadhli, and Rinawati Rinawati. 2020. "Sosialisasi Gerakan Memasyarakatkan Makan Ikan (Gemarikan) Pada Siswa Sekolah Dasar Di Aceh Barat." *Jurnal Marine Kreatif* 2(1): 39–43.