



## Penyuluhan Pemahaman Makan Olahan Ikan Sebagai Upaya Peningkatan Gizi Anak di Daerah Gampong Cot Unoe

*Extension on understanding eating processed fish as an effort to improve children's nutrition in the Gampong Cot Unoe area*

Rahmi Rahmi<sup>1</sup>, Sufitrayati Sufitrayati<sup>2</sup>, Nelly Nelly<sup>3</sup>, Agustin Nurhayati<sup>4</sup>, Munawarah Munawarah<sup>5</sup>, Mai Simahatie<sup>6</sup>, Bayu Eko Broto<sup>7</sup>, Elvina Elvina<sup>8</sup>, Sri Murniyanti<sup>9</sup>

<sup>1,4,5,6</sup>Prodi Manajemen, Universitas Islam Kebangsaan Indonesia, Bireuen, Indonesia

<sup>2</sup>Prodi Akuntansi, Universitas Universitas Serambi Mekkah, Bireuen, Indonesia

<sup>3</sup>Prodi Manajemen, Universitas Universitas Serambi Mekkah, Bireuen, Indonesia

<sup>7,8</sup>Prodi Manajemen, Universitas Labuhanbatu, Labuhanbatu, Indonesia

<sup>9</sup>Administrasi publik, Universitas Al Muslim, Bireuen, Indonesia

### Article History:

Received: 27 Juni 2024;

Revised: 09 Juli 2024;

Accepted: 20 Juli 2024;

Online Available: 24 Juli 2024

**Keywords:** processed fish, child nutrition, child growth and development.

**Abstract:** Health efforts for children can be made through improving nutrition. Good nutrition will produce quality human resources. One of the important nutrients for the growth and development of school children is protein from fish. This service activity conveys the message of the importance of fish consumption, involves the role of parents in transforming the benefits of sustainable fish consumption, and explores the factors that influence children's consumption of fish. So it is hoped that it can increase the target's knowledge and determine the factors that influence the target in consuming fish. The results of this activity concluded that there had been an increase in the target group's knowledge about the importance of fish consumption, but its implementation in daily practice could not yet be confirmed. So it is necessary to monitor its implementation. Knowledge and motivation are not the main factors for children wanting 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 to be considered.

### Abstrak

Upaya kesehatan pada anak dapat dilakukan melalui perbaikan gizi. 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 orang tua dalam mentransformasikan manfaat konsumsi ikan 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.

**Kata Kunci:** olahan ikan, gizi anak, tumbuh kembang anak.

## **1. PENDAHULUAN**

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 jajannya. 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 di jual di lingkungan di luar rumah belum tentu menyehatkan, bahkan beberapa diantaranya terindikasi mengandung zat-zat kimia yang sangat berbahaya bagi tumbuh kembang serta Kesehatan 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.

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 jajan kepada anak memunculkan kebiasaan baru untuk menghabiskan uang jajannya 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 kegiatan ini 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.

## **2. METODE**

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.

### **Pelaksanaan**

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.



**Gambar 2.1 Kegiatan penyuluhan**



**Gambar 2.2 Pembagian Leaflet**

### **3. 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 daerah Gampong Cot Unoe. Setelah penentuan lokasi kegiatan, dilakukan survei kesediaan pelaksanaan kegiatan dengan pengiriman surat permohonan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang ditujukan kepada kepala desa Gampong Cot Unoe. Berdasarkan surat tersebut, Kepala desa memberikan ijin untuk pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di desa tersebut. Pelaksanaan Kampanye Gemar Makan Olahan

Ikan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat “Penyuluhan Pemahaman Makan Olahan Ikan Sebagai Upaya Peningkatan Gizi Anak Kegiatan Diikuti oleh 32 orang peserta. Secara umum kegiatan penyuluhan gemar makan ikan olahan dilaksanakan dengan menggunakan presentasi materi pentingnya mengkonsumsi ikan sebagai upaya peningkatan gizi bagi anak. Setelah dilaksanakan penyampaian materi oleh tim pengabdian kepada masyarakat, dilakukan pembagian leaflet yang berisi tentang anjuran untuk mengkonsumsi makanan yang berbahan dasar ikan. 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.

#### **4. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang gemar makan olahan ikan, didapatkan beberapa kesimpulan antara lain: - Kegiatan berlangsung secara lancar dengan sambutan antusiasme para peserta yang mengikuti kegiatan ini menunjukkan hasil pemahaman tentang nilai nutrisi dalam makanan olahan ikan dengan baik. - Adanya dukungan pemerintah setempat dalam kegiatan penyuluhan gemar makanan olahan ikan dalam upaya peningkatan gizi anak.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Putri, A. M., Jumirah, & Siagian, A. (2015). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pola Konsumsi Ikan Siswa Sekolah Dasar Negeri 060919 Di Kecamatan Medan Sunggal. Skripsi. Medan: Universitas 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, M. C., 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: Universitas Sumatera Utara.