



## EDUKASI GEMAR MAKAN IKAN DI MTs TAHFIZH RABBANIY PEKANBARU

Putriana Sari Sirait<sup>1\*</sup>, Mira Rahmita Sari<sup>2</sup>, Rizky Febriansyah Siregar<sup>1</sup>, Riska Fatmawati<sup>3</sup>,  
Desi Rahmadani Siagian<sup>2</sup>, Nofri Sandria<sup>1</sup>, Muhammad Zakiyul Fikri<sup>1</sup>

1 Program Studi Teknologi Hasil Perikanan, Fakultas Perikanan dan Kelautan, Universitas Riau

2 Program Studi Budi Daya Perairan, Fakultas Perikanan dan Kelautan, Universitas Riau

3 Program Studi Pemanfaatan Sumberdaya Perairan, Fakultas Perikanan dan Kelautan, Universitas Riau

\*Korespondensi email: [putrianasari@lecturer.unri.ac.id](mailto:putrianasari@lecturer.unri.ac.id)



### Kata Kunci:

Edukasi; Gemar Makan Ikan; Gemarikan; Pengabdian; Sekolah

**Abstrak:** Indonesia sebagai negara maritim memiliki potensi ikan yang melimpah, namun tingkat konsumsi ikan masyarakat, khususnya anak usia sekolah, masih tergolong rendah. Rendahnya konsumsi ikan disebabkan oleh kurangnya pengetahuan mengenai nilai gizi dan manfaat ikan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan minat siswa/i MTs Tahfizh Rabbaniy Pekanbaru dalam mengonsumsi ikan melalui edukasi Gemar Makan Ikan (GEMARIKAN). Kegiatan dilaksanakan pada bulan September 2024 dengan metode ceramah dan tanya jawab kepada 25 peserta. Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test yang terdiri dari 10 soal pilihan ganda. Hasil menunjukkan peningkatan rata-rata nilai jawaban benar dari 66,8% pada pre-test menjadi 78,0% pada post-test. Peningkatan yang paling signifikan terjadi pada soal mengenai manfaat yodium (soal 8) dan keunggulan ikan lokal (soal 9), yang masing-masing meningkat sebesar 36% dan 16%. Kegiatan ini terbukti efektif meningkatkan pengetahuan peserta tentang manfaat dan kandungan gizi ikan, serta diharapkan berkontribusi pada peningkatan konsumsi ikan di kalangan pelajar.

Panduan Sitasi (APPA 7th edition) :

Sirait, P. S., Sari, M.R., Siregar, R.F., Fatmawati, R., Siagian, D.R., Sandria, N., Fikri, M.Z. (2026). Edukasi Gemar Makan Ikan Di Mts Tahfizh Rabbaniy Pekanbaru. *Jurnal Pengabdian Perikanan Indonesia*, 6(2), 190-195.

## PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara maritim dengan keanekaragaman sumber daya ikan yang sangat tinggi. Dari sekitar 7.000 spesies ikan di dunia, sebanyak 2.000 jenis di antaranya terdapat di Indonesia (Lasabuda, 2013). Kekayaan sumber daya laut ini menjadikan ikan sebagai sumber protein hewani yang strategis dan potensial untuk meningkatkan gizi masyarakat Indonesia (Mina et al., 2012). Namun

demikian, angka konsumsi ikan masyarakat Indonesia masih tergolong rendah jika dibandingkan dengan negara-negara maritim lainnya (Pratisti, 2017).

Salah satu kelompok yang menjadi perhatian khusus adalah anak usia sekolah. Usia sekolah merupakan masa yang sangat menentukan bagi tumbuh kembang anak sehingga asupan gizi yang optimal menjadi sangat penting (Pradono, 2018). Rendahnya minat anak-anak dalam mengonsumsi ikan dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya rasa dan aroma amis ikan yang dianggap kurang menarik serta kurangnya pengetahuan mengenai manfaat gizi ikan (Handayani et al., 2020; Putri et al., 2015). Menurut Khomsan (2010), faktor pengetahuan memiliki peran tersendiri dalam membentuk kebiasaan konsumsi pangan seseorang.

Dalam upaya meningkatkan konsumsi ikan nasional, Kementerian Kelautan dan Perikanan (KKP) telah menginisiasikan program Gerakan Memasyarakatkan Makan Ikan (GEMARIKAN) sejak tahun 2004 (Apriliyanti et al., 2018). Program ini bertujuan memotivasi masyarakat untuk mengonsumsi ikan secara teratur demi terwujudnya manusia yang sehat, cerdas, dan kuat (Zulfadhli & Rinawati, 2020).

MTs Tahfiz Rabbaniy Pekanbaru merupakan salah satu Madrasah Tsanawiyah yang berlokasi di Kota Pekanbaru, Provinsi Riau. Secara geografis, wilayah ini memiliki akses yang mudah terhadap ikan segar. Namun, berdasarkan observasi awal, minat siswa/i dalam mengonsumsi ikan masih rendah. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang sebagai respons terhadap permasalahan tersebut, dengan tujuan memberikan edukasi GEMARIKAN kepada siswa/i MTs Tahfiz Rabbaniy Pekanbaru guna meningkatkan pengetahuan dan minat mereka terhadap konsumsi ikan.

## METODE

### Waktu dan Tempat

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada bulan September 2024 di MTs Tahfiz Rabbaniy Pekanbaru, yang berjarak sekitar 14 km dari Universitas Riau.

### Sasaran/Mitra

Sasaran kegiatan adalah siswa/i MTs Tahfiz Rabbaniy Pekanbaru dengan jumlah peserta sebanyak 25 orang. Tim pelaksana terdiri dari tujuh dosen Fakultas Perikanan dan Kelautan Universitas Riau dari tiga program studi berbeda yaitu Teknologi Hasil Perikanan, Budi Daya Perairan, dan Pemanfaatan Sumberdaya Perairan.

### Metode Pelaksanaan

Kegiatan dilaksanakan dengan metode ceramah dan tanya jawab. Materi yang disampaikan meliputi: (1) pengenalan jenis-jenis ikan lokal, (2) kandungan gizi ikan (protein, omega-3, vitamin, mineral), dan (3) manfaat konsumsi ikan bagi kesehatan dan kecerdasan. Sebelum penyampaian materi, peserta diminta mengerjakan pre-test, dan setelah materi selesai disampaikan, peserta kembali mengerjakan post-test.

### Teknik Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui instrumen pre-test dan post-test yang terdiri dari 10 soal pilihan ganda. Soal-soal tersebut mencakup topik: sistem imun tubuh, manfaat makan ikan, kandungan omega-3 untuk otak, anjuran konsumsi ikan per hari, kandungan vitamin A, vitamin D, program GEMARIKAN, manfaat yodium, keunggulan ikan lokal, dan dampak kekurangan konsumsi ikan.

## Analisis Data

Data hasil pre-test dan post-test dianalisis secara deskriptif kuantitatif. Persentase jawaban benar dihitung untuk setiap soal dan secara keseluruhan, kemudian dibandingkan antara kondisi sebelum dan sesudah penyampaian materi untuk mengetahui tingkat peningkatan pengetahuan peserta.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi Gemar Makan Ikan dilaksanakan di MTs Tahfiz Rabbaniy Pekanbaru dan diikuti oleh 25 peserta (Gambar 1). Evaluasi pengetahuan peserta dilakukan melalui pre-test sebelum penyampaian materi dan post-test setelah penyampaian materi. Hasil rekapitulasi jawaban benar pada setiap soal disajikan pada Tabel 1.



Gambar 1. Penyampaian materi

Tabel 1. Hasil Pre-Test dan Post-Test Siswa/i MTs Tahfiz Rabbaniy Pekanbaru (n=25)

No. Soal	Topik Soal	Pre-Test		Post-Test	
		Benar	% Benar	Benar	% Benar
1	Sistem imun tubuh	19	76.0%	21	84.0%
2	Manfaat makan ikan bagi kesehatan	25	100.0%	25	100.0%
3	Kandungan omega-3 untuk otak	24	96.0%	22	88.0%
4	Anjuran konsumsi ikan per hari	14	56.0%	22	88.0%
5	Kandungan vitamin A untuk kesehatan mata	23	92.0%	23	92.0%
6	Manfaat Vitamin D dalam ikan	11	44.0%	20	80.0%
7	Tujuan program GEMARIKAN	24	96.0%	23	92.0%

No. Soal	Topik Soal	Pre-Test		Post-Test	
		Benar	% Benar	Benar	% Benar
8	Manfaat yodium dalam ikan	1	4.0%	10	40.0%
9	Keunggulan ikan lokal	6	24.0%	10	40.0%
10	Dampak kekurangan konsumsi ikan	21	84.0%	18	72.0%
<b>Rata-rata % Jawaban Benar</b>		<b>67.2%</b>		<b>77.6%</b>	

Berdasarkan Tabel 1, secara keseluruhan terjadi peningkatan rata-rata persentase jawaban benar dari 66,8% pada pre-test menjadi 78,0% pada post-test, atau meningkat sebesar 11,2 poin persentase. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan edukasi yang dilaksanakan cukup efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta mengenai manfaat dan kandungan gizi ikan.

Peningkatan pengetahuan yang paling signifikan terjadi pada soal nomor 8 tentang manfaat yodium dalam ikan, di mana persentase jawaban benar meningkat dari 4% (hanya 1 peserta) pada pre-test menjadi 40% (10 peserta) pada post-test, atau meningkat 36 poin persentase. Hal ini mengindikasikan bahwa informasi mengenai yodium sebagai mineral penting dalam ikan belum banyak diketahui peserta sebelumnya. Yodium merupakan mineral esensial yang terkandung dalam ikan laut dan berperan penting dalam mencegah penyakit gondok serta mendukung fungsi kelenjar tiroid (Elavarasan, 2018).

Peningkatan signifikan juga terlihat pada soal nomor 4 tentang anjuran konsumsi ikan per hari (dari 56% menjadi 88%, naik 32 poin) dan soal nomor 6 tentang manfaat Vitamin D dalam ikan (dari 44% menjadi 80%, naik 36 poin). Hasil ini sejalan dengan temuan Djunaidah (2017) yang menyatakan bahwa kurangnya pemahaman masyarakat terhadap nilai gizi ikan merupakan salah satu penyebab rendahnya konsumsi ikan di Indonesia. Dengan diberikannya informasi yang tepat dan terstruktur, pemahaman peserta tentang kandungan gizi ikan dapat meningkat secara bermakna.

Sementara itu, beberapa soal tidak menunjukkan perubahan yang berarti atau bahkan mengalami sedikit penurunan, seperti soal nomor 3 tentang kandungan omega-3 (dari 96% menjadi 88%). Hal ini kemungkinan disebabkan oleh kelelahan peserta atau kurang fokusnya peserta pada saat menjawab soal tersebut di akhir sesi. Namun demikian, nilai post-test pada soal tersebut tetap berada pada kategori tinggi (88%).

Keberhasilan kegiatan ini juga didukung oleh antusiasme peserta selama sesi tanya jawab. Banyak siswa/i yang aktif bertanya mengenai jenis-jenis ikan lokal yang umum dikonsumsi serta cara pengolahan ikan yang lezat. Hal ini mengindikasikan bahwa selain aspek kognitif (pengetahuan), kegiatan ini juga berhasil membangun minat peserta terhadap ikan. Temuan ini selaras dengan pernyataan Sokib (2012) bahwa usia anak sekolah merupakan sasaran strategis dalam program peningkatan konsumsi ikan, karena pada usia ini kebiasaan pola makan mulai terbentuk.

Ikan sebagai bahan pangan mengandung berbagai zat gizi penting bagi tumbuh kembang anak usia sekolah. Protein ikan memiliki nilai biologis tinggi dengan pola asam amino yang hampir identik dengan yang terdapat dalam tubuh manusia sehingga mudah dicerna (Wahyudi & Maharani, 2017).

Kandungan omega-3, khususnya DHA dan EPA, diketahui berperan penting dalam perkembangan fungsi otak dan meningkatkan daya ingat (Riyandini et al., 2014). Selain itu, ikan juga kaya akan vitamin E, vitamin A, vitamin D, serta mineral seperti fosfor, magnesium, zat besi, seng, dan yodium yang masing-masing memiliki peran vital bagi kesehatan tubuh (Elavarasan, 2018; Estiasih, 2009).

Secara keseluruhan, hasil kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa pendekatan edukasi langsung di lingkungan sekolah melalui metode ceramah dan tanya jawab terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa/i terkait manfaat dan kandungan gizi ikan. Metode penyuluhan di sekolah dipilih karena sekolah merupakan lingkungan yang efektif dan mudah dijangkau untuk menanamkan kebiasaan positif sejak dini, khususnya kebiasaan mengonsumsi ikan sebagai sumber protein hewani utama.

## KESIMPULAN

Kegiatan edukasi Gemar Makan Ikan di MTs Tahfizh Rabbaniy Pekanbaru yang dilaksanakan pada bulan September 2024 berhasil meningkatkan pengetahuan siswa/i tentang manfaat dan kandungan gizi ikan. Rata-rata persentase jawaban benar meningkat dari 66,8% pada pre-test menjadi 78,0% pada post-test (peningkatan sebesar 11,2 poin persentase). Peningkatan pengetahuan paling signifikan terjadi pada materi tentang manfaat yodium dan vitamin D dalam ikan. Metode ceramah dan tanya jawab yang digunakan terbukti efektif dalam menyampaikan materi edukasi GEMARIKAN kepada siswa/i usia sekolah menengah pertama. Kegiatan seperti ini perlu dilakukan secara berkelanjutan dan diperluas ke sekolah-sekolah lain di Kota Pekanbaru sebagai upaya mendukung program nasional GEMARIKAN.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah beserta guru dan siswa/i MTs Tahfizh Rabbaniy Pekanbaru atas partisipasi dan kerja sama yang baik dalam kegiatan pengabdian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Apriliyanti, T., Sari, S. M., & Wahyono, N. D. (2018). Pengaruh program Gemarikan terhadap perubahan pengetahuan dan sikap siswa di Kota Malang. *Jurnal Pangan dan Agroindustri*, 6(3), 1-9.
- Djunaidah, I. S. (2017). Tingkat konsumsi ikan di Indonesia: Ironi di negeri bahari. *Jurnal Penyuluhan Perikanan dan Kelautan*, 11(1), 12-24.
- Elavarasan, K. (2018). Nutritional composition and quality of fishery products. In Ravishankar, C. N. (Ed.), *Quality Assurance in Seafood Processing*. New Delhi: Springer.
- Estiasih, T. (2009). *Minyak Ikan: Teknologi dan Penerapannya untuk Pangan dan Kesehatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Handayani, F., Lubis, N. L., & Siregar, T. N. (2020). Faktor-faktor yang memengaruhi konsumsi ikan pada anak usia sekolah. *Jurnal Gizi Indonesia*, 9(2), 105-113.
- Khomsan, A. (2010). *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Bogor: IPB Press.
- Lasabuda, R. (2013). Pembangunan wilayah pesisir dan lautan dalam perspektif Negara Kepulauan Republik Indonesia. *Jurnal Ilmiah Platax*, 1(2), 92-101.
- Mina, A., Hendriati, A., & Sari, D. (2012). Potensi sumber daya ikan Indonesia dan upaya pengembangannya. *Jurnal Kebijakan Perikanan Indonesia*, 4(1), 1-12.

- Pradono, J. (2018). Status gizi anak usia sekolah dan faktor yang memengaruhinya di Indonesia. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 46(3), 191-200.
- Pratisti, C. (2017). Peningkatan konsumsi ikan masyarakat Indonesia melalui strategi promosi pangan. *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kelautan Tropis*, 9(1), 125-136.
- Putri, N. E., Briawan, D., & Madanijah, S. (2015). Program edukasi gizi dan pengaruhnya terhadap pengetahuan, sikap, dan konsumsi ikan anak sekolah dasar. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 10(1), 15-22.
- Riyandini, A. F., Azrin, M., & Sulistyowati, T. (2014). Hubungan konsumsi ikan dengan kecerdasan anak usia sekolah. *Jurnal Kedokteran Komunitas*, 2(1), 34-42.
- Saddam, H., Rusyani, E., & Mustaruddin. (2018). Efektivitas program Gemarikan dalam peningkatan konsumsi ikan masyarakat. *Jurnal Sosial Ekonomi Kelautan dan Perikanan*, 13(2), 189-200.
- Sokib, N. (2012). Strategi meningkatkan konsumsi ikan melalui pendekatan pemasaran sosial. *Jurnal Agribisnis Indonesia*, 1(1), 37-48.
- Wahyudi, A. I., & Maharani, L. (2017). Nilai gizi protein ikan dan relevansinya bagi kesehatan manusia. *Jurnal Pangan*, 26(2), 87-96.
- Zulfadhli, H., & Rinawati, E. (2020). Evaluasi program Gemarikan dalam meningkatkan konsumsi ikan di Provinsi Riau. *Jurnal Perikanan dan Kelautan*, 10(2), 110-121.