



Kampanye Gemar Makan Ikan (Gemarikan) dalam upaya Peningkatan Gizi di Kelurahan Pancor Kabupaten Lombok Timur

Septiana Dwiyantri¹, Laily Fitriani Mulyani¹, Yuliana Asri¹

¹Program Studi Budidaya Perairan, Fakultas Pertanian, Universitas Mataram,
Jl. Majapahit No.62, Gomong, Kec. Selaparang, Kota Mataram, Nusa Tenggara Barat. 83125,
Email: antiseptiana@unram.ac.id



Keyword : Abstrak :

Gemarikan,
Gizi anak,
Lombok
Timur,

Rendahnya tingkat konsumsi ikan di Indonesia berdampak pada kekurangan gizi. Salah satu upaya dalam meningkatkan gizi sejak dini, yaitu melalui program Gerakan makan ikan (Gemarikan). Gemarikan adalah gerakan untuk memotivasi masyarakat agar meningkatkan pola konsumsi ikanya. Pentingnya mengatur pola konsumsi ikan sejak dini harus diprioritaskan karena ikan termasuk ke dalam satu di antara sumber protein yang penting dibutuhkan dalam tahap pertumbuhan dan perkembangan pada anak sejak dini. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini, mampu memberikan pengetahuan tentang pentingnya mengkonsumsi ikan, agar lebih tertarik mengkonsumsi ikan dibandingkan makanan yang lain. Metode pengabdian terdiri dari tahapan survey lokasi dan kampanye Gemarikan melalui sosialisasi. Peserta pada kegiatan pengabdian ini terdiri dari anak usia dini dengan rentang usia 6-12 tahun serta masyarakat sekitar. Kegiatan ini dilaksanakan di Taman Pendidikan Al-Quran (TPQ) Nurul Imam Lingkungan Pancor Lauq Masjid Kabupaten Lombok Timur. Kegiatan ini mendapat sambutan sangat baik terbukti dengan peserta antusias dan banyak interaksi berupa diskusi peserta dan pemateri selama berlangsungnya kegiatan ini. Manfaat kegiatan ini diharapkan memberikan pengetahuan manfaat mengkonsumsi sehingga dapat meningkatkan minat mengkonsumsi ikan sejak dini sehingga dapat mengangkat derajat nilai gizi anak di Indonesia khususnya Kabupaten Lombok Timur.

Panduan Sitasi (APPA 7th edition) :

Dwiyantri, S., Mulyani, L.F. dan Asri, Y. (2023). Kampanye Gemar Makan Ikan (Gemarikan) dalam upaya Peningkatan Gizi di Kelurahan Pancor Kabupaten Lombok Timur. *Jurnal Pengabdian Perikanan Indonesia*, 3(2), 243-249.



LATAR BELAKANG

Indonesia sebagai salah satu negara yang kaya akan potensi sumberdaya perairan laut, payau hingga tawar. Meskipun potensi dan pemanfaatan sumberdaya perikanan di perairan tawar, payau maupun laut relatif tinggi, akan tetapi makan ikan belum menjadi budaya di sebagian besar wilayah Indonesia. Faktanya, tingkatan konsumsi ikan masyarakat Indonesia tertinggal jauh di bawah bangsa-bangsa lain yang memiliki potensi sumberdaya perikanan jauh lebih. Ikan merupakan salah satu sumber protein hewani yang memiliki manfaat dalam membantu masa tumbuh kembang anak. Selain kandungan protein yang murah dan mudah pada ikan juga terdapat kandungan omega 3 dan 6 yang membantu menjaga kesehatan otak, jantung dan saraf (Calder, 2012).

Rendahnya tingkat konsumsi ikan di Indonesia berdampak pada kekurangan gizi. Gizi merupakan unsur yang sangat penting dalam tubuh manusia, dan dengan gizi yang baik, akan membuat tubuh menjadi segar dan dapat melakukan aktivitas dengan baik. Gizi harus terpenuhi sejak anak, karena gizi selain penting untuk pertumbuhan badan, juga penting untuk perkembangan otak.

Upaya dalam meningkatkan gizi sejak dini, yaitu melalui program Gerakan makan ikan (Gemarikan). Gemarikan adalah gerakan untuk memotivasi masyarakat agar meningkatkan pola konsumsi ikanya. Pentingnya mengatur pola konsumsi ikan sejak dini harus diprioritaskan karena ikan termasuk ke dalam satu di antara sumber protein yang penting dibutuhkan dalam tahap pertumbuhan dan perkembangan pada anak sejak dini. Program Gemarikan dilaksanakan dengan tujuan bahwa dengan anak sering mengonsumsi ikan maka akan meminimalisir terjadinya kondisi kekurangan gizi (Mahrus et al., 2019)

Dengan adanya kegiatan kampanye gemar makan ikan diharapkan dapat mencegah kurang gizi sejak dini, karena ikan salah satu sumber protein yang banyak tersedia dengan harga yang cukup terjangkau dan memiliki protein yang tinggi. Sekitar lima juta balita di Indonesia teridentifikasi kekurangan gizi. Lombok Timur yang merupakan salah satu kabupaten di Nusa Tenggara Barat memiliki prevalensi gizi buruk sebesar 5,05 persen atau 6.218 anak, yang memposisikan Lombok Timur berada pada urutan ke tiga memiliki gizi buruk di provinsi NTB. Sehingga dengan adanya strategi kampanye Gemarikan pada anak usia dini hingga masyarakat umum di lingkungan kabupaten Lombok Timur akan

menambah pengetahuan tentang pentingnya mengkonsumsi ikan, dan lebih tertarik mengkonsumsi ikan dibandingkan makanan yang lain.

Metode Pelaksanaan

Lokasi pengabdian bertempat di Taman Pendidikan Quran (TPQ) Nurul Imam Kelurahan Pancor Kecamatan Selong Lombok Timur. TPQ ini di pilih sebagai lokasi pengabdian dengan mempertimbangkan kemanfaatan TPQ Nurul Imam dalam menyampaikan ilmu selain itu TPQ Nurul Imam menjadi wadah tempat berkumpulnya anak-anak serta masyarakat sekitar. Manfaat yang diharapkan dari kegiatan pengabdian ini adalah: 1) sebagai informasi praktis kepada anak dan orangtua sebagai anggota masyarakat tentang upaya meningkatkan kesehatan masyarakat khususnya usia dini. 2) bahan rujukan bagi stacholder baik provinsi maupun kabupaten dalam mengkampanyekan gemar makan ikan laut sejak dini dalam upaya peningkatan gizi. Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan pemberian sosialisasi gemar makan ikan (Gemarikan) kepada anak-anak pengajian TPQ Nurul Imam dengan rentan usia 6-12 tahun. Tahapan kegiatan yang telah dilaksanakan antara lain:

- a. Survei lokasi: survei dilakukan sebelum kegiatan untuk mengetahui lokasi serta target peserta yaitu anak-anak usia dini. Harapannya setelah diadakan survei, kegiatan yang akan dilaksanakan berjalan dengan lancar, efisien dan efektif.
- b. Mengkampanyekan program Gemarikan dengan metode sosialisai dimulai dengan penyampaian materi yang telah dipersiapkan oleh pemateri. Materi yang diberikan oleh pemateri mencakup: Memperkenalkan ikan, Kandungan gizi ikan, Manfaatkan mengkonsumsi ikan dan dilanjutkan dengan diskusi ringan dan tanya jawab.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini difokuskan diharapkan mampu memberikan informasi mengenai manfaat mengkonsumsi ikan, sehingga dapat meningkat gizi sejak usia dini. Ikan merupakan salah satu sumber protein yang banyak tersedia dengan harga yang terjangkau. Selain itu, ikan juga mengandung asam lemak omega-3 yang sangat penting bagi perkembangan jaringan otak dan mencegah terjadinya penyakit jantung, stroke dan darah tinggi serta mengurangi resiko beberapa jenis penyakit lainnya (Andriani *et.al.* 2022).

Konsumsi ikan di Indonesia sendiri masih rendah, berdasarkan data Angka konsumsi ikan per kapita per tahun dapat digunakan untuk mengetahui besarnya kebutuhan ikan di dalam negeri yang dikonsumsi masyarakat. Berdasarkan data Kementerian Kelautan dan Perikanan (KKP), angka konsumsi ikan di Indonesia sebesar 55,37 kilogram (kg) per kapita pada tahun 2022. Tahun 2024, KKP juga menargetkan tingkat konsumsi ikan sebesar 62,5 kg/kapita. Untuk mencapai target tersebut, Ditjen Peningkatan Daya Saing Produk Kelautan dan Perikanan (PDSKP) terus menggiatkan kampanye Gemarikan. sehingga dengan adanya kampanye Gemarikan, anak-anak sejak dini mulai tertarik mengkonsumsi ikan sebagai penyuplai protein hewani.

Selain itu dengan adanya kampanye Gemarikan melalui pengabdian ini, diharapkan pengetahuan disampaikan kepada orang tua/ wali murid sehingga ketersediaan ikan sebagai salah satu lauk pauk penyuplai protein hewani selalu tersedia dalam menu makan keluarga sehingga hal tersebut dapat meningkatkan nilai gizi anak-anak TPQ Nurul Imam. Hasil penelitian Zulaikha dan Widyawati (2004) menyimpulkan bahwa siswa-siswa yang mengkonsumsi ikan dengan frekuensi dan kecukupan asam lemak tidak jenuh pada ikan, EPA dan DHA tinggi menunjukkan prestasi belajar siswa baik. Sehingga kegiatan kampanye Gemarikan dapat digunakan sebagai salah satu strategi untuk meningkatkan pengetahuan dan minat masyarakat khususnya anak usia dini. Berdasarkan hasil diskusi, diketahui selama ini peserta kegiatan belum pernah mendapatkan materi sosialisasi manfaat mengkonsumsi makan ikan secara langsung. atau sosialisasi gemar makan ikan (Gemarikan) dan manfaat ikan sebagai sumber makanan yang murah, aman dan mengandung protein hewani yang tinggi. Menurut Djunaidah (2017) rendahnya konsumsi ikan di Indonesia khususnya di Indonesia diantaranya ada beberapa faktor ditengarai sebagai penyebab rendahnya tingkat konsumsi ikan di Indonesia, antara lain karena (1) kurangnya pemahaman masyarakat tentang gizi dan manfaat protein ikan bagi kesehatan dan kecerdasan; (2) rendahnya suplai ikan, khususnya ke daerah-daerah pedalaman akibat kurang lancarnya distribusi pemasaran ikan; (3) belum berkembangnya teknologi pengolahan/pengawetan ikan sebagai bentuk keanekaragaman dalam memenuhi tuntutan selera konsumen; dan (4) sarana pemasaran dan distribusi masih terbatas baik dari segi kualitas maupun kuantitas.

Pengetahuan tentang konsumsi ikan yang diperoleh peserta didik TPQ Nurul Imam hanya sebatas diperoleh melalui media elektronik seperti televisi itu hanya sebatas/sekilas

mereka dapatkan. Pada kegiatan sosialisasi gemar makan ikan dihadapan para peserta didik TPQ, pengajar serta masyarakat sekitar tampak semua yang hadir antusias dalam mengikuti sosialisasi yang disampaikan secara detail dan menarik sehingga dari banyak muncul pertanyaan dari peserta didik TPQ Nurul Imam.



Gambar 1. Pemberian materi oleh pemateri

Adanya kegiatan pengabdian semacam ini dapat dinilai sebagai kegiatan yang sangat bermanfaat, tidak hanya bagi peserta didik, tetapi sangat bermanfaat untuk masyarakat luas dalam upaya meningkatkan kesehatan masyarakat melalui gemar makan ikan. Selama ini mereka belum pernah mendapatkan materi sosialisasi ikan sebagai sumber makanan yang paling baik dan aman serta begizi untuk kesehatan. Gizi merupakan unsur yang sangat penting dalam tubuh. Dengan gizi yang baik, akan membuat tubuh menjadi segar dan dapatmelakukan aktivitas dengan baik. Gizi harus terpenuhi sejak masa anak-anak, karena gizi selainpenting untuk pertumbuhan badan, juga penting untuk perkembangan otak.

Kegiatan kampanye Gemarikan merupakan program yang dimulai sejak presiden Soeharto sampai saat sekarang ini. Kegemaran makan ikan harus dibiasakan sejak dini, sehinggga 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, sehingga ikan dapat dikonsumsi oleh semua golongan masyarakat, baik balita, anak-anak, remaja dan orang dewasa maupun orang tua

Pengakuan negara terhadap ikan diperkuat dengan terbitnya Keputusan Presiden Nomor 3 tahun 2014, yang menetapkan tanggal 21 Nopember sebagai Hari ikan Nasional (HIN).Penetapan tanggal tersebut merujuk pada Hari Perikanan Dunia yang diperingati setiap tanggal 21 Nopember. Terbitnya keputusan ini, tidak saja menunjukkan bahwa

sumberdaya ikan namun mengajak masyarakat luas untuk banyak mengkonsumsi ikan sebagai salah satu pangan untuk meningkatkan gizi masyarakat.

KESIMPULAN

Kesimpulan

Kegiatan kampanye gemar makan ikan melalui sosialisasi dapat diselenggarakan dengan baik dan berjalan dengan lancar sesuai dengan rencana kegiatan yang telah disusun. Kegiatan ini mendapat sambutan sangat baik terbukti dengan peserta antusias dan banyak interaksi berupa diskusi peserta dan pemateri selama berlangsungnya kegiatan ini. Manfaat kegiatan ini diharapkan memberikan pengetahuan manfaat mengkonsumsi sehingga dapat meningkatkan minat mengkonsumsi ikan sejak dini sehingga dapat mengangkat derajat nilai gizi anak di Indonesia khususnya Kabupaten Lombok Timur.

Saran

Antusiasme masyarakat dalam memperoleh informasi secara langsung mengenai Gemarikan, sehingga perlu diadakan kampanye Gemarikan di lingkungan lain di daerah Kabupaten Lombok Timur.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami berterima kasih banyak kepada pembina TPQ Nurul Imam Kelurahan Pancor Kabupaten Lombok Timur dan segenap masyarakat sekitar sehingga kegiatan pengabdian ini dapat terlaksana.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani Sri D, Khiaril I, Akbardiansyah. 2022. Kampanye Gemar Makan Ikan (GEMARIKAN) dan Pelatihan Diversifikasi Produk Perikanan Berbasis Lokal Dlama Upaya Penurunan Pravelensi Stunting Di Desa Tanah Bara Kecamatan Gunung Meria Kabupaten Aceh Singkil. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*. Vol 5 No 4. DOI : 10.31604/jpm.v5i4.1333-1337
- Calder, P.C. 2012. The role of marine omega-3 (n-3) fatty acids in inflammatory processes, atherosclerosis and plaque stability. *Mol Nutr Food Res.*, 56(7):1073-1080
- Djunaidah, I. S. (2017). Tingkat Konsumsi Ikan di Indonesia: Ironi di Negeri Bahari. *Jurnal Penyuluhan Perikanan Dan Kelautan*, 11(1), 12–24. <https://doi.org/10.33378/jppik.v11i1.82>
- Mahrus, Zulkifli, L., Rasmi, D. A. C., R, S. A., & Raksun, A. (2020). Peningkatan Gizi Keluarga Melalui Program Gerakan Memasyarakatkan Makan Ikan (Gemarikan) Di Dusun Bale Kuwu Desa Gunungsari. *Jurnal Pendidikan Dan Pengabdian Masyarakat*, 3(1).



Zulaikah, S., Laksmi ,W. 2004. Hubungan Kecukupan asam eikosapentanoat (EPA), asam Dokosa heksanoat (DHA) ikan dan status gizi dengan prestasi belajar siswa. E.Journal. undip.ac.id/index.php/jgi. Jurnal Gizi Indonesia, Undip, Semarang.

