
KEGIATAN SOSIALISASI “GEMAR MAKAN IKAN” DAN
PENGENALAN PRODUK PERIKANAN PADA ANAK USIA DINI,
DESA PEMUTERAN, KECAMATAN GEROKGAK, BALI

Lu'lu'il Maknun¹, Anindita Moelya Tsafitri¹, Riza Anastasia Ananda¹, Erra
Fazirra¹, Dewi Putri Lestari¹, Muhammad Sumsanto¹

¹Program Studi Budidaya Perairan, Fakultas Pertanian, Universitas Matram,
Mataram, Indonesia

Informasi artikel	
Korespondensi	: luluil.luil.20@gmail.com
Tanggal Publikasi	: 30 Agustus 2023
DOI	: https://doi.org/10.29303/wicara.v1i4.3378

ABSTRACT

Indonesia as a maritime country has an abundance of fish diversity. Although fish production is abundant, the level of fish consumption is declining. Fish is a source of high quality protein. Protein in fish has a complete composition and amount of essential amino acids. The fisheries and maritime sector supports the movement program to popularize eating fish (Gemarikan) designed by the Ministry of Maritime Affairs and Fisheries to become a national movement. This activity aims to increase knowledge and understanding as well as preventive action on the importance of the benefits of eating fish from an early age because of the many nutrients found in fish which are very useful for the growth and intelligence of children's brains and bone growth. This service activity is carried out using the counseling method and the introduction of fishery products. There are several stages in this activity starting from preparation, this stage is in the form of coordination regarding the place where the presentation of the material will be carried out, and operational preparation in the form of an application for permission to carry out socialization activities. Making rambutan shrimp products, presenting materials and distributing products.

Keywords: Fishery Products, Vanname Shrimp, Like to Eat Fish

PENDAHULUAN

Indonesia sebagai negara maritim, memiliki keanekaragaman ikan yang melimpah. Meskipun produksi ikan melimpah, namun tingkat konsumsi ikan menurun. Indonesia menargetkan konsumsi ikan tahun 2019 sebesar 54 kg/kapita. Konsumsi ikan dan daya beli di masyarakat yang masih rendah dapat disebabkan oleh kurangnya pengetahuan dan wawasan mengenai manfaat dari mengkonsumsi ikan. Selain itu, terbatasnya pengetahuan mengenai produk olahan dari ikan karena mayoritas masyarakat lebih memilih mengkonsumsi protein hewani dari daging ayam dan daging sapi (Sibagariang *et al.*, 2020).

Ikan didefinisikan secara umum sebagai hewan yang hidup di air, bertulang belakang, *poikiloterm*, bergerak dengan menggunakan sirip, bernafas dengan insang, dan memiliki gurat sisi (*linea lateralis*) sebagai organ keseimbangan tubuh. Definisi ikan menurut Undang-Undang No. 45 Tahun 2009 tentang Perikanan, maka definisi ikan menjadi berbeda dan luas cakupannya. Menurut Pasal 1 Undang-Undang No. 45 Tahun

2009, ikan merupakan segala jenis organisme yang seluruh atau sebagian dari siklus hidupnya berada didalam lingkungan perairan.

Ikan termasuk sumber protein yang memiliki mutu tinggi. Protein pada ikan memiliki komposisi dan jumlah asam amino esensial yang lengkap. Absorpsi protein pada ikan lebih tinggi dari daging sapi, ayam dan lainnya. Hal ini disebabkan daging ikan memiliki serat protein lebih pendek daripada serat protein daging sapi dan daging ayam. Ikan juga mengandung asam lemak omega-3 yang memiliki keunggulan khusus dibandingkan pangan hewani lain, karena komposisi asam lemak esensial tidak jenuh ganda. Asam lemak esensial ini dibutuhkan untuk pertumbuhan dan fungsi normal semua jaringan, termasuk untuk perkembangan sel otak yang optimal. Ikan juga kaya akan kandungan vitamin dan mineral. Jika dalam menu sehari-hari kita menghadirkan ikan, maka kita memberikan sumbangan gizi yang tinggi pada jaringan tubuh kita (Soparue, 2021).

Kecukupan zat gizi diperlukan oleh setiap individu, termasuk kelompok anak usia dini. Kebiasaan pemberian makanan berbahan dasar ikan oleh ibu yang diawali sejak usia masih balita menjadi faktor penting dalam mendukung peningkatan konsumsi ikan. Seiring berkembangnya zaman, tingkat konsumsi ikan sudah mulai turun seiring banyaknya daging yang beredar dipasaran. Anak-anak diberikan sosialisasi gemar makan ikan dengan harapan dapat menambah minat untuk mengkonsumsi ikan. Anak-anak tidak gemar makan ikan disebabkan ikan memiliki bau amis dan kurangnya edukasi tentang manfaat dan kandungan yang terdapat pada ikan itu sendiri. Bertalina, (2016) menyatakan bahwa meningkatkan kesadaran anak terhadap perbaikan gizi dapat dilakukan dalam bentuk penyuluhan, seperti yang dilakukan oleh tim di Desa Pemuteran, Bali yaitu memberikan sosialisasi gemar makan ikan dan pengenalan produk perikanan berupa udang rambutan.

Sektor perikanan dan kelautan mendukung program gerakan memasyarakatkan makan ikan (Gemarikan) yang dirancang oleh Kementerian Kelautan dan Perikanan menjadi gerakan nasional. Selain mampu meningkatkan kesejahteraan nelayan, program "Gemarikan" juga sebagai upaya mencerdaskan masyarakat Indonesia dengan mengkonsumsi ikan sebagai sumber protein yang baik, mantan menteri kelautan dan perikanan Indonesia Ibu Susi Pudjiastuti mengatakan bahwa program gemarikan ini sangat penting untuk dibudayakan, karena saat ini masyarakat masih banyak yang belum memanfaatkan ikan untuk kesehatan dan kecerdasan otak. Menurut Ibu Susi, gerakan tersebut harus menjadi tanggung jawab kita bersama dalam mensosialisasikannya kepada masyarakat. Program gemarikan juga erat kaitannya dengan kesejahteraan nelayan yang sebagian besar hidup dibawah garis kemiskinan. Peningkatan konsumsi ikan akan berdampak langsung pada peningkatan kesejahteraan masyarakat, khususnya nelayan, pembudidaya dan pengolah hasil perikanan (Saddam dan Boer, 2018).

Produksi ikan di provinsi Bali cukup tinggi secara nasional sehingga menjadikan Bali sebagai Lumbung Ikan Nasional (LIN), sekaligus menjadi penunjang kebutuhan pangan ikan penduduk Indonesia. Rata-rata konsumsi ikan masyarakat Bali masih 45,6 kg/kapita per-tahun, yang dimana jumlah ini lebih rendah dari rata-rata tingkat konsumsi ikan nasional yang mencapai 56,8 g/kapita per-tahun. Hal ini dikarenakan masyarakat belum terbiasa makan ikan. Begitu pula masyarakat di Desa Pemuteran yang dimana mayoritas penduduknya berprofesi sebagai nelayan. Hasil tangkapannya kebanyakan untuk dijual. Indrawasi, (2016) menyatakan bahwa masyarakat nelayan di Bali pada umumnya menangkap ikan untuk dijual, baik nelayan kecil dengan perahu dayung maupun mereka yang menjadikan nelayan sebagai pekerjaan sampingan.

Kegiatan gemar makan ikan ini dilakukan dengan harapan nantinya para anak-anak menjadi gemar makan ikan dan mengkonsumsi ikan lebih banyak dari sebelumnya dan tentunya anak-anak juga dapat mengenal produk olahan perikanan, seperti udang rambutan dan pangsing udang. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan dapat membantu anak untuk paham akan pentingnya mengkonsumsi ikan untuk kesehatan, tumbuh kembang dan dapat mengenal jenis-jenis ikan dan kandungan gizi di dalamnya.

Metode

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat Program Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) bersama Masyarakat di sekitar PT. Suri Tani Pemuka (JAPFA) Unit Hatchery Singaraja dilaksanakan pada Bulan Maret-Juni 2023, bertempat di PT. Suri Tani Pemuka (JAPFA) Unit Hatchery Singaraja, Bali. Kegiatan sosialisasi “Gemar Makan Ikan” yang dilakukan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman serta tindakan preventif terhadap pentingnya manfaat makan ikan sejak dini karena banyaknya kandungan gizi yang terdapat pada ikan yang sangat berguna untuk pertumbuhan dan kecerdasan otak anak dan pertumbuhan tulang. Adapun pelaksanaan kegiatan ini dilakukan secara bertahap, yaitu tahap 1. survey lokasi dan analisis masalah, tahap 2 tim melakukan kegiatan pengabdian dengan menggunakan metode penyuluhan dan pengenalan produk perikanan. Populasi dalam kegiatan ini terdiri dari anak-anak sebanyak 10 orang dan pendamping sebanyak 2 orang, sehingga total peserta sosialisasi adalah 12 orang.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan sosialisasi Gemar Makan Ikan dan pengenalan produk perikanan pada anak usia dini dilaksanakan pada tanggal 13 Juni 2023 melalui beberapa tahapan, yaitu:

1. Persiapan

Pada tahap ini dilakukan koordinasi terkait tempat pelaksanaan penyajian materi. Tempat pelaksanaan dilakukan di musholah desa Pemuteran dengan target yaitu anak-anak. Anak-anak menjadi target kegiatan ini karena dapat diketahui bahwa anak adalah penerus bangsa seperti yang dijelaskan oleh Hendrawati & Zidni (2017) bahwa, anak merupakan harapan bangsa yang perlu diperhatikan dengan merawat dan mendidiknya menjadi generasi penerus yang berkualitas sehingga dengan sosialisasi ini dapat menghasilkan generasi bangsa yang berkualitas. Selain itu, persiapan operasional dilakukan dengan mendatangi pengurus masjid, untuk meminta ijin memberikan sosialisasi kepada anak-anak yang mengaji untuk mengikuti kegiatan sosialisasi Gemar Makan Ikan dan pengenalan produk perikanan dalam mendukung program pemerintah untuk mencerdaskan anak-anak usia dini yang menjadi harapan bangsa kedepannya. Selanjutnya setelah memperoleh informasi mengenai waktu yang disepakati bersama bapak/ibu guru ngaji, maka selanjutnya tim mempersiapkan keperluan-keperluan untuk mendukung acara sosialisasi Gemar Makan Ikan, seperti leaflet dan mempersiapkan materi yang akan disampaikan. Hikmawati *et al.*, (2016) menyatakan bahwa kegiatan sosialisasi gemar makan ikan dapat dibantu dengan pembagian leaflet/brosur dan modul yang berisikan tentang pengetahuan terhadap konsumsi ikan.

Produk olahan perikanan yang dikenalkan melalui kegiatan sosialisasi ini adalah udang rambutan. Pada tahap persiapan ini tim melakukan pengolahan produk udang rambutan dengan bahan utama yaitu udang yang didapat melalui kerja sama bersama dengan PT. Suri Tani Pemuka (JAPFA) Unit Hatchery Singaraja. PT. Suri Tani Pemuka sendiri adalah unit pembenihan udang vanname yang terletak di Desa Pemuteran,

Kecamatan Gerakgak, Bali. Udang vanname yang telah mencapai batas DOC (day of culture) maka akan dilakukan proses pengafkiran. Udang yang di afkir tersebut digunakan oleh tim KKN MBKM untuk dijadikan sebagai produk olahan perikanan. Pamungkas *et al.*, (2022) menyatakan bahwa udang adalah salah satu sumber protein yang menyediakan kurang lebih 2/3 dari kebutuhan protein hewani manusia. Udang putih (*Litopenaeus vannamei*) mengandung protein sebesar 18,8% dan lemak sebesar 1,30%. Udang vanname juga mengandung asam-asam amino yang didominasi oleh arginin, prolin, leusin, isoleusin dan fenilalanin. Selain itu, daging udang juga merupakan sumber mineral yang bagus meliputi kalsium, fosfor, kalium, dan zinc. Daging udang dapat menghasilkan produk olahan yang bergizi, enak, gurih, seperti lumpia udang, *shrimp cake* dan udang rambutan.

2. Pembuatan produk udang rambutan

A. Alat dan bahan

Pembuatan produk udang rambutan memerlukan beberapa alat yaitu wajan, sendok, spatula, mangkok, piring, baskom kecil, blender, kompor gas.

Bahan yang di gunakan ada daging udang, daging ayam, tepung tapioka, bawang putih, garam, merica bubuk, minyak, kulit pangsit, saos tiram.

B. Cara pembuatan

1. Menyiapkan alat dan bahan
2. Haluskan udang, daging ayam, dan bawang putih menggunakan blender
3. Masukkan tepung kanji beserta bahan yang sudah di haluskan dan penyedap rasa, aduk hingga merata
4. Bentuk bulat dengan bantuan dua buah sendok. Balurkan pada kulit lumpia yang sudah di iris-iris.
5. Panaskan minyak goreng dengan api kecil, goreng udang ayam rambutan dengan minyak panas agar kulit lumpia bisa terurai dan garing.
6. Goreng sampai kuning keemasan, angkat dan sajikan.

Proses Pembuatan Produk Udang Rambutan



Gambar 1. Pembuatan produk udang rambutan

3. Penyajian materi

Dalam penyajian materi, dilakukan penyampaian tentang manfaat serta pentingnya mengkonsumsi ikan bagi anak – anak. Penyampaian materi mengenai

kandungan yang terdapat pada produk olahan Udang disertai dengan pembagian leaflet untuk anak agar anak-anak lebih mudah memahami penjelasan yang dipaparkan. Selain itu, menjelaskan manfaat serta pentingnya mengkonsumsi olahan perikanan seperti udang bagi anak, diadakan kuis untuk anak – anak.



Gambar 2. Penyampain materi

a. Pengenalan Kandungan Gizi dan Manfaat pada Udang

Udang yang digunakan sebagai olahan yaitu udang vaname yang merupakan udang jenis payau yang mudah ditemukan saat ini. Udang vaname sendiri memiliki nama ilmiah yaitu *Litopenaeus vannamei* yang memiliki habitat di hutan mangrove. Saat ini udang vaname menjadi komoditas unggul yang produksinya akan terus ditingkatkan untuk memenuhi permintaan pasar. Udang vanamei merupakan salah satu komoditas unggulan Indonesia yang terus ditingkatkan produksinya untuk memenuhi kebutuhan pasar domestik dan pasar ekspor (Zaidy et al., 2021). Kebutuhan pasar yang tinggi karena diketahui bahwa udang vaname memiliki kandungan yang baik sehingga sangat diminati dipasaran.

Kandungan udang yang dijadikan olahan Udang Rambutan yaitu dapat diketahui bahwa udang memiliki kandungan gizi yang dapat membantu proses pertumbuhan anak yaitu seperti protein, lemak, dan vitamin. Seperti yang dijelaskan oleh Damongilala (2021) pada bukunya bahwa, daging ikan memiliki berbagai komponen penyusun yang memiliki nilai gizi tinggi yang penting bagi manusia seperti protein, asam lemak, karbohidrat, vitamin, dan garam-garam mineral. Protein termasuk salah satu komponen terbesar pada ikan, sehingga ikan merupakan sumber potensial protein hewani.

Mengkonsumsi olahan perikanan bagi anak yang dalam masa pertumbuhan memiliki beragam manfaat salah satunya dapat mencegah stunting. Menurut Diamahesa *et al.* (2023), terdapat beberapa makanan yang dapat mencegah stunting, salah satunya yang sangat penting yaitu ikan. Ikan merupakan salah satu sumber protein yang harganya terjangkau. Protein sebagai kandungan tertinggi dalam udang dapat membantu anak untuk tumbuh dan berkembang. Asam lemak berupa omega-3 dalam udang dapat membantu anak dalam perkembangan otak, mata, dan tulang yang lebih baik. Hal ini dijelaskan oleh Ngginak *et al.* (2013) bahwa omega-3 sangat penting bagi tubuh dalam pertumbuhan kinerja otak, kesehatan mata, serta perkembangan janin. Selain itu, kandungan vitamin dan mineral dapat membantu dalam perkembangan jaringan dan tulang.



Gambar 3. Leaflate

4. Pembagian produk olahan



Gambar 4. Pembagian produk olahan

Pembuatan produk udang rambutan ini merupakan kegiatan sosialisasi produk olahan perikanan berahan dasar udang yang dilaksanakan di mushola Desa Pemataran. Selain dagingnya udang, limbah udang juga dapat diolah menjadi sebuah prodyuk seperti kulit udang yang dapat dimanfaatkan menjadi pengganti MSG. Menurut Damayanti *et al* (2022), limbah udang bisa menjadi bahan alternatif untuk mengganti MSG. Udang memiliki rasa yang enak dan memiliki rasa yang kuat (bold flavor) dan gurih yang dapat mempengaruhi keseluruhan rasa makana yang dicampur dengan jenis komoditas ini. Rasa yang kuat dan gurih tersebut disebabkan oleh asam glutamat yang terdapat pada udang. Kegiatan sosialisasi ini diikuti oleh 30 peserta yang terdiri anak-anak, serta guru ngaji di desa pemataran .Rangkaian kegiatan sosialisasi terdiri dari : pemaparan materi mengenai gemar makan ikan dan makanan-makanan yang mempunyai kandungan nutrisi yang banyak disampaikan oleh pemateri mahasiswa KKN. Setelah dilaksanakannya sosialisasi kegiatan dilanjutkan dengan pembagian produk olahan Udang rambutan.Kegiatan pembagian produk ini dipandu langsung oleh mahasiswa KKN MBKM UNRAM, olahannya dibagikan pada anak-anak sebagai makanan tambahan yang sehat, serta diharapkan bisa diterapkan oleh peserta sebagai ide usaha atau UMKM.

KESIMPULAN

Pembuatan produk udang rambutan dapat dikembangkan menjadi salah satu usaha atau bisnis serta dapat dijadikan menu cemilan sehat bagi anak – anak. Kegiatan Gemar Makan Ikan ini sangat penting untuk memenuhi kebutuhan gizi anak sehingga

dibuatlah produk olahan berupa udang rambutan yang tidak hanya memiliki nilai gizi yang tinggi tetapi juga memiliki bentuk yang unik sehingga menarik bagi anak - anak. Dengan adanya produk olahan udang rambutan ini dapat meningkatkan nafsu makan ikan anak - anak di desa Pemutaran Kec. Gerokgak, Kabupaten. Buleleng, Bali.

SARAN

Adapun saran dari kegiatan ini ialah pentingnya kerja sama tim sehingga rangkain kegiatan ini dapat berjalan dengan baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Segala puji senantiasa penulis haturkan kehadirat Allah Swt yang telah melimpahkan rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis dapat melaksanakan menyelesaikan program KKN (Kuliah Kerja Nyata) MBKM Universitas Mataram Desa Pemutaran. Dalam pelaksanaan pogram ini tidak akan lepas dari adanya bantuan, bimbingan dan nasihat dari semua pihak. Terimakasih kepada pihak PT. Suri Tani Pemuka Unit Hatchery Singaraja, TPA desa Pemutaran dan seluruh masyarakat yang telah membantu dalam pelaksanaan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Bertalina, B. (2016). Pengaruh Promosi Kesehatan terhadap Peningkatan Pengetahuan tentang Gizi Seimbang pada Siswa Sekolah Dasar Negeri di Kecamatan Rajabasa Kota Bandar Lampung. *Jurnal Kesehatan*, 6(1), 12-23.
- Damayanti, A. A., Astriana, B. H., Lestari, D. P., Larasati, C. E., Himawan, M. R., Saqinah, N., & Albayani, M. S. M. (2022). Pemberdayaan Wanita Pesisir Desa Pemenang Kabupaten Lombok Utara Melalui Pelatihan Pembuatan Stik Keju Dengan Tambahan Kaldu Udang. *Jurnal Abdi Insani*, 9(1), 188-197.
- Diamahesa, W. A., Rahmadani, T. B. C., Dwiyaniti, S., Asri, Y., Muahiddah, N., Affandi, R. I., & Diniariwisan, D. (2023). Edukasi Pentingnya Nutrisi Ikan Untuk Mencegah Stunting di Pondok Perasi, Kecamatan Ampenan, Mataram. *Jurnal Abdi Insani*, 10(2), 1032-1040.
- Hendrawati, S. (2017). Gambaran konsumsi ikan pada keluarga dan anak paud rw 07 desa cipacing. *Jurnal Pengabdian kepada masyarakat*, 1(2).
- Hikmawati, Z., Yasnani, Y., & Sya'ban, A. R. (2016). Pengaruh Penyuluhan dengan Media Promosi Puzzle Gizi terhadap Perilaku Gizi Seimbang pada Siswa Kelas V di SD Negeri 06 Poasia Kota Kendai. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 1(2), 21-29.
- Indrawasi, R. (2016). Pola Konsumsi Ikan Oleh Masyarakat di Desa Hitumesing, Kabupaten Maluku Tengah. *Jurnal Masyarakat & Budaya*, 18(3), 15-21.
- Lena, J., & Damongilala, M. S. (2021). *Kandungan Gizi Pangan Ikani*. Bandung: CV. Patra Media Grafindo Bandung
- Ngginak, J., Semangun, H., Mangimbulude, J. C., & Rondonuwu, F. S. (2013). Komponen Senyawa Aktif pada Udang Serta Aplikasinya dalam Pangan. *Sains Medika*, 5(2), 128-145.
- Pamungkas, B, F., Nidyasari, Y., Guruh, M., & Zuraida, I. (2022). Diversifikasi Produk Olahan Udang dan Hasil Sampingnya dalam Rangka Pemberdayaan Wanita Nelayan di Balikpapan Kalimantan Timur. *Jurnal Masyarakat Mandiri*, 6(1), 803-815

- Saddam, E. E., & Boer, K. M. (2018). Analisis Efektivitas Sosialisasi Program Gemarikan oleh Bidang Pengolahan dan Pemasaran Hasil Perikanan (P2HP) di Dinas Kelautan dan Perikanan Provinsi Kalimantan Timur Kota Samarinda. *Journal Ilmu Komunikasi*, 6(2), 125-136.
- Sibagariang, R. D., Hendriza, A., Wibowo, M. A., & Lesmana, I. (2020). Sosialisasi Gemar Makan Ikan di Sekolah Dasar Negeri 015 Teratak Buluh Kabupaten Kampar. *Jurnal Komunikasi Edukasi*, 1(2), 10-17.
- Soparue, C. (2021). Peningkatan Pengetahuan Tentang Manfaat Konsumsi Ikan Melalui Kegiatan Sosialisasi “Gemar Makan Ikan-GEMARIKAN” pada Anak Sekolah Dasar Negeri 5, Kecamatan Amahai, Kabupaten Maluku Tengah. *Jurnal Pengabdian pada Masyarakat Kepulauan Lahan Kering*, 2(2), 46-53.
- Zaidy, A. B., Anggoro, A. D., & Kasmawijaya, A. 2021. Pengaruh Penggunaan Nanobubble dalam Transportasi Udang Vannamei (*Litopenaeus vannamei*). *Akuatika Indonesia*, 6(2), 50-56.