



**PENINGKATAN PENGETAHUAN SISWA SEKOLAH DASAR MENGENAI
KANDUNGAN GIZI PANGAN OLAHAN IKAN**

*(Knowledge Improvement for Elementary School Students About The Nutritional Content of
Processed Fish Foods)*

**Gede Surya Indrawan¹, A.A. Istri Mas Padmiswari², Ida Ayu Manik Damayanti³, Ni Wayan Sukma
Antari⁴, Nadya Treesna Wulansari⁵**

¹Program Studi Ilmu Kelautan, Fakultas Kelautan dan Perikanan, Universitas Udayana, Bali

^{2,5}Program Studi Sarjana Teknologi Pangan, Fakultas Teknologi, Institut Teknologi dan Kesehatan Bali

^{3,4}Program Studi Sarjana Farmasi Klinik dan Komunitas, Fakultas Kesehatan, Institut Teknologi dan
Kesehatan Bali

Email: gdsuryaindrawan@gmail.com

Received : Oktober, 2022

Accepted : Oktober, 2022

Published : November, 2022

ABSTRAK

Gizi merupakan unsur yang sangat penting dalam tubuh manusia, oleh karena itu gizi harus terpenuhi sejak anak-anak, karena gizi selain penting untuk pertumbuhan badan, juga penting untuk perkembangan otak. Salah satu sumber makanan yang mengandung gizi yang baik adalah dari ikan. Kegiatan edukasi mengenai kandungan gizi pangan olahan ikan sangat penting dilakukan di SD Negeri 21 Dauh Puri. Kegiatan diikuti oleh 40 orang siswa kelas VI dimana mereka diberikan edukasi atau penyuluhan mengenai hal tersebut. Untuk mengukur keberhasilan kegiatan, siswa diminta untuk mengisi *pretest* dan *posttest* yang terdiri dari 10 pertanyaan yang berkaitan Dengan kandungan gizi pangan olahan ikan. Kegiatan ini berhasil dilakukan karena terdapat peningkatan Pengetahuan siswa yang signifikan mengenai kandungan gizi pangan olahan ikan. Adanya dukungan dari guru dan orang tua dalam kegiatan seperti ini perlu dilakukan berkelanjutan dalam upaya peningkatan pengetahuan gizi anak di sekolah dasar.

Kata Kunci: pengetahuan, kandungan gizi, pangan olahan ikan

ABSTRACT

Nutrition is a very important element in the human body, therefore nutrition must be fulfilled since childhood, because nutrition is not only important for body growth, it is also important for brain development. One source of food that contains good nutrition is fish. Educational activities regarding the nutritional content of processed fish food are very important at SD Negeri 21 Dauh Puri. The activity was attended by 40 grade VI students where they were given education or counseling about it. To measure the success of the activity, students were asked to fill out a pretest and posttest consisting of 10 questions related to the nutritional content of processed fish food. This activity was successful because there was a significant increase in students' knowledge about the nutritional content of processed fish food. The existence of support from teachers and parents

in activities like this needs to be carried out continuously in an effort to increase children's nutrition knowledge in elementary schools.

Keywords: *knowledge, nutritional content, processed fish food*

PENDAHULUAN

Faktor penyebab kurang gizi pada anak masih tinggi adalah kebutuhan nutrisi anak yang tidak terpenuhi, dan perilaku orang tua yang tidak tepat dalam menyajikan makanan bagi bayi dan balita. Pengetahuan masyarakat tentang pentingnya pemenuhan gizi sejak dini hingga masa tua perlu mendapatkan perhatian untuk menemukan solusi yang tepat. Gizi merupakan unsur yang sangat penting dalam tubuh manusia, oleh karena itu gizi harus terpenuhi sejak anak-anak, karena gizi selain penting untuk pertumbuhan badan, juga penting untuk perkembangan otak. Salah satu sumber makanan yang mengandung gizi yang baik adalah dari ikan (Mahrus dkk., 2020). Konsumsi makanan yang kurang mengandung protein merupakan salah satu faktor yang menyebabkan terjadinya kekurangan gizi dan menghambat perkembangan kognisi (Nilawati dkk., 2006). Salah satu bahan makanan yang memiliki nilai gizi tinggi adalah ikan.

Selama ini makanan olahan yang diujakan di lingkungan di luar rumah belum tentu menyehatkan, bahkan beberapa diantaranya diindikasikan mengandung zat-zat kimia yang berbahaya bagi tubuh si 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. Mengonsumsi ikan menjadi sangat penting bagi anak-anak usia dini mengingat jumlah balita di Indonesia sangat besar yaitu sekitar 10% dari seluruh populasi. Usia balita merupakan usia yang sangat rawan terhadap masalah gizi, sebab pertumbuhan dan perkembangan anak secara fisik, mental, sosial, dan emosional dipengaruhi oleh gizi (Bimantara dan Anindita, 2018).

Rasa dan aroma ikan yang amis menjadi alasan anak tidak memilih ikan sebagai sumber protein hewani. Hal ini diperburuk oleh kondisi ekonomi masyarakat yang rata-rata menengah ke bawah juga menjadi salah satu faktor rendahnya konsumsi ikan siswa Sekolah Dasar, padahal ketersediaan ikan di lingkungan sekitar cukup. Selain itu, faktor pengetahuan juga mempengaruhi keinginan untuk mengonsumsi ikan. Jika kita menghendaki agar masyarakat gemar makan ikan, maka diperlukan peningkatan pengetahuan, sehingga mereka mengetahui manfaat positif mengonsumsi ikan bagi kesehatan (Apriati dan Mattiro, 2020). Oleh karena itu, berdasarkan hal tersebut, maka penting dilakukan suatu upaya peningkatan pengetahuan siswa sekolah dasar mengenai kandungan gizi pangan olahan ikan.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan memohon izin kepada Kepala Sekolah SD Negeri 21 Dauh Puri kemudian mengontrak waktu pelaksanaan kegiatan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat peningkatan pengetahuan siswa sekolah dasar mengenai kandungan gizi pangan olahan ikan diikuti oleh 40 orang siswa kelas VI SD Negeri 21 Dauh Puri. Kegiatan ini dilakukan secara tatap muka dengan menerapkan protokol kesehatan yang ketat. Secara umum kegiatan pengabdian masyarakat mengenai kandungan gizi pangan olahan ikan dilaksanakan dengan menggunakan presentasi materi pentingnya mengkonsumsi ikan sebagai upaya peningkatan pengetahuan kandungan gizi serta contoh pangan olahan ikan. Kegiatan diawali dengan pemberian *pretest* yang terdiri dari 10 pertanyaan untuk mengukur pengetahuan siswa sebelum dilakukan penyuluhan selama 15 menit. Selanjutnya dilakukan penyajian materi selama 45 menit, dilanjutkan dengan sesi tanya jawab atau diskusi selama 30 menit. Diakhir kegiatan siswa kembali diberikan *posttest* untuk mengukur pengetahuan siswa setelah diberikan edukasi selama 15 menit. Data *pretest* dan *posttest* dianalisis dengan menggunakan analisis *Wilcoxon Signed Rank* (Pallant, J., 2010).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat peningkatan pengetahuan siswa sekolah dasar mengenai kandungan gizi pangan olahan ikan yaitu sebanyak 30% responden laki-laki, sedangkan pada perempuan sebanyak 70%. Secara rinci untuk distribusi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden (n=40)

Variabel	Frekuensi	Persentase
(jenis kelamin)	(org)	(%)
Laki-Laki	12	30
Perempuan	28	70
Total	40	100

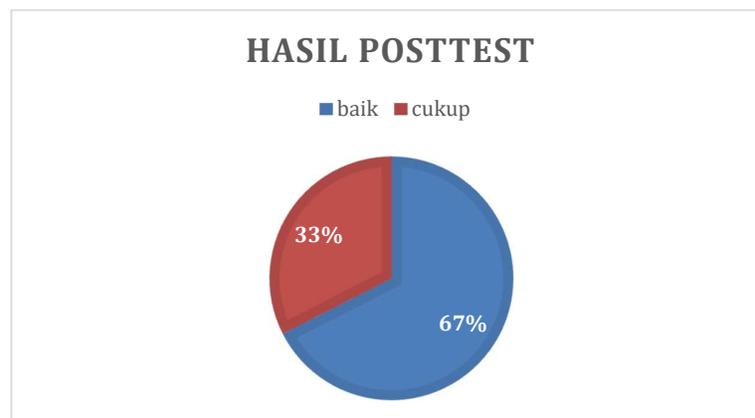
Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat peningkatan pengetahuan siswa sekolah dasar mengenai kandungan gizi pangan olahan ikan di SD Negeri 21 Dauh Puri berlangsung dengan lancar. Siswa yang mengikuti penyuluhan berjumlah 40 orang (12 laki-laki dan 28 perempuan).

Kegiatan diawali dengan pemberian *pretest* kepada siswa. *Pretest* diberikan untuk mengukur pengetahuan awal siswa dalam memahami tentang kandungan gizi pangan olahan ikan. Soal *pretest* berjumlah 10 soal objektif. Berdasarkan hasil *pretest*, tingkat pengetahuan siswa sebelum diberikan edukasi dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Hasil *Pretest* Kandungan Gizi Pangan Olahan Ikan

Pada hasil *pretest* didapatkan hasil masih adanya pengetahuan siswa dalam kategori cukup dan kurang dalam edukasi kandungan gizi pangan olahan ikan. Hal ini dikarenakan siswa belum pernah mendapatkan materi atau penyuluhan mengenai materi ini sebelumnya.



Gambar 2. Hasil *Posttest* Kandungan Gizi Pangan Olahan Ikan

Pada gambar 2 dapat dilihat bahwa dari 40 siswa, 27 siswa (67%) memiliki pengetahuan dalam kategori baik dan 13 siswa (33%) memiliki pengetahuan dalam kategori cukup. Hal ini menunjukkan bahwa dengan adanya penyuluhan dalam rangka kegiatan pengabdian masyarakat ini terjadi peningkatan pengetahuan siswa mengenai kandungan gizi pangan olahan ikan.

Tabel 2. Hasil Analisis Uji Wilcoxon Signed Rank

<i>Pretest-Posttest</i>	
Z	-2.283
Asymp.Sg. (2-tailed)	.001

Data *pretest* dan *posttest* dianalisis dengan menggunakan analisis *Wilcoxon Signed Rank* dan diperoleh nilai signifikansi 0,001 ($P < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa pemberian edukasi mengenai kandungan gizi pangan olahan ikan berpengaruh signifikan terhadap tingkat pengetahuan siswa. Kategori siswa dibedakan menjadi tiga yaitu 60-69 kategori kurang, 70-79 kategori cukup, dan 80-100 kategori baik.

Kebutuhan gizi anak sangat perlu diperhatikan untuk mendukung kecerdasan anak. Permasalahan yang sering terjadi adalah anak-anak tidak mengetahui pentingnya kandungan gizi dalam suatu makanan untuk menunjang proses pertumbuhan dan perkembangannya. Melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini siswa mendapatkan edukasi tentang kandungan gizi beserta contoh pangan olahan ikan yang bernilai gizi tinggi. Salah satu usaha dalam menjaga prestasi dan kesehatan pada siswa adalah dengan mencukupi kebutuhan asupan gizi makanan sehari-hari. Jika makanan tidak bergizi dan lingkungannya tidak bersih maka mereka mudah terserang penyakit (Bimantara dan Anindita, 2018).

Anak-anak usia dini menghadapi masalah gizi yang tidak terpenuhi, untuk itu siswa harus mengerti dengan baik kebutuhan gizi agar tidak mengalami kurang gizi dan tidak gampang sakit. Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan konsumsi ikan kepada siswa dengan cara edukasi kandungan gizi pada pangan olahan ikan. Konsumsi ikan memiliki nilai kontribusi dalam ketahanan gizi nasional, karena itu anak-anak membutuhkan nutrisi yang cukup agar bisa tumbuh dan berkembang dengan sehat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang peningkatan pengetahuan siswa sekolah dasar mengenai kandungan gizi pangan olahan ikan berlangsung secara lancar dengan antusiasme para siswa yang mengikuti kegiatan ini menunjukkan hasil pemahaman baik yang dapat terlihat dari meningkatnya nilai *pretest* dan *posttest*. Saran pengabmas ini adanya dukungan dari guru dan orang tua dalam kegiatan seperti ini perlu dilakukan berkelanjutan dalam upaya peningkatan pengetahuan gizi anak di sekolah dasar.

DAFTAR PUSTAKA

- Apritai, Y., & Mattiro, S. 2020. Sosialisasi Gemarikan (Gerakan Makan Ikan) Melalui Produk Olahan Ikan Untuk Peningkatan Gizi Anak-Anak Di Lingkungan Rt. 15 Kompleks Perdana Mandiri Kelurahan Sungai Andai, Banjarmasin Utara.
- Bimantara, A., & Anindita, N. S. 2018. Gerakan memasyarakatkan makan ikan sejak usia dini melalui pelatihan pengolahan ikan bagi orang tua siswa kelas I SD Muhammadiyah Wirobrajan 3 Yogyakarta. *Jurnal Pengabdian Masyarakat MIPA dan Pendidikan MIPA*, 2(2), 72-77.
- Mahrus, M., Zulkifli, L., Rasmi, D. A. C., Syahrudin, A. R., & 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).
- Nilawati, N.S., S.A. Nugraheni dan Frieda N.R.H. 2006. Hubungan Konsumsi Ikan Dengan Perkembangan Kognisi Anak Baduta (12-23 Bulan) Studi Di Kecamatan Gandus Kota Palembang Tahun 2006. *Jurnal Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada*. 33(2). 1 – 12.
- Pallant, Jullie. 2010. *SPSS Survival Manual 4 th Edition*. New York : Mc Graw Hill.