



EDUKASI MENGENAI NILAI GIZI DAN KESEHATAN MENGGUNAKAN IKAN DI SEKOLAH DASAR

(Education OnThe Nutritional and Health Value Of Consuming Fish In Primary Schools)

Gede Surya Indrawan¹, A.A. Istri Mas Padmiswari², Ni Wayan Sukma Antari², Ida Ayu Manik Damayanti⁴, Nadya Treesna Wulansari⁵, I Nengah Adiana⁶, Putu Gede Sutrisna⁷, IGA Tresna Wicaksana⁸

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

²Sarjana Terapan Akupuntur dan Pengobatan Herbal, Fakultas Kesehatan, Institut Teknologi dan Kesehatan Bali

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

⁵Sarjana Teknologi Pangan, Fakultas Teknologi, Institut Teknologi dan Kesehatan Bali

^{6,8}Sarjana Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Institut Teknologi dan Kesehatan Bali

⁷Program Studi D-IV Keperawatan Anestesiologi, Fakultas Kesehatan, Institut Teknologi dan Kesehatan Bali

Email: gdsuryaindrawan@gmail.com

Received : April, 2024	Accepted : April, 2024	Published : Mei, 2024
------------------------	------------------------	-----------------------

ABSTRAK

Ikan merupakan salah satu sumber protein hewani yang banyak dikonsumsi masyarakat, mudah didapat, dan harganya murah. Nilai gizi dari ikan meliputi protein, karbohidrat, vitamin, mineral, dan asam lemak omega 3 yang memiliki manfaat baik untuk tubuh. Kandungan asam amino dan omega 3 pada ikan juga jauh lebih baik jika dibandingkan dengan bahan pangan yang bersumber dari protein lainnya. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan siswa mengenai nilai gizi dan kesehatan mengonsumsi ikan. Kegiatan edukasi mengenai nilai gizi dan Kesehatan mengonsumsi sangat penting dilakukan di SDN 1 Cemagi. Kegiatan diikuti oleh 50 orang siswa kelas IV sampai 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 nilai gizi dan kesehatan ikan. Kegiatan ini berhasil dilakukan karena terdapat peningkatan pengetahuan siswa yang signifikan mengenai nilai gizi dan kesehatan mengonsumsi 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, nilai gizi, kesehatan ikan

ABSTRACT

Fish is a source of animal protein that is widely consumed by the public, is easy to obtain, and is cheap. The nutritional value of fish includes protein, carbohydrates, vitamins, minerals and omega 3 fatty acids which have good benefits for the body. The amino acid and omega 3 content in fish is also much better when compared to foods that come from other protein sources. The aim of this

activity is to increase students' knowledge regarding the nutritional and health value of consuming fish. Educational activities regarding the nutritional value and health of consumption are very important at SDN 1 Cemagi. The activity was attended by 50 students from class IV to class VI where they were given education or counseling regarding this matter. To measure the success of the activity, students were asked to complete a pretest and posttest consisting of 10 questions related to the nutritional value and health of fish. This activity was carried out successfully because there was a significant increase in students' knowledge regarding the nutritional and health value of consuming fish. Support from teachers and parents in activities like this needs to be carried out continuously in an effort to increase children's nutritional knowledge in elementary schools.

Keywords: *knowledge, nutritional value, fish health*

PENDAHULUAN

Ikan merupakan salah satu sumber protein hewani yang banyak dikonsumsi masyarakat, mudah didapat, dan harganya murah. Nilai gizi dari ikan meliputi protein, karbohidrat, vitamin, mineral, dan asam lemak omega 3 yang memiliki manfaat baik untuk tubuh. Kandungan asam amino dan omega 3 pada ikan juga jauh lebih baik jika dibandingkan dengan bahan pangan yang bersumber dari protein lainnya. Ikan juga merupakan salah satu makanan yang dapat mengabsorpsi proteinnya lebih tinggi dibandingkan dengan produk hewani lain (Indrawan et al., 2022). Beberapa cara untuk mengabsorpsi protein yang terdapat pada hewan laut dapat dilakukan dengan berbagai cara salah satunya dengan menggunakan cangkang kerang sebagai adsorben alami bisa dijadikan salah satu solusi alternatif untuk menurunkan kandungan logam pada perairan yang sudah tercemar oleh kandungan logam Pb (Padmiswari et al., 2023).

Biota laut menjadi salah satu sumber makanan yang dimanfaatkan oleh masyarakat pesisir. Jenis-jenis biota laut yang menjadi sumber makanan yang kaya akan protein seperti ikan, kerang-kerangan, rumput laut, kepiting, udang, bulu babi hingga teripang (Dahuri, 2003). Biota laut tersebut sering diolah dengan berbagai macam bentuk produk baik berupa makanan hingga obat-obatan dan produk kecantikan (Indrawan et al., 2023). Ikan sebagai sumber protein alami yang penting untuk kesehatan tubuh terutama dalam masa pertumbuhan dan perkembangan di seribu hari pertama kehidupan sejak janin berada dalam kandungan. Daging ikan mempunyai serat-serat protein lebih pendek daripada serat-serat protein hewani lainnya seperti sapi atau ayam. Oleh karena itu, ikan dan hasil produknya banyak dimanfaatkan oleh orang-orang yang mengalami kesulitan pencernaan (Silaen, 2022).

Ikan mengandung protein dan juga memiliki kandungan gizi yang tinggi di antaranya mengandung mineral, vitamin, dan lemak tak jenuh. Produk perikanan tersebut merupakan produk yang memiliki sifat sangat mudah rusak atau busuk. Hal ini terjadi karena adanya aktivitas enzim,

mikroorganisme atau oksidasi oksigen. Ciri-ciri ikan segar antara lain mata jernih, kornea bening, pupil hitam, mata cembung dan insang merah segar. Jika kualitasnya menurun, insang berwarna keabuan, berlendir dan bau, sisik melekat kuat, mengkilap dan tertutup lendir jernih, aroma berbau khas ikan. Jika ikan tidak segar lagi, berbau busuk dan biasanya mengapung jika diletakkan di dalam air. Pada ikan yang masih segar, daging elastis dan berwarna cerah, dan jika ditekan tidak menimbulkan bekas permanen (Suprayitno, 2020)

Masih rendahnya tingkat konsumsi ikan perkapita di Indonesia antara lain karena kurangnya pemahaman manfaat mengkonsumsi ikan, kurangnya daya beli ikan dan masih mahalnya harga ikan bagi sebagian masyarakat yang mengkonsumsi ikan dan anggapan bahwa makan ikan menyebabkan kecacangan. Pertumbuhan masa kanak-kanak (growth spurt I, umur 1-9 tahun) berlangsung dengan kecepatan lebih lambat daripada pertumbuhan bayi, tetapi kegiatan fisiknya meningkat. Oleh karena itu, dengan perimbangan terhadap besarnya tubuh, kebutuhan zat gizi tetap tinggi. Menyediakan pangan yang mengandung protein, kapur dan fosfor sangat penting (Riyandini et al., 2014). Berdasarkan hal tersebut sangat penting untuk mengedukasi siswa sekolah dasar untuk mengetahui kandungan gizi dan kesehatan ikan.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat diawali dengan meminta ijin Kepala Sekolah untuk melaksanakan kegiatan edukasi. Kegiatan dilaksanakan di SDN 1 Cemagi yang diikuti oleh 50 siswa. Pelaksanaan edukasi diawali dengan pemberian pretest kepada siswa untuk mengukur pengetahuan siswa sebelum terpapar materi tentang nilai gizi dan kesehatan mengkonsumsi ikan. Selanjutnya dilakukan kegiatan presentasi materi mengenai nilai gizi dan kesehatan mengkonsumsi ikan. Materi diberikan dalam bentuk power point dan brosur agar siswa mudah memahami materi yang diberikan. Selama proses edukasi juga dilaksanakan tanya jawab. Selanjutnya dilakukan kegiatan posttest untuk mengukur Tingkat pengetahuan siswa setelah diberikan edukasi. Data *pretest* dan *posttest* dianalisis dengan menggunakan analisis *Wilcoxon Signed Rank* (Pallant, 2010).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat peningkatan pengetahuan siswa sekolah dasar mengenai nilai gizi dan kesehatan mengkonsumsi ikan yaitu sebanyak 40% responden laki-laki, sedangkan pada perempuan sebanyak 60%. Secara rinci untuk distribusi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden (n=50)

Variabel (jenis kelamin)	Frekuensi (org)	Persentase (%)
Laki-Laki	20	40
Perempuan	30	60
Total	50	100

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat peningkatan pengetahuan siswa sekolah dasar mengenai nilai gizi dan kesehatan mengkonsumsi ikan di SDN 1 Cemagi berlangsung dengan lancar. Siswa yang mengikuti penyuluhan berjumlah 50 orang (20 laki-laki dan 30 perempuan). Kegiatan diawali dengan pemberian *pretest* kepada siswa. *Pretest* diberikan untuk mengukur pengetahuan awal siswa dalam memahami tentang nilai gizi dan kesehatan mengkonsumsi ikan. Soal *pretest* berjumlah 10 soal objektif. Berdasarkan hasil *pretest*, tingkat pengetahuan siswa sebelum diberikan edukasi dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil *Pretest* Nilai Gizi dan Kesehatan Mengkonsumsi Ikan

Tingkat Pengetahuan	n	Persentase (%)
Baik	0	0
Cukup	35	70
Kurang	15	30
Total	50	100

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

Tabel 3. Hasil *Posttest* Nilai Gizi dan Mengkonsumsi Ikan

Tingkat Pengetahuan	n	Persentase (%)
Baik	30	60
Cukup	20	40
Kurang	0	0
Total	50	100

Pada Tabel 2 dapat dilihat bahwa dari 50 siswa, 30 siswa (60%) memiliki pengetahuan dalam kategori baik dan 20 siswa (40%) memiliki pengetahuan dalam kategori cukup. Hal ini menunjukkan bahwa dengan adanya penyuluhan dalam rangka kegiatan pengabdian masyarakat ini terjadi peningkatan pengetahuan siswa mengenai nilai gizi dan kesehatan mengkonsumsi ikan.

Tabel 4. Hasil Analisis Uji *Wilcoxon Signed Rank*

<i>Pretest-Posttest</i>	
Z	-3.273
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 nilai gizi dan kesehatan mengkonsumsi 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 serta cara memilih ikan yang segar untuk dikonsumsi. 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 nilai gizi dan kesehatan mengkonsumsi 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

- 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.
- Indrawan, GS., Padmiswari. AAIM., Damayanti, I. A. M., Wayan, N. W. S. A. N., Antari, S., & Wulansari, N. T. (2022). Peningkatan Pengetahuan Siswa Sekolah Dasar Mengenai Kandungan Gizi Pangan Olahan Ikan. *Jurnal Abdimas ITEKES Bali*, 2(1), 29-34.
- Indrawan, GS., Putra, ING., Sugiana, IP. (2023). Konsentrasi logam berat kadmium, kromium, tembaga, timbal dan seng pada ikan, kerang dan siput laut di Teluk Benoa, Bali. *Jurnal Biologi Udayana*, 1(27). 73-83
- Padmiswari, A. A. I. M., Wulansari, N. T., & Indrawan, G. S. (2023). Pemanfaatan Cangkang Kerang Darah (Anadara Granosa) Sebagai Adsorben Logam Pb Pada Perairan Serangan Bali. *Bio-Edu: Jurnal Pendidikan Biologi*, 8(1), 80-87.
- Pallant, Jullie. 2010. *SPSS Survival Manual 4 th Edition*. New York : Mc Graw Hill.
- 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. *Jurnal Gizi, Kesehatan Reproduksi dan Epidemiologi*, 1(4).
- Silaen, S. N. (2022). Kajian Komunitas Ikan Dalam Aplikasinya Bidang Ekologi Perairan. *Jurnal Visi Eksakta*, 3(2), 154-162.
- Suprayitno, E. (2020). Kajian kesegaran ikan di pasar tradisional dan modern Kota Malang. *JFMR (Journal of Fisheries and Marine Research)*, 4(2), 289-295.