

**Sosialisasi Gemar Makan Ikan Di Sekolah Dasar Negeri 015 Teratak Buluh  
Kabupaten Kampar**

**Rina D'rita Sibagariang<sup>1\*</sup>, Umni Mardhiah Batubara<sup>2</sup>, Andri Hendrizal<sup>1</sup>, Muhammad  
Arief Wibowo<sup>2</sup>, Yudho Harjoyudanto<sup>1</sup>, Indra Lesmana<sup>3</sup>**

Jurusan Manajemen Sumberdaya Perairan Universitas Riau<sup>1</sup>

Jurusan Ilmu Kelautan Universitas Riau<sup>2</sup>

Jurusan Budidaya Perairan Universitas Riau<sup>3</sup>

Email: [rinasibagariang@lecturer.unri.ac.id](mailto:rinasibagariang@lecturer.unri.ac.id)

**ABSTRAK**

Indonesia sebagai negara maritim, memiliki keanekaragaman ikan dan produksi ikan yang melimpah. Meskipun produksi ikan melimpah, namun tingkat konsumsi ikan menurun seiring banyaknya daging di pasaran. Kebanyakan anak lebih suka dengan daging ayam dan daging jenis lainnya, dibandingkan dengan ikan. Berkurangnya minat siswa dalam mengkonsumsi ikan merupakan sebuah permasalahan yang terjadi saat ini. Kegiatan sosialisasi GEMARIKAN ini bertujuan untuk mengkampanyekan, menginformasikan serta mengajak siswa untuk makan ikan dan mengenal diversifikasi ikan, serta diharapkan mampu menambah minat siswa untuk mengkonsumsi ikan. Peserta kegiatan ini adalah guru dan siswa-siswi SD Negeri 015 Teratak Buluh Kecamatan Siak Hulu Kabupaten Kampar. Metode yang digunakan adalah metode ceramah tentang kandungan gizi dalam tubuh ikan, tanya jawab tentang jenis-jenis ikan dan seputar pengetahuan umum tentang perikanan dan game puzzle untuk menyusun puzzle menjadi gambar ikan serta metode terakhir dengan makan nugget ikan bersama. Harapannya setelah diadakannya sosialisasi ini, siswa menjadi gemar makan ikan dan mengkonsumsi ikan lebih banyak dari sebelumnya dan siswa juga mengenal produk diversifikasi ikan.

**Kata Kunci:** Sekolah dasar, Gemarikan, sosialisasi

**ABSTRACT**

Indonesia as a maritime country, has a diversity of fish and abundant fish production. Although fish production is abundant, the level of fish consumption decreases with the amount of meat on the market. Most children prefer chicken and other types of meat, compared to fish. The reduced interest of students in consuming fish is a problem that is happening right now. This GEMARIKAN socialization activity aims to campaign, inform and invite students to eat fish and get to know fish diversification, and is expected to be able to increase students' interest in consuming fish. Participants in this activity were teachers and students of SD Negeri 015 Teratak Buluh, Siak Hulu District, Kampar Regency. The method used is a lecture method about the nutritional content in the body of the fish, questions and answers about the types of fish and about general knowledge about fisheries and puzzle games to arrange the puzzle into a picture of fish and the last method by eating fish nuggets together. It is hoped that after the socialization, students will like to eat fish and consume more fish than before and students will also be familiar with fish diversification products.

**Keywords:** Elementary school, Gemarikan, Socialization.

## **PENDAHULUAN**

Indonesia menargetkan konsumsi ikan tahun 2019 sebesar 54 kg/kapita. Konsumsi ikan dan daya beli di masyarakat yang masih rendah dapat disebabkan kurangnya pengetahuan dan wawasan mengenai manfaat dari mengonsumsi ikan. Selain itu, masih terbatasnya pengetahuan mengenai diversifikasi produk olahan dari ikan karena mayoritas masyarakat dalam menu makanannya adalah dengan protein hewani dari daging ayam dan daging sapi (Apriliyanti, Brilliantina, Kurnia, & Sari, 2018).

Ikan didefinisikan secara umum sebagai hewan yang hidup di air, bertulang belakang, *poikilotherm*, bergerak dengan menggunakan sirip, bernafas dengan insang, dan memiliki gurat sisi (*linea lateralis*) sebagai organ keseimbangannya. Namun apabila kita mengacu kepada Undang-Undang No. 45 Tahun 2009 tentang Perikanan, maka definisi ikan yang dimaksud menjadi berbeda dan luas cakupannya. Menurut Pasal 1 Undang-Undang No.45 Tahun 2009, ikan adalah segala jenis organisme yang seluruh atau sebagian dari siklus hidupnya berada di dalam lingkungan perairan.

Ikan sebagai salah satu sumber protein hewani mengandung asam lemak tak jenuh. Omega-3 dan omega-6 termasuk dalam asam lemak tak jenuh jamak esensial yang berguna untuk memperkuat daya tahan otot jantung, melenturkan pembuluh darah, hingga menurunkan kadar trigliserida dan mencegah penggumpalan darah, meningkatkan kecerdasan otak jika diberikan sejak dini. Bahkan pertumbuhan sel otak manusia sangat tergantung pada kadar omega-3 secara cukup sejak bayi dalam kandungan sampai balita sehingga tumbuh dengan potensi kecerdasan maksimal (Almatsier, 2003).

Kebiasaan pemberian makanan berbahan dasar ikan oleh ibu yang diawali sejak anak masih balita ini menjadi faktor penting dalam mendukung peningkatan konsumsi ikan (Riyandini, Sudaryati, & Siagian, 2014). Seiring berkembangnya zaman, tingkat konsumsi ikan sudah mulai turun seiring banyaknya daging yang beredar dipasaran. Siswa diberikan sosialisasi gemar makan ikan, diharapkan menambah minat siswa untuk mengonsumsi ikan. Di lingkungan sekitar, banyak anak yang tidak mau makan ikan. Anak-anak tidak gemar makan ikan salah satunya karena ikan bau amis, dan kurangnya edukasi kepada anak tentang manfaat dan kandungan yang terdapat pada ikan itu sendiri. Bertalina, 2016 menyatakan bahwa meningkatkan kesadaran siswa (anak) terhadap perbaikan gizi maka perlu diadakan pendidikan dalam bentuk penyuluhan sama dengan yang tim lakukan di SD N 015 Teratak Buluh, yaitu memberikan sosialisasi gemar makan ikan.

Sebenarnya, bukan hanya siswa saja yang perlu diberikan sosialisasi tentang gemar ikan. Akan tetapi, orang tua siswa. Orang tua siswa perlu diberikan sosialisasi tentang manfaat ikan dan ikan dapat diolah/diversifikasi menjadi olahan perikanan lainnya sehingga tidak hanya digoreng, direbus, digulai, maupun lainnya yang sering dimasak. Ikan bisa diolah menjadi bakso. Hal ini sama dengan Meliala, 2009 bahwa ibu rumah tangga perlu diadakan penyuluhan sehingga ibu-ibu dapat mengolah makanan sesuai dengan kebutuhan protein dengan tepat. Seperti yang pernah dilakukan di Jambi oleh Junita & Dari, 2019, orang tua diberikan penyuluhan dan diberikan leaflet dan modul yang berisikan tentang pengetahuan terhadap konsumsi ikan.

Berkenaan dengan masalah tersebut sektor kelautan dan perikanan, kadin Indonesia 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, sebab saat ini masyarakat masi banyak yang belum memanfaatkan ikan untuk kesehatan dan kecerdasan otak. Menurut ibu Susi Pudjiastuti, gerakan tersebut harus menjadi tanggung jawan kita bersama dalam mensosialisasikannya kepada masyarakat, apalagi program gemarikan ini dinilai erat berhubungan meningkatkan taraf kesejahteraan nelayan yang sebageian besar masi hidup memperhatikan dibawah garis kemiskinan, peningkatan konsumsi ikan akan berdampak langsung pada peningkatan kesejahteraan masyarakat khususnya para nelayan, pembudidaya dan pengolah hasil perikanan (Saddam, Erawan, & Boer, 2018).

Salah satu sumber bahan makanan yang kaya akan kandungan zat gizi adalah ikan. mudah dijumpai dan banyak dijual dipasaran. Namun, saat ini banyak yang menggantikan ikan yang berfungsi sebagai lauk dengan daging. Ikan memiliki kandungan gizi dan sangat bermanfaat untuk tumbuh kembang anak-anak. Maka perlu diadakan sosialisasi gemar makan ikan, agar siswa paham dan mengerti manfaat ikan bagi tumbuh dan kembangnya. Kurangnya minat siswa dalam mengkonsumsi ikan merupakan permasalahan yang terdapat di lingkungan. Oleh karena itu, diadakan sosialisasi di sekolah untuk mengkampanyekan gemar makan ikan dan menginformasikan serta mengajak siswa untuk gemar makan ikan. Dengan adanya sosialisasi gemar makan ikan di SD N 015 diharapkan kedepannya siswa gemar makan ikan sehingga mereka tumbuh menjadi generasi penerus yang cerdas.

Kegiatan gemar makan ikan ini dilakukan dengan harapan nantinya siswa menjadi gemar makan ikan dan mengkonsumsi ikan lebih banyak dari sebelumnya dan siswa juga mengenal produk diversifikasi ikan, seperti nugget. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan dapat membantu siswa memahami pentingnya mengkonsumsi ikan bagi kesehatan, tumbuh kembang siswa serta siswa dapat mengenal jenis-jenis ikan dan kandungan gizi di dalamnya.

## **METODE PELAKSANAAN**

Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan tentang sosialisasi gemar makan ikan kepada siswa-siswi kelas 3 dan 4 sehingga siswa mampu mengerti dan mengetahui manfaat dan kandungan dari ikan dan juga mengetahui produk olahan ikan.

1. Adapun solusi diberikan pada sosialisasi ini adalah memberikan materi dan mengajak untuk gemar makan ikan. Mengenalkan siswa akan kandungan gizi yang terkandung didalam tubuh ikan, mengenalkan jenis-jenis ikan, serta memberikan informasi akan olahan ikan yang diolah menjadi produk perikanan.
2. Metode dan pendekatan IPTEK, dalam pelaksanaan dengan tahapan penjelasan, metode tanya jawab dan menayangkan gambar-gambar dengan bantuan

infokus, mengadakan games untuk lebih mengenal jenis-jenis ikan, makan nugget ikan bersama. Sebelum makan nugget bersama terlebih dahulu diberikan teori tentang teknik pengolahan nugget dan produk-produk lainnya yang dapat dihasilkan dari ikan. Namun, pada kesempatan ini yang dibahas adalah nugget. Diharapkan agar anak-anak SD menyukai makan ikan karena gizi dan manfaatnya sangat berguna bagi tumbuh kembang anak-anak.

3. Partisipasi mitra; Mitra bersedia ikut membantu secara aktif dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat agar terlaksana dengan lancar. Mitra memberikan saran sumbang berupa pikiran, tenaga, jasa dalam kegiatan yang dilaksanakan. Dalam hal ini, kepala sekolah memberikan respon positif akan kehadiran tim untuk memberikan sosialisasi di SD N 015 Teratak Buluh. Kemudian selama pelaksanaan guru-gurunya turut serta dalam membantu untuk memberikan penjelasan kepada siswa.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan ini dilaksanakan pada guru dan siswa-siswi SD Negeri 015 Teratak Buluh Kecamatan Siak Hulu Kabupaten Kampar. Peserta yang mengikuti kegiatan ini adalah 2 orang guru dan 50 siswa. Metode yang digunakan pelatihan ini adalah ceramah, tanya jawab dan games serta makan nugget ikan bersama. Ceramah dengan memberikan presentasi kepada siswa-siswi akan pentingnya makan ikan dan memberikan informasi tentang kandungan gizi yang terdapat dalam tubuh ikan. Setelah ceramah diadakan games, games dengan menyatukan gambar menjadi gambar ikan atau puzzle games. Anak-anak terlihat antusias untuk mengikuti setiap acara. Kemudian makan nugget bersama dengan siswa-siswi. Antusiasme yang terlihat karena pertanyaan dan materi yang diberikan tentang daerah disekeliling mereka.

Kegiatan ini telah dilaksanakan pada tanggal 7 September 2019. Kegiatan dimulai pada jam 09.00 WIB dengan peserta guru dan siswa SD Negeri 015 Teratak Buluh. Jumlah peserta pengabdian ini adalah 52 orang. Secara keseluruhan kegiatan berjalan dengan lancar dan dipenuhi dengan antusiasme dari para peserta. Hal ini karena kegiatan ini belum pernah dilaksanakan di sekolah ini sebelumnya.

Adapun kegiatan yang dilaksanakan adalah pembukaan oleh ketua Pengabdian, kemudian dilanjutkan ke acara inti yaitu: pemberian materi gemar makan ikan dan tanya jawab, games, makan nugget bersama serta penutupan. Pemberian materi gemar makan ikan disampaikan dalam berupa presentasi dan menjelaskan kepada siswa-siswi akan manfaat makan ikan, kandungan yang terdapat dalam tubuh ikan, serta produk olahan ikan (Gambar 1). Untuk games, ada permainan menyusun gambar (puzzle) ikan, diharapkan siswa-siswi dapat menyatukan gambar menjadi gambar utuh seekor ikan dan menebak nama ikan tersebut (Gambar 2). Games ini diharapkan mampu mengajak siswa untuk mengenal jenis ikan yang ada disekitar mereka. Games puzzle seperti ini juga pernah dilakukan oleh Demitri, 2015; Hikmawati, Yasnani, & Sya'ban, 2016 untuk menyampaikan informasi pola makan seimbang kepada anak-anak

Siswa-siswi juga terlihat antusias pada game lainnya, yaitu menebak nama ikan. Meskipun mereka masih duduk di bangku kelas 3 dan 4, namun mereka sudah bisa menjawab soal yang diberikan. Dan makan nugget, siswa-siswi merasa

senang dan mengatakan bahwa makan nugget itu enak (Gambar 3). Kemudian dilanjutkan dengan penutupan dengan foto bersama dengan siswa-siswi beserta guru (Gambar 4). Kegiatan gemar makan merupakan kegiatan yang memberikan nilai positif kepada siswa-siswi di SD tempat pengabdian ini karna mayoritas dari mereka menyukai ikan dan gemar makan ikan sama seperti pernyataan Prameswari, 2018 bahwa gemar makan dapat membentuk sikap yang positif.



**Gambar 1. Pemberian Materi Gemarikan dan Tanya Jawab**



**Gambar 2. Puzzle games**



**Gambar 3. Makan Nugget Bersama**

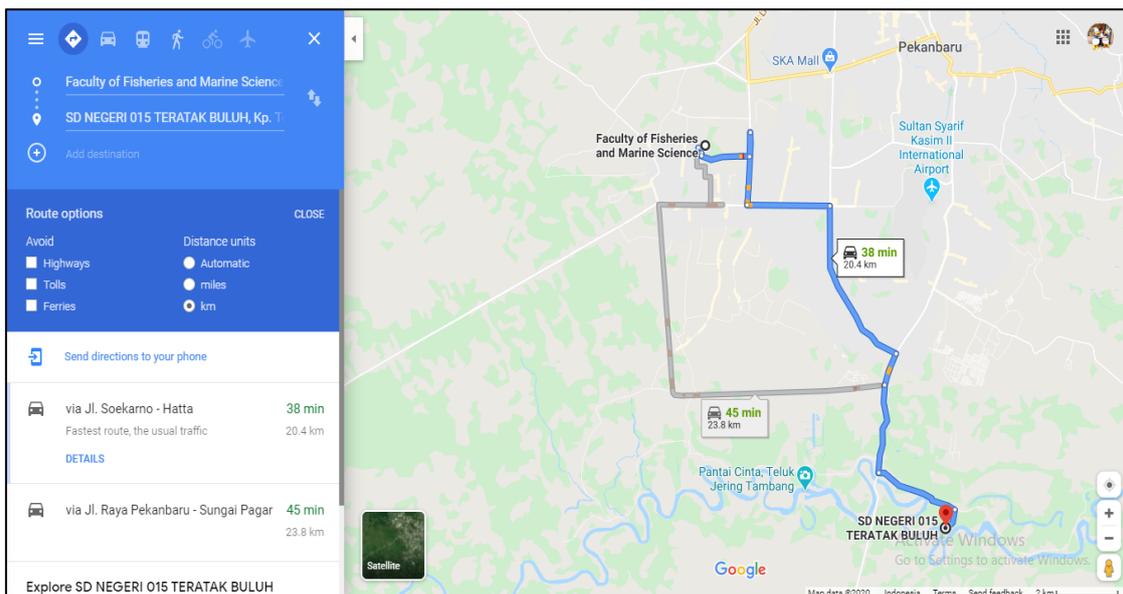


**Gambar 4. Penutupan**

#### **SIMPULAN**

Berdasarkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang sudah dilakukan terlihat bahwa siswa-siswi SD Negeri 015 sudah mengenal dan mengetahui jenis-jenis ikan konsumsi maupun ikan-ikan yang ada di daerah perairan dekat rumah mereka. Setelah diadakannya sosialisasi gemar makan ikan diharapkan minat siswa untuk mengkonsumsi ikan untuk tumbuh dan kembang siswa dan menambah pengetahuan siswa akan produk diversifikasi ikan.

## PETA LOKASI MITRA SASARAN



Berdasarkan Google Map, jarak antara Fakultas Perikanan dan Kelautan Universitas Riau menuju lokasi pengabdian SD Negeri 015 Teratak Buluh Kecamatan Siak Hulu Kabupaten Kampar sejauh 20,4 km yang dapat ditempuh selama  $\pm$  38 menit via Jalan Soekarno Hatta.

## DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. (2003). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Apriliyanti, M. W., Brilliantina, A., Kurnia, E., & Sari, N. (2018). Sosialisasi GEMARIKAN (Gerakan Makan Ikan) dan Pelatihan Diversifikasi Produk Olahan Ikan SDIT Harapan Umat, Kecamatan Sumbersari, . *Seminar Nasional Hasil Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat 2018*, 117-121.
- Bertalina, B. (2016). Pengaruh Promisi Kesehatan terhadap Peningkatan Pengetahuan tentang Gizi Seimbang pada Siswa Sekolah Dasar Negeri Di Kecamatan Rajabasa Kota Bandar Lampung. *Jurnal Kesehatan*, 6(1).
- Demitri, A. (2015). *Pengaruh Pendidikan Gizi Tentang Pola Makan Seimbang Melalui Game Puzzle dan Gambar Animasi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Anak SDN 067690 Kota Medan*.
- 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 Kendari tahun 2016. *(Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat)*, 1(2).

- Junita, D., & Dari, D. W. (2019). PKM Gemar Makan Ikan untuk Kecerdasan Anak Sekolah Di SDN 82/IV Sejinjang Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 1(1), 6-11.
- Meliala, E. R. S. (2009). *Konsumsi ikan dan kontribusinya terhadap kebutuhan protein pada keluarga nelayan di lingkungan IX Kelurahan Labuhan Deli Kecamatan Medan Marelan.*
- Prameswari, G. N. (2018). Promosi gizi terhadap sikap gemar makan ikan pada anak usia sekolah. *Journal of Health Education*, 3(1), 1-6.
- Riyandini, M., Sudaryati, E., & Siagian, A. (2014). *Hubungan Konsumsi Ikan Dengan Prestasi Belajar Anak Di Sekolah Dasar Swasta Brigjend Katamso II Kecamatan Medan Merelan Kota Medan.* 1-10.
- Saddam, Erawan, 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 Dikota Samarinda. *EJournal Ilmu Komunikasi*, 6(2), 125-136. Retrieved from [ejournal.ilkom.fisip-unmul.ac.id](http://ejournal.ilkom.fisip-unmul.ac.id)