

## Sosialisasi Gemar Makan Ikan kepada Anak-Anak SDN Sungai Kusi di Desa Gunung Manau, Kecamatan Batumandi, Kabupaten Balangan, Kalimantan Selatan

Muhammad Azriel Fakhrezi<sup>1</sup>, Muhamad Yuanda Putra<sup>2</sup>, Nor Syifa<sup>3</sup>, Rahmat Julianto<sup>4</sup>, Siswanto<sup>5</sup>

<sup>1</sup> Program Studi Manajemen Sumberdaya Perairan, Fakultas Perikanan dan Ilmu Kelautan, Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia

<sup>2</sup> Program Studi Teknologi Hasil Perikanan, Fakultas Perikanan dan Ilmu Kelautan, Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia

<sup>3,4,5</sup> Program Studi Akuakultur, Fakultas Perikanan dan Ilmu Kelautan, Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia

### Corresponding Author

Nama Penulis: Siswanto

E-mail: [siswanto@ulm.ac.id](mailto:siswanto@ulm.ac.id)

### Abstrak

Sejauh ini alasan utama mengapa anak-anak banyak yang tidak menyukai ikan dikarenakan rasa dan aroma ikan yang amis. Sosialisasi ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan anak-anak usia sekolah dasar terkait ikan dan olahannya agar dapat meningkatkan minat dalam mengkonsumsi ikan dan membantu meningkatkan gizi anak lewat konsumsi ikan. Kegiatan Sosialisasi ini dilaksanakan di SDN Sungai Kusi, Desa Gunung Manau, Kecamatan Batumandi, Kabupaten Balangan, Kalimantan Selatan. Metode pelaksanaan berupa pemaparan materi secara langsung dengan bantuan poster dan sesi tanya jawab yang dibarengi dengan bermain game yang berhadiah agar anak-anak dapat lebih bersemangat dan mengingat materi yang telah disampaikan. Kegiatan sosialisasi ini dihadiri 43 siswa/i SDN Sungai Kusi mulai dari kelas 1-6. Secara keseluruhan kegiatan berlangsung dengan lancar dan dipenuhi dengan antusiasme baik dari para siswa/i maupun dari pihak sekolah. Hasil dari kegiatan sosialisasi ini adalah meningkatnya antusias anak-anak dalam mengkonsumsi ikan dan menambahnya pengetahuan anak tentang manfaat konsumsi ikan, jenis-jenis ikan, dan produk-produk olahan ikan.

**Kata kunci** – Sosialisasi, Ikan, Nutrisi, Anak-anak, SDN Sungai Kusi

### Abstract

So far the main reason why many children don't like fish is because of the fishy taste and smell of fish. This socialization aims to increase the knowledge of elementary school children related to fish and its preparations in order to increase interest in consuming fish and help improve children's nutrition through fish consumption. This socialization activity was held at SDN Sungai Kusi, Gunung Manau Village, Batumandi District, Balangan Regency, South Kalimantan. The method of implementation was in the form of direct presentation of material with the help of posters and question and answer sessions accompanied by playing games with prizes so that children could be more excited and remember the material that had been delivered. This socialization activity was attended by 43 Sungai Kusi SDN students from grades 1-6. Overall the activity went smoothly and was filled with enthusiasm from both the students and the school. The result of this socialization activity is the increasing enthusiasm of children in consuming fish and increasing children's knowledge about the benefits of fish consumption, types of fish, and processed fish products.

**Keywords** – Socialization, Fish, Nutrition, Children, SDN Sungai Kusi

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

## PENDAHULUAN

Tri Darma Perguruan Tinggi yang dijelaskan dalam Undang-Undang Pendidikan tahun 2012 menyatakan bahwa, mahasiswa diwajibkan atas beberapa hal yaitu, pendidikan, penelitian, dan pengabdian kepada masyarakat. Salah satu kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah KKN (Kuliah Kerja Nyata). KKN WASAKA adalah mata kuliah lapangan yang mengembangkan soft skill mahasiswa dalam hal hidup bermasyarakat, berorganisasi, berhubungan dengan orang/organisasi lain, mengelola sumber daya, mengelola perbedaan, membangun empati dan kepedulian terhadap masyarakat, merumuskan rencana, dan melaksanakan kegiatan dalam kelompok maupun mandiri (Yuliani *et al.*, 2024).

Kegiatan KKN ini berlokasi di Desa Gunung Manau, Kecamatan Batumandi, Kabupaten Balangan, Kalimantan Selatan. Salah satu program KKN yang dilaksanakan adalah kegiatan pembelajaran dengan materi berupa gemar makan ikan. Kegiatan ini ditargetkan pada anak-anak sekolah dasar yakni siswa/i SDN Sungai Kusi di Desa Gunung Manau sebagai salah satu bentuk peningkatan gizi pada anak usia sekolah.

Salah satu faktor yang mempengaruhi status gizi anak adalah kebiasaan makan. Anak cenderung memilih makanan yang disukai dan menyisihkan yang tidak disukai, misalnya jenis sayuran dan ikan. Salah satu zat gizi penting bagi tumbuh kembang anak sekolah adalah protein. Ikan sebagai sumber protein merupakan bahan pangan yang murah, bernilai gizi tinggi dengan kualitas protein yang mudah dicerna serta dapat diolah dengan berbagai macam olahan. Protein ikan menyediakan lebih kurang 2/3 dari kebutuhan protein hewani yang diperlukan oleh manusia dan kandungan protein ikan relatif besar yaitu antara 15 – 25 % per 100 gram daging ikan. Disamping menyediakan protein hewani yang relatif tinggi, ikan juga mengandung lemak (minyak ikan) antara 0,2 – 24 % terutama asam lemak esensial termasuk omega-3 (yang masuk dalam kelompok omega-3 adalah asam linolenat, *Eicosa Pentaenoic Acid (EPA)*, dan *Docosa Heksaenoic Acid (DHA)*). Ketiganya ini disebut asam lemak esensial karena sangat penting termasuk dalam meningkatkan kecerdasan, sehingga mempengaruhi prestasi anak di sekolah (Riyandini *et al.*, 2014).

Sejauh ini alasan utama mengapa anak-anak banyak yang tidak menyukai ikan dikarenakan rasa dan aroma ikan yang amis. Menurut Handayani *et al.* (2020) namun kecenderungan anak-anak mengkonsumsi ikan sangat rendah. Hal ini disebabkan oleh rasa dan aromanya yang kurang menarik, berbeda halnya dengan ayam dan olahannya. Selain itu, menurut Junita & Dari (2019) Hal ini dapat juga dipengaruhi oleh kondisi ekonomi masyarakat yang rata-rata menengah ke bawah menjadi salah satu faktor rendahnya konsumsi ikan siswa Sekolah Dasar, padahal ketersediaan ikan di lingkungan sekitar cukup. Alasan yang demikian menjadikan rendahnya angka konsumsi ikan khususnya di bangku sekolah. Walaupun ketersediaan ikan sangat tinggi dan mudah untuk didapatkan. Selain alasan diatas, menurut Putri *et al.* (2015) dan Khomsan (2010) dalam Siregar *et al.* (2021) faktor pengetahuan memiliki porsi tersendiri dalam memberikan pengaruh terhadap angka konsumsi ikan. Peningkatan pengetahuan tentang pentingnya konsumsi ikan sangat dibutuhkan agar memberikan dampak yang baik terhadap anak ataupun orang dewasa.

Selain itu rendahnya pengetahuan anak-anak terkait ikan dan olahannya juga menjadi pengaruh dalam minat untuk mengkonsumsi ikan. Padahal ikan dapat dikonsumsi dalam berbagai olahan dan jenis ikan agar terlihat lebih menarik untuk dikonsumsi. Sehingga melalui kegiatan kkn ini dilaksanakanlah kegiatan pembelajaran dengan melakukan sosialisasi gemar makan ikan. Sosialisasi ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan anak-anak usia sekolah dasar terkait ikan dan olahannya agar dapat meningkatkan minat dalam mengkonsumsi ikan dan membantu meningkatkan gizi anak lewat konsumsi ikan.

## METODE

Kegiatan Sosialisasi ini dilaksanakan pada tanggal 19 April 2024 di SDN Sungai Kusi, Desa Gunung Manau, Kecamatan Batumandi, Kabupaten Balangan, Kalimantan Selatan. Metode pelaksanaan berupa pemaparan materi secara langsung dengan bantuan poster dan sesi tanya jawab yang dibarengi dengan bermain game yang berhadiah agar anak-anak dapat lebih bersemangat dan mengingat materi yang telah disampaikan. Sasaran sosialisasi ini adalah seluruh siswa/i SDN Sungai Kusi mulai dari kelas 1-6.

Tahapan pelaksanaan kegiatan ini dimulai dengan survei lokasi pelaksanaan kegiatan pembelajaran yakni di SDN Sungai Kusi dan diskusi secara langsung dengan pihak sekolah terkait jadwal pelaksanaan sosialisasi. Kegiatan sosialisasi ini membawakan materi tentang gemar makan ikan dengan mengenalkan manfaat makan ikan, jenis-jenis ikan yang biasa dikonsumsi, hingga produk olahan ikan. Selain itu kegiatan sosialisasi ini ditutup dengan memberikan poster gemar makan ikan sebagai kenang-kenangan dan dokumentasi kegiatan melalui sesi foto bersama.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan sosialisasi ini adalah meningkatnya antusias anak-anak dalam mengonsumsi ikan dan menambahnya pengetahuan anak tentang manfaat konsumsi ikan, jenis-jenis ikan, dan produk-produk olahan ikan. Kegiatan sosialisasi ini dihadiri 43 siswa/i SDN Sungai Kusi mulai dari kelas 1-6. Secara keseluruhan kegiatan berlangsung dengan lancar dan dipenuhi dengan antusiasme baik dari para siswa/i maupun dari pihak sekolah.



Gambar 1.

Pemaparan Materi kepada Siswa/i SDN Sungai Kusi



Gambar 2.

Poster Gemar Makan Ikan

Sebelum melakukan kegiatan sosialisasi tentang gemar makan ikan, tim memperkenalkan diri terlebih dahulu. Sosialisasi dimulai dengan mencoba menggali pengetahuan dasar siswa/i dengan memberikan beberapa pertanyaan yang berkaitan dengan wawasan seputar ikan. Setelah menggali pengetahuan dasar, pemateri memaparkan definisi dari ikan, manfaat serta kandungan gizi yang terdapat pada ikan, jenis-jenis ikan hingga produk olahan ikan dengan dibantu materi presentasi berbentuk poster. Menurut Putri dan Saputra (2022) menggunakan media poster bisa meningkatkan ketertarikan dari peserta didik atau orang yang melihat. Menggunakan poster juga mampu memberikan suasana belajar mengajar menjadi lebih efektif dan menarik. Poster yang digunakan dibuat semenarik mungkin dengan memuat beberapa informasi terkait kandungan ikan, manfaatnya, jenis-jenis ikan konsumsi hingga produk olahannya.

Secara umum kandungan gizi dari ikan sangat baik untuk meningkatkan pertumbuhan anak-anak. 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).

Ikan-ikan yang dapat dikonsumsi memiliki beberapa jenis mulai dari ikan air tawar, payau hingga laut. Contohnya ikan nila, mas, haruan, lele, papuyu, patin, dan lain-lain. Ikan-ikan tersebut tersebar luas di pasaran yang membuat ikan mudah untuk didapat dan dikonsumsi. Menurut Andriani dan Wirjatma (2012) dalam Siregar *et al.* (2021) diantara banyaknya sumber protein yang tersedia, ikan merupakan salah satu sumber protein yang mudah didapatkan terlebih produksi perikanan Indonesia yang dikategorikan tinggi.

Beberapa cara yang biasanya dilakukan dalam mengkonsumsi ikan adalah dengan cara digoreng, dipanggang, direbus, dan dikukus. Namun ikan juga dapat diolah terlebih dahulu menjadi produk-produk olahan dengan cara-cara tertentu seperti penggamaran, pengeringan, fermentasi, pengasapan, dan lain-lain. Hal tersebut dilakukan selain meningkatkan daya simpan juga dapat meningkatkan minat dalam mengkonsumsi ikan. Menurut Susanto *et al.* (2004) dalam Usman dan Taruh (2022) pengembangan berbagai produk olahan hasil perikanan dapat dijadikan alternatif menumbuhkan kebiasaan mengkonsumsi ikan bagi masyarakat Indonesia, sekaligus merupakan upaya untuk meningkatkan nilai gizi masyarakat. contoh-contoh produk olahan dari ikan diantaranya seperti kerupuk, ikan asin, bakso, pempek, otak-otak, nugget, dan lain-lain. Produk-produk olahan tersebut dapat mudah dibeli di pasaran bahkan dapat juga dibuat sendiri di rumah.



**Gambar 3.**

Bermain game bersama Siswa/i SDN Sungai Kusi



**Gambar 4.**  
Sesi Tanya Jawab kepada Siswa/i SDN Sungai Kusi



**Gambar 5.**  
Foto Bersama dengan para guru dan siswa/i SDN Sungai Kusi

Agar anak-anak tidak jenuh dan tetap berkonsentrasi pada materi dilakukanlah sesi bermain game. Hal tersebut dilakukan dikarenakan anak-anak mulai terlihat lelah dan bahkan tidak peduli saat penyampaian materi. Selain itu dilakukan sesi tanya jawab untuk melihat kemampuan anak-anak dalam menangkap materi yang telah disampaikan. Diberikan juga hadiah berupa permen agar anak-anak lebih bersemangat dalam mengikuti kegiatan. Tidak hanya itu, pemberian hadiah berupa permen ini menyilipkan pembelajaran untuk saling berbagi satu sama lain. Selain itu anak-anak juga menjadi lebih berani untuk berbicara di depan umum. Beberapa pertanyaan yang diajukan pemateri berhasil dijawab dengan benar oleh anak-anak. Hal tersebut menandakan anak-anak mulai memahami dan dapat mengingat materi yang telah disampaikan. Dengan meningkatnya pengetahuan anak-anak tentang ikan, anak-anak juga mulai menunjukkan minatnya dalam mengonsumsi ikan dan berbagai olahannya.

Kegiatan sosialisasi ini diakhiri dengan melakukan foto bersama dengan para guru dan siswa/i SDN Sungai Kusi. Poster yang merupakan media dalam penyampaian materi pada kegiatan ini juga diserahkan kepada pihak sekolah. Dengan begitu posternya dapat dipergunakan kembali sebagai pengingat anak-anak dalam gemar makan ikan dengan menempelkannya ke dinding sekolah.

## **KESIMPULAN**

Setelah mengikuti sosialisasi ini anak-anak mulai terlihat antusias dalam mengonsumsi ikan dan mulai tahu beberapa jenis-jenis ikan dan olahannya. Setelah diadakannya sosialisasi gemar makan ikan ini terjadi peningkatan pengetahuan anak-anak SDN Sungai Kusi dan akhirnya lebih termotivasi

untuk lebih mengkonsumsi ikan. Akan lebih baik jika pada kegiatan sosialisasi seperti ini juga diberikan contoh langsung produk olahan ikan sehingga dapat menambah daya tarik anak dalam mengkonsumsi ikan dan menyelipkan banyak permainan menarik agar anak-anak tidak mudah jenuh mengikuti kegiatan sosialisasi.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terima kasih diberikan kepada Universitas Lambung Mangkurat melalui MBKM KKN Wasaka yang sudah mendanai kegiatan sosialisasi ini dan kepada Kepala Sekolah SDN Sungai Kusi beserta seluruh Tenaga Pendidik Di SDN Sungai Kusi yang telah memberikan kesempatan untuk melaksanakan kegiatan sosialisasi ini.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Handayani, L., Nurhayati, S. N., & Yeni, E. (2020). Sosialisasi Gemar Makan Ikan di TK Nurul Iman Darussalam Banda Aceh. *Jurnal Abdimas UNAYA*, 1(1), 13-18.
- 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.
- Murjani, A., Siswanto, S., & Nizar, A. (2023). Technical Guidance for Raising Gourami Fish in the Round Pond System to Pokdakan Karya Maju, Karya Tani Village. *JATI EMAS (Jurnal Aplikasi Teknik dan Pengabdian Masyarakat)*, 7(3), 7-12.
- Putri, C. F., & Saputra, E. R. (2022). Penggunaan Media Poster dalam Pembelajaran PPKn di Kelas Tinggi. *Jurnal Riset Pendidikan Dasar (JRPD)*, 3(2), 127.
- 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).
- Siregar, E. S. Y., Ghazali, T. M., Rosmasita, R., Manurung, D. F., Siburian, J. P., Rahimah, I., ... & Sahraini, S. (2021). Gemar Makan Ikan untuk Kecerdasan Anak Sekolah di MTS Al-Maidar Pandan Kabupaten Tapanuli Tengah. *Abdimas: Jurnal Pengabdian Masyarakat Universitas Merdeka Malang*, 6(3), 455-464.
- 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.
- Usman, U., & Taruh, V. (2022). Pelatihan Pengolahan Ikan Sebagai Upaya Meningkatkan Pendapatan Masyarakat pada Masa Pandemi Covid-19 di Desa Pilobuhuta Kecamatan Batudaa Kabupaten Gorontalo. *Jurnal Sibermas (Sinergi Pemberdayaan Masyarakat)*, 11(2), 301-315.
- Yuliani, R., Sofia, L. A., Rahmiati, Azkia, S., & Lamida. (2024). Buku Panduan Kuliah Kerja Nyata MBKM Wasaka (Waja Sampai Kaputing). Banjarmasin: Universitas Lambung Mangkurat.