PANGAN BIRU UNTUK NEGERIKU : PROGRAM PENINGKATAN GIZI ANAK MELALUI KONSUMSI IKAN

BLUE FOOD FOR MY COUNTRY: CHILD NUTRITION IMPROVEMENT PROGRAM THROUGH FISH CONSUMPTION

Daniel Heintje Ndahawali[1], Handayani[1], Sepri[1], Ismail[1], Boby Wisely Ziliwu[1], Saharuddin, Ahwan Abdullah[1], Abdullah Sidiq[1], Hidayat Djamaluddin[1], Syafruddin Kibas[1], Hendra Poltak[1*]

[1]Politeknik Kelautan dan Perikanan Sorong
Korespondensi : hendra.poltak@polikpsorong.ac.id

ABSTRAK

Abstrak: pengabdian masyarakat mengusung tema pangan biru untuk negeriku bertujuan untuk peningkatan gizi anak melalui konsumsi ikan dan edukasi gizi berbasis ikan. Kegiatan dilaksanakan dengan peserta 1000 siswa pada 5 sekolah di wilayah Maladum Mes. Kegiatan dihadiri oleh Direktur Politeknik KP Sorong, dosen pengabdi, dan Kepala Dinas Pendidikan Kota Sorong. Hasil kegiatan melalui testimoni yang diberikan oleh perwakilan siswa dan guru menyatakan rasa puas akan program yang dilakukan. Program diharapkan dapat berlanjut sehingga tujuan pemerintah memenuhi gizi siswa melalui konsumsi makan bergizi menu ikan dapat terlaksana.

Kata Kunci: *Makan bergizi gratis; Menu Ikan; Sekolah*

Abstract: *Community Service Carrying the Blue Food* Theme for My Country, Aimed at Improving Children's Nutrition through Fish Consumption and Fish-Based Nutrition Education. The activity was carried out with 1000 students from 5 schools in the Maladum Mes region. The event was attended by the Director of Sorong Fisheries Polytechnic, service lecturers, and the Head of Sorong City Education Office. The activity results, based on testimonies from student and teacher representatives, expressed satisfaction with the implemented program. The program is expected to continue, thus enabling the government's goal of fulfilling student nutrition through nutritious fish-based meal menus to be realized.*

Keywords: *Free nutritious meals; Fish Menu; School*

A. LATAR BELAKANG

Krisis pangan dan gizi merupakan tantangan yang mempengaruhi pembangunan di Indonesia (Briawan et al., 2015). Lebih dari dua juta anak di bawah usia lima tahun di Indonesia mengalami stunting, sementara masalah gizi lainnya, seperti kekurangan berat badan dan obesitas, juga terjadi, di samping hampir 50% ibu hamil yang mengalami anemia, yang dapat berdampak buruk pada kesehatan ibu dan anak serta mempengaruhi kualitas sumber daya manusia di masa depan (Riskesdas, 2018; Wiresti, 2020). Mitra Pengabdian Masyarakat sesuai dengan rencana sasaran utama tahun 2025 salah satunya adalah siswa SD, SMP, dan SMA (Cisdi, 2024). Pemilihan mitra ini diharapkan dapat memenuhi nutrisi yang dapat meningkatkan kemampuan berfikir siswa selama proses pembelajaran (Anumpitan et al., 2023). Nutrisi yang cukup mampu meningkatkan

kognitif dan fisik siswa serta berpengaruh kepada kemampuan belajar dan berprestasi (Fauzan et al., 2021).

Berbagai hasil penelitian dan pengabdian memberi hasil pentingnya intervensi gizi berbasis ikan. Penelitian Prameswari (2018) memberi hasil promosi gemar makan ikan dapat membentuk sikap positif anak terhadap konsumsi ikan. Hasil PkM Ariyani et al., (2018) Bahwa diversifikasi pangan berbasis ikan haruan sebagai solusi Malnutrisi anak. Penyuluhan edukasi gizi dan pelatihan ikan patin dapat menjadi makanan alternatif peningkatan kecukupan protein dan pencegahan stanting (Yunianto et al., 2023). Peningkatan gizi keluarga dapat dilakukan dengan memasyarakatkan makan ikan (Gemarikan) di Dusun Bale Kuwu Desa Gunung Sari (Mahrus et al., 2020). Edukasi mengkonsumsi ikan segar kepada masyarakat maritim Kelurahan Biringkassi memberikan pemahaman yang baik tentang manfaat pemberian ikan mencegah stanting. Program makan bergizi meningkatkan status gizi dan menurunkan risiko stanting di negara-negara berpendapatan rendah dan menengah (Hossain et al., 2017).

Kementerian Kelautan dan Perikanan mendorong ikan menjadi asupan protein menu makan bergizi gratis (nasional.kontan.co.id, 2024) menjadi landasan dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini. Politeknik Kelautan dan Perikanan sebagai unit pelaksana teknis merespon mensukseskan program pemerintah ini melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat sosialisasi gemarikan yang bertujuan untuk intervensi manfaat ikan melalui edukasi, pendampingan, dan pemberian makanan bergizi berbasis ikan.

B. METODE PELAKSANAAN

Waktu dan Tempat

Kegiatan pengabdian makan mengusung tema pangan biru untuk negeriku dan subtema ikan sumber protein bangsa untuk swasembada pangan dan program makan bergizi gratis. Tema yang diusung merujuk kepada sumber pangan berasal dari perairan yang kaya nutrisi dan mampu menjadi sumber ketahanan pangan nasional. Sub tema merujuk kepada ketahanan pangan dan memperbaiki gizi masyarakat.

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat terlebih dahulu berkoordinasi dengan Dinas Pendidikan Kota Sorong. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 20 November 2024 bertempat di 1 TK Pembina, 3 Sekolah Dasar dan 1 Sekolah Menengah Pertama yang berada di Distrik Maladum Mes dengan peserta 1000 siswa. Metode pengabdian masyarakat yang digunakan adalah metode ceramah interaktif. Metode ini meningkatkan kreativitas siswa untuk aktif dan berinteraksi (Aminah, 2018). Kreativitas dalam tanya jawab ini dapat meningkatkan hasil interaksi pengabdian masyarakat.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang dilakukan oleh dosen pengabdi Politeknik KP Sorong merupakan kegiatan terencana yang dilaksanakan dalam rangka hari ikan nasional. Secara nasional kegiatan melibatkan 188.360 peserta yang terdiri dari 150.000 peserta dari UPT KKP, 20.000 peserta mitra kerja sama/pelaku perikanan, dan 18.360 tersebar dikelola oleh KKP baik di gedung KKP, jabodetabek, maupun secara daring.

Pelaksanaan kegiatan pertama dilakukan di TK Pembina Sorong Barat dan SD Negeri 31 Tampa Garam. Hadir dalam kegiatan Direktur Politeknik KP

Sorong beserta tim dosen pengabdi. Kegiatan diikuti oleh siswa TK dan SD tersebut beserta guru-guru dan babinsa. Kegiatan berlangsung di kelas masing-masing yang diisi ceramah oleh dosen pengabdi.



Gambar 1. Materi Kegiatan di TK Pembina

Materi dosen pengabdi terkait dengan sumber pangan ikan. Ikan merupakan ikan sebagai sumber protein dan gizi berkualitas tinggi bagi Kesehatan tubuh manusia (Rahma et al., 2024). Selain itu, mengandung asam amino esensial yang dibutuhkan tubuh untuk pertumbuhan dan perbaikan jaringan tubuh (Natsir, 2018). Kandungan nutrisi lain seperti omega 3, vitamin, dan mineral memiliki banyak manfaat bagi Kesehatan jantung, otak, pembuluh darah, dan syaraf.

Perbaikan gizi melalui konsumsi ikan merupakan program yang tepat karena Indonesia secara geografis negara kepulauan yang memiliki sumber daya ikan yang melimpah (Yuda et al., 2022). Program ini dapat memberikan manfaat dalam menciptakan generasi yang cerdas dan sehat secara berkelanjutan. Mengingat juga wilayah yang mengkonsumsi ikan tinggi prevelensi penyakit jantung rendah dan harapan hidup tinggi (Simanjuntak, 2012).

Konsumsi pangan hasil produksi perikanan dikonsumsi manusia sebesar 88% (Vatria, 2020). Hal ini menunjukkan besarnya kebutuhan konsumsi ikan sebagai ketahanan pangan. Tingginya kebutuhan ini penting dikelola secara berkelanjutan. Pengelolaan berkelanjutan ditopang dengan pengelolaan berkelanjutan habitat penting sumber daya ikan seperti ekosistem mangrove.

Peserta kegiatan makan bergizi gratis menu ikan diberikan pemahaman terkait pengelolaan perikanan berkelanjutan. Pemahaman diberikan sesuai dengan kelompok usia mereka untuk memudahkan peserta memahami materi yang disampaikan dan dapat mengimplementasikannya.

Diakhir materi, peserta diberikan makan bergizi gratis menu ikan. Sambil mencicipi makanan peserta diminta untuk memberikan testimoni rasa menu ikan tersebut. Peserta serentak menjawab makan menu ikan bergizi, enak, dan menyehatkan.



Gambar 2. Pemberian makan bergizi gratis menu ikan

Kegiatan dilakukan secara berlanjut ke SD Negeri 40 Suprau, SD Negeri 4 Tanjung Kasuari, dan SMP Negeri 5 Kota Sorong. Pada SD Negeri 4 Tanjung Kasuari dan SMP Negeri 5 Kota Sorong hadir kepala dinas pendidian Kota Sorong untuk mendamping sekaligus memberikan arahan pada kegiatan pengabdian masyarakat tersebut.



Gambar 3. Kepala dinas Pendidikan didampingi direktur Politeknik KP Sorong dan Kepala Sekolah SMP Negeri 5 memberikan motivasi kepada siswa

Setiap akhir sesi, diberikan kepada salah satu siswa maupun kepala sekolah untuk memberikan testimoni maupun pemahaman terkait program pengabdian masyarakat yang dilakukan. Hasil testimoni mayoritas memberikan apresiasi kepada program pemberian makan bergizi gratis menu ikan dan berharap program dilakukan secara berkelanjutan.

D. SIMPULAN DAN SARAN

Pengabdian masyarakat yang dilakukan dalam rangka hari ikan nasional dan mensukseskan program pemerintah makan bergizi gratis menu ikan yang dilakukan dengan 1000 peserta pada sekolah TK, SD, dan SMP. kegiatan dilakukan untuk memberikan pemahaman edukasi gizi berbasis ikan sehingga menumbuhkan kebiasaan makan ikan sejak dini.

Testimoni yang diberikan oleh perwakilan siswa dan guru memberikan rasa puas akan program pengabdian masyarakat yang dilakukan. Program diharapkan dapat berkelanjutan sehingga tujuan program pemerintah dapat dicapai meningkatkan gizi serta meningkatkan kemampuan belajar dan berprestasi.

DAFTAR RUJUKAN

Aminah, A. (2018). Peningkatan hasil belajar IPA melalui model pembelajaran interaktif dengan metode tanya jawab. *Journal of Natural Science and Integration*, *1*(1), 121–131.

Anggraeni, F. (2013). Pengembangan Usaha Mikro, Kecil Dan Menengah (UMKM) Melalui Fasilitasi Pihak Eksternal Dan Potensi Internal (Studi Kasus Pada Kelompok Usaha "Emping Jagung" Di Kelurahan Pandanwangi Kecamatan Blimbing Kota Malang). *Jurnal Administrasi Publik Mahasiswa Universitas Brawijaya*, *1*(6), 1286–1295.

Anumpitan, J. P., Zuraida, R., & Nasution, S. H. (2023). Hubungan Asupan Makan Selama Pembelajaran Tatap Muka Terhadap Status Gizi Anak Sekolah Dasar: Tinjauan Pustaka. *Medical Profession Journal of Lampung*, *13*(6), 1062–1068.

Ariyani, H., Nurhikmah, D. N., & Anshari, M. (2018). PKM Kelompok Ibu Sadar

GIzi (IBUSAZI) dalam Diversifikasi Pangan Berbasis Ikan Haruan sebagai Solusi Malnutrisi anak. *Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Terbuka*, 160–168.

Briawan, D., Hariyadi, P., Purnomo, E. H. P. H., & Taqi, F. M. (2015). Protokol Penanggulangan dan Penyelamatan Krisis Pangan dan Gizi pada Kelompok Rawan (Protocol for Recovery and Prevention of Food and Nutrition Crises on Vurnerable Group). *Jurnal Pangan*, *24*(2), 149–166.

Cisdi. (2024). *Makan Bergizi Gratis : Menilik Tujuan , Anggaran dan Tata Kelola Program* (Vol. 2023, Issue 17).

Edawati, & Desda, M. M. (2021). PKM Pemberdayaan Istri Nelayan Dalam Mengelola Usaha Ikan Kering Sebagai Sumber Pendapatan Keluarga Di Air Bangis Kabupaten Pasaman Barat. *Journal of Comunity Service*, *3*(1), 33–40.

Fauzan, M. A., Nurmalasari, Y., & Anggunan, A. (2021). Hubungan status gizi dengan prestasi belajar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, *10*(1), 105–111.

Hossain, M., Choudhury, N., Abdullah, K. A. B., Mondal, P., Jackson, A. A., Walson, J., & Ahmed, T. (2017). Evidence-based approaches to childhood stunting in low and middle income countries: a systematic review. *Archives of Disease in Childhood*, *102*(10), 903–909.

Mahrus, M., Zulkifli, L., Rasmi, D. A. C., Syahruddin, 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).

nasional.kontan.co.id. (2024). *KKP mendorong ikan menjadi asupan protein menu makan bergizi gratis*. https://nasional.kontan.co.id/news/kkp-mendorong-ikan-jadi-asupan-protein-menu-makan-bergizi-gratis

Natsir, N. A. (2018). Analisis kandungan protein total ikan kakap merah dan ikan kerapu bebek. *BIOSEL (Biology Science and Education): Jurnal Penelitian Science Dan Pendidikan*, *7*(1), 49–55.

Prameswari, G. N. (2018). Promosi gizi terhadap sikap gemar makan ikan pada anak usia sekolah. *Journal of Health Education*, *3*(1), 1–6.

Rahma, A. A., Nurlaela, R. S., Meilani, A., Saryono, Z. P., & Pajrin, A. D. (2024). Ikan Sebagai Sumber Protein dan Gizi Berkualitas Tinggi Bagi Kesehatan Tubuh Manusia. *Karimah Tauhid*, *3*(3), 3132–3142.

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes* (p. hal 156). https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf

Sarwono, E., Sutarmin, A., Ruhama', U., Suwarni, L., & Selviana, S. (2018). PKM Inovasi Teknologi Produksi Olahan Ikan Pada Poklahsar Desa Kuala Secapah. *JPP IPTEK (Jurnal Pengabdian Dan Penerapan IPTEK)*, *2*(2), 27–34. https://doi.org/10.31284/j.jpp-iptek.2018.v2i2.307

Simanjuntak, K. (2012). Peran antioksidan flavonoid dalam meningkatkan kesehatan. *Bina Widya*, *23*(3), 135–140.

Susantri, Y., Rahayu, S. W., & Sanusi. (2018). Pencantuman Informasi pada Label Produk Kosmetik Oleh Pelaku Usaha Dikaitkan dengan Hak Konsumen. Inclusion Of Information On Cosmetic Products Label by the Business Actor Associated The Consumer Rights. *Syiah Kuala Law Journal*, *2*(1), 113–131.

Tuyu, A., Onibala, H., & Makapedua, D. M. (2014). Studi Lama Pengeringan Ikan Selar (Selaroides sp) Asin Dihubungkan Dengan Kadar Air Dan Nilai

Organoleptik. *Media Teknologi Hasil Perikanan*, *2*(1). https://doi.org/10.35800/mthp.2.1.2014.7336

Vatria, B. (2020). FAO SSF Guidelines: Pedoman sukarela untuk menjamin keberlanjutan perikanan skala kecil di Indonesia. *Vokasi: Jurnal Publikasi Ilmiah*, *15*(2), 88–98.

Widiyono, A., Khomsanah, N., Sholahuddin, M. I., Ridwan, M., & Malta, A. (2022). Pengembangan Produk UMKM Olahan Ikan Asin Melalui Pelatihan Packaging Dan Pemasaran Online. *Berdaya Mandiri*, *4*(3), 241–253.

Widyastuti, E., Pertanian, F. T., Brawijaya, U., & Malang, J. V. (2016). *Inovasi Pengembangan Produk Ikan Asin Organik dalam Rangka Pemberdayaan Istri Nelayan Desa*. *5*(3), 133–142.

Wiresti, R. D. (2020). Analisis dampak work from home pada anak usia dini di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, *5*(1), 641.

Yuarni, D., Kadirman, K., & Jamaluddin P, J. P. (2018). Laju Perubahan Kadar Air, Kadar Protein Dan Uji Organoleptik Ikan Lele Asin Menggunakan Alat Pengering Kabinet (Cabinet Dryer) Dengan Suhu Terkontrol. *Jurnal Pendidikan Teknologi Pertanian*, *1*(1), 12. https://doi.org/10.26858/jptp.v1i1.5139

Yuda, A., Septina, Z., Maharani, A., & Nurdiantami, Y. (2022). Tinjauan Literatur: Perkembangan Program Penanggulangan Stunting di Indonesia. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Indonesia*, *6*(2), 53–58.

Yunianto, A. E., Aisyah, I. S., Neni, N., Fatimah, Di. S., Aulia, A. D., Salsabila, D., Khairinisa, S., Ningsih, S. R., Nuriyah, V. P., & Hadi, Z. T. (2023). Edukasi gizi dan pelatihan ikan patin sebagai salah satu makanan alternatif peningkatan kecukupan protein dan pencegahan stunting. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, *7*(1), 275–283.