

## Penyuluhan Hasil Olahan Ikan sebagai Alternatif Pangan untuk Anak di Kecamatan Arjasari, Kabupaten Bandung

Shantosa Yudha Siswato<sup>1)\*</sup>, Marendra Ishak Sonjaya sule<sup>1)</sup>, Daffa Gamyam Gustian<sup>2)</sup>, Syamsuddin Hidayat<sup>2)</sup> & Raihan Febriana Herislan<sup>3)</sup>

<sup>1)</sup> Department of Soil Science and Land Resources, Faculty of Agriculture, Padjadjaran University, Jatinangor, West Java, Indonesia, 45363

<sup>2)</sup> Department of Fisheries, Faculty of Fisheries and Marine Sciences, Universitas Padjadjaran, Jatinangor, West Java, Indonesia, 45363

<sup>3)</sup> Department of Geological Engineering, Faculty of Geological Engineering, Universitas Padjadjaran, Jatinangor, West Java, Indonesia, 45363

\*Corresponding Author: [shantosa@unpad.ac.id](mailto:shantosa@unpad.ac.id)

Received July 17, 2025; revised July 30, 2025; accepted Agustus 07, 2025

### ABSTRAK

Kegiatan penyuluhan ini bertujuan memberikan alternatif pangan berupa hasil olahan ikan untuk anak usia 6–10 tahun. Program "Gemar Makan Ikan" (GEMARI) dilaksanakan di SD Negeri 01 Arjasari, Kabupaten Bandung, karena rendahnya konsumsi ikan akibat kurangnya informasi dan variasi olahan ikan yang menarik. Metode pelaksanaan mencakup persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Materi edukatif disampaikan melalui presentasi interaktif, video animasi, serta pengenalan olahan ikan seperti nugget dan bakso ikan. Berdasarkan kegiatan tersebut, didapatkan 100% target peserta berpartisipasi aktif dalam kegiatan GEMARI, dengan keseluruhan 70 siswa mengikuti seluruh kegiatan dari awal hingga akhir. Hal tersebut menunjukkan adanya motivasi siswa dalam mengikuti program ini.

Kata kunci: Ikan, Anak, Gizi, Arjasari

### Extension of Processed Fish Products as Food Alternatives for Children in Arjasari District, Bandung Regency

### ABSTRACT

The Integrated Community Service Program aims to increase awareness of fish consumption as an alternative food among children aged 6–10 years. The "Gemar Makan Ikan" (GEMARI) program was implemented at SD Negeri 01 Arjasari, Bandung Regency, due to low fish consumption, a lack of information, and variations of interesting fish dishes. The implementation method includes preparation, implementation, and evaluation. Educational materials are delivered through interactive presentations, animated videos, and an introduction to fish dishes such as nuggets and fish balls.

Keywords: Fish, Kids, Nutrition, Arjasari

### PENDAHULUAN

Indonesia memiliki wilayah laut, pesisir, dan pulau-pulau kecil yang sangat luas dan strategis, menjadikannya sebagai negara maritim dengan peran penting dalam pembangunan ekonomi nasional. Wilayah laut Indonesia diperkirakan mencakup sekitar 6,4 juta km<sup>2</sup> dengan garis pantai sepanjang 108.000 km, menempatkan Indonesia sebagai salah satu negara dengan garis pantai terpanjang di dunia (KKP, 2021). Perairan Indonesia kaya akan keanekaragaman hayati, termasuk lebih dari 4.500 spesies ikan laut, namun potensi ini belum dimanfaatkan secara optimal. Tingkat konsumsi ikan nasional masih berada di angka 58,75 kg/kapita/tahun, yang belum memenuhi target peningkatan konsumsi protein hewani berbasis laut. Rendahnya konsumsi ini dipengaruhi oleh berbagai

faktor seperti minimnya edukasi gizi ikan, keterbatasan akses distribusi ke wilayah pedalaman, dan fluktuasi harga ikan di pasar lokal (BRIN, 2022).

Ikan merupakan sumber makanan hewani yang sangat penting bagi tubuh. Nutrisi yang terdapat pada ikan adalah asam lemak omega-3 (EPA, DHA). Daging ikan mengandung 15-24% protein, 1-3% glikogen/karbohidrat, 1-22% lemak, dan 66-84% air. Ikan juga memiliki kandungan vitamin A, D, E, dan K (Andriani, 2022). Ikan bergizi tinggi karena mudah dicerna, bahkan nilai biologisnya lebih tinggi yaitu berkisar 90% (Andriani, 2022). Menurut Dewi dkk. (2018), ikan merupakan penyuplai protein hewani terbesar kedua setelah daging, susu, dan telur. Penelitian lebih lanjut menemukan bahwa ikan dan

berbagai makanan laut merupakan sumber vitamin dan mineral penting yang sangat melimpah.

Ketersediaan ikan di Indonesia masih tergolong cukup tinggi dengan harga yang lumayan murah. Teknologi produksi ikan juga sangat maju. Namun sayangnya, jumlah ikan yang dikonsumsi oleh rakyat Indonesia sangat minim dibandingkan dengan negara lain. Menurut Djunaidah (2017), konsumsi ikan diperkirakan mengalami peningkatan menjadi 43,88 kg/kap/tahun pada tahun 2016. Sedangkan, pada tahun-tahun berikutnya, jumlah konsumsi ikan diperkirakan meningkat menjadi 50 kg/kap/tahun.

Konsumsi ikan di Indonesia masih tergolong rendah jika dibandingkan dengan potensi sumber daya perikanan yang dimiliki, padahal ikan merupakan sumber protein hewani yang sangat baik untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak. Penelitian menunjukkan bahwa intervensi edukasi gizi berbasis perilaku mampu meningkatkan konsumsi ikan pada anak-anak sekolah dasar, terutama ketika pendekatan dilakukan secara menyenangkan dan interaktif (Mahmudiono *et al.*, 2020). Rendahnya minat konsumsi ikan juga menjadi tantangan tersendiri di Desa Arjasari, Kecamatan Arjasari, Kabupaten Bandung, terutama di kalangan anak-anak. Beberapa faktor utama penyebabnya antara lain kurangnya informasi mengenai manfaat gizi dari ikan, stigma negatif terhadap rasa dan bau amis ikan, serta keterbatasan variasi olahan yang sesuai dengan selera anak-anak. Banyak anak di desa ini lebih memilih makanan cepat saji yang dianggap lebih lezat dibandingkan ikan, karena mereka menganggap ikan memiliki rasa yang hambar dan aroma yang tidak sedap. Selain itu, keterbatasan ekonomi juga menjadi kendala bagi sebagian keluarga untuk membeli ikan secara rutin (Oktawati & Boa, 2024). Oleh karena itu, inovasi dalam pengolahan produk perikanan yang menarik dan edukatif sangat dibutuhkan. Salah satu

upaya yang telah dilakukan adalah pelaksanaan program GEMARI (Gemar Makan Ikan) yang menerapkan pendekatan edukatif berbasis interaktif dan audiovisual. Dengan meningkatnya konsumsi ikan, diharapkan status gizi dan kesehatan masyarakat, khususnya anak-anak usia 6–10 tahun di Desa Arjasari, dapat terjaga dengan baik serta mendorong pemanfaatan sumber daya perikanan secara lebih optimal.

## BAHAN DAN METODE

Program GEMARI (Gemar Makan Ikan) merupakan kegiatan penyuluhan yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran anak-anak mengenai pentingnya konsumsi ikan dalam mendukung pertumbuhan dan kesehatan mereka. Program ini dilaksanakan kepada 70 siswa/i kelas 3 SD Negeri 01 Arjasari, Kecamatan Arjasari, Kabupaten Bandung.

Metode pelaksanaan kegiatan ini terdiri dari tahap persiapan, tahap pelaksanaan berupa pematieran dengan media audio visual, serta tahap evaluasi. Media audio visual merupakan media yang dapat menyajikan gambar bergerak, warna dan disertai penjelasan berupa tulisan dan suara. Penggunaan media audio visual dalam proses pembelajaran dapat meningkatkan motivasi siswa dalam belajar (Ichsan *et al.*, 2021). Pada tahap persiapan, tim pelaksana melakukan koordinasi dengan pihak sekolah untuk mendapatkan izin serta menyusun materi penyuluhan yang menarik bagi anak-anak. Materi penyuluhan disusun dalam bentuk presentasi interaktif, video animasi, dan diskusi edukatif yang disesuaikan dengan usia peserta. Selain itu, tim juga menyiapkan berbagai produk olahan ikan, seperti nugget ikan dan bakso ikan, yang akan diperkenalkan kepada anak-anak sebagai alternatif olahan ikan yang lebih menarik dan mudah dikonsumsi.



Gambar 1. Presentasi menggunakan media audiovisual.

Tahap pelaksanaan kegiatan dilaksanakan pada Kamis, 6 Februari 2025, pukul 07.30 – 09.30 WIB di ruang kelas SD Negeri 01 Arjasari. Penyuluhan

dilakukan dengan pemaparan materi mengenai manfaat ikan bagi kesehatan, kandungan gizi dalam ikan, serta berbagai jenis ikan yang mudah dikonsumsi.

Penyampaian materi dilakukan dengan cara interaktif menggunakan media audiovisual agar siswa lebih mudah memahami pentingnya konsumsi ikan dalam kehidupan sehari-hari (Gambar 1). Penerapan metode media audiovisual telah terbukti meningkatkan hasil belajar kognitif siswa. Penelitian oleh Irus Dianto (2023) menunjukkan bahwa penggunaan metode ini dapat meningkatkan ketuntasan hasil belajar siswa di Pulau Jawa dari 34% pada pra-siklus menjadi 83% pada siklus II.

Setelah sesi penyampaian materi, dilakukan pengenalan dan pencicipan produk olahan ikan yang telah disiapkan oleh tim pelaksana. Siswa diperkenalkan dengan berbagai olahan ikan yang lebih variatif dan menarik bagi anak-anak, seperti nugget ikan dan bakso ikan pada sesi ini. Siswa juga diajak untuk mencicipi makanan tersebut agar lebih terbiasa dengan rasa ikan dan lebih tertarik untuk mengonsumsinya. Selain itu, dalam kegiatan ini juga dilakukan sesi diskusi dan tanya jawab, di mana siswa dapat bertanya tentang ikan dan manfaatnya, serta berbagi pengalaman mereka dalam mengonsumsi ikan di rumah.

Tahap evaluasi dilakukan dengan observasi partisipatif terhadap partisipasi dan antusiasme siswa selama kegiatan berlangsung. Interaksi mereka dalam diskusi mengenai gemar makan ikan, tanya jawab mengenai jenis ikan dan juga manfaat ikan, serta keterlibatan siswa-siswi dalam kegiatan seperti permainan edukatif dan sesi mencicipi olahan ikan menjadi indikator utama dalam menilai efektivitas program. Selain itu, umpan balik dari guru dan pihak sekolah juga diperhatikan untuk mengetahui sejauh

mana program ini dapat mempengaruhi kebiasaan konsumsi ikan anak-anak di lingkungan sekolah.

Program GEMARI (Gemar Makan Ikan) diharapkan dapat memberikan dampak positif bagi pola makan anak-anak dengan meningkatkan konsumsi ikan sebagai sumber protein utama. Keberlanjutan program ini sangat bergantung pada dukungan dari pihak sekolah, orang tua, serta masyarakat, agar edukasi mengenai manfaat ikan dapat terus berlanjut dan diperkenalkan kepada lebih banyak anak-anak. Dengan adanya sinergi antara berbagai pihak, diharapkan kebiasaan mengonsumsi ikan di kalangan anak-anak semakin meningkat, sehingga dapat berkontribusi dalam meningkatkan kesehatan dan gizi mereka untuk masa depan yang lebih baik.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penyuluhan GEMARI dilakukan pada tanggal 6 Februari 2025 di SD Negeri 01 Arjasari dengan melibatkan 79 siswa-siswi kelas 3. Kegiatan ini terdiri dari beberapa tahap utama, yaitu penyampaian materi edukatif audiovisual. Materi edukatif mengungkap teknik pembelajaran dengan media audiovisual melalui penggunaan media presentasi PowerPoint, video animasi, dan poster edukatif tentang manfaat ikan bagi kesehatan. Beberapa topik yang disampaikan meliputi kandungan gizi ikan seperti protein, omega-3, dan mineral penting lainnya, manfaat konsumsi ikan dalam mendukung pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif anak-anak, dan berbagai jenis ikan yang tersedia secara lokal dan cara mengolahnya agar lebih menarik bagi anak-anak.



(a)



(b)

Gambar 2. Pelaksanaan Kegiatan (a) Penyampaian materi edukatif; (b) Makan bersama

Siswa yang hadir diarahkan mencicipi berbagai produk olahan ikan seperti nugget ikan tenggiri dan bakso ikan agar mengenal perbedaan rasa makanan dengan bahan yang beragam.. Siswa juga diberikan sesi tanya-jawab di akhir kegiatan. Pada ketiga sesi tersebut, seluruh siswa berpartisipasi penuh dengan mengikuti tiap sesi, dengan 5 siswa yang mengajukan pertanyaan pada sesi tanya-jawab. Temuan ini sejalan dengan penelitian Wulandari *et al.* (2022), bahwa

pembelajaran yang menggunakan media visual lebih mudah dipahami dan menarik bagi anak-anak, sehingga minat anak untuk mengonsumsi ikan akan semakin meningkat seiring berjalannya waktu. Meskipun hasil penyuluhan menunjukkan peningkatan pemahaman yang signifikan, tantangan tetap ada dalam penerapan kebiasaan makan ikan secara berkelanjutan di rumah. Beberapa kendala yang diidentifikasi antara lain adanya preferensi makanan siswa yang masih

cenderung memilih makanan cepat saji dibandingkan ikan. Selain itu, kurangnya variasi olahan ikan di rumah akibat keterbatasan pengetahuan orang tua dalam mengolah ikan. Faktor ekonomi yang membatasi pembelian ikan bagi sebagian keluarga juga menjadi hambatan yang jelas terjadi.

Sebagai solusi, diperlukan keterlibatan orang tua dan pihak sekolah dalam mendukung keberlanjutan program GEMARI. Teori dan temuan empiris menunjukkan bahwa intervensi gizi anak yang melibatkan orang tua secara langsung, melalui pelatihan memasak ikan yang kreatif, pembelajaran interaktif di rumah, dan komunikasi rutin antara sekolah dan keluarga, cenderung lebih efektif dalam meningkatkan konsumsi ikan anak (Kobel et al., 2023). Beberapa rekomendasi yang dapat diterapkan, mulai dari mengadakan sesi pelatihan bagi orang tua mengenai cara mengolah ikan dengan variasi yang menarik, mengintegrasikan edukasi gizi berbasis ikan ke dalam kurikulum sekolah, hingga mendorong kolaborasi dengan pemerintah dan lembaga terkait untuk menyediakan akses ikan dengan harga terjangkau bagi masyarakat.

Secara keseluruhan, program GEMARI terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman siswa mengenai manfaat konsumsi ikan. Keberlanjutan program ini akan sangat bergantung pada dukungan dari berbagai pihak guna memastikan kebiasaan konsumsi ikan dapat diterapkan secara konsisten di lingkungan keluarga dan sekolah.

## KESIMPULAN

Program penyuluhan "Gemar Makan Ikan" (GEMARI) berhasil dilaksanakan dalam rangka meningkatkan pemahaman konsumsi ikan pada siswa SD Negeri 01 Arjasari. Metode penyuluhan yang interaktif dan berbasis audio visual dilaksanakan sepanjang penyuluhan dalam rangka menyampaikan informasi dengan cara yang menarik dan mudah dipahami oleh anak-anak. Kehadiran seluruh peserta dan partisipasi yang nyata, terutama pada sesi tanya-jawab, menguatkan keberhasilan dari program ini. Namun, tantangan dalam implementasi kebiasaan konsumsi ikan secara berkelanjutan masih perlu diperhatikan. Dukungan dari orang tua, pihak sekolah, dan komunitas menjadi faktor kunci dalam memastikan bahwa kebiasaan sehat ini dapat terus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari siswa. Oleh karena itu, program serupa perlu dilakukan secara berkelanjutan dengan pendekatan yang lebih luas dan melibatkan berbagai pemangku kepentingan guna meningkatkan konsumsi ikan di masyarakat secara keseluruhan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada SD Negeri 01 Arjasari yang telah memberikan izin serta mendukung pelaksanaan penyuluhan "Gemar Makan Ikan" (GEMARI). Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada seluruh siswa yang berpartisipasi dengan antusias, serta para guru dan staf sekolah yang

telah membantu dalam kelancaran acara ini. Kami juga mengapresiasi bimbingan dan dukungan dari Universitas Padjadjaran, khususnya dosen pembimbing yang telah memberikan arahan selama pelaksanaan program ini. Tidak lupa, terima kasih kepada seluruh anggota tim pelaksana yang telah bekerja keras dalam menyelenggarakan kegiatan ini sehingga dapat berjalan dengan sukses. Semoga program ini dapat memberikan manfaat yang berkelanjutan bagi masyarakat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, SD. (2022) 'Kampanye Gemar Makan Ikan (Gemarikan) dan Pelatihan Diversifikasi Produk Perikanan Berbasis Lokal dalam Upaya Penurunan Pravelensi Stunting di Desa Tanah Bara, Kecamatan Gunung Meria, Kabupaten Aceh Singkil', *MARTABE: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(4), pp. 1333–1337.
- Badan Riset dan Inovasi Nasional. (2022). *Kajian Konsumsi Ikan Nasional dan Strategi Peningkatan Kesadaran Gizi Masyarakat*. Jakarta: BRIN.
- Dewi PFA, Ari A, & Sukraniti DP. (2018). Pengetahuan ibu tentang ikan dan pola konsumsi ikan pada balita di desa kedonganan kabupaten badung. *Pengetahuan Ibu Tentang Ikan Dan Pola Konsumsi Ikan Pada Balita Di Desa Kedonganan Kabupaten Badung*, 7(1), 17–20.
- Dianto I. (2023). Penerapan Metode Student Team Archievement Division (STAD) dalam Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Siswa(i) pada Mata Pelajaran Bahasa Indonesia Kelas VI Sekolah Dasar di Kabupaten Landak. *Journal of Edukasi Borneo*, 4(2), 7–15. Retrieved from <https://www.journalofedukasiborneo.or.id/index.php/jeb/article/view/53>
- Djunaidah IS. (2017). Tingkat Konsumsi Ikan di Indonesia: Ironi di Negeri Bahari. *Jurnal Penyuluhan Perikanan Dan Kelautan*, 11(1), 12–24. <https://doi.org/10.33378/jppik.v11i1.82>
- Ichsan I, Silvia I, Mahdawi M, & Syamni G. (2021). The Financial Performance Of Manufacturing Companies In IDX And Some Factors That Influence.
- Kementerian Kelautan dan Perikanan. (2021). *Outlook Kelautan dan Perikanan 2021: Potensi dan Tantangan Sektor Kelautan Indonesia*. Jakarta: KKP
- Kobel S, Wirt T, Schreiber A, Keszyüs D, Kettner S, Erkelenz N, Wartha O, & Steinacker JM. (2023). Intervention Effects of a School-Based Health Promotion Programme on Obesity Related Behavioural Outcomes. *Journal of Obesity*, 2014(1747–1757), 1–8. <https://doi.org/10.1155/2014/476230>
- Mahmudiono T, Nindya TS, Rachmah Q, Segalita C, & Wiradnyani LAA. (2020). Nutrition Education Intervention Increases Fish

- Consumption among School Children in Indonesia: Results from Behavioral Based Randomized Control Trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), 6970. <https://doi.org/10.3390/ijerph17196970>
- Oktawati NO, & Boa H. (2024). Determinants of Fish Consumption in East Kalimantan, Indonesia: Health Knowledge, Socio-Economic Factors, and Sustainable Fishing and Culturing Practices. *GHMJ (Global Health Management Journal)*, 7(2), 92–102. <https://doi.org/10.35898/ghmj-72996>
- Wulandari DC, Endah N, Khairina F, Ramadan U, Gunawan GM, Khaerani A F, & Hikmawan R. 2022. Sosialisasi Penggunaan Power Point Media Berbasis Teknologi Yang Menarik Bagi Anak Terhadap Guru SD Dimasa COVID-19. *Indonesian Journal of Community Services in Engineering & Education (IJOCSEE)*, 2(2), 92-98.

