

**PEMBERDAYAAN IBU RUMAH TANGGA MELALUI PENYULUHAN TENTANG IKAN DAN UDANG YANG LAYAK KONSUMSI UNTUK MEMENUHI GIZI KELUARGA
(Studi Kasus Di Rw 03 Desa Cipacing Kecamatan Jatiningor Kabupaten Sumedang)**

Tanti Rinjani*¹, Basma Emeraldha Hasibuan¹, dan Ari Indra Susanti²

¹Fakultas Perikanan dan Ilmu Kelautan, Universitas Padjadjaran

²Fakultas Kedokteran, Universitas Padjadjaran

e-mail : tantirinjani@gmail.com

ABSTRAK. Ikan dan udang merupakan pangan yang memiliki kandungan zat gizi yang tinggi. Kandungan gizi pada ikan segar adalah protein, lemak, vitamin-vitamin, mineral, karbohidrat, serta kadar air. Dalam proses pendistribusian dan pengolahannya, ikan merupakan suatu bahan pangan yang cepat mengalami proses pembusukan yang disebabkan oleh bakteri dan mikroorganisme. Hal ini dapat terjadi karena susunan (komposisi) ikan seperti kandungan air yang tinggi dan kondisi lingkungan yang memungkinkan sebagai tempat pertumbuhan mikroba pembusuk. Ikan dan udang yang dapat dikonsumsi seharusnya masih dalam kondisi yang masih utuh, segar dan tidak rusak. Cara membedakan ikan dan udang segar yaitu dengan melihat dari bentuk mata, warna, aroma, struktur kulit, sisik dan kekenyalan daging. Peran ibu rumah tangga dalam menentukan kualitas ikan dan udang sangat besar, maka dari itu dilakukan penyuluhan kepada ibu rumah tangga agar dapat mengetahui ikan dan udang yang layak konsumsi sehingga dapat memenuhi gizi untuk keluarga. Tujuan dari penyuluhan ini yaitu agar ibu rumah tangga dapat mengetahui ikan dan udang yang layak konsumsi serta cara penanganan dan penyimpanan ikan dan udang agar tidak mudah mengalami kerusakan. Dari hasil penyuluhan dan pemberian kuesioner dapat disimpulkan bahwa dengan adanya penyuluhan ini dapat memberikan pengetahuan tambahan bagi ibu rumah tangga mengenai ikan dan udang yang layak konsumsi agar dapat memenuhi kebutuhan gizi keluarga.

Kata kunci : Ikan, Udang, Gizi

ABSTRACT. Fish and shrimp are foods that have high nutrient content. Nutrient content in fresh fish is protein, fat, vitamins, minerals, carbohydrates, and water content. In the process of distribution and processing, fish is a fast food ingredient decay caused by bacteria and microorganisms. This can occur because of the composition of fish such as high water content and enabling environmental conditions as a place of microbial growth of decay. Fish and shrimp that can be consumed should still be in a condition that is still intact, fresh and not damaged. How to distinguish fish and fresh shrimp is by looking at the eye shape, color, aroma, skin structure, scales and elasticity of meat. The role of housewife in determining the quality of fish and shrimp is very big, so from that do the counseling to housewife in order to know fish and shrimp that proper consumption so that can fulfill nutrition for family. The purpose of this counseling is that housewives can know the fish and shrimp are feasible consumption and the way of handling and storage of fish and shrimp in order not easily damaged. From the results of counseling and questionnaires it can be concluded that with this counseling can provide additional knowledge for housewives about the fish and shrimp that are worthy of consumption in order to meet the nutritional needs of the family.

Key words : Fish, Shrimp, Nutritional

PENDAHULUAN

Dalam globalisasi ekonomi, kita dihadapkan pada persaingan global yang semakin ketat yang menuntut kita sebaik mungkin menyiapkan manusia Indonesia yang berkualitas tinggi sebagai generasi penerus bangsa secara terencana, terpadu dan bersinambung. Upaya tersebut harus dilakukan sejak dini secara konsisten yakni sejak janin dalam kandungan, masa bayi dan balita, masa remaja hingga dewasa, bahkan sampai usia lanjut. Kesehatan merupakan investasi utama untuk mendukung pembangunan yang memiliki peran penting dalam upaya penanggulangan kemiskinan.

Pembangunan kesehatan harus dipandang sebagai investasi untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Indonesia telah mengusahakan berbagai upaya dalam rangka meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat. Dimana salah satunya adalah dengan dicanangkannya program perbaikan gizi 2010-2014. Dengan dicanangkannya program perbaikan gizi oleh pemerintah

maka yang ingin dicapai melalui pembangunan kesehatan adalah masyarakat, bangsa dan negara ditandai oleh penduduknya hidup dalam lingkungan dan dengan perilaku hidup sehat, memiliki derajat kesehatan yang setinggi-tingginya di seluruh wilayah Republik Indonesia. Dalam pelaksanaan pembangunan kesehatan diperlukan cara pandang baru yang lebih mengutamakan upaya preventif dan promotif tanpa mengabaikan upaya kuratif dan rehabilitatif atau yang kita kenal dengan paradigma sehat.

Peningkatan derajat kesehatan masyarakat, salah satunya dicapai melalui usaha pelayanan kesehatan yang bermutu secara adil dan merata. Sejak kemandirian masyarakat perlu didorong untuk tetap sehat melalui informasi dan edukasi utamanya mengenai gizi bayi dan anak yang nantinya merekalah sebagai generasi penerus bangsa Indonesia ini. Generasi penerus yang sehat dan kuat merupakan salah satu modal kerja untuk membangun dan memajukan negara Indonesia, sehingga dengan adanya pemberian informasi dan edukasi mengenai ikan

yang layak konsumsi kepada ibu rumah tangga dapat menimbulkan kesadaran tentang gizi yang kecukupan (Depkes RI 2003).

Ikan merupakan salah satu bahan makanan yang mengandung berbagai macam zat, selain harga yang umumnya lebih murah, absorpsi protein ikan lebih tinggi dibandingkan dengan produk hewani lain seperti daging sapi dan ayam, karena daging ikan mempunyai serat-serat protein lebih pendek dari pada serat-serat protein daging sapi atau ayam. Jenisnya pun sangat beragam dan mempunyai beberapa kelebihan, diantaranya adalah mengandung omega 3 dan omega 6, dan kelengkapan komposisi asam amino (Pandit, 2008).

Menurut Budiarmo (1998), Ikan merupakan bahan pangan yang sangat baik mutu gizinya, karena mengandung kurang lebih 18 gram protein untuk setiap 100 gram ikan segar. Sedangkan ikan yang telah dikeringkan dapat mencapai kadar protein 40 gram dalam 100 gram ikan kering. Dibandingkan dengan bahan makanan lainnya, ikan mengandung asam amino esensial yang lengkap dan sangat diperlukan oleh tubuh manusia, oleh karena itu mutu protein ikan sebanding dengan mutu protein daging.

Ikan adalah bahan pangan yang mengandung protein tinggi, yang sangat dibutuhkan oleh manusia karena selain mudah dicerna, juga mengandung asam amino dengan pola yang hampir sama dengan asam amino yang terdapat dalam tubuh manusia (Suhartini dan Hidayat, 2005). Ikan lebih dianjurkan untuk dikonsumsi dibandingkan dengan daging hewan, terutama bagi mereka yang menderita kolesterol dan gangguan tekanan darah ataupun jantung (Suhartini dan Hidayat, 2005).

Namun, ikan segar mudah sekali menjadi busuk, oleh sebab itu kita perlu mengetahui sifat-sifat fisik yang membedakan antara ikan yang segar dan ikan yang busuk, karena ikan yang busuk tidak baik untuk dikonsumsi karena mengandung banyak bakteri yang dapat membahayakan kesehatan. Bakteri *pseudomonas* dan *achromobacter* merupakan bakteri *psikhlorofil* yang paling sering menyebabkan kebusukan ikan karena daging ikan relatif lebih cepat mengalami pembusukan daripada daging mamalia dan unggas (Nurwantoro, 1994). Selain pada ikan, udang juga memiliki banyak kandungan gizi yaitu diantaranya yang terdapat pada udang adalah protein. Udang merupakan salah satu sumber yang terbaik dari protein. Dalam setiap 4 ons daging udang terdapat kandungan protein sebanyak 25,83 g. Protein ini memiliki fungsi penting dalam menjaga dan meningkatkan sistem metabolisme tubuh, menjaga otot serta sel agar tetap berjalan serta berfungsi dengan baik, selain itu protein dapat menjaga dan meningkatkan energi pada tubuh sehingga kita dapat lebih bersemangat lagi dalam menjalankan aktivitas sehari-hari.

Adapun tujuan dari dilaksanakannya penyuluhan ini yaitu diantaranya, agar dapat mengetahui cara membedakan ikan dan udang yang segar dan tidak segar,

agar dapat mengetahui cara penanganan ikan dan udang serta agar dapat mengetahui cara penyimpanan ikan dan udang.

METODE

Metode yang dilakukan untuk pemecahan masalah adalah melalui kegiatan penyuluhan. Kegiatan ini dilaksanakan dalam bentuk ceramah interaktif dan praktek langsung dengan membawa sampel ikan yang segar dan ikan dan segar

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini dilaksanakan di Madrasah RW.03 Desa Cipacing, Kecamatan Jatinangor Kabupaten Sumedang dengan melibatkan 10 orang dari anggota kelompok KKNM UNPAD dan 11 orang ibu rumah tangga di lingkungan RW 03 Desa Cipacing. Kegiatan ini dibagi menjadi 2 sesi, sesi pertama diisi dengan penyuluhan mengenai cara membedakan ikan dan udang yang layak konsumsi serta cara penanganan dan penyimpanan yang baik, lalu sesi kedua diisi dengan sesi diskusi dan tanya jawab.

Peserta penyuluhan diperkenalkan dengan indikator dalam menentukan kualitas ikan dan udang, yaitu seperti bau, warna, sisik, mata, elastisitas, tekstur, lender dan bau serta memberikan informasi mengenai cara penanganan agar ikan tidak rusak dan cara penyimpanan agar ikan dapat mempertahankan kualitas ikan. Selain itu peserta penyuluhan diberikan informasi tentang bahaya ikan yang tidak segar yang dapat mempengaruhi kesehatan keluarga. Partisipasi peserta sangat baik dan peserta sangat antusias dengan informasi yang diberikan. Selama sesi diskusi dan tanya jawab, peserta sangat antusias menceritakan kasus yang dialami sehari-hari dalam pembelian, penanganan, dan penyimpanan ikan dan udang.

Tabel 1. Hasil Jawaban Benar pada Kuesioner Penyuluhan Ikan Segar

No	Soal	Hasil Penyuluhan	
		Sebelum	Sesudah
1	Mata Ikan Segar	11	11
2	Insang Ikan Segar	7	11
3	Warna Ikan Segar	5	11
4	Sisik Ikan Segar	9	11

Dari hasil *pre test* dan *post test* terdapat peningkatan pengetahuan ibu rumah tangga mengenai ikan dan udang yang layak konsumsi. Pemahaman para peserta yang terlibat dalam kegiatan dievaluasi dari kemampuan mereka menjawab pertanyaan pada kuesioner sehingga diharapkan mereka mampu memberikan penjelasan kepada masyarakat lainnya dan melihat perkembangan dari dilakukannya pemberian informasi yang benar mengenai penyuluhan tersebut.

Tabel 2. Hasil Jawaban pada Kuesioner Penyuluhan Udang Segar

No	Soal	Kriteria	Hasil Penyuluhan	
			Sebelum	Sesudah
1	Pentingnya mempertimbangkan mutu	Ya*	11	11
		Tidak	0	0
		Warna*	3	11
2	Parameter memilih udang	Penampakan*	7	8
		Bau*	10	10
		Tekstur*	5	10
		Hijau Kemerah-merahan	0	0
		Merah Muda	8	6
3	Kriteria warna udang	Putih kecoklatan*	3	9
		Hijau kebiruan	1	0
		Kehitaman cerah*	2	3
		Keras*	8	11
4	Tekstur udang	Lunak/lembek	3	0
		Mengkilat pada kulit luar	2	4
		Tidak mengkilat	6	0
5	Lendir	Berlendir	0	0
		Tidak Berlendir*	5	7
		Tidak berbau	5	5
6	Bau	Bau amis khas ikan*	8	10
		Berbau menyengat	0	0

Keterangan : *Jawaban benar

SIMPULAN

Dari hasil diskusi dan evaluasi pada akhir kegiatan, dapat disimpulkan bahwa kegiatan penyuluhan ini memberikan tambahan informasi mengenai ikan dan udang yang layak konsumsi serta cara penyimpanan dan cara penanganan ikan kepada ibu rumah tangga di sekitar RW 03 Desa Cipacing.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan penyuluhan ini dapat terlaksana dengan adanya bantuan dari Ibu ketua RW 03, Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) dan anggota KKNM RW 03 Desa Cipacing 2017 serta Ibu rumah tangga yang berkenan hadir di kegiatan penyuluhan tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Adawyah, R. 2007. *Pengolahan dan Pengawetan Ikan*. Bumi Aksara. Jakarta.
- Agustini, T.W., Swastawati, F., Fahmi, A.S., dan Susanto, E. 2008. *Paket Teknologi Penanganan Ikan Segar dengan Pemanfaatan Bahan Alami*. Semarang: Universitas Diponegoro. hlm. 6-13.

Depkes RI, 2003. *Indikator Indonesia Sehat 2010 dan Pedoman Penetapan Indikator Provinsi Sehat dan Kabupaten/Kota Sehat*. Departemen Kesehatan RI. Jakarta

Ilyas, S., 1993. *Teknologi Refrigerasi Hasil Perikanan*. Badan Penelitian Pengembangan Pertanian dan Pusat Penelitian Pengembangan Perikanan, Jakarta.

Junianto, 2003. *Teknik Penanganan Ikan*. Penebar Swadaya, Jakarta.

Murniyati, AS dan Sunarman. 2000. *Pendinginan, Pembekuan dan Pengawetan Ikan*. Kanisius. Yogyakarta.

Nurwantoro, 1994. *Mikrobiologi Pangan Hewan Nabati*, Penerbit Kanisius, Yogyakarta.

Pandit S, 2008. *Optimalkan Distribusi Hasil Perikanan*, <http://www.balipost.co.id>.

Suhartini dan Hidayat, 2005. *Olahan Ikan Segar*, Penerbit Trubus Agri Sarana, Surabaya.