



Fish Consumption Campaign to Increase Protein Intake at MAN 1 Sambas

Kampanye Konsumsi Makan Ikan Guna Meningkatkan Asupan Protein di MAN 1 Sambas

Dewi Merdekawati^{id}, Maryono^{*}^{id}, Beryaldi Agam^{id}, Nurul Fatimah Yunita^{id}

Agribisnis Perikanan dan Kelautan, Jurusan Agribisnis, Politeknik Negeri Sambas, Sambas, Indonesia

ABSTRACT

This fish consumption campaign was conducted at MAN 1 Sambas School, with the aim of increasing students' interest in consuming fish. Fish consumption is very good for the body because fish is an animal food that contains protein so it is very good for the health of the body. This activity was conducted in November 2023. The approach we adopted in this activity was to provide counseling to students. The number of respondents who participated in this campaign activity amounted to 125 people with 69 women and 56 men. This form of campaign has received approval from the school. The results of this activity are expected to have a positive impact and change consumption behavior towards fish consumption to meet daily protein needs. This activity has previously been briefed and strengthened the knowledge of the benefits of fish and protein in fish. As for other things, this activity went smoothly.

Keywords: *campaign, fish protein, MAN 1 Sambas*

ABSTRAK

Kampanye konsumsi makan ikan ini dilakukan di sekolah MAN 1 Sambas yang bertujuan untuk meningkatkan minat mengonsumsi ikan bagi para siswa dan siswi. Konsumsi ikan sangat baik bagi tubuh karena ikan merupakan pangan hewani yang mengandung protein sehingga sangat baik bagi kesehatan tubuh. Kegiatan ini dilakukan pada bulan November 2023. Adapun pendekatan yang kami lakukan pada kegiatan ini yaitu dengan cara memberikan penyuluhan kepada para siswa dan siswi. Jumlah responden yang ikut dalam kegiatan kampanye ini berjumlah 125 orang dengan 69 Wanita dan 56 Pria. Bentuk kampanye ini sudah mendapat persetujuan dari pihak sekolah. Hasil dari kegiatan ini diharapkan dapat memberikan dampak positif dan mengubah perilaku konsumsi terhadap konsumsi ikan untuk memenuhi kebutuhan protein harian. Kegiatan ini sebelumnya telah diberikan pembekalan dan penguatan pengetahuan terhadap manfaat ikan dan protein pada ikan. Adapun hal lain dari kegiatan ini berjalan dengan lancar.

Kata kunci: *kampanye, protein ikan, MAN 1 Sambas.*

PENDAHULUAN

Negara Indonesia sering disebut negara *mega biodiversity* di dunia karena memiliki banyak keanekaragaman hayati. Kekayaan akan ikan tersebar 1.700 jenis di habitat perairan air tawar dan 3.215 jenis di habitat laut. Sebanyak 134 jenis merupakan endemik, 340 jenis terancam punah dan 55 jenis introduksi (Gustiano, 2022). Terkait dengan pembangunan berlandaskan ekonomi biru, kekayaan sumber

Korespondensi*:

Maryono
Agribisnis Perikanan dan Kelautan, Jurusan Agribisnis,
Politeknik Negeri Sambas, 79462, Sambas, Indonesia.
Surel: maryonopoltesa@gmail.com

Article history:

Submitted: 20 June 2024
Revised: 24 June 2024
Accepted: 1 July 2024
Published: 13 July 2024

daya ikan (SDI) di atas merupakan aset yang dapat berkontribusi besar pada keberlangsungan pembangunan di Indonesia. Ikan sebagai bahan pangan hewani memiliki banyak manfaat salah satunya adalah baik untuk perkembangan otak karena mengandung omega-3. Asam lemak esensial omega 3 (EPA dan DHA) adalah sumber gizi penting dari ikan. Kandungan gizi pada daging ikan terdiri dari 15–24% protein, 1–3% glikogen/karbohidrat, 1–22% lemak, dan 66–84% air. Produk perikanan juga mengandung vitamin A, D, E, dan K (Virgantari et al., 2011). Nilai cerna dan biologis ikan sangat tinggi, mencapai 90% dari nilai gizinya (Nurjanah et al., 2015).

Indonesia memiliki wilayah perairan luas termasuk wilayah perairan Zona Ekonomi Eksklusif Indonesia (ZEEI) dengan sumber daya ikan sekitar 12.54 juta ton/tahun (Komnas Kajihsan, 2016 dalam Abdunnur, 2023). Bahkan, sumber daya ikan laut Indonesia meliputi 37% dari spesies ikan di dunia, dan beberapa jenisnya sangat berharga secara ekonomi, seperti tuna, udang, lobster, ikan karang, kekerangan, rumput, dan berbagai jenis ikan hias. Konsumsi ikan di Indonesia terus meningkat, mencapai 7,7 juta ton per tahun pada tahun 2019. Pada tahun 2021, tingkat konsumsi ikan mencapai 55,37 kg/kapita/tahun (BPS, 2023), dengan konsumsi ikan di Islandia 90,1 kg/kapita/tahun dan Hongkong 71 kg/kapita/tahun. Konsumsi ikan Indonesia lebih rendah daripada negara lain, dan bahkan lebih rendah daripada negara ASEAN (FAO, 2020). Ekonomi, demografi, dan faktor sosial adalah beberapa dari banyak faktor yang saling berkaitan yang memengaruhi konsumsi ikan per kapita (Koeshendrajana et al., 2021). Nurjanah et al. (2015) menyatakan bahwa mitos dan masalah budaya memengaruhi rendahnya tingkat konsumsi ikan. Pertumbuhan penduduk adalah salah satu komponen yang paling memengaruhi pola konsumsi dan penurunan. Peningkatan jumlah penduduk dapat membahayakan penyediaan pangan (Khudori, 2011).

Pentingnya menjaga asupan gizi pada usia remaja agar perkembangan status gizi pada usia dewasa lebih matang. Adriani & Wirjatmadi (2012) menyatakan bahwa status gizi yang baik atau normal di usia remaja sangat penting, terutama bagi remaja putri agar mereka tetap sehat dan dapat menambah berat badan dengan cukup selama kehamilan. Remaja perempuan harus memperhatikan nutrisi mereka karena mereka akan menjadi ibu yang akan mendidik generasi penerus yang lebih baik. Kebutuhan tidak sama untuk laki-laki dan perempuan. Anak laki-laki membutuhkan energi karena mereka banyak bergerak. Karena wanita mengalami haid, mereka sangat membutuhkan protein dan zat gizi. Pemenuhan gizi seimbang dengan mengkonsumsi ikan yang merupakan pangan hewani dan mengandung banyak protein dapat dilakukan. Kampanye ini bertujuan untuk meningkatkan minat remaja khususnya siswa dan siswi Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 1 Sambas untuk mengonsumsi ikan sehingga pemenuhan protein harian dapat dipenuhi dengan optimal.

METODE PENGABDIAN MASYARAKAT

Kegiatan kampanye diawali dengan pembuatan surat pengantar dari kampus kemudian survei ke lokasi yaitu sekolah. Kegiatan ini berlangsung mulai pada bulan September – November 2023. Kampanye ini dilakukan di sekolah MAN 1 Sambas. MAN 1 Sambas merupakan sekolah dengan bentuk pendidikan Madrasah Aliyah (MA) dan sudah berstatus negeri, berada di Jalan Raya Sejangkung Kawasan Pendidikan Tinggi Sambas. Pertama, tim mulai dengan meminta surat izin dari pihak kampus sebelum melakukan survei, setelah itu, tim menemui kepala sekolah MAN 1 Sambas untuk mendapatkan konfirmasi izin melakukan kampanye di sekolah dengan membawa surat izin yang telah dikeluarkan oleh pihak kampus. Kampanye ini

dilaksanakan dengan metode *face to face* yaitu melakukan interaksi langsung dengan responden sebanyak 125 orang yang terdiri dari 56 siswa dan 69 siswi. Kampanye ini dilakukan dengan memberikan materi yang diberikan berjudul “mencetak generasi emas dengan gemar konsumsi ikan” selama kurang lebih 60 menit oleh mahasiswa/i program studi Agribisnis Perikanan dan Kelautan Politeknik Negeri Sambas. Sebagai bentuk evaluasi kami melakukan pengisian kuesioner yang berisi pertanyaan dimana pemberian kuesioner itu bertujuan untuk mengetahui seberapa paham akan materi yang telah disampaikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahapan pelaksanaan kegiatan kampanye telah direncanakan berdasarkan kesepakatan tim beserta teknik pelaksanaannya. Kegiatan yang baik dapat terlaksana berdasarkan perencanaan yang baik sehingga menghasilkan hasil yang maksimal. Gerakan kampanye ini dilakukan agar anak-anak remaja khususnya gemar dalam mengonsumsi ikan yang kaya akan protein baik dan omega-3.

Orang sangat membutuhkan protein dari ikan karena memiliki asam amino esensial yang diperlukan tubuh, memiliki nilai biologis sebesar 90%, dan memiliki sedikit jaringan pengikat sehingga mudah dicerna. Dibandingkan dengan sumber protein lain, itu jauh lebih murah. Ikan juga dapat digunakan untuk membuat obat, pakan ternak, dan banyak lagi. Jenis, umur kelamin, tingkat kematangan, dan kondisi tempatnya memengaruhi kandungan kimia, ukuran, dan nilai gizinya (Adawyah, 2007; Sari et al., 2016).

Kementerian Kelautan dan Perikanan (KKP) mengeluarkan data angka konsumsi ikan nasional mencapai 55,37 kg/kapita pada tahun 2021. Angka tersebut meningkat 1,48% jika dibandingkan dengan data tahun sebelumnya 54,56 kg/kapita. Sedangkan daerah dengan angka konsumsi ikan tertinggi adalah Maluku yaitu 77,49 kg/kapita sedangkan yang terendah di DI Yogyakarta 34,82 kg/kapita (Mutia, 2022). Perbedaan yang cukup signifikan salah satu penyebabnya lokasi kedua daerah secara geografis yang berbeda. Selain itu, perbedaan budaya terkhusus daerah timur sebagian besar mengonsumsi ikan sebagai protein utama sedangkan daerah barat terkhusus pulau Jawa mengonsumsi tempe sebagai protein utama.

Siswa-siswi MAN 1 Sambas yang mengikuti kampanye sangat antusias dan aktif pada saat penyampaian materi (Gambar 1). Dengan gemar mengonsumsi ikan diharapkan remaja dapat memenuhi asupan protein yang baik, karena ikan merupakan pangan hewani dengan kandungan protein cukup tinggi, tekstur daging lembut dan mudah dicerna dibanding dengan daging pangan hewani lainnya.

Secara umum status gizi responden dianggap normal karena kebutuhan nutrisi mereka dianggap sudah terpenuhi berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi, seperti status ekonomi, status kesehatan, dan aktifitas responden secara merata. Walaupun sebagian responden memiliki status ekonomi yang kurang dan memiliki keadaan gizi yang berbeda-beda, termasuk berat badan, tinggi badan, riwayat penyakit, dan riwayat gizi yang berbeda-beda, dan aktivitas yang menuntut agar mereka memenuhi kebutuhan nutrisi mereka. Sehingga perlu diberikan pengetahuan terkait zat gizi, sumber zat gizi, dan makanan yang aman untuk dikonsumsi serta cara mengolah makanan dengan benar agar zat gizi dari makanan tidak hilang ketika akan dikonsumsi (Notoatmojo, 2003; Elysanti, 2015; Zulfadhli & Rinawati, 2020). Pengetahuan harusnya dibarengi dengan implementasi dari pengetahuan yang sudah didapatkan tersebut.



Gambar 1. Kegiatan kampanye

Pengetahuan tentang gizi yang dimiliki oleh seseorang sangat dipengaruhi sikap dan perilaku mereka saat memilih makanan, yang pada akhirnya akan memengaruhi kondisi gizi mereka. Pengetahuan gizi adalah pengetahuan tentang bagaimana memilih dan mengonsumsi makanan sehari-hari dengan benar sehingga zat gizi yang terkandung pada makanan sangat dibutuhkan tubuh dalam proses metabolisme. Bagaimana seseorang memilih dan mengonsumsi makanan berdampak pada status gizinya. Status gizi baik, juga disebut sebagai status gizi optimal, terjadi ketika tubuh menerima jumlah zat gizi yang dibutuhkan.

PENUTUP

Kampanye yang dilakukan di sekolah MAN 1 Sambas berlangsung pada bulan September – November 2023 dengan melibatkan pendekatan secara tatap muka langsung dengan responden. Terdapat 125 orang responden yaitu 56 laki laki dan 69 perempuan yang mengikuti kegiatan ini. Secara umum para siswa-siswi memahami akan pentingnya mengonsumsi ikan sebagai salah satu sumber protein yang tinggi.

KONTRIBUSI PENULIS

Pelaksana kegiatan: Dewi Merdekawati; Penyiapan artikel: Maryono; Proofreading: Nurul Fatimah Yunita, Beryaldi Agam.

DEKLARASI KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis menyatakan bahwa kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bebas dari konflik kepentingan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdunnur. (2023). Potensi dan Pengelolaan Sub Sektor Perikanan dan Kelautan di Indonesia. Orasi Ilmiah Guru Besar Universitas Mulawarman.
- Adawyah, R. (2007). *Fish processing and preservation*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Adriani, M., & Wirjatmadi, B. (2012). *Peran Gizi Dalam Status Kehidupan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- [BPS] Badan Pusat Statistik. (2023). Produksi Ikan menurut Provinsi (Ton) 2010- 2021. <https://www.bps.go.id/statictable/2009/10/05/1705/produksiperikanan-tangkap-menurut-provinsi-dan-jenis-penangkapan-2002020.html>
- Elysanti, S. (2015). Analisis Tipologi dan Sektor Potensial Dalam Pengembangan Ekonomi Wilayah Kecamatan di Kabupaten Jember. *Artikel Ilmiah Mahasiswa* 2015, 1–9. <http://repository.unej.ac.id/handle/123456789/68296>
- [FAO] Food and Agriculture Organization. (2020). Determinants of demand and consumption.

- Gustiano, R., Haryono, H., Wudianto, W., Wahyudewantoro, G., Rusdianto, H. D., Marwayana, O. N., & Mokodongan, D. F. (2022). Biodiversitas Ikan dalam Pembangunan Berkelanjutan Berlandaskan Ekonomi Biru di Indonesia. *Prosiding Seminar Nasional Ikan*, 1(1), 169-181. <https://doi.org/10.32491/Semnasikan-MII-2022-p.169-181>
- Kementerian Kelautan dan Perikanan Republik Indonesia. (2019). Laporan kinerja Kementerian Kelautan dan Perikanan Republik Indonesia Tahun 2019.
- Khudori, K. (2011). Sistem Pertanian Pangan Adaptif Perubahan Iklim. *Jurnal Pangan*, 20(2), 105–120. <https://doi.org/10.33964/jp.v20i2.28>
- Koeshendrajana, S., Arthatiani, F. Y., & Virgantari, F. (2021, October). Price and income elasticities of selected fish commodities in Indonesia: a multistage budgeting framework. In *IOP Conference Series: Earth and Environmental Science*, 860(1), 012059. IOP Publishing. <https://doi.org/10.1088/1755-1315/860/1/012059>
- Mutia, A. (2022, Juni 23). KKP: Angka Konsumsi Ikan RI Capai 55,37 Kg per Kapita pada 2021. Databoks. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/06/23/kkp-angka-konsumsi-ikan-ri-capai-5537-kg-per-kapita-pada-2021>
- Notoatmodjo, S. (2005). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurjanah, N., Hidayat, T., & Perdana, S. M. (2015). Analysis of Factors Influencing the Consumption of Fish in Indonesian Women. *Jurnal Pengolahan Hasil Perikanan Indonesia*, 18(1). <https://doi.org/10.17844/jphpi.v18i1.9559>
- Sari, E. M., Juffrie, M., Nurani, N., & Sitaresmi, M. N. (2016). Asupan protein, kalsium dan fosfor pada anak stunting dan tidak stunting usia 24-59 bulan. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 12(4), 152–159. <https://doi.org/10.22146/ijcn.23111>
- Virgantari, F., Daryanto, A., & Kuntjoro, S. U. (2017). Dinamika konsumsi produk perikanan di indonesia. *Ekologia: Jurnal Ilmiah Ilmu Dasar dan Lingkungan Hidup*, 11(2), 22–30. <https://doi.org/10.33751/ekol.v11i2.257>
- Zulfadhli, Z., & Rinawati, R. (2020). Sosialisasi Gerakan Memasyarakatkan Makan Ikan (Gemarikan) pada Siswa Sekolah Dasar di Aceh Barat. *Marine Kreatif*, 2(1), 39–43. <https://doi.org/10.35308/jmk.v2i1.2273>