

# SOSIALISASI GERAKAN MAKAN IKAN UNTUK SISWA SDN NO 14 ROMO DUGINANG KECAMATAN SANGGAU LEDO KABUPATEN BENGKAYANG

Samuddin<sup>1\*</sup>, Tanty Prihasmawanti <sup>2</sup>

<sup>1</sup> SDN No 14 Romo Duginang Kecamatan Sanggau Ledo Kabupaten Bengkayang

<sup>2</sup> SDN No 01 Sejahat Kecamatan Sanggau Ledo Kabupaten Bengkayang

E-mail: samuddinesa17@gmail.com

\*Koresponden penulis

## Info Artikel

**Diajukan: 15-06-2022**

**Diterima: 18-06-2022**

**Diterbitkan: 20-06-2022**

### **Keyword:**

Consumption; Calory; Early childhood; Nutrition; Socialisation;

### **Kata Kunci:**

Anak usia dini; Gizi; Kalori; Konsumsi; Sosialisasi

## Abstract

*Consumption of food is intended as a source of calories for the body in carrying out life. Adequate nutrition in food will determine the degree of health in the future. Early childhood, such as PAUD students and students in grades 1, 2 and 3 of Elementary School are still classified as young people, who are very quick to respond when education is carried out, and these responses will be recorded in the child's memory for a long time. Likewise, the pattern of food consumption for children, if accustomed to it from a young age, will cultivate it in the child's life, of course with known benefits. The purpose of this activity is to socialize the love of fish in early childhood so that it can be used as a consistent healthy diet, for the purpose of avoiding various kinds of infectious diseases. The method of activity is carried out using the lecture method and demonstration of eating fish with various preparations. The activity was attended by 30 people consisting of students from grades 1,2 and 3. Participants participated in the activity enthusiastically and voraciously ate the processed fish in the activity..*

## Abstrak

*Konsumsi makanan dimaksudkan sebagai sumber kalori bagi tubuh dalam melangsungkan kehidupan. Kecukupan gizi dalam makanan sangat menentukan derajat kesehatan di masa depan. Anak usia dini, seperti murid PAUD dan murid kelas 1,2 dan 3 Sekolah Dasar masih tergolong sebagai usia belia, yang sangat cepat dalam memberikan respon ketika dilakukan edukasi, dan respon tersebut akan terekam lama dalam memori anak. Demikian juga pola konsumsi makanan bagi anak, jika dibiasakan dari kecil, akan membudidaya dalam kehidupan si anak, tentunya dengan manfaat yang sudah diketahui. Tujuan dari kegiatan ini adalah mensosialisasikan gemar ikan pada anak usia dini sehingga dapat dijadikannya sebagai pola makan sehat secara konsisten, untuk tujuan terhindar dari berbagai macam penyakit infeksi. Metode kegiatan dilakukan dengan menggunakan metode ceramah dan demonstrasi makan ikan dengan berbagai olahan. Kegiatan dihadiri oleh 30 orang yang terdiri dari anak didik kelas 1,2 dan 3. Peserta mengikuti kegiatan dengan antusias serta lahap makan ikan hasil olahan dalam kegiatan tersebut.*

## PENDAHULUAN

Kebutuhan dasar manusia dalam melangsungkan kehidupannya adalah makanan, selain juga kebutuhan akan sandang dan perumahan. Sebagai kebutuhan dasar, maka makanan yang dikonsumsi oleh kita akan sangat berperan terhadap kesehatan dan masa depan kita. Jumlah dan mutu makanan memiliki peran utama bagi tumbuh kembang anak, serta kecerdasan. Pembentukan pola makan yang benar dan baik sebaiknya dilakukan sejak dini, saat anak sudah mulai memilih-milih makanan, agar menjadi kebiasaan baik dan dilanjutkan sampai umur dewasa. Anak balita dan anak usia dini yang sudah masuk kategori usia wajib belajar merupakan segolongan komunitas yang perlu mendapatkan perhatian dalam pemberian makanan olahan karena pola makan pada usia ini masih dominan ditentukan oleh orang tua di rumah. Pada masa ini juga tubuh mengalami proses tumbuh kembang yang secara fundamental akan menentukan kualitas hidupnya di masa yang akan datang terutama dalam kesehatan fisik dan mental (Sayoga,2015).

Meskipun pola konsumsi masih ditangani secara dominan di keluarga, tetapi tidak mengurangi pentingnya anak di usia dini tersebut mendapatkan pemahaman dan edukasi terkait dengan beberapa hal yang dapat meningkatkan derajat kesehatannya di masa yang akan datang, sehingga tidak mudah terkena infeksi seperti saat wabah pandemic Covid 19 di masa sekarang ini. Menurut Aulina R (2011) bahwa anak usia dini memiliki respon yang lebih cepat dan kritis terhadap hal-hal baru yang ditemuinya, dan hal tersebut akan menjadikan dasar yang kuat dalam mempertahankan prinsipnya termasuk dalam pemilihan makanan untuk dikonsumsi.

Angka kekurangan gizi pada anak-anak terbagi dalam beberapa kategori di antaranya adalah indeks kekurangan gizi didasarkan pada berat badan per usia, dengan standar WHO tidak boleh lebih dari 10%, sedangkan di Indonesia sendiri angka ini mencapai 17%. Kategori berikutnya adalah berdasarkan tinggi badan per usia, di mana WHO membatasi sampai 20% tetap di Indonesia, kategori ini mencapai 27.5%, sedangkan pada kategori terakhir adalah berdasarkan berat badan per tinggi badan di mana angka ini dibatasi oleh WHO sampai 5% sedangkan Indonesia mencapai angka 11% (DepKes, 2010). Dari ketiga kategori angka/indeks kekurangan gizi anak-anak, menunjukkan bahwa Indonesia memiliki persentase indeks kekurangan gizi rata-rata di atas yang disyaratkan oleh WHO (DepKes, 2014). Selanjutnya berdasarkan data Studi Standar Gizi Indonesia (SSGI) (2021), prevalensi stunting menunjukkan terjadinya penurunan dari 27,7% pada tahun 2019 menjadi 24,4% di tahun 2021, namun, prevalensi berat di bawah rata-rata (*underweight*) meningkat dari angka 16,3% pada tahun 2019 menjadi 17% di tahun 2021.

Hal ini melatarbelakangi perlunya dilakukan usaha pengenalan gizi pada anak sejak dini, terutama dalam membiasakan mengkonsumsi ikan

sebagai lauk wajib konsumsi dalam menu sehari-hari di rumah. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk menanamkan pola makan sehat melalui konsumsi ikan baik dari air tawar ataupun ikan laut sehingga tubuh anak menjadi makin sehat dan dapat terhindar dari penyakit menular, sehingga anak-anak dapat fokus belajar tanpa gangguan kesehatan yang berarti.

Kegiatan dilakukan di SDN No 14 Romo Duginang secara offline dengan menggabungkan 3 kelas yaitu kelas 1,2 dan 3, dengan tetap menjalankan protap kesehatan pencegahan covid 19, yaitu memakai masker dan mencuci tangan. Anak-anak berjumlah 29 orang yang terdiri dari kelas 1 sebanyak 11 orang, kelas 2 sebanyak 8 orang dan kelas 3 sebanyak 10 orang mengikuti kegiatan dengan antusias dan melakukan demonstrasi makan ikan bersama kawan-kawan di kelas.

### **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 4 Nopember 2021, di SDN No 14 Romo Duginang dengan beberapa tahapan:

1. Perencanaan kegiatan yang melibatkan beberapa kelas pada hari sekolah, yaitu kelas bawah antara lain kelas 1,2 dan 3 sehingga perlu koordinasi dengan guru kelas masing-masing
2. Melakukan persiapan alat dan bahan kegiatan berupa ikan tongkol, ikan nila dan ikan lele yang sudah dibersihkan dari rumah. Demikian juga kompor dan alat masak serta bahan-bahan bumbu sudah dipersiapkan dari rumah oleh pemateri kegiatan.
3. Mempersiapkan ruang kelas yang akan digunakan untuk kegiatan.
4. Menyampaikan rencana pelaksanaan kegiatan kepada anak kelas 1,2 dan 3 untuk hadir dalam kegiatan tersebut, dengan tetap menjalankan protokol kesehatan yaitu memakai masker dan mencuci tangan dengan sabun yang telah disiapkan di depan kelas masing-masing.
5. Pemberian materi pelatihan melalui ceramah dan mempertontonkan video (pemutaran video) yang bertemakan tentang manfaat dari gemar makan ikan.
6. Melakukan demonstrasi memasak ikan dengan berbagai variasi seperti direbus, digoreng dan dipanggang dengan bumbu-bumbu yang wangi sehingga dapat menarik bagi para anak-anak untuk ikut mencicipi hasil olahan masakan tersebut.
7. Melakukan diskusi 2 arah, atau tanya jawab dari pemateri kepada peserta terkait dengan materi dan praktek yang sudah dilaksanakan.

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Masih rendahnya pengetahuan keluarga dan anak didik terkait dengan gizi keluarga, maka perlu dilakukan suatu kegiatan pendidikan gizi di institusi formal melalui sosialisasi gerakan makan ikan bagi anak usia sekolah. Kegiatan

ini diharapkan dapat menambah pengetahuan murid dan dapat melakukan kebiasaan baik dalam mengkonsumsi ikan sebagai lauk konsumsi di rumah. Kegiatan ini melibatkan 3 kelas bawah di SDN No 14 Romo Duginong yaitu kelas 1,2 dan 3 yang totalnya berjumlah 30 orang. Pemilihan ini didasarkan pada kemampuan dan pemahaman anak di usia ini akan memberikan respon yang cepat, sehingga apa yang dilakukan akan terekam baik dalam memori dan dapat menjadi kebiasaan baik untuk dibudayakan dalam mewujudkan kesehatan baik secara individu maupun secara massal. Tujuan utama dari pendidikan gizi kali ini adalah untuk mensosialisasi gerakan gemar makan ikan, membiasakan kontak dengan makanan olahan yang bergizi dan belajar lebih jauh tentang gizi seperti bagaimana makanan bisa mengandung gizi seimbang dengan menggalakkan konsumsi berbagai macam sumber protein khususnya protein hewani, dengan membiasakan kehidupan rutin yang sehat. Pendidikan gizi bukanlah pendidikan yang hanya boleh berlaku pada anak usia dini, melainkan juga dapat diterapkan di rumah saat anak-anak sibuk menonton di rumah ataupun bermain.

Kegiatan PKM ini dibagi dalam 2 bagian di mana sesi pertama adalah dengan materi ceramah yang menjelaskan pentingnya mengkonsumsi ikan dan hal-hal yang berhubungan dengan konsumsi ikan terutama dalam pengaruhnya terhadap proses pembelajaran yang menghasilkan prestasi yang lebih baik (dapat dilihat pada Gambar 1).



**Gambar 1.** Kegiatan PKM

Kesehatan individu akan mendukung kesehatan secara sistemik dalam struktur masyarakat yang lebih luas. Sehat, adalah kondisi utama yang sangat penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak.

Derajat kesehatan anak akan sangat berdampak pada aktivitas yang dilakukannya. Jika keadaan tubuh kurang sehat, maka anak akan cenderung kurang fokus terhadap obyek aktivitasnya, seperti belajar, sehingga tentunya

keadaan ini akan berpengaruh terhadap pencapaian akademis dari si anak. Awaluddin et al (2017) menyatakan bahwa status gizi yang baik akan menjadi faktor utama yang berperan pada keberhasilan anak dalam menghadapi pembelajaran. Status gizi baik, akan tergantung pada kualitas bahan makanan ataupun olahan makanan. Tumbuh kembang anak secara umum memiliki karakter yang saling berhubungan, yang dipengaruhi oleh adanya interaksi berbagai faktor (Rivanica & Oxyandi, 2016). Kurnia, R (2011) menyatakan bahwa pendidikan gizi sangat penting untuk anak usia dini dalam pertumbuhan dan perkembangan, kesehatan serta kesejahteraan anak-anak pada masa yang akan datang, karena pada masa ini masih sangat mudah untuk menerapkan gizi yang baik.

Menurut Ormrod (2009) bahwa fokus yang bias, dan lemahnya memori serta kemampuan belajar anak akan sangat dipengaruhi oleh mutu dan kuantitas nutrisi dari makanan yang dikonsumsi secara rutin dan pada akhirnya hal ini akan berdampak pada prestasi belajar anak di sekolah. Konsumsi pangan selain untuk mencukupi kebutuhan kalori tubuh, juga memiliki fungsi lain yang berhubungan erat dan secara langsung terikat dengan penyakit degenerative, di mana pangan sehat secara fungsional dapat memperbaiki fungsi metabolisme tubuh seperti metabolisme lemak dan karbohidrat. Menurut Warsidah et al (2021) bahwa pada umumnya pangan yang bersumber dari laut seperti ikan, rumput laut, selain dikonsumsi sebagai sumber kalori juga memiliki fungsi lain seperti memperbaiki metabolisme karbohidrat dan lemak, dan meningkatkan stamina tubuh sehingga tidak mudah terserang penyakit infeksi.

Beberapa faktor yang berpengaruh terhadap kebiasaan atau pola makan sehat ini antara lain adalah pendidikan dan skill orang tua di rumah dalam mengolah makanan menjadi lebih menarik bagi anak-anak sehingga dapat memakannya dengan lahap. Makanan junkfood dan makanan instan dalam masa sekarang ini merupakan pilihan kegemaran anak dan menyebabkan sulitnya sulit melakukan pengenalan pola makan sehat dengan makan gizi seimbang pada anak sekolah. Sofiana, et al (2021) mengatakan bahwa pangan dari laut seperti ikan dan kerang-kerangan dapat diolah dan dikonsumsi untuk penanganan gizi buruk bagi anak balita, dan dapat disosialisasikan pada usia anak sekolah.

Karena kelalaian dalam mengatur pola makan anak inilah menjadi cikal bakal terjadinya banyak kasus gizi buruk ataupun stunting yang hampir tersebar di seluruh daerah di Indonesia. BAPPENAS (2018) telah mencatat ada sebanyak 9 juta anak Indonesia mengalami stunting. Selanjutnya Kennedy Simanjuntak menyampaikan dalam BAPPENAS (2018) bahwa sejumlah 9 juta anak penderita stunting tersebut terdistribusi merata di pedesaan dan perkotaan.

Kegiatan berikutnya adalah demonstrasi pengolahan ikan dengan menggunakan ikan yang banyak dipasarkan di wilayah ini yaitu ikan lele, ikan

nila dan ikan tongkol. Bahan masakan ini sudah dibersihkan dan dibumbui dari rumah dan langsung diolah di sekolah dengan cara direbus, digoreng dan dipanggang. Pada kegiatan ini, anak-anak diberikan sejumlah nasi dan lauk ikan serta sayur dan makan secara bersama-sama dengan guru-guru kelasnya. Dari kegiatan ini menunjukkan pada umumnya anak murid kelas 1, 2 dan 3 yang menjadi peserta dalam kegiatan ini makan dengan lahap.

Pada akhir kegiatan, dilakukan evaluasi terhadap kegiatan yang dilakukan secara lisan, dengan memberikan pertanyaan-pertanyaan kepada mahasiswa terkait dengan manfaat bagi tubuh jika berkecukupan dalam mengkonsumsi ikan. Pertanyaan-pertanyaan yang terlontar dari pemateri dijawab dengan semangat dan tepat. Dari evaluasi ini menunjukkan bahwa materi yang disampaikan dalam kegiatan tersampaikan dengan baik kepada anak-anak tersebut, dan besar harapan bahwa sosialisasi seperti ini akan membekas dalam memori anak serta menjadi kebiasaan yang baik, suatu pola makan yang sehat.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pendidikan gizi melalui sosialisasi dan gerakan gemar makan ikan di SDN No 14 Romo Duginang, menunjukkan bahwa:

1. Ketertarikan peserta kegiatan yang terdiri dari anak SD kelas 1, 2 dan 3 sangat tinggi dan sebanyak 28 anak dari jumlah total 30 orang dapat makan ikan dengan lahap.
2. Peserta kegiatan melalui tanya jawab oleh pemateri telah mampu menjelaskan secara rinci manfaat dari makan ikan sebagai lauk yang wajib dikonsumsi di rumah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aulina, R. 2011. Gizi Seimbang dan Makanan Sehat Untuk Anak Usia. Parenting Class Di Islamic Baby School Playgroup and Child Care "Rumah Ibu," 4
- Awaluddin, & Dkk. 2017. Hubungan Status Gizi dengan Hasil Belajar Siswa Kelas 1 SD Negeri 5 Banda Aceh. *Jurnal Pesona Dasar*, 5(2). Retrieved from [www.jurnal.unsyiah.ac.id](http://www.jurnal.unsyiah.ac.id)
- BAPPENAS, 2018., Bappenas. 2018. Kerjasama Indonesia – Jepang dibawah naungan ODA Loan Japan
- Kemendes RI. 2010. "Standar Antropometri Penilaian Status Gizi", (Online), (<http://gizi.depkes.go.id/wp-content/uploads/2012/11/buku-sk-antropometri2010.pdf>), diakses pada 10 Oktober 2016)

- Kemenkes RI. 2014. "Pedoman Gizi Seimbang", (Online), (<http://gizi.depkes.go.id/pgs-2014-2>., diakses pada 3 November 2016)
- Kurnia, R., 2011. Pendidikan Gizi Untuk Anak Usia Dini. *Jurnal Educhild*, 4(2):109-114
- Ormrod, Jeanne Ellis. 2009. *Psikologi Pendidikan, Membantu siswa Tumbuh dan Berkembang*. Jakarta: Erlangga
- Rivanica, & Oxyandi. 2016. *Buku Ajar Deteksi Dini Tumbuh Kembang Dan Pemeriksaan Bayi Baru Lahir*. Jakarta: Salemba
- Sayoga. 2015. *Pendidikan Kesehatan untuk Sekolah Dasar*. Bandung: Rosdakarya
- SSGI, 2021. <https://www.litbang.kemkes.go.id/buku-saku-hasil-studi-status-gizi-indonesia-ssgi-tahun-2021>
- Sofiana, MSJ., Yuliono, A., Warsidah., Safitri, I., 2021. Sosialisasi Pemanfaatan Pangan Hasil Laut dan Diversifikasi Olahannya Sebagai Usaha Menanggulangi Stunting Pada Anak Balita di Kalimantan Barat. *Journal of Community Engagement in Health*, 4(1):103-112
- Warsidah., Fadly D., Arman., 2021. Sosialisasi Pemanfaatan Rumput Laut dan Diversifikasi Olahannya Sebagai Pangan Fungsional dalam Usaha Peningkatan Sistem Kekebalan Tubuh di Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Mattawang*, 2(2):92-100.