

EDUKASI “GEMARIKAN” SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN STUNTING PADA ANAK-ANAK DUSUN INDRAPATRA DESA LADONG KEC. MESJID RAYA, ACEH BESAR

Lia Handayani^{1*}, Mirawati², Maghfirah², Muhammad Khalil³, Marzatul Kiflah³, Rulita Maulidya¹, Indria Mahgfirah¹, Nurhayati⁴, Amri Amin⁵

¹Program Studi Teknologi Hasil Perikanan, Fakultas Perikanan, Universitas Abulyatama, Aceh

²Mahasiswa Program Studi Budidaya Perairan, Fakultas Perikanan, Universitas Abulyatama, Aceh

³Mahasiswa Program Studi Teknologi Hasil Perikanan, Fakultas Perikanan, Universitas Abulyatama

⁴Program Studi Budidaya Perairan, Fakultas Perikanan, Universitas Abulyatama, Aceh

⁵Program Studi Mesin, Fakultas Teknik, Universitas Abulyatama, Aceh

* Penulis Korespondensi : liahandayani_thp@abulyatama.ac.id

Abstrak

Ikan mengandung asam amino, protein dan asam lemak tak jenuh tinggi yang dibutuhkan oleh anak usia dini untuk pertumbuhan dan perkembangan psikomotorik yang baik. Minimnya kesadaran konsumsi makanan yang bernilai gizi tinggi merupakan salah satu penyebab terjadinya stunting. Sehingga perlu dilakukan edukasi untuk menumbuhkan minat konsumsi ikan. Hal ini juga mendukung program pemerintah yaitu Gerakan memasyarakatkan Makan Ikan “GEMARIKAN” yaitu suatu gerakan moral untuk memotivasi masyarakat secara luas untuk mengkonsumsi ikan secara teratur dalam jumlah yang diisyaratkan bagi kesehatan agar terbentuk manusia yang sehat dan cerdas. Namun, anak-anak usia dini relative kurang menyukai ikan karena bau nya yang kurang sedap dan penyajian ikan dirumah yang monoton, sehingga perlu dilakukan sosialisasi agar anak memahami pentingnya mengkonsumsi ikan, dan perlu juga edukasi mengenai jenis-jenis olahan ikan. Pengabdian ini dilaksanakan di Dusun Indrapatra Desa Ladong Kecamatan Mesjid Raya Kabupaten Aceh Besar. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah “fun” sosialisasi dengan tahapan pelaksanaan antara lain persiapan, penyajian materi, permainan edukasi, evaluasi. Peserta yang mengikuti adalah anak-anak usia Sekolah Dasar yang berdomisili di Dusun tersebut.

Kata kunci: Gemarikan, ikan, protein hewani, protein laut, stunting

Abstract

Fish contains amino acids, proteins and high unsaturated fatty acids needed by early childhood for good psychomotor growth and development. The lack of awareness of the consumption of foods with high nutritional value is one of the causes of stunting. So it is necessary to do education to foster interest in fish consumption. It also supports the government's Fish Eating Socialization Movement "GEMARIKAN" which is a moral movement to motivate the public at large to consume fish regularly in the amount hinted for health to form healthy and intelligent humans. However, early childhood children are relatively less fond of fish because of its unpleasant smell and monotonous presentation of fish at home, so it is necessary to do socialization so that children understand the importance of consuming fish, and also education about the types of processed fish. This service was carried out in Indrapatra Hamlet, Ladong Village, Mesjid Raya District, Aceh Besar Regency. The method used in this activity is "fun" socialization with stages of implementation including preparation, presentation of material, educational games, and evaluation. Participants who participated were elementary school-age children who were domiciled in the hamlet.

Keywords: Animal protein, fish, gemarikan, marine protein,

1. PENDAHULUAN

Indonesia menduduki peringkat prevalensi stunting terbesar kedua di Asia dan kelima didunia. Sebanyak 10 provinsi di Indonesia memiliki prevalensi stunting yang tinggi, salah satunya Aceh (TNP2K, 2017). Perbaikan gizi sebagai upaya penanganan stunting dapat dilakukan dengan mengkonsumsi makanan yang memiliki protein tinggi, salah satu contohnya adalah ikan. Penanganan stunting dengan baik dapat mencegah hilangnya generasi emas Indonesia di masa mendatang. Program Gerakan Memasyarakatkan Makan Ikan (GEMARIKAN) tertuang dalam Instruksi presiden RI Nomor 1 Tahun 2017 tentang Gerakan Masyarakat hidup sehat (Germas) untuk pencegahan stunting (KKP RI, 2018). Program ini merupakan salah satu upaya pemerintah dalam membangun minat masyarakat Indonesia dalam mengkonsumsi ikan sehingga dapat mencegah stunting pada anak dengan pemenuhan gizi melalui gemar makan ikan.

Protein merupakan nutrisi yang memiliki peran penting dalam pertumbuhan, perkembangan dan fungsi tubuh manusia. Ketika kurangnya konsumsi makanan yang mengandung protein terjadi dalam jangka yang lama, maka dapat menyebabkan kekurangan gizi dan terjadi hambatan perkembangan kognitif, menghambat perkembangan berpikir. Penting untuk diingat bahwa protein adalah bahan dasar dalam membangun dan memperbaiki berbagai bagian tubuh, seperti otot, tulang dan organ. Terutama pada masa pertumbuhan seperti masa anak-anak dan remaja. Selain itu, protein juga berperan besar dalam kesehatan otak. Asam amino yang terkandung dalam protein merupakan bahan pembentuk zat kimia di otak yang mengatur suasana hati dan fungsi berpikir.

Tingginya konsumsi ikan pada masyarakat Jepang menjadi bukti bahwa ikan merupakan bahan pangan yang memiliki nutrisi tinggi karena tingkat kesehatan dan kecerdasan anak-anak di Jepang terjadi peningkatan. Kecerdasan orang Jepang patut di pertimbangkan mengingat berada diatas kecerdasan rata-rata penduduk Asia lainnya. Baiknya taraf hidup serta kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi di Jepang telah diakui secara Internasional dan dapat disejajarkan dengan negara-negara yang memiliki perindustrian maju. Perpaduan budaya, faktor genetik dan kondisi lingkungan merupakan faktor pembentuk kecerdasan.

Anak-anak merupakan generasi penerus bangsa yang harus diperhatikan kualitas hidupnya, mengingat Indonesia merupakan salah satu negara berkembang yang mayoritas penduduknya memiliki pendapatan dibawah rata-rata sehingga ketercukupan konsumsi makanan yang mengandung nilai gizi tinggi menjadi salah satu kendala. Kurangnya pengetahuan masyarakat mengenai produk makanan yang murah namun bernilai gizi tinggi menjadi sebuah perhatian bagi pemerintah dan akademisi. Sehingga pada tahun 2004 Kementerian Kelautan dan Perikanan gencar mengkampanyekan GEMARIKAN (Gerakan Memasyarakatkan Makan Ikan) agar masyarakat paham akan pentingnya manfaat mengkonsumsi ikan sejak dini untuk membantu pertumbuhan dan kecerdasan otak. Program ini bukan hanya menjadi tugas dan tanggungjawab Kementerian Kelautan dan Perikanan namun juga tugas bersama.

Kegiatan diharapkan dapat meningkatkan minat dan pemahaman anak-anak di Dusun Indrapatra Desa Ladong terkait gerakan memasyarakatkan makan ikan untuk mencegah stunting, meningkatkan kecerdasan melalui konsumsi produk yang memiliki protein tinggi. Kegiatan ini diharapkan menjadi stimulus dan menumbuhkan minat anak-anak untuk gemar makan ikan. Sehingga harapannya dengan adanya sosialisasi gemarikan ini, kesadaran mengkonsumsi ikan di Dusun Indrapatra Desa Ladong Kecamatan Mesjid Raya Kabupaten Aceh Besar bisa meningkat demi terwujudnya generasi muda yg sehat, kuat dan cerdas.

2. BAHAN DAN METODE

Waktu dan tempat

Kegiatan PkM ini dilaksanakan pada tanggal 9 Agustus 2023 yang berlokasi di Dusun Indrapatra Desa Ladong Kecamatan Mesjid Raya Kabupaten Aceh Besar
Sasaran

Sasaran kegiatan

Sebagai objek sasaran kegiatan adalah anak-anak usia Sekolah Dasar dengan tingkatan umur yang bervariasi mulai dari kelas 1-6 tergantung jumlah anak yang berdomisili di dusun tersebut. Kegiatan diikuti oleh 15 orang peserta termasuk beberapa orang tua yang ikut berpartisipasi.

Metode pelaksanaan

Kegiatan edukasi ini dilakukan menggunakan metode sosialisasi yang diiringi *games* edukasi seputar jenis ikan bernutrisi tinggi dan produk olahannya. Sosialisasi ini terdiri dari beberapa tahapan dimulai dari persiapan materi, penyampaian materi, permainan edukasi yang berkaitan dengan tema kegiatan, evaluasi ketercapaian tujuan. Langkah-langkah tersebut secara rinci adalah sebagai berikut:

1. Persiapan materi

Tahap awal di mulai dengan koordinasi antar tim pelaksana terkait teknis pelaksanaan. Selain itu, tim mengunjungi keluarga calon peserta kegiatan sehingga pada tanggal pelaksanaan anak-anak dapat diberi izin berkumpul pada lokasi kegiatan yaitu sebuah gedung bekas mushalla yang berada di Dusun Indrapatra. Gedung ini biasanya digunakan oleh masyarakat setempat sebagai tempat musyawarah masyarakat dusun setempat.

Waktu dan tempat pelaksanaan juga di bahas pada rapat koordinasi dan diperoleh kesepakatan kegiatan akan dilaksanakan pada 9 Agustus 2023 pukul 14.00 WIB hingga pukul 15.30 WIB, di Mushalla Dusun yang sudah tidak digunakan lagi untuk beribadah. Selain itu, tim juga mempersiapkan kebutuhan untuk hari pelaksanaan seperti spanduk, proyektor, laptop, materi sosialisasi dan materi *games* (permainan edukasi). Sasaran peserta kegiatan adalah anak-anak usia Sekolah Dasar.

2. Penyajian materi

Materi yang dipaparkan meliputi edukasi mengenai jenis-jenis bahan pangan dari biota laut dan bernutrisi tinggi serta memiliki harga yang ekonomis dan mudah ditemui dipasar. Selain itu materi juga terdiri dari jenis produk olahan yang berasal dari ikan. Materi yang disampaikan juga berisi tentang pentingnya mengkonsumsi ikan dan dampak akibat kurangnya asupan protein hewani bagi pertumbuhan dan perkembangan.

3. Permainan edukasi

Permainan edukasi dilakukan di sela-sela penyampaian materi yang bertujuan untuk menghindari kejenuhan, mengingat pelajaran yang diberikan akan mudah diserap jika disampaikan dengan menyenangkan. *Games* edukasi ini meliputi tanya jawab seputaran jenis ikan, bivalvia, crustacea dan produk perairan lainnya. Tanya jawab juga dilakukan terkait materi yang disampaikan seperti pentingnya mengkonsumsi ikan serta jenis olahan ikan yang memiliki rasa yang nikmat. Hasilnya semua anak-anak mampu menyerap materi yang diberikan, antusiasme anak-anak juga sangat tinggi terbukti dari jumlah awal anak-anak yang mengikuti sama dengan jumlah anak-anak di akhir kegiatan.

4. Evaluasi

Indikator keberhasilan kegiatan dilakukan dengan evaluasi pada akhir kegiatan yaitu berupa identifikasi tanggapan/respon setiap peserta terhadap kegiatan yang telah diikuti. Seluruh anak yang mengikuti kegiatan menganggapi dengan sangat positif, dan berharap kegiatan serupa dilakukan dengan membawa contoh produk olahan ikan yang dapat dinikmati bersama-sama saat kegiatan berlangsung.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PkM dilaksanakan selama 1 hari, dengan harapan seluruh peserta baik anak-anak maupun sebagian orang tua yang mengikuti kegiatan sadar akan pentingnya konsumsi ikan serta mampu menumbuhkan minat yang kuat untuk gemar makan ikan sejak usia dini. Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan untuk mensukseskan program yang sedang digalakkan oleh pemerintah yaitu “GEMARIKAN” (Gerakan Memasyarakatkan Makan Ikan) sebagai upaya awal mencegah terjadinya *stunting* pada anak sehingga juga dapat meningkatkan kecerdasan pada anak sejak dini.

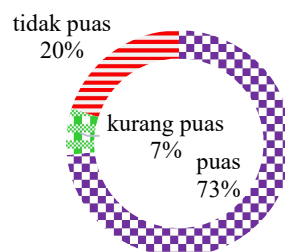
Berdasarkan kegiatan sebelumnya yang dilaksanakan di TK Nurul Iman, diperoleh informasi bahwa anak-anak tidak menyukai konsumsi ikan dan lebih memilih daging adalah karena rasanya yang tidak bervariasi dan memiliki aroma yang khas, terbukti ketika anak-anak usia taman kanak-kanak tersebut diberi nugget ikan tongkol, mereka sangat menyukai produk tersebut, dan ketagihan akan rasanya (Handayani, Nurhayati, Nazlia, & Yeni, 2020). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa GEMARIKAN tidak akan berhasil jika edukasi hanya dilakukan terhadap anak-anak, karena yang menyediakan makan adalah seorang ibu. Selayaknya ibu memiliki kemampuan dan pengetahuan

terkait diversifikasi produk perikanan sehingga anak-anak akan menerima produk olahan ikan dalam aneka varian rasa, tidak monoton hanya digoreng, disambal, dipanggang bahkan digulai. Namun olahan ikan juga dapat disediakan dalam bentuk kerupuk ikan (Handayani et al., 2022; Nurnidar & Kiflah, 2023; Sunarti, Handayani, & Maghfirah, 2023).



Gambar 1. Foto ketika sedang *games* edukasi (kanan) dan foto sebelum mulai kegiatan (kanan)

Menurut penelitian sebelumnya yang dilakukan terhadap 101 orang responden yang memiliki anak berusia 1-5 tahun, di Kecamatan Meuraksa Kota Banda Aceh terungkap bahwa hanya 49,51% (50 orang) yang memiliki pengetahuan yang baik terkait program GEMARIKAN sebagai upaya pencegahan stunting pada anak, dan sisanya kurang memahami (Hartaty & Yuswardi, 2020). Pengenalan menu-menu protein hewani yang bergizi tinggi dapat mulai dikenalkan sejak dini sehingga sejak awal pertumbuhan perkembangan psikomotorik berlangsung optimal. Perkembangan *psikomotorik* sendiri merupakan awal dari kecerdasan dan emosi anak. Dari materi yang disampaikan diharapkan anak-anak mulai sadar akan kebiasaan makan makanan bergizi dengan meninggalkan mengonsumsi jajanan tidak sehat seperti jajanan yang mengandung penyedap/ MSG (*Mono Sodium Glutamat*) serta mengandung pengawet.



Gambar 2. Diagram tingkat kepuasan peserta

Tim melakukan wawancara incidental, sebagian besar peserta menyatakan sangat tertarik untuk mengetahui jenis olahan ikan, terutama yang belum familiar dan jarang dijual di pasar. Sedangkan beberapa ibu yang juga ikut serta menyatakan tertarik untuk menyediakan produk olahan ikan bagi anak-anaknya namun terkendala pengetahuan cara membuatnya.

4. KESIMPULAN

Kegiatan PkM ini berhasil menumbuhkan minat keingintahuan anak-anak terhadap jenis-jenis produk olahan ikan serta minat untuk mulai mencintai makan ikan. Kegiatan ini juga mengedukasi anak-anak mengenai buruknya pengaruh yang ditimbulkan akibat kurang mengonsumsi protein hewani.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kepada Penulis mengucapkan terima kasih kepada Geuchik Desa Ladong, beserta para Ibu yang memberikan izin kepada anak-anak untuk mengikuti kegiatan. Ucapan terimakasih juga kepada LPPM Universitas Abulyatama yang telah memfasilitasi kegiatan ini hingga berjalan dengan baik, mahasiswa-mahasiswa KKN (Kuliah Kerja Nyata kelompok 9) Universitas Abulyatama terutama mahasiswa dari Program Studi Budidaya Perairan dan Teknologi Hasil Perikanan yang telah berkontribusi banyak seperti membantu mempersiapkan tempat, spanduk dan mengumpulkan para peserta dari rumah kerumah.

DAFTAR PUSTAKA

- Handayani, L., Nurhayati, N., Syahputra, F., Rahmawati, C., Sunarti, R., Hikmah, S. N., ... Maya, A. (2022). Pelatihan Pembuatan Keripik Dari Limbah Kulit Ikan Tuna Kepada Kelompok Perempuan Binaan lembaga Natural Aceh. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(6), 570–575. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v6i3.10192>
- Handayani, L., Nurhayati, Nazlia, S., & Yeni, E. (2020). Sosialisasi Gemar Makan Ikan di TK Nurul Iman Darussalam Banda Aceh. *Jurnal Abdimas UNAYA*, 1(1), 13–18.
- Hartaty, N., & Yuswardi, Y. (2020). Pengetahuan Keluarga tentang “GEMARIKAN” dalam Pencegahan Stunting di Kota Banda Aceh. *Idea Nursing Journal*, XI(1). <https://doi.org/10.52199/inj.v11i1.19796>
- Nurnidar, N., & Kiflah, M. (2023). Kadar Lemak Keripik Kulit Ikan Tuna (*Thunnus Albacares*) Yang Dibuat Menggunakan Firming Agent Berbeda. *Tilapia*, 4(1), 44–50.
- Sunarti, R., Handayani, L., & Maghfirah, I. (2023). Pengaruh *Firming Agent* Berbeda terhadap Karakteristik dan Uji Hedonik Keripik Kulit Ikan Tuna (*Thunnus sp.*). *Tilapia*, 4(2), 66–75.