



MENDORONG KONSUMSI IKAN PADA SISWA SEKOLAH DASAR MELALUI PROGRAM GEMARI DENGAN INOVASI BAKSO IKAN DI SD NEGERI 2 BULU, JEPARA

Elsa Sabathini, Lalu Imam Anggara*, Insani Jati Surya, Lili Indiria Ganadi, Laila Sahira Nur, Nursadilah, Fadiya Astiarini, Dewi Putri Lestari, Thoy Batun Citra Rahmadani, Muhammad Sumsanto

Budidaya Perairan, Fakultas Pertanian, Universitas Mataram,
Jln. Pendidikan 37 Mataran, Nusa Tenggara Barat, 83125, Indonesia.

*Korespondensi email: imamanggaralalu@gmail.com

Kata kunci:

Konsumsi ikan, Anak-anak, GEMARI, Bakso ikan, Edukasi gizi.

Abstrak:

Indonesia memiliki potensi perikanan yang melimpah, namun konsumsi ikan nasional masih tergolong rendah. Rendahnya minat konsumsi ikan terutama terjadi pada anak-anak, padahal ikan merupakan sumber protein hewani berkualitas tinggi yang berperan penting dalam pertumbuhan dan pencegahan stunting. Penelitian ini bertujuan untuk mendorong konsumsi ikan melalui Program Gemar Makan Ikan (GEMARI) dengan inovasi produk bakso ikan di SD Negeri 2 Bulu, Jepara. Metode yang digunakan adalah sosialisasi, edukasi, serta uji kesukaan produk. Hasil survei menunjukkan bahwa 87,5% siswa sudah menyukai ikan. Setelah mencoba bakso ikan, tingkat kesukaan meningkat, dengan 56,3% siswa menyatakan sangat suka, 34,4% suka, 6,3% kurang suka, dan 3,1% tidak suka. Hasil ini membuktikan bahwa pengembangan produk ikan dalam bentuk bakso dapat diterima dengan baik oleh anak-anak, serta efektif sebagai strategi edukasi gizi untuk meningkatkan konsumsi ikan.

Panduan Sitasi (APPA 7th edition) :

Sabathini, E., Anggara, L.I., Surya, I. J., Ganadi, L. I., Nur, L.S., Nursadilah, Astiarini, F. (2025). Mendorong Konsumsi Ikan Pada Siswa Sekolah Dasar Melalui Program Gemari Dengan Inovasi Bakso Ikan Di Sd Negeri 2 Bulu, Jepara. *Jurnal Pengabdian Perikanan Indonesia*, 5(3), 95-100.

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara maritim yang terdiri atas ribuan pulau dengan sebagian besar wilayahnya merupakan perairan. Laut Indonesia menyimpan potensi sumber daya alam yang sangat melimpah, termasuk beragam spesies ikan yang layak konsumsi. Sayangnya potensi tersebut tidak dibarengi dengan tingkat konsumsi ikan di Indonesia. Tingkat konsumsi ikan per kapita di Indonesia tergolong rendah, yang disebabkan oleh kurangnya pemahaman mengenai manfaat ikan, daya beli yang rendah, serta harga ikan yang dianggap mahal oleh sebagian masyarakat (Mainassy & Birahy, 2023). Menurut data dari Kementerian Kelautan dan Perikanan, konsumsi ikan nasional mencapai 55,37 kilogram per kapita pada tahun 2021 (Septya *et al.*, 2023), masih tertinggal dibandingkan Jepang yang mencapai sekitar 70 kilogram per kapita per tahun. Padahal, Indonesia memiliki sumber daya

perikanan yang sangat potensial dan belum dimanfaatkan optimal sebagai penunjang pemenuhan gizi masyarakat (Djunaidah, 2017).

Kondisi ini berdampak langsung terhadap status gizi masyarakat, terutama pada balita dan ibu hamil. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023), rendahnya konsumsi ikan turut menjadi faktor yang memperburuk status gizi anak-anak di Indonesia. Berdasarkan hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2022, prevalensi stunting memang mengalami penurunan menjadi 21,6%, namun angka tersebut masih di atas ambang batas yang ditetapkan WHO, yaitu di bawah 20%. Stunting merupakan bentuk malnutrisi kronis yang menyebabkan gangguan pertumbuhan fisik dan perkembangan kognitif anak, yang pada akhirnya berdampak terhadap kualitas sumber daya manusia di masa depan (Nugroho *et al.*, 2021)

Masalah stunting tidak hanya terjadi secara nasional, namun juga dirasakan secara lokal, salah satunya yaitu Desa Bulu, Kecamatan Jepara, Kabupaten Jepara, Provinsi Jawa Tengah. Desa Bulu merupakan desa yang terletak dekat dengan pesisir memiliki potensi perikanan dan wisata bahari yang tinggi. Desa Bulu memiliki luas wilayah 119,294 ha dan jumlah rumah tangga mencapai 1.038 (BPS Jepara, 2020), mayoritas masyarakat Desa Bulu berprofesi sebagai pedagang dan nelayan. Namun, metode penangkapan ikan masih menggunakan metode tradisional dan sangat bergantung pada kondisi cuaca, menyebabkan pendapatan masyarakat bersifat tidak menentu. Kondisi ekonomi ini berdampak pada kemampuan keluarga dalam memenuhi kebutuhan gizi sehari-hari. Sementara itu, data menunjukkan bahwa angka stunting di Kabupaten Jepara masih cukup tinggi, meskipun telah menurun dari 25% pada tahun 2021 menjadi 18,2% pada tahun 2022 (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022). Penurunan ini tentu perlu terus diupayakan hingga mencapai angka minimum.

Salah satu solusi untuk menurunkan angka stunting adalah dengan meningkatkan konsumsi makanan bergizi, terutama sumber protein hewani berkualitas tinggi seperti ikan. Ikan mengandung berbagai zat gizi penting seperti protein, asam lemak omega-3 (EPA dan DHA), vitamin A, D, B12, serta mineral seperti zat besi dan selenium yang sangat diperlukan untuk pertumbuhan anak (Rahma *et al.*, 2024). Selain itu, ikan mudah dicerna dan berperan penting dalam meningkatkan daya tahan tubuh serta fungsi kognitif anak (Djunaidah, 2017). Sayangnya, konsumsi ikan belum menjadi kebiasaan rutin di banyak daerah, termasuk di kalangan anak-anak usia sekolah, yang lebih memilih sumber protein lain seperti ayam atau telur karena pengaruh budaya dan kurangnya edukasi gizi (Mainassy & Birahy, 2023).

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM) dari Universitas Mataram merancang dan melaksanakan program Gemar Makan Ikan (GEMARI) di SD Negeri 2 Bulu, dengan menggunakan bakso ikan sebagai sarana edukasi gizi bagi siswa. Program ini bertujuan untuk mengedukasi anak-anak SD Negeri 2 Bulu terhadap pentingnya konsumsi ikan. Program ini tidak hanya memberikan pemahaman baru kepada anak-anak, tetapi juga mampu mendorong terbentuknya budaya makan ikan yang sehat dan berkelanjutan baik di sekolah maupun dalam keluarga. Melalui kegiatan ini, mahasiswa berperan aktif dalam mendukung upaya nasional penurunan stunting dan membangun kesadaran gizi sejak dini.

METODE PELAKSANAAN

Waktu dan Tempat

Penelitian dilaksanakan di SDN 2 Bulu, Desa Bulu, Kec. Jepara, Kab. Jepara, Jawa Tengah pada tanggal 17 Mei 2025.

Alat dan Bahan

Alat dan bahan yang digunakan dalam kegiatan ini adalah proyektor, laptop, paper cup, garpu plastik, handphone, dan bakso ikan.

Rancangan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan target utama anak-anak usia dini mulai dari 9 hingga 12 tahun yaitu kelas 4 dan 5 di SDN 2 Bulu.

Prosedur Kerja

Penelitian dilaksanakan dengan diawali pembekalan KKN dilaksanakan di Gedung H Program Studi Budidaya Perairan, Fakultas Pertanian, Universitas Mataram, selanjutnya pengantaran surat pengantar KKN di serahkan kepada Kepala Sekolah Dasar Negeri 2 Bulu, dan survei lapangan dilakukan pada hari Sabtu, 26 April 2025. Program kerja yang telah disepakati kelompok secara bersama kemudian akan akan disusun dengan format yang telah ditentukan, program kerja KKN-MBKM dengan kegiatan utama sosialisasi gemar makan ikan.

Data yang dikumpulkan berupa data primer dan data sekunder, data primer berupa hasil diskusi dan dokumentasi selama kegiatan berlangsung, sedangkan data sekunder diperoleh melalui referensi baik berupa buku, artikel, jurnal dan dari sumber internet maupun perpustakaan online lainnya.

Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan teknik deskriptif dan statistik, yaitu dengan menjabarkan semua rangkaian aktivitas yang dikerjakan di lokasi penelitian secara terperinci yang kemudian diperkuat melalui studi pustaka dengan harapan memberikan informasi yang sejelas jelasnya, kemudian uji statistik dilakukan secara manual dan menggunakan microsoft excel.

HASIL

Kegiatan sosialisasi Gemar Makan Ikan (GEMARI) dengan inovasi bakso ikan diikuti oleh 32 siswa kelas 4 dan 5 SD Negeri 2 Bulu, Jepara. Hasil kuesioner menunjukkan bahwa sebagian besar siswa sudah menyukai ikan. Dari total responden, 87,5% menyatakan suka makan ikan, sedangkan 12,5% menyatakan tidak suka.



Gambar 1. Kegiatan sosialisasi Gemar Makan Ikan (GEMARI)



Gambar 2.

siswa makan ikan

Diagram kesukaan

Setelah diberikan inovasi produk berupa bakso ikan, tingkat kesukaan siswa terhadap produk ini meningkat secara signifikan. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa 56,3% siswa menyatakan sangat suka, 34,4% suka, 6,3% kurang suka, dan hanya 3,1% yang menyatakan tidak suka.



Gambar 3. Tingkat kesukaan ikan terhadap olahan bakso ikan

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SD Negeri 2 Bulu, Jepara (87,5%) sudah terbiasa mengonsumsi ikan sebelum kegiatan program GEMARI dilaksanakan. Namun, masih ada 12,5% siswa yang kurang menyukai ikan. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun Desa Bulu memiliki ketersediaan ikan yang melimpah karena letaknya di pesisir, tidak semua anak memiliki kebiasaan atau minat yang sama untuk mengonsumsi ikan. Kondisi ini sejalan dengan pendapat Birch & Memery (2020) yang menyatakan bahwa, minat anak-anak terhadap ikan dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti rasa, aroma, kebiasaan makan keluarga, serta terbatasnya variasi produk olahan ikan yang tersedia.

Pengenalan produk inovasi berupa bakso ikan terbukti mampu meningkatkan minat siswa terhadap konsumsi ikan. Setelah mencoba produk, sebanyak 90,7% siswa menyatakan suka. Hal ini menunjukkan bahwa pengolahan ikan menjadi bentuk yang lebih familiar bagi anak-anak seperti bakso, dapat menjadi strategi yang efektif untuk meningkatkan penerimaan mereka terhadap ikan. Hasil ini sejalan dengan penelitian Widiastuti *et al.* (2024) yang menegaskan bahwa, inovasi produk olahan ikan dalam bentuk modern dan populer mampu meningkatkan kesukaan konsumen karena dianggap lebih praktis, enak, serta sesuai dengan selera anak-anak.

Penerimaan positif terhadap bakso ikan dapat dijelaskan oleh beberapa faktor. Pertama, proses pengolahan ikan menjadi bakso mampu mengurangi ciri khas ikan yang sering membuat anak-anak tidak suka memakannya, seperti bau amis dan adanya duri. Kedua, bakso merupakan makanan yang sudah sangat populer di kalangan anak-anak Indonesia, sehingga inovasi bakso ikan lebih mudah diterima karena bentuknya menyerupai makanan yang sudah familiar. Hal ini sejalan dengan teori *food neophobia* yang menyebutkan bahwa makanan baru akan lebih mudah diterima apabila bentuknya mirip dengan makanan yang sudah dikenal (Lee *et al.*, 2021). Selain itu, program GEMARI tidak hanya mengenalkan produk bakso ikan, tetapi juga memberikan edukasi gizi kepada siswa. Anak-anak tidak hanya mencoba produk, tetapi juga mendapatkan pengetahuan mengenai manfaat ikan, terutama kandungan protein dan asam lemak omega-3 yang penting bagi pertumbuhan dan perkembangan otak. Edukasi gizi pada usia dini diharapkan mampu membentuk kebiasaan makan yang lebih sehat dalam jangka panjang (Rahma *et al.*, 2024).

Penelitian yang dilakukan di SD Negeri 2 Bulu ini memberikan gambaran bahwa, program GEMARI dapat menjadikan salah satu upaya untuk menurunkan angka stunting di Indonesia. Di Kabupaten Jepara, angka stunting memang turun dari 25% pada tahun 2021 menjadi 18,2% pada tahun 2022 (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022) tetapi tetap perlu mendapat perhatian

agar tren penurunan bisa dipertahankan dan diturunkan lebih lanjut. Pemanfaatan ikan sebagai sumber protein lokal yang melimpah dapat menjadi salah satu cara untuk mendukung pemenuhan gizi anak, terutama jika diolah dalam bentuk yang lebih disukai seperti bakso ikan. Meskipun kegiatan yang dilakukan masih berskala kecil, hasilnya menunjukkan bahwa edukasi gizi melalui inovasi produk olahan ikan dapat menjadi langkah awal yang mendukung perbaikan gizi di tingkat lokal.

KESIMPULAN

Kegiatan Gemar Makan Ikan (GEMARI) dengan inovasi bakso ikan di SD Negeri 2 Bulu mampu meningkatkan minat siswa terhadap olahan ikan. Sebagian besar siswa (87,5%) sudah menyukai ikan sebelumnya, dan setelah mencoba bakso ikan jumlah siswa yang menyatakan suka hingga sangat suka meningkat menjadi 90,7%. Hasil ini menunjukkan bahwa olahan ikan dalam bentuk yang lebih familiar seperti bakso, dapat menjadi cara yang efektif untuk edukasi gizi sekaligus mendorong kebiasaan makan ikan pada anak sekolah dasar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih banyak kepada Kepala Sekolah Dasar Negeri 2 Bulu dan seluruh staf pengajar yang telah menyambut hangat dan mendampingi kami, serta pihak Balai Besar Perikanan Budidaya Air Payau Jepara yang telah berpartisipasi aktif mendukung seluruh pelaksanaan program kerja kami dan seluruh pihak lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- BPS Kabupaten Jepara. (2020). Kabupaten Jepara dalam Angka 2020. <https://jeparakab.bps.go.id/id/publication/2020/04/27/47d1a078b2f61e0c2dd82e12/kabupat-en-jepara-dalam-angka-2020.html>
- Birch, D., & Memery, J. (2020). Exploring the Influence of Family on Adolescents' Seafood Consumption Choices. *International Journal of Consumer Studies*, 44(5), 499–510. <https://doi.org/10.1111/ijcs.12581>
- Djunaidah, I. S. (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>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Laporan Kinerja Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Buku Saku Hasil Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) 2022. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Lee, Y.-M., Chung, S.-J., Prescott, J., & Kim, K.-O. (2021). Flavor Profiling by Consumers Segmented According to Product Involvement and Food Neophobia. *Foods*, 10(3), 598. <https://doi.org/10.3390/foods10030598>
- Mainassy, M. C., & Birahy, D. C. (2023). Edukasi Potensi Sumber Daya Ikan untuk Meningkatkan Pengetahuan Gizi dan Imunitas Anak di SMP Negeri 6 Maluku Tengah. *Proceeding Biology Education Conference*, 20(1), 115–120.
- Nugroho, M. R., Sasongko, R. N., & Kristiawan, M. (2021). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kejadian Stunting pada Anak Usia Dini di Indonesia. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2),

2269–2276.

<https://doi.org/10.31004/obsesi.v5i2.1169>

Rahma, A. A., Nurlaela, R. S., Meilani, A., Saryono, Z. P., & Pajrin, A. D. (2024). Ikan Sebagai Sumber Protein dan Gizi Berkualitas Tinggi Bagi Kesehatan Tubuh Manusia. *Karimah Tauhid*, 3(3), 3132–3142.

<https://doi.org/10.30997/karimahtauhid.v3i3.12341>

Septya, S., Supriyono, E., & Sulistyowati, L. (2023). Evaluasi Kondisi Konsumsi Ikan Pada Masyarakat Kabupaten Bekasi Serta Strategi Peningkatannya. *Policy Brief Pertanian, Kelautan, Dan Biosains Tropika*, 5(3).

<https://doi.org/10.29244/Agro-Maritim.050301>

Widiastuti, I. M., Rukka, A. H., Ndohe, S., Rizal, A., & Hermawan, R. (2024). Dimsum Ikan Sebagai Alternatif Peluang Usaha Peningkatan Gizi Keluarga. *Jurnal Cendekia Mengabdikan Berinovasi Dan Berkarya*, 3(1), 1–5.

<https://doi.org/10.56630/jenaka.v3i1.740>