



**EDUKASI MENGENAI MANFAAT KONSUMSI IKAN SEBAGAI
ASUPAN GIZI DALAM MENJAGA KESEHATAN TUBUH SISWA
SMA N 11 KOTA PADANG**

Primadella Fegita^{1*}, Muhammad Rizki Saputra²

¹Program Studi Pendidikan Profesi Dokter

²Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Baiturrahmah
primadella@staff.unbrah.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang: Zat gizi adalah komponen dalam bahan pangan yang terurai selama proses pencernaan dalam tubuh, termasuk di dalamnya air, karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Ikan adalah sumber protein hewani kelas dua setelah daging, susu dan telur. Ikan merupakan produk laut yang mengandung asam lemak rantai panjang : omega-3 (DHA) yang kurang dimiliki bahkan tidak dimiliki produk daratan (hewani dan nabati) dan omega-6.

Metode: Pada kegiatan pengabdian ini adalah presentasi dan ceramah tentang ikan sebagai sumber makan yang paling baik dan aman untuk kesehatan tubuh manusia, diskusi dan tanya jawab. Sebelum kegiatan pengabdian ini dilaksanakan, terlebih dahulu dilakukan beberapa tahap kegiatan, diantaranya observasi pendahuluan yang dilakukan untuk mengetahui keadaan sekolah serta permasalahan yang ada. Selanjutnya menjalin kerjasama dengan pihak sekolah yang dilakukan untuk mendukung kesuksesan jalannya program.

Hasil: Pada saat sosialisasi ini, antusiasme para siswa dan siswi sangat terlihat, hal ini dibuktikan dengan banyaknya pertanyaan yang muncul terkait materi yang disampaikan. Selama ini mereka belum pernah mendapatkan materi sosialisasi ikan sebagai sumber makanan yang paling baik dan aman untuk Kesehatan secara jelas dan lengkap.

Kata Kunci: Gizi, ikan, siswa

ABSTRACT

Background: Nutrients are components in foodstuffs that break down during the digestive process in the body, including water, carbohydrates, proteins, fats, vitamins, and minerals. Fish is a second-class source of animal protein after meat, milk and eggs. Fish is a marine product that contains long-chain fatty acids: omega-3 (DHA) that is less owned is not even possessed by land products (animal and vegetable) and omega-6.

Method: In this service activity are presentations and lectures on fish as the best and safest source of food for the health of the human body, discussions and questions and answers. Before this service activity was carried out, several stages of activity were first carried out, including preliminary observations made to find out the condition of the school and the existing problems. Furthermore, collaborating with the school is carried out to support the success of the program.

Result: At the time of this socialization, the antosiasm of the students and students was very visible, this was evidenced by the number of questions that arose regarding the material being mapped. So far, they have never received fish socialization material as the best and safest food source for health clearly and completely.

Keywords: Nutrition, fish, students



PENDAHULUAN

Zat gizi adalah komponen dalam bahan pangan yang terurai selama proses pencernaan dalam tubuh, termasuk di dalamnya air, karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Gizi yang seimbang sangat dibutuhkan tubuh, terlebih pada anak yang masih dalam masa pertumbuhan. Makanan dengan kualitas dan kuantitas yang tepat sangat dibutuhkan dalam masa tumbuh kembang anak yang berlangsung cepat. Oleh karena itu, pengaturan asupan makanan sangat membutuhkan pengetahuan tentang kualitas dan kuantitasnya, sebab merupakan kebutuhan vital setiap manusia.

Perhatian para ahli kesehatan dunia sekarang ini pada ikan laut sangat serius, karena ikan tersebut sebagai sumber protein murah dan memiliki kandungan omega-3 tinggi yang sangat diperlukan untuk kesehatan manusia (Rebah *et al.*, 2010; Dorval *et al.*, 2011). Manfaat Omega-3 sangat baik bagi kesehatan manusia seperti mencegah penyakit jantung koroner, diabetes, kanker, dan berbagai penyakit lainnya serta berperan penting dalam sistem syaraf, otak, mata, dan lain lainnya (Monroig *et al.*, 2011; Sayanova *et al.*, 2011; Calder, 2012; Deckelbaum *et al.*, 2012).

Wilayah pesisir di Indonesia memiliki nilai ekonomi tinggi, dan jumlah kepadatan penduduk yang tinggi (Lasabuda, 2013). Terdapat sekitar 60 % penduduk di Indonesia tinggal dekat dengan pesisir dan menggantungkan hidupnya di daerah tersebut. Bahkan wilayah pesisir bukan hanya satu-satunya harapan masyarakat pesisir untuk menggantungkan kebutuhan

pokoknya tetapi juga laut yang kaya akan sumber pangannya.

Sebagian besar siswa SMA N 11 Padang memiliki pengetahuan tentang pentingnya peningkatan gizi sejak dini masih terbatas, sementara masa anak-anak adalah masa pertumbuhan yang membutuhkan asupan gizi lebih agar pertumbuhannya optimal dan meningkatkan kecerdasan pada tiap individu. Sekolah sebagai salah satu media yang efektif untuk mensosialisasikan pentingnya mengkonsumsi ikan untuk kesehatan dan kecerdasan anak. Oleh karena itu dalam kegiatan pengabdian ini orang pertama yang diberikan pemahaman tentang pentingnya mengkonsumsi ikan untuk kesehatan tubuh adalah siswa/murid dan murid akan menyampaikannya kepada orang tua dan keluarga di rumah. Melalui program gerakan makan ikan laut diharapkan keasadaran akan pentingnya ikan laut sebagai sumber gizi penting semakin meningkat, sehingga upaya menciptakan kondisi masyarakat yang sehat dan berkualitas dapat terwujud di masa depan.

Berdasarkan analisis situasi diatas, focus masalahnya terletak pada kurangnya pengetahuan anggota masyarakat termasuk para siswa tentang pentingnya mengkonsumsi ikan sejak dini. Sentralnya peran guru di masyarakat pedesaan sebagai agen informasi dan transformasi Iptek dan budaya, maka sasaran utama dalam pengabdian ini adalah siswa yang pada akhirnya dengan mengajak keluarga dan masyarakat sekitarnya tentang pentingnya mensosialisasi ikan laut yang harganya relative rendah dibandingkan daging. Jadi rumusan masalah pada kegiatan pengabdian adalah bagaimana



meningkatkan gerakan makan ikan di SMA N 11 Padang melalui penyuluhan.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan edukasi mengenai manfaat konsumsi ikan sebagai asupan gizi dalam menjaga kesehatan tubuh dilakukan pada siswa dan siswi

SMA N 11 Kota Padang. Kegiatan ini berlangsung pada tanggal 12 November 2022. Tahapan pelaksanaan kegiatan dapat dilihat pada tabel 1

Tabel 1. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

Tahap	Kegiatan
Persiapan	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Briefing tim ✓ Pembagian tugas ✓ Menyerahkan surat kerja sama mitra ✓ Menentukan tanggal penyuluhan
Pelaksanaan	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pengabdian pada tanggal 12 November 2022 ✓ Pukul 08.00 – selesai wib ✓ Peserta : Siswa dan Siswi SMA N 11 Kota Padang

Sekolah merupakan salah satu tempat yang efektif untuk edukasi mengenai manfaat konsumsi ikan sebagai asupan gizi dalam menjaga kesehatan tubuh. Melalui program ini diharapkan siswa dan siswi semakin gemar mengkonsumsi ikan, sehingga upaya menciptakan kondisi yang sehat dan berkualitas akan semakin mudah untuk terwujud. Metode yang digunakan pada kegiatan pengabdian ini adalah presentasi dan ceramah tentang ikan sebagai sumber makan yang paling baik dan aman untuk kesehatan tubuh manusia, diskusi dan tanya jawab. Sebelum kegiatan pengabdian ini dilaksanakan, terlebih dahulu dilakukan beberapa tahap kegiatan, diantaranya observasi pendahuluan yang dilakukan untuk mengetahui keadaan sekolah serta permasalahan yang ada. Observasi ini bertujuan mendapatkan gambaran mengenai materi penyuluhan dan metode penyampaian yang tepat serta efektif. Selanjutnya menjalin kerjasama dengan pihak sekolah yang dilakukan

untuk mendukung kesuksesan jalannya program. Pelaksanaan program edukasi mengenai manfaat konsumsi ikan sebagai asupan gizi dalam menjaga kesehatan tubuh dilakukan dalam satu kali pertemuan dengan memberikan materi yang tersusun dan diakhiri dengan sesi tanya jawab.

Pelaksanaan edukasi mengenai manfaat konsumsi ikan sebagai asupan gizi dalam menjaga kesehatan tubuh pada siswa dan siswi SMA N 11 Kota Padang ini bertujuan untuk :

- 1) mensosialisasikan mengenai makanan bergizi dan pentingnya makanan bergizi
- 2) menjelaskan jenis-jenis makanan bergizi dan gizi seimbang
- 3) mensosialisasikan kandungan zat gizi pada ikan
- 4) mensosialisasikan manfaat ikan bagi Kesehatan tubuh
- 5) meningkatkan siswa dan siswi betapa pentingnya gizi dalam masa pertumbuhan dan mengajak



masyarakat untuk gemar memakan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di SMA N 11 Kota Padang difokuskan untuk siswa dan siswi mengenai manfaat konsumsi ikan sebagai asupan gizi dalam menjaga kesehatan tubuh. Pada saat sosialisasi ini, antusiasme para siswa dan siswi sangat terlihat, hal ini dibuktikan dengan banyaknya pertanyaan yang muncul terkait materi yang disampaikan. Selama ini mereka belum pernah mendapatkan materi sosialisasi ikan sebagai sumber makanan yang paling baik dan aman untuk Kesehatan secara jelas dan lengkap. Selama ini mereka banyak mendapatkan materi tersebut melalui media elektronik dan media sosial. Tim menyampaikan materi secara detail dan menarik, sehingga mereka sangat antusias bertanya dan memberikan apresiasi tinggi kepada tim. Selain itu, para siswa dan siswi juga aktif saat menjawab pertanyaan yang diberikan oleh pembicara. Kegiatan pengabdian ini dapat dinilai sebagai kegiatan yang sangat bermanfaat untuk dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan masyarakat melalui gemar makan ikan.

Pangan dan gizi adalah komponen penting dalam mewujudkan sumberdaya manusia sehat berkualitas, sehingga mampu berperan bagi pembangunan bangsa. Pangan merupakan bahan penopang yang memungkinkan manusia untuk bertumbuh, memelihara tubuhnya, serta berkembang biak.

Upaya dalam menjaga Kesehatan tubuh pada masa pertumbuhan merupakan hal yang perlu mendapat perhatian yang sangat penting oleh pemerintah. Gizi merupakan unsur yang

ikan sebagai upaya perbaikan gizi masyarakat

sangat penting dalam tubuh. Apabila asupan gizi baik, maka akan membuat tubuh menjadi fit dan dapat melakukan aktivitas dengan baik. Gizi harus terpenuhi sejak masa anak-anak, karena gizi selain penting untuk pertumbuhan, juga penting untuk perkembangan otak. Untuk itu, salah satu asupan gizi yang tinggi dan penting bagi tubuh yaitu bersumber dari ikan. Orang tua juga harus mengerti dengan baik kebutuhan gizi anak, agar anak tidak mengalami kondisi kurang gizi dan tidak mudah terserang penyakit.

Ikan merupakan salah satu bahan makanan yang memiliki kandungan proteinnya lebih tinggi dibandingkan dengan produk hewani lain seperti daging sapi dan ayam. Daging ikan mempunyai serat-serat protein lebih pendek dari pada serat-serat protein daging sapi atau ayam. Ikan juga kaya akan mineral seperti kalsium, fosfor yang diperlukan untuk pembentukan tulang, serta zat besi yang diperlukan untuk pembentukan haemoglobin darah. Berdasarkan kandungan-kandungan tersebut maka perlu adanya bahasan tentang manfaat ikan untuk kesehatan tubuh.

Menurut Wijayanti, dkk (2010), suatu bahan dapat disebut sebagai bahan pangan, bila memenuhi syarat khusus, antara lain: bernilai gizi tinggi, memenuhi selera konsumen, aman, dan sehat untuk dikonsumsi. Ikan, merupakan bahan pangan yang mempunyai rasa khas gurih dan manis. Secara umum digunakan sebagai lauk-pauk, karena memiliki citarasa yang disukai orang. Ikan dan kebanyakan hasil perikanan memiliki kriteria tersebut, sehingga layak disebut sebagai bahan pangan.

Protein ikan lebih mudah dicerna serta mengandung asam- asam amino esensial dan non-esensial yang diperlukan tubuh manusia. Asam amino esensial tidak dapat dihasilkan tubuh manusia secara langsung sehingga hanya bisa diperoleh dari luar atau melalui asupan makanan, sedangkan asam amino non-esensial dapat disintesis tubuh manusia. Kandungan protein pangan ikani bervariasi menurut jenis, umumnya berkisar 18–20%. Protein mengandung asam-asam amino yang sangat dibutuhkan tubuh manusia, karena lebih mudah dicerna. Beberapa jenis ikan juga mengandung lemak yang tergolong tinggi. Ikan merupakan sumber utama asam lemak omega-3, sehingga ikan merupakan sumber lemak yang baik. Vitamin dan pigmen merupakan komponen minor yang larut dalam lemak ikan. Selain itu, meskipun kandungan karbohidrat dan vitamin pada ikan sangat rendah, tetapi ikan dapat menyediakan kedua komponen tersebut. Pada ikan, karbohidrat umumnya berbentuk polisakarida, yaitu glikogen yang disebut pati hewani. Vitamin yang banyak terdapat dalam ikan ialah vitamin A dan D. (Damongilala, 2021).

Menurut Wijayanti, dkk (2010), dalam tubuh manusia, daging ikan berfungsi untuk :

- 1) sumber energi penunjang aktivitas harian
- 2) sumber zat pembangun yang membantu dan memelihara tubuh
- 3) sumber pertahanan tubuh untuk meningkatkan daya tahan tubuh terhadap penyakit
- 4) sumber pengaturan kelancaran proses fisiologis di dalam tubuh.

Sekolah sebagai salah satu media yang efektif untuk mensosialisasikan pentingnya mengkonsumsi ikan untuk kesehatan dan kecerdasan anak. Sasaran edukasi ini langsung diberikan kepada siswa dan siswi untuk meningkatkan pemahaman tentang pentingnya mengkonsumsi ikan untuk kesehatan tubuh. Selanjutnya siswa dan siswi diharapkan akan menyampaikannya kepada kepada orang tua dan keluarga di rumah. Melalui program ini diharapkan kegemaran anak dan masyarakat terhadap gemar makan ikan akan semakin meningkat, sehingga upaya peningkatan kesehatan anak juga akan mudah terwujud untuk dimasa mendatang.

Dokumentasi dari kegiatan yang telah dilakukan sebagai berikut.



Gambar 1. Edukasi kepada siswa dan Siswi



Gambar 2. Foto Bersama Siswa dan Siswi



KESIMPULAN

Berdasarkan pada hasil dan proses pelaksanaan kegiatan pengabdian ini, dapat disimpulkan bahwa :

- 1) Upaya pemeliharaan kesehatan masyarakat saat ini khususnya pada siswa dan siswi sekolah merupakan hal yang perlu mendapat perhatian yang sangat penting oleh pemerintah. Siswa dan siswi perlu mendapatkan edukasi asupan gizi yang akan dikonsumsi, sehingga pertumbuhan tubuh mereka dapat berlangsung dengan baik.
- 2) Siswa dan siswi SMA N 11 Kota Padang perlu mendapatkan edukasi mengenai manfaat konsumsi ikan sebagai asupan gizi dalam menjaga kesehatan tubuh, agar mereka terbiasa dalam mengkonsumsi ikan.
- 3) Edukasi yang telah dilakukan di SMA N 11 Kota Padang sangat bermanfaat bagi siswa dan siswi serta mereka memberikan respon yang positif terhadap kegiatan ini.

Saran dari kegiatan ini yaitu sekolah secara berkala terus melakukan edukasi mengenai penting dan manfaat

mengonsumsi ikan sebagai asupan gizi, sehingga generasi muda gemar mengonsumsi ikan sebagai salah satu sumber gizi yang tinggi bagi tubuh.

DAFTAR PUSTAKA

- Damongilala, L.J. 2021. Kandungan Gizi Pangan Ikani. Bandung : Patra Media Grafindo Bandung.
- Wijayanti, I., R. Ibrahim, T.W. Agustini, dan U. Amalia. 2010. Gizi Ikani (bahan Ajar). Semarang : Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Dewi PFA, Widarti I GAA, DP Sukraniti. 2018. Jurnal Ilmu Gizi: Journal of Nutrition Science, Vol. 7, No. 1.
- Calder, P.C. 2012. The role of marine omega-3 (n- 3) fatty acids in inflammatory processes, atherosclerosis and plaque stability. *Mol Nutr Food Res.*, 56(7):1073-1080.
- Deckelbaum, R.J., and T. Torrejon. 2012. The omega-3 fatty acid nutritional landscape: health benefits and sources. *J. Nutr.*, 142(3): 587S-591S.