

**SOSIALISASI MANFAAT PENTINGNYA MENGONSUMSI IKAN SEGAR DI SMPN 5
SAMBAS**

***SOCIALIZATION OF THE BENEFITS AND IMPORTANCE OF CONSUMING FRESH FISH
AT SMPN 5 SAMBAS***

Asrin^{1*}, Ervandi¹, Fadia Rosada¹, Hafizin¹, Beryaldi Agam¹

¹Agribisnis Perikanan dan Kelautan, Jurusan Agribisnis, Politeknik Negeri Sambas

*Email korespondensi: asrinkalifah70@gmail.com

Abstract

This community service activity aims to increase students' understanding and awareness of the importance of consuming fresh fish as a source of nutritious and safe food for body health. This activity was carried out at SMPN 5 Sambas with a target of 30 grade 8 students. The methods used include lectures, interactive discussions, counseling through animated video media, and question and answer sessions that encourage active student participation. The material presented included the definition of fish, the benefits of fish consumption, and how to distinguish fresh and unfresh fish. Giving gifts to students who are able to answer questions correctly is a form of appreciation and motivation. This activity was closed with a photo session with students and principals as documentation. The results of the activity show that an interactive educational approach is able to increase students' knowledge regarding the benefits of consuming fresh fish. It is hoped that this activity can form better fish consumption habits among students.

Keywords: Socialization, Benefits of Fresh Fish, Eating Fish, Nutrition, Junior High School Students

Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa tentang pentingnya mengonsumsi ikan segar sebagai sumber pangan bergizi dan aman bagi kesehatan tubuh. Kegiatan ini dilaksanakan di SMPN 5 Sambas dengan sasaran siswa kelas 8 sebanyak 30 orang. Metode yang digunakan meliputi ceramah, diskusi interaktif, penyuluhan melalui media video animasi, serta sesi tanya jawab yang mendorong partisipasi aktif siswa. Materi yang disampaikan mencakup definisi ikan, manfaat konsumsi ikan, dan cara membedakan ikan segar dan tidak segar. Pemberian hadiah kepada siswa yang mampu menjawab pertanyaan dengan benar menjadi bentuk apresiasi dan motivasi. Kegiatan ini ditutup dengan sesi foto bersama siswa dan kepala sekolah sebagai dokumentasi. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pendekatan edukatif yang interaktif mampu meningkatkan pengetahuan siswa terkait manfaat konsumsi ikan segar. Diharapkan kegiatan ini dapat membentuk kebiasaan konsumsi ikan yang lebih baik di kalangan pelajar.

Kata Kunci: Sosialisasi, Manfaat Ikan Segar, Mengonsumsi Ikan, Gizi, Siswa SMP



Copyright © 2024 Hippocampus: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat

PENDAHULUAN

Ikan merupakan salah satu jenis pangan yang cukup populer dan banyak dikonsumsi oleh masyarakat. Indonesia memiliki potensi sumber daya perikanan laut yang besar, dengan estimasi produksi mencapai sekitar 65 juta ton per tahun. Namun, keterbatasan dalam metode pengolahan dan pengawetan menyebabkan ikan mudah rusak. Oleh karena itu, diperlukan penerapan teknik yang tepat guna menjaga mutu dan kualitas ikan tersebut. Ikan merupakan bahan pangan yang memiliki kandungan zat gizi yang tinggi. Kandungan gizi pada ikan adalah protein, lemak, vitamin, mineral dan air. Ikan mudah mengalami kerusakan yang disebabkan oleh beberapa hal antara lain kadar air yang cukup tinggi (70-80% dari berat daging) dan kandungan zat gizi pada ikan. Kandungan air dan zat gizi yang cukup tinggi tersebut dapat menyebabkan mikroorganisme mudah tumbuh dan berkembang biak (Astawan, 2004).

Ikan segar atau ikan basah merujuk pada ikan yang belum mengalami proses pengawetan, selain hanya didinginkan menggunakan es. Kesegaran ikan dianggap maksimal apabila karakteristiknya masih menyerupai ikan yang hidup, baik dari segi penampilan, aroma, rasa, maupun tekstur. Mutu ikan dapat menurun apabila penanganannya tidak dilakukan dengan baik. Penanganan ikan segar mencakup seluruh proses yang dilakukan sejak ikan ditangkap hingga sampai ke tangan konsumen. Proses ini melibatkan berbagai pihak, seperti nelayan, pedagang, pengolah, distributor, pengecer, hingga akhirnya diterima oleh konsumen.

Kemunduran mutu ikan tidak dapat dipungkiri sebab ikan merupakan produk yang mudah rusak (*high perishable*) sehingga memerlukan penanganan 2 yang khusus (Hartati, 2016). Penanganan dan sanitasi yang baik sangat diperlukan untuk tetap menjaga kesegaran ikan, semakin lama berada di udara terbuka maka semakin menurun kesegarannya. Ikan sebagai komoditas yang mudah dan cepat membusuk (*high perishable food*), memerlukan penanganan yang cepat, bersih, cermat dan dingin (*quick, clean, careful and cool*) sehingga mutu ikan dapat tetap dipertahankan sejak ikan diangkat dari laut hingga ikan didistribusikan atau dipasarkan ke konsumen.

Salah satu cara dalam menangani ikan secara efektif adalah dengan menerapkan sistem rantai dingin. Jika ikan yang digunakan memiliki kualitas rendah, diolah dengan cara yang tidak higienis atau saniter, serta disimpan tanpa perlindungan yang memadai, maka produk olahan ikan menjadi sangat rentan terhadap kerusakan akibat mikroorganisme. Selama proses penyimpanan dan distribusi, bakteri patogen dapat dengan mudah mencemari ikan dan berpotensi menimbulkan gangguan kesehatan bagi konsumen.

Ikan segar maupun ikan olahan memiliki kandungan gizi sangat tinggi, yakni rendah kolesterol, tinggi asam lemak tak jenuh ganda omega-3 dan relatif lebih tinggi kuantitas dan mutu protein (kelengkapan komposisi asam amino dan kemudahan untuk dicerna) daripada bahan pangan sumber protein lainnya. Oleh karena itu, ikan dengan segala keunggulan gizi yang dimiliki dapat dijadikan sebagai sumber pangan masa depan yang mempunyai banyak manfaat untuk pertumbuhan (Wahyuni, 2007). Terkait dengan hal tersebut, Indonesia sangat berpeluang untuk menjadikan ikan sebagai sumber protein utama guna meningkatkan gizi masyarakat, karena memiliki potensi ikan melimpah.

Kandungan yang ada dalam ikan memberikan manfaat yang baik bagi tubuh apabila dikonsumsi, seperti asam lemak omega-3 yang baik untuk pencegahan penyakit jantung koroner dan merangsang perkembangan jaringan otak dan sel saraf, kandungan garam magnesium yang dapat mengatur tekanan darah, dan vitamin A yang dapat menjaga kesehatan mata (Damongilala, 2021).

Ikan merupakan sumber pangan bergizi tinggi yang memberikan banyak manfaat bagi kesehatan tubuh manusia. Ikan segar mengandung protein berkualitas tinggi yang tersusun atas asam amino esensial, yang tetap stabil meskipun melalui proses pemasakan. Asam amino ini penting untuk mendukung perkembangan sel otak. Kandungan proteinnya juga mudah dicerna, sehingga sangat baik dikonsumsi oleh anak-anak usia dini. Selain itu, ikan mengandung lemak tak jenuh yang mudah diserap tubuh dan berperan dalam proses pertumbuhan, menjaga kesehatan, serta membantu mengontrol kadar kolesterol dalam darah.

Daging ikan juga kaya akan asam lemak omega-3 yang bermanfaat untuk

kesehatan jantung. Di samping itu, ikan mengandung beragam vitamin, seperti vitamin A yang mendukung kesehatan mata, vitamin D yang membantu pertumbuhan serta kekuatan tulang, vitamin B6 yang mendukung metabolisme asam amino dan lemak serta mencegah anemia dan kerusakan saraf, dan vitamin B12 yang berfungsi dalam pembentukan sel darah merah, metabolisme lemak, serta melindungi jantung dan sistem saraf.

Mineral penting juga ditemukan dalam ikan, seperti zat besi untuk mencegah anemia, yodium untuk menghindari gondok dan mendukung pertumbuhan anak, serta meningkatkan kecerdasan. Selenium berperan dalam metabolisme tubuh dan sebagai antioksidan pelindung dari radikal bebas, yang juga mampu mencegah penyakit seperti jantung koroner. Seng membantu fungsi enzim dan hormon, sedangkan fluor berperan dalam memperkuat dan menjaga kesehatan gigi.

METODE

Program kegiatan penyuluhan manfaat mengonsumsi ikan segar di SMPN 5 Sambas bertujuan untuk mensosialisasikan kandungan gizi ikan yang terkandung, manfaat mengonsumsi ikan bagi anak dalam usia tumbuh kembang, dapat membedakan ikan segar dan tidak segar, diharapkan dengan diadakan kegiatan ini dapat meningkatkan minat mengonsumsi ikan segar yang memiliki kandungan gizi yang tinggi dan manfaat yang sangat bagus untuk semua kalangan.

Kegiatan penyuluhan ini dilakukan pada Jum'at 17 November 2023, bertepatan di ruang kelas 8A SMPN 5 Sambas. Sekolah ini dipilih sebagai tempat kegiatan dengan beberapa pertimbangan diantaranya: minimnya pengetahuan siswa akan pentingnya mengonsumsi ikan, manfaat yang terkandung, meningkatkan kesadaran gizi bagi pelajar remaja awal, dan sekolah ini tepat karena siswanya berada dalam rentang usia krusial tersebut, Statistik menunjukkan prevalensi stunting di Kabupaten Sambas mencapai sekitar 32,8% pada 2022, jauh di atas rata-rata provinsi, menunjukkan perlunya intervensi gizi berbasis pendidikan dan konsumsi pangan lokal, selain itu SMPN 5 Sambas adalah sekolah negeri dengan akreditasi "A", memiliki fasilitas memadai seperti ruang kelas representatif dan akses internet stabil kondisi ideal untuk

penyampaian materi dan pemutaran video animasi interaktif

Sasaran dari kegiatan penyuluhan ini adalah siswa kelas 8A selanjutnya pemahaman siswa tentang manfaat mengonsumsi ikan segar disampaikan siswa ke orang tua dan kepada lingkungan sekitar sehingga dapat memberikan pengetahuan bagi masyarakat.

Metode yang digunakan pada kegiatan pengabdian ini adalah: ceramah tentang ikan laut sebagai sumber makan yang paling baik dan aman untuk kesehatan tubuh manusia, diskusi dan Tanya jawab. Sebelum kegiatan ini dilaksanakan, terlebih dahulu dilakukan beberapa tahap kegiatan, diantaranya adalah:

1. Pertama, observasi Pendahuluan yang dilakukan untuk mengetahui keadaan real sekolah, meliputi keadaan lingkungan sekolah, tingkah laku siswa, budaya, adat istiadat. Observasi ini bertujuan mendapatkan gambaran mengenai materi penyuluhan dan metode penyampaian yang tepat serta efektif.
2. Kedua, menjalin kerja sama dengan pihak sekolah yang dilakukan untuk mendukung kesuksesan jalannya kegiatan penyuluhan. Kerja sama ini meliputi kerja sama dengan pihak kepala sekolah SMPN 5 Sambas, terutama yang berkaitan dengan tempat pelaksanaan penyuluhan dan fasilitas penunjang lainnya. Harapannya adalah bantuan dari pihak sekolah dapat memperlancar program penyuluhan.
3. Ketiga, pelaksanaan program penyuluhan manfaat mengonsumsi ikan segar pada siswa/siswi yang dilakukan dalam satu kali pertemuan menggunakan media sosialisasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan ini diawali dengan kunjungan kelompok 5 ke SMPN 5 Sambas, pada tanggal 15 November 2023 kami meminta izin kepada pihak sekolah untuk mengadakan kegiatan penyuluhan dengan judul manfaat mengonsumsi ikan segar, dan hasilnya pihak sekolah memberikan izin untuk melakukan penyuluhan, setelah itu diskusi mengenai tanggal pelaksanaan, target siswa, ruangan yang akan digunakan, fasilitas yang dapat digunakan dalam kegiatan yaitu infocus dan kabel.



Gambar 1. Diskusi dengan Salah Satu Guru SMPN Negeri Sambas

Setelah mendapat izin dari pihak sekolah untuk melakukan penyuluhan selanjutnya pada tanggal 16 November 2023 kelompok 5 mengantarkan surat izin dari kampus ke SMPN 5 Sambas

A. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan penyuluhan ini menitik beratkan pada pendekatan komunikasi dan pemberian video animasi kepada SMPN 5 Sambas. Komunikasi ini menyampaikan informasi mengenai manfaat mengonsumsi ikan segar.



Gambar 2. Proses Penyampaian Materi.

Kegiatan penyuluhan kepada siswa ini dilakukan untuk menambah wawasan siswa terkait manfaat mengonsumsi ikan segar serta kandungan gizi yang terkandung dalam ikan segar dan cara membedakan ikan segar dan tidak segar. Kegiatan penyuluhan ini dilakukan di SMPN 5 Sambas yang berlokasi di kecamatan sambas, kabupaten sambas. Kegiatan ini ditujukan untuk siswa kelas 8a.

B. Sesi Tanya Jawab

Kegiatan sosialisasi yang dilakukan bukan hanya memberikan penjelasan terkait materi yang disampaikan tetapi ada juga sesi tanya jawab yang memberikan kesempatan para siswa untuk menjawab pertanyaan yang sudah disiapkan pada saat penyampaian materi, hal ini bertujuan untuk mengetahui pengetahuan dasar para siswa mengenai definisi ikan, manfaat

mengonsumsi ikan, cara membedakan ikan segar dan tidak segar.



Gambar 3. Sesi Tanya Jawab

C. Sesi Pembagian Hadiah

Siswa yang berkesempatan menjawab pertanyaan yang diajukan dan berhasil menjawab diberikan hadiah sebagai bentuk apresiasi karena sudah bisa menjawab dengan benar, hadiah berupa coklat batang. Hadiah dapat menjadi pendorong eksternal yang membuat siswa lebih **antusias dan semangat** mengikuti kegiatan. Mereka akan merasa usaha mereka dihargai. Hadiah memicu keterlibatan siswa dalam proses pembelajaran. Ini membantu menciptakan suasana interaktif dan dinamis dalam kelas.

D. Sesi Foto Bersama

Akhir dari kegiatan sosialisasi adalah foto bersama dengan siswa kelas 8 yang berjumlah 30 orang, dilakukan di dalam kelas, tidak hanya dengan siswa tetapi foto bersama dilakukan dengan kepala sekolah SMPN 5 Sambas di halaman sekolah.



Gambar 4. Sesi Foto Bersama

KESIMPULAN

Kegiatan sosialisasi yang dilakukan di SMPN 5 Sambas disambut hangat oleh pihak sekolah, siswa dan siswi sangat antusias menyimak, mendengarkan materi yang disampaikan dan bertanya. Melalui pendekatan komunikasi yang menarik dan partisipatif,

siswa mampu mengenali definisi ikan, manfaat mengonsumsi ikan, serta cara membedakan ikan segar dan tidak segar. Pemberian hadiah sederhana seperti coklat batang kepada siswa yang berhasil menjawab pertanyaan dengan benar menjadi bentuk apresiasi yang mendorong semangat belajar dan keterlibatan aktif.

Sebagai penutup, kegiatan ditandai dengan sesi foto bersama siswa dan kepala sekolah sebagai bentuk dokumentasi dan simbol keberhasilan kegiatan sosialisasi. Diharapkan, melalui kegiatan ini, kesadaran dan minat siswa dalam mengonsumsi ikan segar semakin meningkat, serta dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk mendukung pola hidup sehat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih tidak lupa kami ucapkan kepada pihak sekolah SMPN 5 Sambas yang telah memberikan izin untuk melakukan kegiatan sosialisasi dan guru yang telah membantu dalam menyiapkan ruangan, fasilitas, dan mengarahkan siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Astawan, M. (2004). *Kandungan Gizi Aneka Bahan Makanan*. Jakarta: PT Gramedia.
- Damongilala, L. J. 2021. *Kandungan Gizi Pangan Ikan*. CV. Patra Media Grafindo Bandung.
- Hartati, F. K. (2016). Evaluasi metode pengujian angka lempeng total menggunakan metode petrifilm aerobic count plate terhadap metode uji Sni 01.2332.2006 Pada Produk Perikanan Di LPPMHP Surabaya. *Heuristic*, 13(02).
- Wahyuni, M. 2007. *Kerupuk Tinggi Kalsium: Nilai Tambah Limbah Cangkang Kerang Hijau Melalui Aplikasi Teknologi Tepat Guna*.