



PENYULUHAN TENTANG OLAHAN PANGAN KEKINIAN BAGI ANAK-ANAK PADA ANGGOTA POSYANDU

Retnani Rahmiati¹, Arlin Besari Djauhari², Fadjar Kurnia Hartati³, Adhania Andika Prayudanti⁴, Bambang Sigit Sucahyo⁵, Indra Wirawan⁶, Yusrudin⁷, Suzana Sri Hartini⁸

^{1,2,3,4,5,6,7,8}Fakultas Pertanian Universitas Dr. Soetomo Surabaya

E-mail: ¹retnani.rahmiati@unitomo.ac.id; ²arlin.djau@gmail.com; ³fadjar.kurnia@unitomo.ac.id; ⁴adhania@unitomo.ac.id; ⁵sucahyobambang140962@gmail.com; ⁶indra.wirawan@unitomo.ac.id; ⁷yusrudin@unitomo.ac.id; ⁸hartinisuzana@gmail.com

Riwayat Artikel:

Diterima: 22-6-2023

Direvisi: 28-7-2023

Diterima: 28-7-2023

Kata Kunci: *gemar makan ikan, kecerdasan anak, sumber protein*

Abstrak

Ibu-ibu anggota Posyandu Balita Sedap Malam 1 Desa Candinegoro Kecamatan Wonoayu Kabupaten Sidoarjo belum memiliki pengetahuan mengenai pentingnya makan ikan untuk putra-putrinya dan belum mempunyai pengetahuan untuk mengolah pangan berbasis ikan yang kekinian sehingga dapat digemari anak-anak. Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Desa Candinegoro Kabupaten Sidoarjo adalah meningkatkan pengetahuan ibu-ibu anggota Posyandu Sedap Malam 1 tentang pentingnya makan ikan setiap hari bagi anak-anak melalui penyuluhan pengolahan pangan berbasis ikan yang kekinian yang dapat digemari oleh anak-anak. Metode pendekatan yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah menggunakan strategi penyuluhan. Adapun pelaksanaan kegiatan meliputi: kegiatan pendahuluan, kegiatan inti penyuluhan dan evaluasi kegiatan. Setelah dilakukan kegiatan penyuluhan pada tanggal 9 Februari 2023 maka ibu-ibu anggota Posyandu Sedap Malam 1 mengerti tentang pentingnya makan ikan bagi anak-anak dan dapat menyajikan berbagai jenis olahan pangan berbasis ikan yang kekinian yang dapat digemari anak-anak sehingga dapat menjaga edehatan dan meningkatkan kecerdasan anak-anak..

Article History

Received: 22-6-2023

Revised: 28-7-2023

Accepted: 28-7-2023

Keywords: *love to eat fish, children's intelligence, protein source*

Abstract

Members of the 'Posyandu Balita Sedap Malam 1', Candinegoro Village, Wonoayu District, Sidoarjo Regency do not yet have knowledge about the importance of eating fish for their children and do not have the knowledge to process fish-based food that is current so that it can be liked by children. The purpose of this community service activity in Candinegoro Village, Sidoarjo Regency is to increase the knowledge of women members of 'Posyandu Sedap Malam 1' about the importance of eating fish every day for children through counseling on contemporary fish-based food processing that children can enjoy. The approach method used in this community service activity is to use an extension strategy. The implementation of activities includes: preliminary activities, core counseling activities and activity evaluation. After

carrying out counseling activities on February 9, 2023, the members of 'Posyandu Sedap Malam 1' understand the importance of eating fish for children and can provide various types of processed fish-based food that are up to date that children can enjoy so they can maintain health and improve health. children's intelligence



Pendahuluan

Desa Candinegoro merupakan wilayah yang terletak di Kecamatan Wonoayu, Kabupaten Sidoarjo. Desa Candinegoro memiliki wilayah seluas 160,88 hektar, dengan status desa dan termasuk klasifikasi desa swasembada (BPS, 2019). Berdasarkan data BPS (2019) tersebut jenis pekerjaan penduduk Desa Candinegoro adalah sangat heterogen, mayoritas jenis pekerjaan didominasi buruh swasta dan petani, yaitu 38,57 dan 22,86%. Beberapa permasalahan riil yang ada dalam masyarakat terutama ibu-ibu anggota Posyandu Balita Sedap Malam 1 Desa Candinegoro, adalah sebagai berikut: a) belum memiliki pengetahuan mengenai pentingnya penyediaan makanan sehat bagi putra-putrinya yang masih tergolong balita dan batita untuk meningkatkan kesehatan dan kecerdasan bagi putra-putrinya; b) belum memiliki pengetahuan mengenai olahan pangan yang bergizi dan kekinian terutama adalah olahan pangan berbasis ikan yang dapat digemari oleh anak-anak.

Ikan merupakan bahan pangan yang memiliki nilai gizi yang sangat tinggi. Secara kuantitatif, ikan mengandung protein, lemak, vitamin, mineral dan komponen lain yang tidak kalah dengan sumber bahan pangan lainnya. Secara kualitatif, ikan lebih baik dibandingkan bahan pangan hewani lainnya karena memiliki mutu protein, lemak, vitamin dan mineral yang lebih menguntungkan bagi kesehatan.

Ikan merupakan salah satu sumber bahan pangan yang banyak mengandung protein yang sangat dibutuhkan oleh manusia karena selain mudah dicerna juga mengandung asam amino dengan pola yang hampir sama dengan pola asam amino yang terdapat di dalam tubuh manusia. Leech (2019) menambahkan bahwa ikan mengandung banyak nutrisi penting, termasuk protein berkualitas tinggi, yodium, dan berbagai vitamin dan mineral, dan lemak juga mengandung lemak omega-3 dan vitamin D. Namun, ikan memiliki sifat yang sangat mudah busuk (*highly perishable*) disebabkan kandungan airnya yang sangat tinggi (70-80% bahkan dapat mencapai 90%) sehingga perlu penanganan yang baik setelah ditangkap/panen (Rahmawati, 2012). Beberapa contoh jenis ikan yang mengandung protein tinggi adalah tuna-cakalang, udang, ikan



kakap dan tuna-tongkol, yaitu 34,2; 21,0; 20,0 dan 13,7%, berturut-turut (Kemenkes, 2022). Ikan juga mengandung asam lemak omega-3 yang memiliki keunggulan khusus dibanding pangan hewan lain, karena komposisi asam lemak esensialnya tidak jenuh ganda (Prameswari, 2018). Kadar lemak pada ikan tuna-cakalang, udang, ikan kakap dan tuna-tongkol, adalah 5,2; 0,2; 0,7 dan 1,5%, berturut-turut (Kemenkes, 2022). Ikan dengan kandungan asam lemak omega-3 yang tinggi dapat menunjang perkembangan otak dan mata, memerangi depresi, dan meningkatkan kualitas tidur anak (Leech, 2019). Disamping kadar protein dan lemak yang tinggi, ikan juga mengandung vitamin dan mineral yang tinggi seperti tercantum dalam Kemenkes (2022), bahwa ikan banyak mengandung mineral kalsium (Ca), forfor (F), besi (Fe), natrium (Na), kalium (K), tembaga (Cu) dan seng (Zn), serta vitamin seperti retinol (Vitamin A), tiamin (Vitamin B1), Riboflavin (Vitamin B2) dan Niasin.

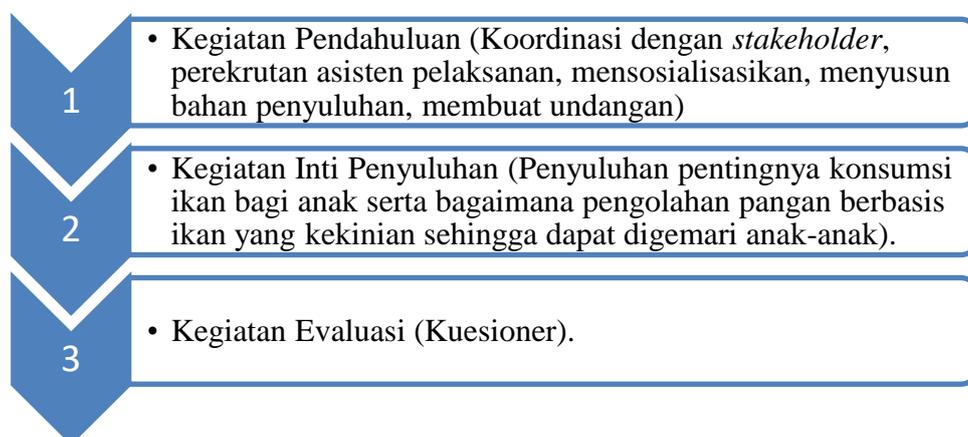
Potensi perikanan di Indonesia cukup tinggi tetapi jika dihitung indeks konsumsi ikan perkapita per tahun Indonesia masih cukup rendah. Ikan dikenal sebagai sumber protein yang baik bagi tubuh, selain daging dan ayam. Sayangnya, konsumsi ikan di Indonesia masih sedikit. Padahal, ada beragam manfaat ikan, baik untuk anak-anak, hingga orang dewasa. Indeks konsumsi ikan per kapita pertahun Indonesia tahun 2021 tercatat mencapai 55,37 kg/kapita/tahun pada tahun 2021. Angka tersebut sebenarnya tumbuh dibanding tahun sebelumnya yaitu sebesar 54,56 kg/kapita/tahun, tetapi bila dibandingkan negara-negara lain seperti Singapura, dan Jepang masih jauh ketinggalan. Singapura dapat mencapai 70 kg/kapita/tahun, sementara Jepang dapat mencapai 140 kg/kapita/tahun (KKP, 2022). Jumlah konsumsi ikan di Jawa Timur masih di bawah tingkat konsumsi ikan nasional, yaitu sebesar 42, 45 kg/kapita/tahun (Jatimupdate, 2023). Pemerintah terus mendorong masyarakat agar dapat meningkatkan konsumsi ikan di Tanah Air. Perlu peningkatan konsumsi ikan, yang dapat mendukung penurunan stunting, mempromosikan produk perikanan sebagai makanan kaya gizi dan protein, serta menyalurkan pada masyarakat untuk menjamin pemenuhan gizi dan kesehatan.

Status gizi anak, salah satunya dipengaruhi oleh kebiasaan makan. Anak cenderung memilih makanan yang disukai dan menyingkirkan yang tidak disukai. Biasanya anak tidak suka makan ikan dan sayuran. Sifat dasar anak adalah sering merasa bosan sehingga sebagai orang tua harus mempunyai cara untuk mengatasi kebosanan dari anak. Menu yang bervariasi dalam penyajian tiap hari akan membuat anak selalu semangat dan senang untuk sarapan pagi (Sartika, 2012). Agar anak gemar makan ikan, diperlukan peningkatan pengetahuan dan sikap

anak terkait manfaat positif mengonsumsi ikan bagi kesehatan, khususnya bagi tumbuh kembang dan kecerdasan anak pada usia dini. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kesehatan dan kecerdasan anak adalah meningkatkan konsumsi pangan bergizi terutama produk olahan berbasis ikan. Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Desa Candinegoro Kabupaten Sidoarjo adalah meningkatkan pengetahuan ibu-ibu anggota Posyandu Balita Sedap Malam 1 tentang pentingnya makan ikan setiap hari bagi anak-anak melalui penyuluhan pengolahan pangan berbasis ikan dan sayur yang kekinian kepada ibu-ibu anggota Posyandu Balita Sedap Malam 1 sehingga digemari oleh anak-anak.

Metode

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terdiri dari 3 tahapan, yaitu kegiatan pendahuluan, kegiatan inti dan kegiatan evaluasi (Gambar 1). Kegiatan pendahuluan meliputi: a) koordinasi dengan *stakeholder* terkait untuk perijinan dan berurusan terkait pelaksanaan kegiatan; b) perekrutan asisten pelaksanaan yaitu mahasiswa yang aktif; c) mensosialisasikan kepada mitra yang akan mengikuti program agar lebih memahami esensi dari program yang akan diikuti; d) menyusun bahan dan materi pelatihan yang akan digunakan; dan e) membuat undangan dan menyebarkannya dan berkoordinasi dengan *stakeholder* terkait serta menyampaikan beberapa peralatan yang perlu disiapkan. Kegiatan pelatihan inti adalah penyuluhan mengenai pentingnya konsumsi ikan bagi anak-anak serta bagaimana pengolahan pangan berbasis ikan yang kekinian yang dapat meningkatkan selera anak untuk mengonsumsinya dengan menggunakan metode ceramah. Evaluasi hasil kegiatan dengan tabulasi dan rekapitulasi kuesener setelah penyuluhan selesai.



Gambar 1 Diagram alir pelaksanaan kegiatan

Hasil

Kegiatan pendahuluan dari PPM ini meliputi koordinasi dengan *stakeholder* terkait pelaksanaan kegiatan yaitu dengan Ibu Ketua Posyandu Balita Sedap Malam 1 yaitu Ibu Sri Kayanah. Perekrutan asisten pelaksanaan terdiri dari 2 orang mahasiswa yang aktif yaitu Uun Nur Khasanah (NIM 202011110019) dan Intania Kumala Sari (NIM 202011110015). Mensosialisasikan kepada mitra yang akan mengikuti program yaitu koordinasi dengan seluruh Pengurus Posyandu Balita Sedap Malam 1. Menyusun bahan dan materi yang berupa slide power point untuk penyampaian materi dan ringkasan untuk dibagikan kepada seluruh peserta. Membuat undangan dan koordinasi terakhir untuk pelaksanaan kegiatan PPM. Rekapitulasi kegiatan pendahuluan dari PPM ini disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1 Rekapitulasi kegiatan pendahuluan PPM di Desa Candinegoro

Tanggal	Kegiatan	Sasaran	Hasil
19 Desember 2022	Koordinasi penentuan tanggal kegiatan dan sasaran calon peserta.	Ketua Posyandu Balita Sedap Malam 1, Ibu Sri Kayanah	<ul style="list-style-type: none"> - Disepakati kegiatan dilaksanakan pada minggu ke2 bulan Februari 2023. - Sasaran calon peserta pelatihan adalah ibu-ibu anggota Posyandu Balita Sedap Malam 1.
21 Desember 2022	Perekrutan asisten pelaksana kegiatan	Mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan (Uun Nur Khasanah dan Intania Kumala Sari).	<ul style="list-style-type: none"> - Mahasiswa bersedia dan memahami akan tugas-tugas dan tanggung jawabnya pada hari kegiatan PPM.
09 Januari 2023	Koordinasi kedua untuk penentuan kepastian tanggal pelaksanaan.	Ketua dan pengurus Inti Posyandu Balita Sedap Malam 1	<ul style="list-style-type: none"> - Dipastikan kegiatan dilaksanakan pada tanggal 09 Februari 2023. - Sasaran calon peserta pelatihan adalah ibu-ibu anggota Posyandu Balita Sedap Malam 1 dengan target 50 orang.
09-30 Januari 2023	Menyusun bahan dan materi pelatihan	Narasumber	<ul style="list-style-type: none"> - Materi pelatihan berupa PPT dan ringkasan.
08 Februari 2023	Persiapan terakhir	Seluruh Tim yang terlibat	<ul style="list-style-type: none"> - Koordinasi terakhir. - Penentuan <i>lay out</i> kegiatan. - Pemasangan spanduk kegiatan PPM.
09 Februari 2023	Pelaksanaan kegiatan penyuluhan	Seluruh Tim yang terlibat	<ul style="list-style-type: none"> - Kegiatan terlaksana dengan dihadiri 40 anggota Posyandu Balita Sedap Malam 1.

Satu hari sebelum pelaksanaan penyuluhan dilakukan koordinasi terakhir dengan Ibu Sri

Kayannah sebagai Ketua Posyandu Balita Sedap Malam 1 beserta Pengurus Inti dan pemasangan *backdrop* di tempat akan diselenggarakannya kegiatan pengabdian ini. Seluruh kegiatan koordinasi terakhir dan pemasangan *backdrop* dapat dilihat pada Gambar 2.



Gambar 2 Koordinasi terakhir dan pemasangan backdrop

Kegiatan inti dari PPM ini berupa penyuluhan yang di salah satu rumah pengurus Posyandu Balita Sedap Malam 1 yaitu rumah Ibu Nur Lailatul Mufidah yang cukup luas yang selama ini selalu dijadikan Posko tempat pelaksanaan kegiatan Posyandu Balita Sedap Malam 1. Posko Posyandu Balita Sedap Malam 1 terletak di Dusun Goro Desa Candinegoro Kecamatan Wonoayu Kabupaten Sidoarjo. Topik penyuluhan ditekankan pada pentingnya anak-anak terutama balita untuk mengonsumsi olahan pangan berbasis ikan untuk meningkatkan kesehatan dan kecerdasan anak. Selanjutnya topik penyuluhan yang diberikan adalah mengenai berbagai produk olahan pangan berbasis ikan yang kekinian sehingga dapat digemari oleh anak-anak karena pada umumnya anak-anak tidak suka makan ikan atau sifat anak gampang bosan dengan makanan yang disajikan tanpa bervariasi. Rekapitulasi kegiatan inti PPM disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2 Rekapitulasi kegiatan inti PPM di Desa Candinegoro

Tanggal	Kegiatan	Sasaran	Hasil
09 Februari 2023	Penyuluhan pen-tingnya makan ikan setiap hari bagi anak-anak untuk mening-katkan kesehatan dan kecerdasan anak	Ibu-ibu anggota Posyandu Balita Sedap Malam 1	- Kegiatan terlaksana dengan lancar dengan metode ceramah dan diskusi.
	Penyuluhan ber-bagai olahan pangan berbasis ikan yang kekini-an sehingga dapat digemari anak-anak.	Ibu-ibu anggota Posyandu Balita Sedap Malam 1	- Kegiatan terlaksana dengan lancar dengan metode ceramah dan diskusi.

Kondisi dan situasi pada saat pelaksanaan penyuluhan dapat dilihat pada Gambar 3.



Gambar 3 Pelaksanaan penyuluhan dengan ceramah dan diskusi

Peserta yang hadir adalah sebanyak 40 peserta (80%) dari target sebanyak 50 peserta. Evaluasi kegiatan dilakukan untuk mengetahui tingkat kepuasan dari peserta penyuluhan terhadap penyelenggaraan kegiatan PPM ini dengan mengisi formulir yang diberikan.

Persentase rekapitulasi hasil kuesener tersaji dalam Tabel 3.

Tabel 3 Persentase rekapitulasi hasil kuesener peserta pelatihan

No.	PERNYATAAN	Persentase (%)			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya merasa puas dengan kegiatan pengabdian masyarakat yang diselengga-rakan oleh LPM Unitomo.	82,6	17,4	0	0
2.	Kegiatan pengabdian masyarakat yang diselenggarakan LPM Unitomo bersama Fakultas Pertanian Unitomo sesuai dengan harapan saya.	80,2	19,8	0	0
3.	Personil/anggota yang terlibat dalam kegiatan pengabdian masyarakat mem-berikan pelayanan sesuai dengan kebutuhan saya.	82,4	27,6	0	0
4.	Setiap keluhan/pertanyaan/permasalahan yang saya ajukan ditindaklanjuti dengan baik oleh narasumber/anggota yang terlibat	90,4	9,6	0	0
5.	Jika kegiatan ini diselenggarakan kembali, saya bersedia untuk berparti-sipasi/terlibat	84,2	15,8	0	0
	Rerata	84,0	16,0		

Keterangan: SS = sangat setuju; S = setuju; TS = tidak setuju; STS = sangat tidak setuju

Hasil rekapitulasi tersebut memperlihatkan bahwa secara keseluruhan 84,0% peserta penyuluhan menyatakan sangat puas dan 16,0% perserta penyuluhan menyatakan puas dengan kegiatan yang diselenggarakan. Para peserta penyuluhan menyatakan bahwa kegiatan yang diselenggarakan sesuai dengan harapan mereka serta Tim pengabdian dalam kegiatan ini semuanya aktif dalam melayani peserta pelatihan. Jika kegiatan semacam ini diselenggarakan kembali maka semua anggota Posyandu Balita Sedap Malam 1 bersedia berpartisipasi kembali.

Diskusi

Seluruh kegiatan pendahuluan dapat terlaksana dengan lancar walaupun terdapat beberapa hal yang tidak sesuai dengan yang telah direncanakan. Koordinasi dengan pihak Posyandu yaitu Ibu Ketua Posyandu Balita Sedap Malam 1 (Ibu Sri Kayanah) sebagai penanggung jawab kegiatan PPM ini berjalan dengan lancar. Ibu Sri Kayanah sangat ramah dan tanggap dengan situasi yang ada sehingga koordinasi tidak ada kendala apa-apa. Demikian juga semua kegiatan pendahuluan berjalan dengan lancar. Hal tersebut dikarenakan semua tahapan telah direncanakan secara baik dengan memperhatikan situasi, waktu, tempat serta mitra yang dihadapi, sehingga tercipta komunikasi yang efektif. Kumunikasi yang efektif



sangat diperlukan dalam penyelenggaraan berbagai kegiatan keorganisasian. Seperti dijelaskan oleh Rahmanto (2004) bahwa komunikasi yang efektif harus direncanakan dengan memperhatikan situasi, waktu, tempat dan pendengarnya atau mitra kerja.

Informasi yang penting disampaikan kepada ibu-ibu anggota Posyandu Balita Sedap Malam 1 yaitu bahwa mengonsumsi olahan pangan berbasis ikan setiap hari dapat meningkatkan kesehatan dan kecerdasan anak. Ikan dan sejenis seafood merupakan bahan makanan dan salah satu sumber protein hewani yang banyak dikonsumsi masyarakat karena harganya murah dan mudah didapat. Mengapa anak-anak harus makan ikan setiap hari? Wijayanti dkk (2010) menjelaskan bahwa fungsi daging ikan dalam tubuh manusia adalah: 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 fisiologi di dalam tubuh. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa dengan mengonsumsi ikan bermanfaat bagi kesehatan dan penurunan risiko penyakit jantung koroner dan kolesterol. Syarief (2011) melaporkan bahwa serat chitosan yang diberi suplemen dengan omega-3 dalam minyak ikan dapat menurunkan kolesterol pada pekerja obesitas umur 20 – 54 tahun. Gejala dislipidemia (kolesterol dalam darah yang tidak normal) dapat dipengaruhi oleh metode memasak ikan (Nailufar et al., 2013). Kandungan omega-3 dalam makanan dapat mengatasi hiperkolesterol, seperti dilaporkan oleh Ilmi et al., (2017) bahwa olahan kerupuk ikan dengan formulasi yang mengandung sumber EPA (*Eicosa Pentanoic Acid*) dan DHA (*Decosa Heksanoat Acid*) sebesar 5,66 dan 11,25%, berturut-turut, dapat dikatakan memenuhi kecukupan kandungan omega-3. Perlunya pengetahuan mengenai manfaat diet PUFA (*Polyunsaturated Fatty Acid*) untuk mencegah kardiovaskuler aterosklerosis disosialisasikan oleh Nurmainah & Zulfitra, (2021) dengan khalayak sasaran kader binaan Puskesmas Sungai Raya Dalam Kecamatan Sunyai Raya Kabupaten Kubu Raya, Kalimantan Barat. Minyak ikan dapat digunakan sebagai pencegah pencegah sekunder penyakit jantung koroner (Anwar et al., 2022). Kandungan senyawa albumin pada ikan gabus dilaporkan memiliki aktivitas antioksidan pada sel beta pankreas sehingga dapat digunakan sebagai antihiperlipidemia (Soniya & Fauziah, 2020). Prayugo et al., (2021) juga melaporkan bahwa ekstrak ikan gabus dapat digunakan untuk meningkatkan kesehatan luka diabetes. Stroke yang disebabkan hipertensi dapat dicegah dengan konsumsi ikan, seperti dilaporkan oleh Kurnia et al., (2018) yang menyatakan bahwa konsumsi ikan bersifat protektif terhadap diagnosis stroke pada orang yang pernah terdiagnosis hipertensi di



Indonesia. Rokot et al., (2019) melaporkan bahwa tekanan darah sistol dan diastol pada masyarakat pengonsumsi ikan laut (daerah rural) lebih baik bila dibandingkan dengan pada masyarakat pengonsumsi daging (daerah urban).

Konsumsi ikan dapat juga memengaruhi kesehatan anak dan ibu hamil seperti dilaporkan oleh Kusuma et al., (2017), bahwa konsumsi ikan menjadi faktor yang memengaruhi kesehatan ibu hasil yang menyebabkan *outcome* kelahiran yang sehat ditandai dengan panjang panjang badan dan lingkar kepala yang norma. Berat badan ibu dan luaran bayi juga dapat dipegaruhi oleh konsumsi ikan, seperti dilaporka Arini & Hutagaol, (2021), bahwa pemberian biskuit yang diformulasikan dengan ikan teri dan daun kelor dapat menaikkan berat badan ibu dan luaran bayi. Pemberian ekstrak ikan gabus dan *smooty* bayam dapat meningkatkan kadar haemoglobin pada ibu hamil (Azzlina & Galaupa, 2023). Sementara Rachim & Pratiwi, (2017) melaporkan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi jenis ikan dan status ekonomi terhadap kejadian *stunting* pada anak usia 2 – 5 tahun. Pola konsumsi ikan dapat memengaruhi peningkatan asupan protein, kalsium, zink menurut umur pada anak *stunting* (Martony et al., 2020).

Selain tersebut di atas, konsumsi ikan juga dapat menurunkan risiko penyakit kanker. Herlina & Indria (2019) melaporkan bahwa terdapat hubungan persepsi penderita kanker serviks terhadap pemahaman tentang pemanfaatan jus ikan gabus (*Ophiocephalus striatus*). Peptida pada myosin ikan gabus (*Channa striata*) dapat berfungsi sebagai antikanker (Julia & Komari, 2022).

Kegiatan penyuluhan ini merupakan upaya untuk meningkatkan konsumsi ikan perkapita/tahun terutama di daerah Sidoarjo. Peningkatan konsumsi ikan dapat dilakukan dengan mengajak masyarakat untuk gemar makan ikan. Beberapa upaya untuk meningkatkan konsumsi ikan dengan kegiatan pengabdian pada masyarakat juga telah banyak dilaporkan misalnya oleh Bimantara & Anindita (2018), yang mengenalkan GEMARIKAN kepada orang tua murid beserta pelatihan pengolahan daging ikan menjadi kreasi makanan yang menarik bagi anak-anak. Perubahan sikap gemar makan ikan dapat ditingkatkan dengan intervensi promosi gemar makan ikan, seperti dilaporkan oleh Prameswari, (2018), bahwa promosi gemar makan ikan dapat membentuk sikap positif anak terhadap konsumsi ikan. Kegiatan memberdayakan kelompok wanita nelayan kecil yang sekaligus sebagai penjual olahan hasil laut termasuk ikan untuk meningkatkan minat masyarakat mengonsumsi ikan, juga dilakukan oleh Mukhtasor et al., (2021).



Untuk menarik minat anak untuk gemar makan ikan adalah dengan mengolah pangan berbasis ikan dengan produk-produk yang kekinian, misalnya nugget ikan dan variannya. Nugget ikan adalah olahan hasil perikanan dengan menggunakan lumatan daging ikan ikan dan atau surimi, minimum 30%, dicampur tepung dan bahan-bahan lainnya dilumuri dengan tepung pengikat (*predust*), dimasukkan dalam adonan *batter mix* kemudian dilapisi tepung roti dan mengalami pemasakan (BSN, 2013). Untuk dapat mempraktekkan dalam pengolahan ikan perlu dilakukan penyuluhan mengenai pengolahan ikan menjadi produk nugget, seperti yang dilakukan oleh Darmadi et al., (2019) dengan memberikan penyuluhan bagaimana pengolahan ikan menjadi produk nugget di Desa Sulangai, Kecamatan Petang, Kabupaten Badung, Bali. Muchtar et al., (2020), juga melakukan mengenai pemanfaatan protein hewani menjadi nugget ikan tuna di Desa Malalanda Kecamatan Kalisusu Kabupaten Buton Utara. Penyuluhan mengenai pembuatan nugget ikan juga dilakukan oleh Mulyani et al., (2022), dengan menggunakan ikan lele sebagai bahan dasarnya sebagai solusi camilan sehat untuk anak di Desa Kualu Kecamatan Tambang Kabupaten Kampar Provinsi Riau.

Produk olahan ikan yang kekinian lainnya adalah bakso ikan dan variantnya. Definisi bakso ikan menurut BSN (2014) adalah produk olahan hasil perikanan yang menggunakan lumatan daging ikan atau surimi minimum 40% dicampur tepung, dan bahan-bahan lainnya bila diperlukan, yang mengalami pembentukan dan pemasakan. Effendi & Wiyati, (2019), melakukan penyuluhan tentang manfaat ikan dalam bidang kesehatan maupun sebagai bahan dasar dalam pembuatan aneka jenis, makanan olahan yang bernilai gizi dan ekonomi. Peningkatan gizi protein hewani dilakukan oleh Junianto et al., (2020), melalui ketrampilan pembuatan bakso ikan kepada masyarakat Desa Tunggilis dan Banjarharja Kabupaten Pangandaran. Andhikawati et al., (2022) juga melakukan kegiatan penyuluhan mengenai pemanfaatan ikan tenggiri menjadi bakso ikan di Desa Cintaratu, Pangandaran. Ibu-ibu di kota Tanjung Balai sangat antusias dalam mengikuti penyuluhan dan pelatihan untuk menambah ilmu ketrampilan mereka mengenai pengetahuan dan pelatihan pembuatan bakso daging ikan yang dilakukan oleh Lubis et al., (2022).

Hasil evaluasi dapat dikatakan bahwa 100% (84,0% sangat puas + 16,0% puas) peserta pelatihan menyatakan puas dengan kegiatan yang diselenggarakan. Pendapat peserta mengenai kegiatan PPM tersebut rata-rata menyatakan bahwa mereka sangat senang dengan diselenggarakan kegiatan tersebut dan sangat bermanfaat bagi para peserta penyuluhan. Adapun kegiatan lain yang mereka inginkan adalah bervariasi, beberapa peserta menginginkan



untuk kelanjutan dari kegiatan tersebut dengan pelatihan pengolahan. Beberapa menginginkan pelatihan pengolahan pangan yang lain yang juga sangat penting untuk tumbuh kembang anak-anak. Hal tersebut membuktikan bahwa kegiatan PPM ini dapat memberi motivasi bagi peserta penyuluhan untuk memanfaatkan ketrampilan yang dimiliki dalam peningkatan kesejahteraan keluarga dan kesehatan keluarga.

Kesimpulan

Pengetahuan peserta pelatihan tentang pentingnya mengonsumsi ikan dan bagaimana mengolah makanan berbasis ikan yang kekinian meningkat dengan diadakannya kegiatan PPM tersebut terlihat dari hasil evaluasi bahwa mereka berpartisipasi aktif selama pelaksanaan kegiatan. Hasil penyuluhan dapat memberikan motivasi bagi peserta pelatihan untuk memanfaatkan pengetahuan yang telah didapatnya dalam meningkatkan kesejahteraan keluarga dan kesehatan anggota keluarga.

Daftar Referensi

- Andhikawati, A., Permana, R., Akbarsyah, N., & Putra, P. K. (2022). Penyuluhan Dalam Pemanfaatan Ikan Tenggiri Menjadi Bakso Ikan Di Desa Cintaratu. *Farmers: Journal of Community Services*, 03(2), 35–39. <https://doi.org/10.24198/fjcs.v3i2.41031>
- Anwar, R. C., Widayanti, & Nurmeliani, R. (2022). Scoping Review: Pengaruh Minyak Ikan dalam Pencegahan Sekunder Penyakit Jantung Koroner. *Bandung Conference Series: Medical Science*, 66–72.
- Arini, A., & Hutagaol, I. O. (2021). Biskuit Tepung Ikan Teri dan Daun Kelor terhadap Peningkatan Kadar HB dan Berat Badan Ibu Hamil. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(1), 112–117. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i1.518>
- Azzlina, N., & Galaupa, R. (2023). Perbandingan Pemberian Ekstrak Ikan Gabus dan Smooty Bayam terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil di Wilayah UPT Puskesmas Ciomas Tahun 2023. *Jurnal Ners*, 7(1), 121–126. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- [BPS] Badan Pusat Statistik Sidoarjo. *Kecamatan Wonoayu dalam Angka 2019 (Katalog 1102001.3515090)*. Sidoarjo: Badan Pusat Statistik, September 2019.
- [BSN] Badan Standarisasi Nasional. *Standar Nasional Indonesi No. 7758 : 2013 tentang Naget Ikan*. Badan Standarisasi Nasional. Jakarta.
- [BSN] Badan Standarisasi Nasional. *Standar Nasional Indonesia No. 7266 : 2014 tentang*



Bakso Ikan. Badan Standarisasi Nasional. Jakarta

- Bimantara, A., & Anindita, N. S. (2018). Gerakan Memasyarakatkan Makan Ikan Sejak Usia Dini Melalui Pelatihan Pengolahan Ikan Bagi Orang Tua Siswa Kelas I SD Muhammadiyah Wirobrajan 3 Yogyakarta. *J. Pengabdian Masyarakat MIPA Dan Pendidikan MIPA*, 2(2), 72–77. <http://journal.uny.ac.id/index.php/jpmmp>
- Darmadi, N. M., Pandit, I. G. S., & Sugiana, I. G. N. (2019). Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) Nugget Ikan (Fish Nugget). *Community Services Journal (CSJ)*, 2(1), 18–22.
- Effendi, I., & Wiyati, R. (2019). Pelatihan Pembuatan Bakso dan Nugget Ikan bagi Ibu Rumah Tangga Kampung Minas Barat Kabupaten Siak. *Journal of Rural and Urban Community Empowerment*, 1(1), 61–66.
- Herlina, S., & Indria, D. M. (2019). Hubungan Persepsi Penderita Kanker Serviks terhadap Pemahaman tentang Pemanfaatan Jus Ikan Gabus (*Ophiocephalus striatus*). *Jurnal Kesehatan Islam*, 8(1), 9–19. <http://riset.unisma.ac.id/index.php/jki>
- Ilimi, I. M. B., Arini, F. A., Sofianita, N. I., & Firgicinia, F. (2017). Kerupuk Pasir Ikan Kembung (*Rastrelliger Kanagurta L.*) sebagai Camilan Sehat Pencegah Hiperkolesterol. *Jurnal Aplikasi Teknologi Pangan*, 6(3), 105–108. <https://doi.org/10.17728/jatp.237>
- [Jatimupdate] Jawa Timur Update. *Tingkat konsumsi ikan Jawa Timur dibawah angka konsumsi ikan Nasional*. Jatimupdate. Jawa Timur. 2023. <https://jatimupdate.id/baca-3026-tingkat-konsumsi-ikan-jawa-timur-dibawah-angka-konsumsi-ikan-nasional>
- Julia, G. I., & Komari, N. (2022). Virtual Screening Peptida Aktif Antikanker dari Myosin Ikan Gabus (*Channa striata*). *Chemica Isola*, 2(1), 84–93. <https://ejournal.upi.edu/index.php/CI/index>
- Junianto, J., Apriliani, I. M., Dewanti, L. P., & Zidni, I. (2020). Peningkatan Gizi Protein Hewani Melalui Keterampilan Pembuatan Bakso Ikan kepada Masyarakat Desa Tunggilis dan Banjarharja, Kabupaten Pangandaran. *Farmers: Journal of Community Services*, 1(1), 29–34. <https://doi.org/10.24198/fjcs.v1i1.28862>
- [Kemenkes] Kementerian Kesehatan. *Data Komposisi Pangan Indonesia*. [Artikel online; diakses November 2022]. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, November 2022.
- [KKP] Kementerian Kelautan dan Perikanan. 2022. *Angka Konsumsi Ikan* [Artikel Online, diakses Januari 2023]. Kementerian Kelautan dan Perikanan. <http://kkp.go.id>
- Kurnia, A. R., Purba, M. Br., & Gunawan, I. M. A. (2018). Konsumsi ikan bersifat protektif terhadap diagnosis stroke pada orang yang pernah terdiagnosis hipertensi di Indonesia. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 14(4), 163–174.
- Kusuma, R., Khomsan, A., & Kustiyah, L. (2017). Konsumsi Ikan pada Ibu Hamil dan kaitannya dengan Outcome Kelahiran. *JURNAL MKMI*, 13(4), 295–303.



- Leech JMS. "11 Evidence-Based Health Benefits of Eating Fish". [Online Article accessed Januari 2023]. *Healthline*. Juni 2019. <http://www.healthline.com/nutrition/11-health-benefits-of-fish>
- Lubis, A. R., Yusfiani, M., Diana, A., & Harahap, M. (2022). PENYULUHAN DAN PELATIHAN PEMBUATAN BAKSO DAGING IKAN KEPADA IBU RUMAH TANGGA KOTA TANJUNGPALAI. *RESWARA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 386–391. <https://doi.org/10.46576/rjpkm.v3i2.1848>
- Martony, O., Lestrina, D., & Amri, Z. (2020). Pemberdayaan Ibu untuk Perbaikan Pola Konsumsi Ikan terhadap Peningkatan Asupan Protein, Kalsium, Zink dan Z-Score Tinggi Badan Menurut Umur pada Anak Stunting. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(2), 672–686. <https://doi.org/10.31539/jks.v3i2.1188>
- Muchtar, F., Bahar, H., & Lestari, H. (2020). Pemanfaatan Protein Hewani Melalui Pengolahan Nugget Ikan Tuna Di Desa Malalanda Kecamatan Kulisusu Kabupaten Buton Utara. *Abdi Masyarakat*, 2(1), 11–14. <http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/PB/issue/archive>
- Mukhtasor, Hadiwidodo, Y. S., Prastianto, R. W., Sholihin, Rahmawati, S., Dhanis, W. L., & Satrio, D. (2021). Upaya Peningkatan Nilai Produk Olahan Hasil Laut dan Partisipasi Gerakan Gemar Makan Ikan bagi Kelompok Wanita dan Anak Nelayan. *SEWAGATI, Jurnal Direktorat Riset Dan Pengabdian Kepada Masyarakat-DRPM ITS*, 5(1), 106–111.
- Mulyani, I., Yolandika, C., Metalisa, R., Novreta, E. D., Lesmana, I., & Heltonika, B. (2022). Penyuluhan Pembuatan Nugget Ikan Lele sebagai Solusi Camilan Sehat untuk Anak di Desa Kualu Kecamatan Tambang Kabupaten Kampar Provinsi Riau. *Jurnal Pengabdian Nasional*, 3(1), 61–69. <https://jurnal.polinela.ac.id/index.php/JPN/index>
- Nailufar, F., Purba, M. B., & Huriyati, E. (2013). Jumlah konsumsi dan metode memasak ikan terhadap kejadian dislipidemia. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 10(1), 36–47.
- Nurmainah, & Zulfita, D. (2021). Pengolahan Diet Pufa (Polyunsaturated Fatty Acid) dari Ikan Gabus (*Channa striata*) sebagai Upaya Pencegahan Penyakit Kardiovaskular Aterosklerosis. *Jurnal PKM: Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 117–123.
- Prameswari, G. N. (2018). Promosi Gizi terhadap Sikap Gemar Makan Ikan pada Anak Usia Sekolah. *Journal of Health Education*, 3(1), 1–6. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jhealthedu>
- Prayugo, B., Ikhwan, M., & Yamamoto, Z. (2021). Potensi Ekstrak Ikan Gabus terhadap Kesembuhan Luka Diabetes. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 21(2), 172–183. <https://doi.org/10.24815/jks.v21i2.20376>
- Rachim, A. N. F., & Pratiwi, R. (2017). Hubungan Konsumsi Ikan terhadap Kejadian Stunting pada anak Usia 2-5 Tahun. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 6(1), 36–45.



- Rahmanto, A. F. (2004). Peranan Komunikasi dalam Suatu Organisasi. *Jurnal Komunikologi*, 1(2), 59–75.
- Rokot, R. P., Rotty, L. W. A., & Moeis, E. S. (2019). Perbedaan Pola Konsumsi Ikan Laut dan Daging terhadap Kejadian Hipertensi pada Masyarakat. *Jurnal E-Clinic*, 7(1), 51–58.
- Sartika, R. A. D. (2012). Penerapan Komunikasi, Informasi, dan Edukasi Gizi terhadap Perilaku Sarapan Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 76–82.
- Soniya, F., & Fauziah, M. (2020). Efektivitas Ekstrak Ikan Gabus sebagai Antihiperlipidemik. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 2(1), 65–70.
<http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Syarief, F. “Efek Suplementasi Serat Chitosan dengan Omega-3 dalam Minyak Ikan Terhadap Trigliserida Plasma dan Kolesterol Total pada Pekerja Obes”. *Jurnal Kedokteran Indonesia*. Vol. 2, Edisi 1 (Januari 2011): 23 – 29.
- Wijayanti, I; R Ibrahim; TW Agustini dan U Amalia. *Gizi Ikani (Bahan Ajar)*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro, Semarang. 2010