

## Pengenalan Jenis Ikan, Kandungan Gizi dan Manfaat Konsumsi Ikan Pada Anak Usia Dini di Desa Mendalo Darat, Muaro Jambi

*Socialization Fish Types, Nutritional Content and Benefits of Fish Consumption for Early Childhood in Mendalo Darat Village, Muaro Jambi*

<sup>1</sup>Febrina Rolin, <sup>1\*</sup>Muhammad Hafidz Ibnu Khaldun, <sup>1</sup>Dwinda Pangentasari,  
<sup>1</sup>Yusyam Leni, <sup>2</sup>Yatno, <sup>1</sup>Rahayu Dian Eka Putri

<sup>1</sup> Program Studi Pemanfaatan Sumberdaya Perikanan, Jurusan Perikanan, Fakultas Peternakan, Universitas Jambi, Jambi, Indonesia

<sup>2</sup> Program Studi Peternakan, Jurusan Peternakan, Fakultas Peternakan, Universitas Jambi, Jambi, Indonesia

\*Email korespondensi: [mhikhaldun@unja.ac.id](mailto:mhikhaldun@unja.ac.id)

### ABSTRAK

Histori Artikel:

Diajukan:  
21/07/2025

Diterima:  
19/11/2025

Diterbitkan:  
30/11/2025

*Ikan merupakan sumber pangan bergizi tinggi yang kaya akan protein, vitamin, mineral, dan omega-3 yang berperan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak. Namun, tingkat konsumsi ikan pada anak usia dini di beberapa daerah masih rendah, termasuk di Provinsi Jambi. Kondisi ini dapat memengaruhi status gizi dan tumbuh kembang anak. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman anak usia dini mengenai jenis-jenis ikan, kandungan gizinya, dan manfaat konsumsinya bagi kesehatan. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 5 Mei 2025 di PAUD Al Hijrah, Desa Mendalo Darat, Kabupaten Muaro Jambi, dengan melibatkan 14 siswa dan 4 guru pendamping. Metode yang digunakan adalah ceramah interaktif dengan media pendukung berupa gambar, boneka ikan, dan video edukatif, serta sesi tanya jawab sebagai bentuk evaluasi pemahaman. Hasil pengabdian menunjukkan bahwa anak-anak mengikuti kegiatan dengan antusias, aktif dalam sesi diskusi, dan mampu mengenali serta menyebutkan beberapa jenis ikan beserta manfaatnya secara sederhana. Respon positif juga ditunjukkan oleh guru pendamping yang menilai kegiatan ini relevan dan bermanfaat untuk mendukung pembelajaran tematik di PAUD. Kesimpulannya, kegiatan ini berhasil menumbuhkan minat awal terhadap konsumsi ikan, meningkatkan pemahaman dasar anak tentang gizi, serta menjadi langkah awal pembentukan pola makan sehat sejak usia dini.*

**Kata kunci:** anak usia dini; gizi seimbang; konsumsi ikan

### ABSTRACT

*Fish is a highly nutritious food source rich in protein, vitamins, minerals, and omega-3, which plays a vital role in children's growth and development. However, fish consumption levels among early childhood children in some areas are still low, including in Jambi Province. This condition can affect children's nutritional status, growth, and development. This Community Service activity aims to improve early childhood understanding of the types of fish, their nutritional content, and the benefits of consuming them for health. The activity was carried out on May 5, 2025, at the Al Hijrah PAUD, Mendalo Darat Village, Muaro Jambi Regency, involving 14 students and four accompanying teachers. The method used was an interactive lecture with supporting media in pictures, fish puppets, educational videos, and a question and answer session to evaluate understanding. The results of the community service showed that the children participated in the activity enthusiastically, actively participated in the discussion session, and could recognize and name several types of fish and their benefits in simple terms. A positive response was also shown by the accompanying teachers, who considered this activity relevant and valuable to support thematic learning in PAUD. In conclusion, this activity fostered initial interest in fish consumption, increased children's basic understanding of nutrition, and became the first step in establishing healthy eating patterns from an early age.*

**Keywords:** early childhood; balanced nutrition; fish consumption

## PENDAHULUAN

Ikan merupakan salah satu sumber pangan bergizi tinggi yang tersedia melimpah dan mudah diperoleh oleh masyarakat Indonesia. Selain harganya yang relatif terjangkau, ikan mengandung berbagai zat gizi penting yang dibutuhkan oleh tubuh, seperti protein, asam amino esensial, asam lemak tak jenuh, serta berbagai vitamin (A, B12, D, dan E) dan mineral (zinc, besi, kalsium, fosfor, magnesium, selenium, dan kalium) (Tavares *et al.*, 2021; Bogard *et al.*, 2015; Arbajayanti *et al.*, 2024). Kandungan gizi tersebut menjadikan ikan sebagai pilihan utama dalam memenuhi kebutuhan nutrisi, terutama bagi kelompok usia tumbuh kembang seperti anak-anak.

Namun, meskipun kandungan gizinya tinggi dan ketersediaannya cukup melimpah, tingkat konsumsi ikan di kalangan anak-anak masih tergolong rendah. Berdasarkan data, konsumsi ikan masyarakat di Provinsi Jambi, pada tahun 2023 hanya mencapai 41 kg per kapita per tahun, masih di bawah rata-rata konsumsi nasional tahun 2020 yang sebesar 56,39 kg per kapita (Djunaidah, 2017). Kondisi ini menunjukkan bahwa peningkatan konsumsi ikan, khususnya pada anak-anak, masih menjadi tantangan yang perlu segera ditangani.

Kekurangan asupan pangan bergizi pada anak-anak dapat menyebabkan masalah serius seperti gangguan pertumbuhan fisik dan perkembangan otak. Masa kanak-kanak, terutama usia dini, dikenal sebagai masa keemasan (*golden age*) karena pada fase ini proses tumbuh kembang berlangsung sangat cepat dan membutuhkan nutrisi yang cukup dan seimbang (Ekawati, 2021). Ikan sebagai sumber protein hewani yang kaya akan omega-3 memiliki peran penting dalam mendukung perkembangan otak dan meningkatkan daya tahan tubuh. Oleh karena itu, pengenalan konsumsi ikan sejak usia dini

sangat penting sebagai langkah preventif terhadap permasalahan gizi (Limanto *et al.*, 2019).

Akan tetapi, minat konsumsi ikan pada anak-anak masih rendah, yang sebagian besar disebabkan oleh kurangnya pengenalan terhadap ikan sejak dini. Banyak anak belum terbiasa melihat, mengenali, atau menyukai ikan sebagai makanan sehari-hari. Hal ini diperburuk oleh minimnya informasi yang diberikan kepada anak maupun orang tua mengenai jenis-jenis ikan, kandungan gizinya, dan manfaat konsumsinya. Padahal, pengenalan sejak dini dapat menjadi kunci pembentukan kebiasaan makan sehat anak di masa depan. Ikan merupakan salah satu protein yang baik untuk pertumbuhan sehingga dapat meminimalisir terjadinya kondisi kekurangan gizi (Mahrus *et al.*, 2020).

Konsumsi ikan yang cukup pada anak-anak tidak hanya penting bagi pemenuhan kebutuhan gizi harian, tetapi juga sebagai investasi dalam menciptakan generasi yang sehat, aktif, dan cerdas. Oleh karena itu, edukasi tentang pentingnya makan ikan perlu dilakukan secara kreatif dan menyenangkan, sesuai dengan tahap perkembangan anak (Handayani *et al.*, 2020). Pendekatan bermain sambil belajar dapat menjadi strategi efektif dalam mengenalkan berbagai jenis ikan, kandungan gizi, serta manfaatnya secara langsung kepada anak usia dini.

Di Desa Mendalo Darat, Kabupaten Muaro Jambi, potensi ketersediaan ikan sebenarnya cukup besar, baik melalui pasar tradisional, hasil tangkapan sungai, maupun budidaya lokal. Namun, pemanfaatannya sebagai sumber pangan bergizi masih belum optimal, terutama di kalangan anak-anak. Kurangnya pengenalan sejak dini, baik di lingkungan rumah maupun pendidikan, menjadi salah satu penyebabnya.

Berdasarkan uraian tersebut, pengabdian ini bertujuan untuk memperkenalkan berbagai jenis ikan yang umum dikonsumsi di wilayah Desa Mendalo Darat, khususnya pada Sekolah Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) Al Hijrah, mengkaji kandungan gizi dari ikan, serta menyosialisasikan manfaat konsumsi ikan secara rutin bagi anak usia dini. Diharapkan hasil pengabdian ini dapat menjadi dasar pengembangan program edukasi gizi yang relevan serta mendorong peningkatan konsumsi ikan pada anak-anak di lingkungan Desa Mendalo Darat.

## **METODE**

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan pada hari Senin, 5 Mei 2025, di Sekolah Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) Al Hijrah yang terletak di Desa Mendalo Darat, Kabupaten Muaro Jambi. Kegiatan ini mengusung tema Pengenalan Berbagai Jenis Ikan, Kandungan Gizi, dan Manfaat Konsumsi Ikan, dan diikuti oleh 14 siswa serta 4 guru pendamping.

Metode pelaksanaan yang digunakan adalah metode ceramah interaktif dan bermain sambil belajar, yang dirancang agar sesuai dengan karakteristik anak usia dini. Tujuan dari metode ini adalah untuk memperkenalkan berbagai jenis ikan, meningkatkan pemahaman siswa tentang kandungan gizi ikan, serta menumbuhkan minat terhadap konsumsi ikan melalui pendekatan edukatif dan menyenangkan.

Untuk mengetahui tingkat pemahaman anak sebelum dan sesudah kegiatan, dilakukan pre-test berupa pertanyaan lisan sederhana yang disampaikan secara interaktif. Pertanyaan mencakup pengenalan jenis ikan, kandungan gizi dalam ikan, dan manfaat konsumsi ikan bagi kesehatan. Setelah kegiatan sosialisasi, dilakukan kembali pertanyaan serupa (post-test)

untuk menilai peningkatan pemahaman siswa. Hasil pre dan post-test dicatat melalui observasi respon lisan dan tingkat partisipasi anak dalam menjawab. Secara umum, kegiatan ini dilaksanakan melalui empat tahapan, yaitu:

### **1. Tahap Persiapan**

Pada tahap ini, tim pengabdian melakukan sejumlah persiapan administratif dan teknis, antara lain:

- a. Penyusunan materi edukatif tentang pentingnya konsumsi ikan, jenis-jenis ikan lokal, dan manfaat gizinya bagi kesehatan anak.
- b. Koordinasi dengan pihak sekolah terkait jadwal, tempat, dan teknis pelaksanaan.
- c. Persiapan media pendukung seperti gambar ilustratif, boneka ikan, dan video pendek edukatif.
- d. Penyusunan pertanyaan pre-test dan post-test untuk evaluasi pemahaman siswa.

### **2. Tahap Penyusunan Program**

Kegiatan yang dilakukan di tahap kedua ini antara lain :

- a. Perancangan alur kegiatan yang disesuaikan dengan usia peserta.
- b. Penentuan aktivitas utama seperti penayangan video, penyampaian materi, permainan edukatif, dan sesi interaktif.

### **3. Tahap Pelaksanaan**

Pada tahap pelaksanaan, kegiatan yang dilakukan sebagai berikut:

- a. Kegiatan dimulai dengan pre-test berupa pertanyaan lisan untuk mengetahui pengetahuan awal siswa.
- b. Penyampaian materi dilakukan melalui media visual dan interaktif, termasuk gambar, boneka, dan video.
- c. Anak-anak dikenalkan pada beberapa jenis ikan seperti lele, nila, patin, kembung, dan gabus.
- d. Permainan dan kuis ringan diberikan untuk menjaga antusiasme dan memperkuat pemahaman.

e. Post-test dilakukan di akhir kegiatan dengan pertanyaan serupa untuk melihat peningkatan pemahaman.

#### 4. Tahap Penutup

Kegiatan penutup dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini adalah :

- a. Kegiatan ditutup dengan sesi tanya jawab bebas untuk memberi ruang kepada siswa menyampaikan pertanyaan atau pengalaman terkait ikan.
- b. Guru pendamping juga memberikan umpan balik atas pelaksanaan kegiatan dan respon siswa.

#### **Instrumen Evaluasi**

Untuk mengetahui efektivitas kegiatan, tim pengabdian menggunakan beberapa instrumen evaluasi sederhana yang disesuaikan dengan karakteristik anak usia dini, yaitu:

##### 1. *Pre-test* dan *Post-test* Lisan

Disampaikan dalam bentuk pertanyaan sederhana dan komunikatif, yang mengukur pemahaman siswa mengenai nama-nama ikan, kandungan gizinya, dan manfaatnya bagi tubuh. Jumlah soal yang diberikan sebanyak 6 soal, dengan nilai 1 soal yaitu 2, sehingga jumlah total point yang didapatkan jika menjawab benar semua soal yaitu 12.

##### 2. Observasi Partisipatif

Tim pengabdian mencatat keterlibatan siswa dalam kegiatan melalui lembar observasi, seperti respons saat menjawab, antusiasme, dan inisiatif saat diskusi atau bermain.

##### 3. Wawancara Singkat dengan Guru

Wawancara informal dilakukan untuk mendapatkan perspektif guru mengenai dampak kegiatan terhadap perilaku dan pemahaman siswa, serta potensi tindak lanjut dalam pembelajaran tematik PAUD.

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang bertema Pengenalan Berbagai Jenis Ikan, Kandungan Gizi, dan Manfaat Konsumsi Ikan telah dilaksanakan pada hari Senin, 5 Mei 2025, di Sekolah Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) Al Hijrah, Desa Mendalo Darat, Kabupaten Muaro Jambi. Kegiatan ini ditujukan untuk mengenalkan manfaat konsumsi ikan kepada anak usia dini, mengingat pentingnya asupan protein hewani berkualitas dalam masa pertumbuhan. Kegiatan diikuti oleh 14 siswa dan 4 guru pendamping.

Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan sambutan kepala sekolah yang menekankan pentingnya edukasi gizi sejak dini, terutama mengenai manfaat konsumsi ikan dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak. Kegiatan disampaikan melalui metode ceramah ringan dan pendekatan bermain sambil belajar yang disesuaikan dengan karakteristik peserta usia dini. Anak-anak dikenalkan pada beberapa jenis ikan lokal seperti ikan lele, ikan nila, ikan gabus, ikan kembung, dan ikan patin menggunakan media visual seperti gambar dan boneka ikan. Bahasa yang digunakan sederhana dan komunikatif, sehingga anak-anak lebih mudah memahami materi yang disampaikan.

Tabel 1. Rekap Skor Pre-Test dan Post-Test Pemahaman Siswa tentang Pengenalan Berbagai Jenis Ikan, Kandungan Gizi, dan Manfaat Konsumsi Ikan

No	Nama Siswa	Skor Pre-Test	Skor Post-Test	Keterangan Peningkatan
1.	A	4	8	Meningkat
2.	B	2	8	Meningkat
3.	C	6	10	Meningkat
4.	D	4	8	Meningkat
5.	E	4	8	Meningkat
6.	F	6	10	Meningkat
7.	G	4	8	Meningkat
8.	H	2	8	Meningkat
9.	I	4	8	Meningkat
10.	J	6	8	Meningkat
11.	K	6	10	Meningkat
12.	L	4	10	Meningkat
13.	M	2	6	Meningkat
14.	N	6	8	Meningkat
	Rata-rata	4,29	8,43	Meningkat

Untuk mengetahui efektivitas kegiatan, dilakukan pre-test dan post-test berupa pertanyaan lisan yang mencakup pengenalan jenis ikan, kandungan gizi, dan manfaat konsumsi ikan. Hasil pre-test menunjukkan rata-rata skor sebesar 4,29 dari maksimum 12, sedangkan skor post-test meningkat menjadi, 8,43 menunjukkan adanya peningkatan pemahaman yang signifikan sebesar 96,5% setelah kegiatan dilaksanakan (Tabel 1). Selain itu, berdasarkan observasi partisipatif, sebagian besar anak tampak aktif dalam menjawab pertanyaan, berinteraksi dengan gambar ikan, dan menunjukkan ketertarikan terhadap materi yang disampaikan.

Meskipun beberapa anak awalnya tidak familiar dengan jenis-jenis ikan, kandungan gizi, dan manfaat mengonsumsinya, pendekatan visual dan permainan sederhana berhasil membangun rasa ingin tahu mereka. Respons positif dari peserta juga tampak melalui antusiasme mereka dalam

menyebutkan ulang nama-nama ikan, menyimak gambar, serta menjawab pertanyaan dengan spontan. Anak-anak menyampaikan pemahaman mereka mengenai manfaat makan ikan, seperti membuat tubuh menjadi sehat, kuat, dan pintar. Antusiasme ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif yang menyenangkan dapat meningkatkan keterlibatan serta daya serap informasi pada anak usia dini.

Salah satu hambatan konsumsi ikan pada anak-anak adalah aroma amis yang kurang disukai. Oleh karena itu, penting bagi orang tua dan pendidik untuk mengenalkan ikan dalam bentuk olahan yang lebih disukai anak-anak. Hal ini sejalan dengan pendapat Handayani et al. (2023) yang menyatakan bahwa pengenalan makanan tinggi protein hewani, seperti ikan, perlu dilakukan sejak usia dini karena berperan penting dalam mendukung pertumbuhan fisik dan perkembangan psikomotorik anak secara optimal.



Gambar 1. Penyampaian materi mengenai pengenalan berbagai jenis ikan, kandungan gizi, dan manfaat konsumsi ikan

Secara keseluruhan, kegiatan ini telah memberikan dampak positif baik dari sisi pemahaman siswa maupun partisipasi aktif mereka. Hasil utama dari kegiatan ini meliputi:

1. Peningkatan pemahaman siswa tentang pentingnya konsumsi ikan untuk mendukung kesehatan dan tumbuh kembang.
2. Tumbuhnya minat dan kebiasaan awal terhadap konsumsi ikan sejak usia dini.
3. Meningkatnya pengetahuan anak-anak dan guru mengenai kandungan gizi dalam ikan, seperti protein, omega-3, vitamin A, D, dan B12, serta mineral seperti kalsium dan fosfor.

4. Terbukanya peluang sekolah untuk mengembangkan kegiatan edukasi gizi berbasis lokal secara berkelanjutan.

Dengan pendekatan yang sederhana namun efektif, kegiatan ini diharapkan menjadi model awal dalam edukasi gizi di tingkat pendidikan usia dini, khususnya dalam meningkatkan konsumsi protein hewani yang penting bagi pertumbuhan anak. Selain itu pendekatan sensorimotor (melalui gambar dan boneka) dan pembelajaran kontekstual (mengenalkan ikan lokal) merupakan pendekatan yang sangat efektif untuk anak usia dini (Aliyani, 2022).



Gambar 2. Foto Bersama pada Penutup Kegiatan Sosialisasi

## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di PAUD Al Hijrah Desa Mendalo Darat berhasil meningkatkan pemahaman anak-anak usia dini mengenai berbagai jenis ikan, kandungan gizinya, serta manfaat konsumsi ikan bagi kesehatan dan pertumbuhan. Melalui pendekatan bermain sambil belajar yang interaktif dan sesuai dengan karakteristik anak, kegiatan ini mampu menumbuhkan antusiasme, rasa ingin tahu, dan minat anak terhadap ikan sebagai sumber pangan bergizi. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi gizi yang disampaikan secara menyenangkan dan visual dapat menjadi strategi efektif dalam membentuk kebiasaan makan ikan sejak dini, serta berpotensi untuk dikembangkan lebih lanjut sebagai bagian dari pembelajaran tematik di tingkat PAUD

## DAFTAR PUSTAKA

- Arbajayanti, R. D., Putinur, P., Roiska, R., Bareta, A. R., Fatati, F. (2024). Socialization of Fish Processing Alternatives, in Kampung Laut Village, Tanjung Jabung Timur, Jambi. *Jurnal Pengabdian Aplikasi Teknologi Dan Ilmu*. 1(2), 76-80. <https://doi.org/10.22437/6n2q9k67>
- Aliyani, A. (2022). Strategi Pembelajaran Karya Wisata Jenis-Jenis Ikan (Jesika) Untuk Meningkatkan Kognitif Anak Usia 5-6 Tahun Di Paud Ar-Wardah Kota Lubuk Linggau. Disertasi, Universitas Islam Negeri Fatmawati Sukarno.
- Bogard, J. R., Thilsted, S. H., Geoffrey C. Marks, Wahab, Md, A., Mostafa A.R. Hossain, Jakobsen J, Stangoulis, J. (2015). Nutrient composition of important fish species in Bangladesh and potential contribution to recommended nutrient intakes. *Journal of Food Composition and Analysis*. 42: 120-133. <https://doi.org/10.1016/j.jfca.2015.03.002>
- 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>
- Ekawati, N. (2021). Pola Konsumsi Ikan Pada Anak Paud Harapan Bangsa Desa Kandawaru Kecamatan Mundu-Cirebon. *Jendela ASWAJA*. 2 (01):19-23.
- 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.
- Handayani, L., Mirawati, Maghfirah, Khalil, M., Kiflah, M., Maulidya, R., Mahgfirah, I., Nurhayati, A. A. (2023). Edukasi "Gemarikan" sebagai upaya pencegahan stunting pada anak-anak Dusun Indrapatra Desa Ladong Kecamatan Masjid Raya, Aceh Besar. *Al Ghafur: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*. 2: 215-220.
- Limanto, S., Liliana., Purba, S. (2019). Edukasi pemberian makanan tambahan bagi ibu balita gizi kurang. *Community Development Journal*. 3(1): 33-44.
- Mahrus, M., Zulkifli, L., Rasmi, D. A. C., AR, S., Raksun, A. (2020). Peningkatan gizi keluarga melalui program gerakan memasyarakatkan makan ikan (Gemarikan) Di Dusun Bale Kuwu Desa Gunungsari. *Jurnal Pendidikan Dan Pengabdian Masyarakat*, 3(1). <https://doi.org/10.29303/jppm.v3i1.1631>

Tavares, J., martins, A., Fidalgo, L, G.,  
Lima, V., amaral, R, A., Pinto, C, A.,  
Silva, A, M., Saraiva, J, A. (2021).  
Fresh fish degradation and  
advances in preservation using  
physical emerging technologies.  
*Foods*. 10 (4): 780  
[https://doi.org/10.3390/foods10  
040780](https://doi.org/10.3390/foods10040780)