

Pengenalan Produk Olahan Ikan dan Gerakan Memasyarakatkan Makan Ikan (GEMARIKAN)

Introduction to Fish-Based Processed Products and the National Movement to Promote Fish Consumption (GEMARIKAN)

1) Putinur, 1*)Ainun Rohmawati Bareta, 1)Riris Roiska, 2)Rahma Dini Arbajayanti, 3)Suryono

1) Program Studi Pemanfaatan Sumberdaya Perikanan, Jurusan Perikanan, Fakultas Peternakan, Universitas Jambi, Jambi, Indonesia

2) Program Studi Teknologi Hasil Perikanan, Jurusan Perikanan, Fakultas Peternakan, Universitas Jambi, Jambi, Indonesia

3) Program Studi Peternakan, Jurusan Peternakan, Fakultas Peternakan, Universitas Jambi, Jambi, Indonesia

*Email korespondensi: ainunrohrawati@unja.ac.id

ABSTRAK

Histori Artikel:

Diajukan:
29/07/2025

Diterima:
23/11/2024

Diterbitkan:
04/12/2025

Pemenuhan kebutuhan gizi untuk mendukung tumbuh kembang anak perlu diperhatikan oleh orang tua sejak masa kehamilan hingga usia remaja. Seiring bertambahnya usia, pemilihan variasi sumber gizi menjadi semakin menantang, karena anak cenderung mulai bersikap selektif atau pilih-pilih terhadap makanan. Sebagai negara maritim dengan potensi perikanan yang melimpah, Indonesia seharusnya mampu mendorong kebiasaan konsumsi ikan sejak dini, sehingga anak-anak Indonesia tumbuh dengan kesukaan terhadap makan ikan. Terutama Provinsi Jambi yang memiliki potensi perikanan yang tinggi baik dalam perikanan tangkap maupun budidaya. Program Gerakan Memasyarakatkan Makan Ikan (GEMARIKAN) yang diinisiasi oleh Kementerian Kelautan dan Perikanan (KKP) merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan konsumsi ikan di kalangan masyarakat, terutama anak-anak, guna mendukung pemenuhan gizi dan menciptakan generasi yang sehat dan cerdas. Sebagai bentuk keturutsertaan dalam mendukung program tersebut, dilakukan kegiatan pengenalan produk olahan ikan dan gerakan memasyarakatkan makan ikan dengan target utama siswa PAUD Al-Hijrah di Kabupaten Muaro Jambi, Provinsi Jambi dengan tujuan untuk menumbuhkan kegemaran dan kebiasaan mengonsumsi ikan secara rutin sejak dini melalui pendekatan yang menyenangkan, seperti pemutaran video edukatif dan permainan interaktif (fun games). Metode yang digunakan yaitu metode ceramah dan diskusi mengenai berbagai macam ragam olahan ikan. Hasil dari kegiatan ini yaitu antusiasme anak dalam memperhatikan materi, berinteraksi melalui tanya jawab, dan berbagi cerita selama kegiatan menunjukkan ketertarikan mereka untuk mengetahui lebih banyak tentang topik yang disampaikan. Melalui kegiatan ini, diharapkan dapat meningkatkan kesadaran serta membentuk kebiasaan anak untuk mengonsumsi makanan sehat berbahan dasar ikan secara rutin, sekaligus menumbuhkan kepedulian terhadap lingkungan.

Kata kunci: Konsumsi ikan; GEMARIKAN; olahan ikan

ABSTRACT

Fulfilling nutritional needs to support children's growth and development must be a priority for parents, starting from pregnancy through adolescence. As children grow older, choosing a variety of nutritious food sources becomes increasingly challenging, as they tend to become selective or picky eaters. As a maritime

country with abundant fisheries potential, Indonesia should be able to encourage the habit of fish consumption from an early age so that Indonesian children grow up with a liking for eating fish. This is especially relevant in Jambi Province, which has great potential in both capture fisheries and aquaculture. The Gerakan Memasyarakatkan Makan Ikan (GEMARIKAN) program initiated by the Ministry of Marine Affairs and Fisheries (KKP) is one of the efforts to increase fish consumption among the public, especially children, to support nutritional adequacy and create a healthy and intelligent generation. As a form of participation in supporting the program, an activity was carried out to introduce fish-based processed products and promote the fish-eating movement, with the main target being early childhood education (PAUD) students at Al-Hijrah School in Muaro Jambi Regency, Jambi Province. The aim was to foster a fondness and habit of consuming fish regularly from an early age through fun and engaging methods, such as educational videos and interactive games. The methods used included lectures and discussions on various types of fish-based foods. The results of this activity showed that the children's enthusiasm in paying attention to the material, engaging in question-and-answer sessions, and sharing stories during the activity indicated their interest in learning more about the topic presented. Through this activity, it is hoped that awareness and healthy eating habits centered on fish-based foods can be increased, while also fostering a sense of environmental awareness among the children.

Keywords: fish consumption; fish-based products; GEMARIKAN

PENDAHULUAN

Kesehatan anak merupakan hal yang krusial untuk memastikan anak dapat bertumbuh dan berkembang secara optimal. Masa kehamilan hingga usia remaja merupakan masa yang sangat penting untuk memastikan pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, baik secara fisik, mental, maupun emosional. Pada masa kehamilan, ibu perlu memastikan asupan gizi yang cukup dan seimbang, karena segala yang dikonsumsi ibu akan berpengaruh langsung terhadap perkembangan janin. Setelah anak lahir, pemenuhan gizi tetap menjadi prioritas utama, terutama dalam masa seribu hari pertama kehidupan (1000 HPK), yang merupakan periode emas dalam pertumbuhan dan perkembangan anak.

Pemberian makanan pendamping ASI (MPASI) merupakan salah satu hal terpenting dalam menjaga pertumbuhan dan perkembangan anak. Pemenuhan gizi melalui MPASI dapat bersumber dari makanan berbahan dasar hewani dan nabati. Penelitian Nurfaidah *et al.* (2024) menunjukkan bahwa MPASI berbahan baku tepung ikan mas dilengkapi dengan tepung wortel dan tepung labu kuning mengandung protein, lemak, karbohidrat, dan asam amino yang

memenuhi standar acuan berdasarkan SNI 01-7111.1 tahun 2005 tentang MPASI bubuk instan. Pembuatan MPASI dengan penambahan tepung dan albumin ikan mas dapat menambah nilai nutrisi yang diperlukan untuk anak. Tidak hanya melengkapi kebutuhan gizi anak, komposisi MPASI dengan bahan dasar ikan dapat mencegah *stunting* dan menghindari anak dari berbagai penyakit, seperti anemia (Yunianti *et al.*, 2024; Bustami *et al.*, 2023).

Seiring berjalannya waktu, kebutuhan gizi yang diperlukan anak semakin meningkat. Namun, semakin sulit untuk menentukan makanan untuk anak, karena anak cenderung kurang menyukai banyak jenis makanan, contohnya ikan. Peran penting orang tua dalam hal ini untuk tetap memastikan bahwa anak memiliki pemenuhan gizi yang seimbang. Menurut kegiatan yang dilakukan oleh Hendrawati dan Zidni (2017) menunjukkan bahwa sekitar 21,43% anak kurang menyukai ikan, dan sebanyak 42,86% orang tua tidak menjadikan ikan sebagai makanan sehari-hari untuk anak dan keluarga. Padahal, baik ikan laut maupun ikan air tawar dikenal karena kandungan proteinnya yang tinggi, asam amino

esensial, dan asam lemak tak jenuh ganda, yang sangat penting untuk perkembangan otak dan fungsi kognitif pada anak-anak (Soetrisno dan Julianti, 2007; Setha *et al.* 2024). Menurut Diniarti *et al.* (2020), ikan laut Indonesia seperti ikan sidat, terubuk, layang, kembung, tenggiri, tuna, bawal, seren, dan slengsenseng memiliki kandungan asam lemak omega 3 tinggi (sampai 10,9 g/100 g).

Ikan air tawar juga mengandung protein dan asam amino yang lengkap, meskipun kandungan omega-3-nya lebih rendah dibandingkan dengan ikan air laut. Selain itu, ikan air tawar juga mengandung vitamin A, B1, B2, B6, B12, niacin, biotin, asam pantotenik, dan asam folat yang dapat mendukung kesehatan manusia (Andhikawati *et al.*, 2021). Maka dari itu, kesadaran masyarakat terutama anak dan orang tua tentang variasi sumber gizi perlu ditingkatkan untuk memenuhi kebutuhan gizi anak melalui konsumsi makan berbahan dasar ikan.

GEMARIKAN atau Gerakan Memasyarakatkan Makan Ikan merupakan program dalam mengupayakan kebiasaan makan ikan yang diinisiasi Kementerian Kelautan dan Perikanan (KKP) di tahun 2004 dengan melibatkan seluruh lapisan masyarakat dan elemen bangsa baik pemerintah pusat dan daerah, pelaku usaha/swasta, sekolah/perguruan tinggi, organisasi masyarakat, dan profesional. Hal yang mendasari program ini adalah karena Indonesia merupakan negara maritim dengan potensi di bidang perikanan yang melimpah.

Potensi ini membuka peluang besar untuk pengolahan ikan menjadi berbagai produk pangan bergizi yang dapat dikonsumsi oleh masyarakat. Terutama di Provinsi Jambi yang memiliki potensi perikanan yang besar dan beragam, baik dari sektor perikanan tangkap maupun

perikanan budidaya. Sebagai bentuk partisipasi dalam menggaungkan program tersebut, kegiatan ini dilakukan dengan target utama anak-anak usia 3-5 tahun yang merupakan siswa PAUD Al-Hijrah di Kabupaten Muaro Jambi, Provinsi Jambi. Anak-anak diperkenalkan pada berbagai jenis makanan sehat berbahan dasar ikan serta manfaatnya bagi tubuh mereka dengan penjelasan yang sederhana dan mudah dipahami. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk menumbuhkan kegemaran dan kebiasaan mengonsumsi ikan secara rutin sejak dini melalui pendekatan yang menyenangkan, seperti pemutaran video edukatif dan permainan interaktif (*fun games*).

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema "*Pengenalan Produk Olahan Ikan dan Gerakan Memasyarakatkan Makan Ikan (Gemarikan)*" dilaksanakan pada hari Senin, 5 Mei 2025 di Sekolah Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) Al Hijrah yang terletak di Desa Mendalo Darat, Kecamatan Jambi Luar Kota, Kabupaten Muaro Jambi, Provinsi Jambi.

Kegiatan dilakukan dengan dengan metode ceramah dan diskusi mengenai berbagai macam ragam olahan ikan makan bersama dengan anak-anak, para guru serta tim pengabdian yaitu mengonsumsi bakso yang terbuat dari ikan dengan tambahan sayuran.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini bertujuan untuk menanamkan kebiasaan mengonsumsi ikan sejak dini sebagai upaya peningkatan gizi anak dan mendukung program pemerintah dalam rangka pencegahan *stunting*. Anak-anak usia dini merupakan kelompok penting dalam fase tumbuh kembang, sehingga asupan

gizi yang tepat sangat dibutuhkan. Konsumsi ikan memberikan berbagai manfaat gizi bagi anak-anak, khususnya dalam mendukung perkembangan otak, fungsi kekebalan tubuh, dan kesehatan tulang. Asam amino esensial dan asam lemak tak jenuh ganda (PUFA) yang terdapat pada ikan sangat penting untuk perkembangan kognitif dan pertumbuhan secara keseluruhan. Selain itu, ikan juga merupakan sumber vitamin D yang kaya, yang berperan penting dalam menjaga kesehatan tulang dan memperkuat sistem kekebalan tubuh. Manfaat-manfaat ini menegaskan pentingnya memasukkan ikan ke dalam pola makan anak-anak (Mohiuddin, 2019; Vuholm *et al.* 2020).

Namun, konsumsi ikan pada anak masih tergolong rendah akibat minimnya variasi olahan dan kurangnya pemahaman dan edukasi dari orang tua mengenai manfaat ikan (Pamungkas *et al.* 2024). Oleh karena itu, kegiatan ini dirancang untuk mengenalkan anak-anak, guru, dan orang tua di lingkungan

PAUD Al Hijrah terhadap pentingnya manfaat makan ikan melalui pendekatan yang edukatif dan menyenangkan sehingga nantinya anak-anak terbiasa untuk konsumsi ikan secara rutin.

Kegiatan diawali sesi pembukaan dengan sambutan hangat dari kepala sekolah yang menjelaskan tujuan kegiatan dan pentingnya mengenalkan ikan sejak dini. Kemudian dilanjutkan dengan acara sosialisasi mengenai jenis produk olahan dari ikan serta pengenalan program Gemarikan kepada guru dan anak-anak.

Kegiatan selanjutnya yaitu edukatif interaktif kepada anak-anak berupa pemutaran video edukasi, permainan mewarnai bertema ikan. Kegiatan ini bertujuan untuk menumbuhkan minat dan pengetahuan anak terhadap ikan. Akhir sesi adalah kegiatan makan bersama dengan anak-anak, para guru serta tim pengabdian yaitu dengan mengkonsumsi makanan olahan dari ikan yaitu bakso yang terbuat dari ikan dengan tambahan sayuran (Gambar 1).



Gambar 2. Edukatif interaktif untuk anak-anak berupa pemutaran video edukasi, permainan mewarnai bertema ikan dan makan bersama olahan bakso ikan.

Untuk memperkuat pemahaman, anak-anak diajak berpartisipasi dalam permainan interaktif seperti *fun games* dan mewarnai gambar ikan. Kegiatan ini tidak hanya menyenangkan tetapi juga menumbuhkan kreativitas dan

kesadaran lingkungan. Kegiatan ini diakhiri dengan sesi tanya jawab, di mana anak-anak antusias bertanya tentang ikan, manfaat konsumsi ikan dan produk olahan ikan. Para guru yang hadir juga berpartisipasi aktif,

menunjukkan dukungan penuh terhadap kegiatan edukatif ini. Melalui kegiatan ini, diharapkan anak-anak PAUD Al Hijrah dapat memahami pentingnya konsumsi ikan untuk kesehatan dan tumbuh kembang mereka, serta menumbuhkan kebiasaan makan ikan sejak dini.

KESIMPULAN

Pengenalan produk olahan ikan pada siswa PAUD Al-Hijrah yang dikemas dengan kegiatan yang menarik perhatian anak seperti pemutaran video edukasi dan permainan mewarnai bertema ikan dapat menjadi salah satu cara untuk mengenalkan berbagai makanan sehat yang dapat dikonsumsi oleh anak. Antusiasme anak dalam memperhatikan materi, interaksi tanya jawab dan berbagi cerita selama kegiatan menunjukkan bahwa anak tertarik untuk tahu lebih banyak tentang materi yang disampaikan. Dengan kegiatan ini, diharapkan dapat lebih meningkatkan kesadaran dan kebiasaan anak untuk mengkonsumsi makanan sehat berbahan dasar ikan secara rutin sekaligus meningkatkan kesadaran lingkungan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Kader Mohiuddin. 2019. Nutritional Value and Associated Potentials Risks of Seafood Consumption. *Biomed J Sci & Tech Res* 19(4)-14456-14459.
- Bustami, B., Suryana, S., Junita, D., & Yunianto, A. E. 2023. Fish-based complementary feeding practices increasing macro and micro nutrition intake and hemoglobin levels in anemia toddlers. *Media Gizi Indonesia*, 18, 175–181. <https://doi.org/10.204736/mgi.v18i3.175-181>
- Diniarti, N., Nunik, C., Dewi, N. S., & Alis, M. 2020. Edukasi nilai gizi ikan melalui pelatihan pembuatan makanan olahan berbahan baku ikan tongkol. *Jurnal Abdi Insani Universitas Mataram*, 7, 49–54.
- Hendrawati, S., & Zidni, I. 2017. Gambaran konsumsi ikan pada keluarga dan anak PAUD RW 07 Desa Cipacing. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1, 101–106.
- Nurfaidah, N., Metusalach, M., Mahendradatta, M., Sukarno, S., Sufardin, S., Fahrizal, A., & Sulfiana, S. 2024. Profil proksimat, asam amino, dan asam lemak MPASI dengan bahan baku tepung ikan. *Jurnal Pengolahan Hasil Perikanan Indonesia*, 27, 431–439.
- Pamungkas, I. W., Untari, D. S., Wibowo, T. A., dan Puspitaningrum, C. 2024. Pengenalan produk olahan ikan kepada siswa siswi SD Negeri 03 Metro Pusat sebagai upaya peningkatan konsumsi ikan. *SAFARI: Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 4(1), 210–219.
- Setha, B., Loppies, C. R. M., Savitri, I. K. E., Pagaya, J., Lapu, P., Tahitu, R., & Kusadhiani, I. 2024. Perbedaan percepatan pertumbuhan anak stunting berdasarkan kelompok umur yang mendapat intervensi MP-ASI berbasis ikan tuna. *Agritekno*, 13, 146–155. <https://doi.org/10.30598/jagritekno.2024.13.1.146>
- Soetrisno, U. S. S., & Julianti, E. D. 2007. Pengembangan makanan formula anak balita menggunakan berbagai jenis ikan laut dan rumput laut. *The Journal of Nutrition and Food Research*, 30, 156542. <https://doi.org/10.22435/PGM.V30I1.1446>
- Vuholm, S., Teisen, M. N., Buch, N. G., Stark, K. D., Jakobsen, J., Mølgaard, C., Lauritzen, L., & Damsgaard, C. T. 2020. Is high oily fish intake

- achievable and how does it affect nutrient status in 8–9-year-old children? The FiSK Junior trial. *European Journal of Nutrition*, 59, 1205–1218.
- Yuniati, D., Ismail, A. I., & Aryanti, N. 2024. Fish processing based on local ingredients for additional food to prevent stunting. *Jurnal Galung Tropika*, 13, 209–218. <https://doi.org/10.31850/jgt.v13i2.1233>
- Andhikawati, A., Junianto, J., Permana, R., & Oktavia, Y. 2021. A review: Nutritional composition of fish for human health. *MARINADE*, 4, 76–84.