

Sosialisasi Pentingnya Gizi Ikan Kepada Masyarakat Desa Legok Jawa Kecamatan Cimerak Kabupaten Pangandaran

Socialization on the Importance of Fish Nutrition to the Community of Legok Jawa Village, Cimerak District, Pangandaran Regency

¹Yuniar Mulyani, ¹Ine Maulina

¹Departemen Perikanan, Fakultas Ilmu Kelautan dan Perikanan, Universitas Padjadjaran,
Sumedang, Jawa Barat

Korespondensi: Y. Mulyani, yuniar.mulyani@unpad.ac.id

Naskah Diterima: 31 Januari 2024. Disetujui: 17 Juli 2024. Disetujui Publikasi: 31 Januari 2025

Abstract. The emergence of health problems related to stunting in Pangandaran Regency is closely linked to community knowledge of nutritional intake and income levels. This highlights the need to change people's behavior in selecting foods with proper nutritional value. Therefore, socialization activities were conducted to emphasize the importance of fish nutrition for the people of Legok Jawa Village, Cimerak District, Pangandaran Regency. The target audience included elementary school-aged children and Posyandu mothers. The purpose of this activity was to provide the community with information on the importance of consuming fish, particularly in the form of processed fish snacks, as a healthy alternative for their children during their growth and development period. The service method involved participatory product creation and mentoring. Activities included socialization sessions and the preparation of snacks made from cassava flour, wheat, and fish. This project represents a contribution to the fulfillment of the tridharma of higher education, managed by the Pangandaran Fisheries Study Program under the Faculty of Fisheries and Marine Sciences, Universitas Padjadjaran. The results showed positive outcomes, with an N-Gain value of 0.51, indicating moderate effectiveness.

Keywords: *Fish nutrition, fish processing, fisheries, fish products, pangandaran.*

Abstrak. Munculnya masalah kesehatan terkait stunting di Kabupaten Pangandaran berhubungan erat dengan pengetahuan masyarakat terhadap asupan gizi dan tingkat pendapatan masyarakat. Hal ini mendorong perlunya penerapan perubahan perilaku masyarakat dalam memilih makanan yang mengandung nilai gizi. Sehingga dilakukan sosialisasi pentingnya gizi ikan kepada masyarakat Desa Legok Jawa Kecamatan Cimerak Kabupaten Pangandaran. Sasaran utama dari kegiatan ini adalah anak-anak usia Sekolah Dasar dan para ibu yang tergabung dalam Posyandu. Tujuan pengabdian ini adalah meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya konsumsi ikan melalui jajanan olahan ikan sebagai pilihan camilan sehat bagi anak-anak yang sedang dalam tahap tumbuh kembang. Metode pengabdian dilakukan dengan membuat produk partisipatif dan pendampingan. Kegiatan ini dilaksanakan melalui sosialisasi dan praktik pembuatan camilan dengan bahan dasar tepung singkong, tepung terigu, dan ikan. Inisiatif ini merupakan bagian dari pelaksanaan tridharma perguruan tinggi, yang diprakarsai oleh Program Studi Perikanan Pangandaran, Fakultas Perikanan dan Ilmu Kelautan, Universitas Padjadjaran. Hasil didapatkan indikator keberhasilan dengan nilai N-Gain 0,51 yang menunjukkan hasil efektivitas sedang dalam meningkatkan kebiasaan baru dalam upaya meningkatkan semangat gemar makan ikan yang bernutrisi tinggi.

Kata Kunci: *Gizi ikan, olahan ikan, pangandaran, perikanan, produk ikan.*

Pendahuluan

Masalah kesehatan terkait stunting pada anak merupakan indikator suatu tingkat kesehatan dan kesejahteraan masyarakat. Berdasarkan data survei SSGI tahun 2021, Kepala Dinas Kesehatan Jawa Barat menyatakan bahwa prevalensi stunting di Jawa Barat masih tergolong tinggi pada tahun tersebut. Pemerintah menargetkan pencapaian tidak adanya kasus stunting pada tahun 2023. Pada tahun 2021, prevalensi stunting mencakup 14 kabupaten/kota dalam kategori tinggi, 9 kabupaten/kota dalam kategori sedang dan 4 kabupaten/kota dalam kategori sangat tinggi, yaitu Kabupaten Garut, Kabupaten Cianjur, Kota Cirebon, dan Kabupaten Bandung (Lestari, 2022).

Kabupaten Pangandaran termasuk dalam kategori stunting sangat tinggi dengan persentase sebesar 21,67% pada tahun 2021 (Firdanti dkk., 2021). Masalah stunting berhubungan erat dengan pengetahuan masyarakat terhadap asupan gizi dan tingkat pendapatan masyarakat. Olahan ikan dari hasil pemanfaatan lahan pekarangan yang dihasilkan dari usaha seperti pemeliharaan ikan lele akan meningkatkan kadar kesukaan anak-anak untuk memakan ikan (Andhikawati dkk., 2021). Berdasarkan data dari Dinas Kelautan dan Perikanan Provinsi Jawa Barat (2023), tingkat konsumsi ikan pada tahun tersebut hanya mencapai sekitar 37 kg per kapita per tahun. Dengan demikian upaya pencegahan *stunting* dapat dilakukan untuk meraih target *stunting* 0% pemerintah daerah Jawa Barat.

Pertumbuhan anak terbagi ke dalam beberapa tahap, di mana setiap tahap memerlukan nutrisi spesifik dalam jumlah yang sesuai untuk mendukung proses tumbuh kembang secara optimal. Oleh karena itu, perhatian terhadap asupan nutrisi menjadi krusial karena fase awal ini terjadi sekali sepanjang hidup. Kualitas nutrisi yang dikonsumsi akan sangat memengaruhi pola pertumbuhan dan perkembangan anak, yang pada akhirnya berdampak pada tingkat kecerdasan, daya tahan tubuh, dan berbagai aspek penting lainnya (Eddy dkk., 2023).

Secara umum, fase tumbuh dan kembang anak terdapat empat tahap. Tahap awal pertumbuhan adalah 0–12 bulan, tahap kedua 1–3 tahun, tahap ketiga 3–5 tahun, dan tahap keempat 5–10 tahun (Wahyuni, 2018). Fase umum yang membutuhkan pengawasan lebih ketat adalah usia 3–10 tahun, di mana anak lebih aktif beraktivitas selain di lingkungan biasanya. Kondisi ini menjadi titik krusial, karena di lingkungan sekitar sekolah banyak ditemukan jajanan yang tidak sehat (Muhimah, 2023). Saat makanan olahan di lingkungan umum tidak jelas akan kandungan gizinya, beberapa dari makanan olahan memiliki komposisi zat-zat kimia yang tidak baik untuk tubuh. Hal ini dapat diubah dengan mengenalkan olahan ikan. Ikan selama ini diketahui memiliki kandungan protein yang sangat lengkap dan dibutuhkan oleh anak-anak yang sedang dalam masa pertumbuhan dan perkembangan (Taslim dkk., 2018).

Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk mengedukasi dan mensosialisasikan kebiasaan mengonsumsi jajanan berbahan olahan ikan sebagai alternatif camilan sehat dengan kandungan nutrisi yang tinggi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pemahaman tentang nilai gizi ikan serta membentuk kebiasaan positif di kalangan anak-anak pada masa pertumbuhan dan perkembangan agar gemar mengonsumsi ikan sebagai sumber makanan bergizi. Upaya perbaikan gizi melalui gerakan gemar makan ikan ini termasuk dalam program prioritas nasional yang berbasis pada potensi sumber daya dan budaya lokal. Hal ini sejalan Instruksi pemerintah dan koordinasi Kementerian Kelautan dan Perikanan (Ifadah dkk., 2024).

Metode Pelaksanaan

Tempat dan Waktu. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari 1 Agustus- 16 September 2023 di Desa Legokjawa, Kecamatan Cimerak, Kabupaten Pangandaran.

Khalayak Sasaran. Komunitas yang menjadi sasaran pengabdian ini adalah anak-ibu-ibu yang tergabung dalam Posyandu dan anak usia Sekolah Dasar. Sasara strategisnya adalah SD Negeri Desa Legok Jawa, yang terdiri dari perwakilan siswa kelas 5 dan 6, serta perwakilan orang tua sebagai pihak yang mendukung efektivitas gerakan gemar makan ikan ini.

Metode Pengabdian. Metode pengabdian dilakukan dengan:

Kegiatan 1 Sosialisasi pengetahuan terkait nilai gizi ikan menggunakan metode pemberian informasi ke khalayak sasaran. Kegiatan 2 Pendampingan membuat produk olahan ikan dengan metode produk partisipatif. Kegiatan peningkatan pengetahuan dimulai dengan sosialisasi yang ditujukan kepada orang tua dari anak-anak tersebut, sebagai pendukung gerakan gemar makan ikan atau camilan berbahan dasar ikan yang kaya nutrisi, disertai dengan pendampingan dalam pembuatan camilan olahan ikan.

Indikator Keberhasilan. Adanya perubahan persepsi anak dalam memilih jajanan yang mengandung nilai gizi menunjukkan keberhasilan dari kegiatan pengabdian. Selain itu, apabila 80% peserta dapat memahami protein ikan yang mengandung nilai gizi tinggi yang ada dalam camilan anak, meningkatnya kebersihan dan kesehatan makanan, mengetahui jenis ikan, protein hewani dan dampak untuk pertumbuhan, adanya olahan ikan dalam bentuk camilan anak, suka beralih kecamilan olahan ikan.

Metode Evaluasi. Hasil *pre-test* pada *post-test* dan ditunjukkan nilai *p-value* <0,05 dan nilai *N-Gain*. Hasil test tersebut dapat diindikasikan berhasil dengan uji statistik dan terdapat perbedaan skor *pre-test* dan *post-test*.

Hasil dan Pembahasan

A. Kegiatan Sosialisasi

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dimulai dengan persiapan program, sosialisasi melalui brosur dan leaflet yang disebarakan kepada orang tua siswa serta ibu-ibu Posyandu, serta pembuatan camilan berbahan dasar ikan. Tahap awal persiapan adalah penentuan lokasi untuk kegiatan pengabdian masyarakat yang berkaitan dengan gerakan gemar makan olahan ikan. Kegiatan ini dilaksanakan di SD Negeri Legok Jawa dan gedung serbaguna Desa Legok Jawa. Setelah lokasi ditentukan, dilakukan peninjauan mengenai kesediaan pelaksanaan kegiatan dengan mengirimkan surat permohonan kepada Kepala Sekolah di Desa Legok Jawa.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada Sabtu, 16 September 2023 di Desa Legokjawa, Kecamatan Cimerak, Kabupaten Pangandaran. Kegiatan ini dihadiri oleh 25 orang tua dari anak-anak. Metode yang diterapkan dalam kegiatan ini meliputi penyampaian informasi dengan ceramah, dilanjutkan diskusi interaktif dengan peserta, dan demonstrasi. Berdasarkan Notoatmodjo (2012), proses pembelajaran berlangsung selama penyuluhan dilakukan, dengan hasil yang diharapkan berupa perubahan dalam pengetahuan, sikap, dan perilaku kesehatan menjadi lebih baik. Kegiatan pengabdian ini yaitu simulasi yang diawali ceramah dan adanya diskusi dengan peserta untuk melihat antusias dari peserta.

Pelaksanaan kegiatan sosialisasi terdiri dari *pre-test*, penyampaian informasi oleh narasumber, dan *post-test*. Test yang dilakukan dengan membagikan kuesioner yang berisi 7 pertanyaan. Kemudian kegiatan pengabdian kepada masyarakat "Sosialisasi Pentingnya Gizi Ikan Kepada Masyarakat" secara umum kegiatan dilaksanakan dengan menggunakan metode:

1. Pemaparan materi mengenai pentingnya konsumsi ikan sebagai langkah untuk meningkatkan gizi anak.



Gambar 1. Spanduk Kegiatan Sosialisasi Pentingnya Gizi Ikan



Gambar 2. Pelaksanaan Presentasi Materi Pentingnya Mengonsumsi Ikan

2. Penyebaran Poster

Penyebaran poster dilakukan setelah penyampaian materi oleh narasumber. Poster berisi mengenai pentingnya untuk mengonsumsi olahan ikan kepada orang tua peserta yang ikut serta dalam kegiatan tersebut.

3. Pembagian Makanan Olahan Ikan

Makanan olahan ikan kemudian dibagikan kepada masyarakat untuk dijadikan contoh bahwa makanan sehat berbahan dasar ikan jelas berbeda dengan makanan olahan umumnya. Kandungan gizi dalam olahan ikan lebih tinggi dan diharapkan siswa dapat meningkatkan pemahamannya dan dapat menerapkan dalam kehidupan sehari-hari.

C. Keberhasilan Kegiatan

Keberhasilan kegiatan pengabdian ini dapat dilihat dari peningkatan rata-rata skor test, yang tercantum dalam Tabel 1. Rata-rata skor test masing-masing adalah 13,88 dan 18,76. Selain itu, efektivitas edukasi yang diberikan dengan melihat nilai N-Gain. Nilai N-Gain yang diperoleh adalah 0,51. Berdasarkan Hake (1998), kriteria Normalized Gain menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan memiliki tingkat efektivitas sedang dalam meningkatkan kebiasaan baru di kalangan anak-anak pada



Gambar 3. Dokumentasi dengan peserta kegiatan sosialisasi

Tabel 1. Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test*

Peserta	Pre-test	Post-test	Gain	N-Gain
1	8	20	12	0,75
2	13	18	5	0,45
3	14	20	6	0,60
4	19	22	3	0,60
5	15	20	5	0,56
6	11	19	8	0,62
7	18	22	4	0,67
8	8	12	4	0,25
9	11	17	6	0,46
10	14	19	5	0,50
11	19	22	3	0,60
12	10	14	4	0,29
13	11	17	6	0,46
14	13	21	8	0,73
15	19	22	3	0,60
16	19	23	4	0,80
17	15	18	3	0,33
18	14	18	4	0,40
19	13	19	6	0,55
20	13	15	2	0,18
21	12	18	6	0,50
22	19	22	3	0,60
23	13	20	7	0,64
24	17	20	3	0,43
25	9	11	2	0,13

masa pertumbuhan dan perkembangan, khususnya dalam membangun kebiasaan gemar makan ikan sebagai sumber makanan bergizi tinggi. Serta memberikan gambaran alternatif masyarakat untuk membuat olahan ikan dari hasil usaha budidaya ikan lele dalam ember. Sebanyak 90% peserta mengetahui kebersihan dan

kesehatan makanan, mengetahui jenis ikan, protein hewani dan dampak untuk pertumbuhan, dapat membuat olahan ikan dalam bentuk camilan anak, dan dapat beralih ke camilan olahan ikan.

Tabel 1 menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan mengenai pentingnya gizi ikan yang ditunjukkan oleh selisih nilai *pre* dan *post-test* (Gain) dan skor Gain ternormalisasi (N-Gain) seluruh peserta. Kemudian, hasil *pre-test* dan *post-test* tersebut dianalisis data min, max, mean, dan std. Deviationnya disajikan pada Tabel 2.

Kegiatan ditutup dengan pelaksanaan *post-test*, di mana kuesioner dibagikan kembali untuk mengevaluasi sejauh mana tujuan dan dampak dari penyuluhan yang telah dilaksanakan tercapai. Hasil disajikan pada Tabel 2. Semua peserta kegiatan menunjukkan antusiasme tinggi dan mengikuti seluruh rangkaian edukasi dengan penuh perhatian dari awal hingga akhir.

Tabel 2. Nilai *Min, Max, Mean, dan Std. Deviation* Hasil *Pre-Test dan Post-Test*

	N	Min	Max	Mean	Std.Deviation
Pre-test	25	8	19	13,88	3,47
Post-test	25	11	23	18,76	3,06
Gain	25	2	12	4,88	2,21
N-Gain	25	0,13	0,8	0,51	0,17

Tabel 2 menunjukkan bahwa skor Gain tertinggi tercatat 12, sementara yang terendah adalah 2. Adapun N-Gain tertinggi 0,8 dan terendah adalah 0,13. Rata-rata N-Gain peserta adalah 0,51. Nilai terendah pada masing-masing adalah 8 dan 11, sementara nilai tertingginya adalah 19 dan 23. Rata-rata nilai *pre-test* 13,88 dan *post-test* adalah 18,76 dengan standar deviasi yang diperoleh 3,47 dan 3,06.

Kesimpulan

Kegiatan sosialisasi pentingnya gizi ikan di Desa Legokjawa, Kecamatan Cimerak, Kabupaten Pangandaran mendapatkan indikator keberhasilan dengan nilai N-Gain 0,51. Hal ini menunjukkan hasil efektivitas sedang dalam meningkatkan kebiasaan baru dalam upaya meningkatkan semangat gemar makan ikan yang bernutrisi tinggi. Perencanaan jangka panjang dan tindak lanjut yaitu bagi peserta akan terus dipantau dan didampingi dalam mengolah dan membuat camilan dan akan diberikan kembali kepada anak-anak atau siswa peserta kegiatan Sosialisasi Pentingnya Gizi Ikan.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kepada masyarakat Desa Legokjawa, Kecamatan Cimerak, Kabupaten Pangandaran dan seluruh tim dosen serta Universitas Padjadjaran atas bantuan dan dukungannya dalam kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat pada tahun 2023.

Referensi

Andhikawati, A., Akbarsyah, N., Kusuma, P., Putra, D. N. Y., & Permana, R. (2021). Penyuluhan Budidaya Ikan Dalam Ember (Budikdamber) Di Desa Ngasem Kabupaten Malang Dengan Metode Blended Learning. *Journal of Berdaya*, 1(2), 77–84.

<https://jurnal.unpad.ac.id/jurnalberdaya/article/view/33807/16616>

Dinas Kelautan dan Perikanan Provinsi Jawa Barat. (2023). Angka Konsumsi Ikan Berdasarkan Tahun di Jawa Barat.

<https://opendata.jabarprov.go.id/id/dataset/angkakonsumsi-ikan->

[berdasarkan-tahun-di-jawa-barat](#)

- Eddy, Alimin, E., Putra, A. S., Lim, B., & Theng, B. P. (2023). Makan Olahan Ikan Sebagai Upaya Peningkatan Gizi Anak Eating Processed Fish as an Effort to Improve Children ' s Nutrition. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 6(7), 931–934.
<https://doi.org/10.56338/jks.v6i7.3949>
- Firdanti, E., Anastya, Z., Khonsa, N., & Maulana, R. (2021). Permasalahan Stunting Pada Anak Di Kabupaten Yang Ada Di Jawa Barat Stunting. *Jurnal Kesehatan Indra Husada*, 9(2), 126–133.
<https://doi.org/10.36973/jkih.v9i2.333>
- Hake, R. R. (1998). Interactive-engagement versus traditional methods: A six-thousand- student survey of mechanics test data for introductory physics courses. *American Journal of Physics*, 66(64).
<https://doi.org/10.1119/1.18809>
- Ifadah, R. A., Sandra, L., Zahara, S., Sukmaningtyas, Y. N., & Dyah, A. I. (2024). Pemberdayaan Masyarakat Melalui Pelatihan Penganekaragaman Produk Olahan Ikan Bandeng Di Desa Duduklor Glagah Lamongan Jawa Timur. *Jurnal Panrita Abdi*, 8(2), 245–253.
<https://journal.unhas.ac.id/index.php/panritaabdi/article/view/23254>
- Lestari, R. (2022). *Komitmen Dinkes Jabar Tanggulang Stunting*. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat.
https://diskes.jabarprov.go.id/informasipublik/detail_berita/UXBYa2FsSzlBVi tJVEhrdDR5M2Vmdz09
- Muhimah, H. (2023). Ketersediaan dan Perilaku Konsumsi Makanan Jajanan dengan Status Gizi pada Anak Sekolah Dasar. *Media Gizi Kesmas*, 12(1), 575–582.
<https://doi.org/10.20473/mgk.v12i1.2023.575-582>
- Notoatmodjo, S. (2012). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
<https://onsearch.id/Record/IOS14006.INLIS00000000017693?widget=1>
- Taslim, A., Asfar, M., Angriawan, S., Yuliana, I., & Ashari, N. (2018). IbW-CSR IDI Kota Makassar , Menuju Makassar Sehat melalui Peningkatan Konsumsi Ikan , Sayur dan Buah. *Jurnal Panrita Abdi*, 2(2), 127–134.
<https://journal.unhas.ac.id/index.php/panritaabdi/article/view/4035>
- Wahyuni, C. (2018). *Panduan Lengkap Tumbuh Kembang Anak Usia 0-5 tahun*. Tim STRADA PRESS.
https://library.stikesrshusada.ac.id/index.php?p=show_detail&id=5840&keywords=

Penulis:

Yuniar Mulyani, Departemen Perikanan, Fakultas Perikanan dan Ilmu Kelautan, Universitas Padjadjaran. E-mail: yuniar.mulyani@unpad.ac.id

Ine Maulina, Departemen Perikanan, Fakultas Perikanan dan Ilmu Kelautan, Universitas Padjadjaran. E-mail: ine.maulina@unpad.ac.id

Bagaimana men-sitasi artikel ini:

Mulyani, Y., & Maulina, I. (2025). Sosialisasi Pentingnya Gizi Ikan Kepada Masyarakat Desa Legok Jawa Kecamatan Cimerak Kabupaten Pangandaran. *Jurnal Panrita Abdi*, 9(1), 198-204.