
Gerakan Memasyarakatkan Makan Ikan Sejak Usia Dini Melalui Pelatihan Pengolahan Ikan Bagi Orang Tua Siswa Kelas I SD Muhammadiyah Wirobrajan 3 Yogyakarta

Fish Consumption Socialization Since an Early Age Program Through Fish Processing Training for First Grade Student's Parents at Muhammadiyah Wirobrajan 3 Yogyakarta Elementary School

Arif Bimantara*, Nosa Septiana Anindita

Program Studi Bioteknologi Fakultas Sains dan Teknologi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta,

**Email: bimantara.arif@unisayogya.ac.id*

Abstrak

Gerakan memasyarakatkan makan ikan (GEMARIKAN) adalah salah satu upaya pemerintah dalam meningkatkan tingkat konsumsi ikan masyarakat Indonesia. Ikan merupakan salah satu sumber nutrisi penting bagi manusia khususnya bagi anak-anak. SD Muhammadiyah Wirobrajan 3 Yogyakarta merupakan salah satu sekolah dasar berprestasi di Kota Yogyakarta yang mengedepankan tidak hanya prestasi tetapi juga kesehatan anak didiknya. Akan tetapi, sosialisasi mengenai pentingnya konsumsi ikan bagi anak-anak kepada orang tua murid masih belum dilakukan. Pengabdian ini bertujuan untuk mengenalkan GEMARIKAN kepada orang tua murid beserta pelatihan pengolahan daging ikan menjadi kreasi makanan yang menarik bagi anak-anak. Tahapan pengabdian dimulai dari persiapan meliputi perizinan, persiapan bahan baku dan penyusunan buku panduan. Selanjutnya dilakukan penyuluhan dan pelatihan pengolahan ikan terhadap 20 orang perwakilan orang tua murid kelas 1. Evaluasi dilakukan setelah rangkaian acara pengabdian selesai dengan mengadakan lomba kreasi masakan berbahan dasar daging ikan. Hasil pengabdian menunjukkan bahwa orang tua siswa antusias dengan pengabdian yang dilakukan ditunjukkan dengan peran aktif mereka dalam kegiatan. Selanjutnya pengabdian bisa dilakukan dengan lebih banyak peserta agar manfaat yang diberikan menjadi lebih luas dan mengikutsertakan ahli masak kantin sekolah sebagai peserta.

Kata kunci: GEMARIKAN, olahan ikan, pengabdian, penyuluhan

Abstract

Fish Consumption Socialization Program (GEMARIKAN) was an Indonesian authority's approach in order to improve citizen's fish consumption rate. Fish meat provide a lot of essential nutrient for human development particularly in early age. Muhammadiyah Wirobrajan 3 Elementary School of Yogyakarta is one of the best school in Yogyakarta which put forward not only its achievements but also its students performance. However, socialization of the importance of fish consumption for children to parents is still not done. The aim of this activity was to introduce GEMARIKAN to parents of students along with training the processing of fish meat into food creations that appeal to children. This devotion begins with preparations including administration, preparation of raw materials and the guidebooks. Furthermore, the counseling and training of fish processing was done to 20 parent representatives of first grade students. Evaluation was done after the activity was completed by organizing a fish-based foodstuffs creation competition. The result shown that the students' parents were enthusiastic with the devotion done and it was shown by their active role in the activity. Furthermore, the next activity can be done with more participants so that the benefits will be wider and including the school canteen attendant as a participant.

Keywords: GEMARIKAN, fish-based food, socialization, devotion

PENDAHULUAN

Tumbuh kembang otak terjadi pada masa prenatal sampai 2 tahun. Kurangnya

konsumsi makanan yang mengandung protein merupakan salah satu faktor yang menyebabkan terjadinya kekurangan gizi dan menghambat perkembangan kognisi (Nilawati dkk., 2006). Salah satu bahan makanan yang memiliki nilai gizi tinggi adalah ikan.

Ikan dikenal sebagai suatu komoditi yang mempunyai nilai gizi tinggi karena mengandung kadar protein yang tinggi dengan kandungan asam amino bebas yang digunakan untuk metabolisme mikroorganisme, produksi amonia, biogenik amin, asam organik, keton dan komponen sulfur (Liu et al., 2010). Gizi yang terkandung dalam daging ikan antara lain vitamin, protein, mineral serta kandungan lemak tidak jenuh dan karbohidrat yang rendah (Idris et al., 2010). Komposisi kimia yang utama dari ikan pada umumnya terdiri dari: air 66,0-84,0%, protein 15,0-24,0%, lemak 0,1-22,0% dan mineral-mineral 0,1-2,0% (Hafiluddin dkk., 2014). Budaya makan ikan yang tinggi dalam masyarakat Jepang telah membuktikan terjadinya peningkatan kualitas kesehatan dan kecerdasan anak-anak di Jepang (Wahyuni, 2001 dalam Nilawati dkk., 2006).

GEMARIKAN (Gerakan Memasyarakatkan Makan Ikan) adalah suatu gerakan moral untuk bisa memotivasi masyarakat secara luas untuk mengkonsumsi ikan secara teratur dalam jumlah yang diisyaratkan bagi kesehatan agar terbentuk manusia yang sehat, cerdas dan kuat. Konsumsi ikan menjadi sangat penting bagi anak-anak usia sekolah, termasuk siswa SD Muhammadiyah Wirobrajan 3 Yogyakarta. Kecamatan Wirobrajan, Kota Yogyakarta. Berbagai prestasi telah diraih oleh SD Muhammadiyah Wirobrajan 3 Yogyakarta. Prestasi tersebut antara lain Juara 1 Nasional Lomba Program Bintang Keamanan Pangan untuk Kantin Sekolah hingga Peringkat 6 se-Kota Yogyakarta untuk Nilai Ujian Nasional tahun 2015. Berdasarkan beberapa data yang tersebut, nampak bahwa SD Muhammadiyah Wirobrajan 3 Yogyakarta tidak hanya berfokus pada prestasi tetapi

juga pada kesehatan siswanya. Salah satu usaha dalam menjaga prestasi dan kesehatan pada siswa adalah dengan mencukupi kebutuhan asupan gizi makanan sehari-hari.

Jika makanan tidak bergizi dan lingkungannya tidak bersih maka mereka mudah terserang penyakit (Abidin, 2003). Pengabdian ini dilakukan karena belum adanya sosialisasi GEMARIKAN yang optimal kepada orang tua siswa. Bentuk usaha yang dapat dilakukan antara lain dengan memberikan penyuluhan kepada orang tua siswa agar dapat memahami pentingnya kecukupan gizi ikani untuk anak-anak. Selain itu perlu juga diberikan informasi mengenai pemilihan ikan segar berkualitas serta pelatihan kreasi olahan ikan yang menarik bagi anak-anak.

SOLUSI/TEKNOLOGI

Penyuluhan mengenai pentingnya konsumsi ikan untuk anak usia dini menjadi salah satu solusi terbaik yang bisa diberikan untuk permasalahan yang terjadi pada mitra. Selain itu perlu dilakukan pelatihan pemilihan ikan segar dan pengolahan daging ikan menjadi aneka kreasi masakan yang menarik bagi anak-anak agar ilmu yang didapatkan melalui penyuluhan dapat lebih mudah diimplementasikan. Buku panduan pemilihan ikan segar sekaligus pengolahan daging ikan diberikan kepada para peserta agar dapat menjadi pedoman dalam menerapkan ilmu yang telah didapat di kehidupan sehari-hari.

HASIL DAN DISKUSI

A. Persiapan

Tahapan perizinan dilakukan dengan mengunjungi langsung SD Muhammadiyah Wirobrajan 3 Yogyakarta untuk menemui kepala sekolah dan menyampaikan secara langsung maksud dan tujuan kunjungan tersebut. Penyusunan surat persetujuan kerjasama mitra dilakukan setelah mendapatkan persetujuan secara lisan dari kepala sekolah. Selanjutnya dilakukan konsolidasi antara perwakilan pihak sekolah

yang telah ditunjuk oleh kepala sekolah. Bentuk komunikasi tersebut dilakukan untuk mematangkan perencanaan pelaksanaan kegiatan. Setelah menentukan waktu pelaksanaan kegiatan dan mendapatkan hasil konsolidasi, disepakati bahwa pihak sekolah akan membantu mengundang 20 orang tua/wali murid serta menyiapkan beberapa peralatan yang dibutuhkan selama pelatihan.

Penyusunan leaflet dan buku saku merupakan bagian dari tahapan persiapan. Leaflet dan buku saku diberikan kepada seluruh peserta pelatihan dengan maksud agar peserta tidak kesulitan dalam memahami materi presentasi dan menjadi pengingat materi ketika kegiatan telah selesai. Hal-hal yang tercantum dalam leaflet dan buku saku antara lain pentingnya konsumsi ikan sejak usia dini, nilai gizi ikan, cara memilih ikan dan beberapa metode pengolahan ikan yang menarik bagi anak-anak.

Bahan-bahan yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini adalah ikan tenggiri yang berbobot minimal 2 kg/ekor untuk mendapatkan daging yang maksimal dengan cita rasa yang enak. Khusus untuk ikan dilakukan pemesanan terlebih dahulu untuk disediakan sehari sebelum pelatihan dilakukan agar kesegaran ikan terjaga. Ikan difillet dan dagingnya dihaluskan kemudian dibekukan di freezer.

B. Pelaksanaan

1. Penyuluhan

Peserta penyuluhan pada kegiatan ini adalah orang tua siswa kelas I SD Muhammadiyah Wirobrajan 3 Yogyakarta. Materi yang disampaikan adalah mengenai pentingnya makan ikan sejak usia dini, kandungan gizi ikan, tips memilih ikan segar dan beberapa metode pengolahan ikan yang menarik bagi anak-anak. Penyuluhan dilakukan di ruangan perpustakaan SD Muhammadiyah Wirobrajan 3 Yogyakarta menggunakan media laptop dan LCD sebagai alat bantu. Perwakilan dari sekolah selalu mendampingi dan ikut serta selama kegiatan berlangsung. Peserta diberikan waktu untuk berdiskusi mengenai materi yang disampaikan mulai dari nilai gizi ikan hingga cara pengolahan ikan. Respon dari orang tua/wali murid mengenai materi penyuluhan sangat baik. Beberapa hal yang didiskusikan meliputi cara pemilihan ikan, cara penyimpanan ikan, manfaat konsumsi ikan dan cara pengolahan ikan.

2. Pelatihan Pengolahan Ikan

Tempat pelaksanaan pelatihan pengolahan ikan terpisah dari tempat penyuluhan. Persiapan peralatan dilakukan oleh tim lain yang telah ditentukan sebelumnya bersamaan dengan pelaksanaan penyuluhan



Gambar 1. Kegiatan penyuluhan



Gambar 2. Kegiatan pelatihan pengolahan daging ikan

3. Pelatihan Pengolahan Ikan

Tempat pelaksanaan pelatihan pengolahan ikan terpisah dari tempat penyuluhan. Persiapan peralatan dilakukan oleh tim lain yang telah ditentukan sebelumnya bersamaan dengan pelaksanaan penyuluhan. Hal tersebut dilakukan agar penggunaan waktu lebih efisien dan kegiatan pelatihan bisa segera dilakukan setelah penyuluhan selesai. Persiapan yang dilakukan meliputi penataan tempat, pembagian alat, pembagian bumbu dan *thawing* daging ikan giling yang masih beku. Daging ikan giling dibawa dalam keadaan beku menggunakan coolbox untuk menjaga kualitasnya. Bumbu-bumbu telah ditakar sebelumnya sehingga memudahkan pembagian ketika di lapangan. Selama persiapan berlangsung, pihak sekolah juga berperan aktif dalam membantu menyediakan alat atau bahan tambahan yang diperlukan. Persiapan alat dan bahan selesai tepat waktu sehingga setelah penyuluhan selesai dilakukan peserta dapat segera menuju tempat pelatihan pengolahan ikan dan melaksanakan kegiatan selanjutnya tanpa ada waktu yang terbuang.

Peserta sebanyak 20 orang dibagi menjadi tiga kelompok dalam pelatihan ini, masing-masing 7 orang untuk praktek pembuatan pempek serta bakso dan 6 orang untuk pembuatan otak-otak. Setelah menempatkan diri pada posisi masing-masing, peserta dipandu untuk membuat masakan yang telah ditentukan. Arahannya yang diberikan kepada seluruh peserta meliputi tips mengolah daging ikan, kreasi masakan yang dapat dibuat dari resep yang sama, tips penyimpanan daging ikan, tips membeli ikan segar, tips memilih bumbu dan beberapa arahan lain yang disampaikan bersamaan dengan praktek pengolahan ikan. Semua masakan dibuat menggunakan proses perebusan terlebih dahulu, sebagai variasi pengolahan dilakukan penggorengan (kecuali bakso ikan) untuk mendapatkan cita rasa yang lain agar tidak membosankan bagi anak-anak. Perebusan dilakukan berdasarkan kelompok yang telah ditentukan. Penggorengan dilakukan bersama-sama di satu tempat. Kegiatan pelatihan pengolahan ikan ini berlangsung kurang lebih selama 2 jam. Kegiatan pengolahan ikan berjalan dengan lancar sehingga dapat selesai tepat pada waktunya.



Gambar 3. Juara I “Stick Nugget Tawuran Ikan vs Sayuran”



Gambar 4. Juara II “Bola Ikan Meleleh”



Gambar 5. Juara III “Schotel Kentang Irisan Nugget Tengiri”

Diskusi lanjutan dilakukan setelah semua masakan selesai dibuat dan siap untuk dinikmati. Diskusi dilakukan sambil menikmati hasil masakan yang telah dibuat. Evaluasi dan tanya jawab dilakukan oleh peserta kepada tim pengabdian berdasarkan

hasil olahan yang telah dibuat. Sebelum kegiatan diakhiri, setiap peserta dibekali daging ikan giling beku dan bahan pendukung untuk keperluan evaluasi lanjutan.

4. Evaluasi

Evaluasi dilakukan dengan membentuk grup di sosial media *Whatsapp*. Masing-masing peserta yang telah dibekali daging ikan giling dan bahan pendukung setelah kegiatan pelatihan, diwajibkan mengolahnya menjadi makanan yang menarik bagi anak-anak dan membagikan dokumentasi produk olahan tersebut di grup sosial media yang telah dibuat. Alokasi waktu yang diberikan untuk pembuatan masakan berbahan baku ikan tersebut adalah maksimal selama 2 minggu. Tiga masakan dengan presentasi terbaik akan mendapatkan bingkisan dari tim pengabdian. Seleksi dilakukan setelah masa pengumpulan dokumentasi masakan oleh peserta telah habis. Hasil seleksi tiga besar dari 20 macam olahan ikan berturut-turut disajikan pada Gambar 3, Gambar 4 dan Gambar 5.

KESIMPULAN

Kombinasi penyuluhan dan pelatihan memberikan hasil yang maksimal dalam sosialisasi GEMARIKAN. Orang tua/wali siswa kelas 1 SD Muhammadiyah Wirobrajan 3 Yogyakarta mendapatkan informasi mengenai pentingnya konsumsi ikan untuk anak melalui penyuluhan dan buku saku yang diberikan, serta telah berhasil mengolah makanan berbahan dasar ikan dibuktikan dengan evaluasi yang dilakukan

Berdasarkan hasil evaluasi makanan olahan berbahan dasar ikan yang dibuat oleh peserta disukai oleh anak-anak. Penambahan jumlah peserta dapat membantu menyebarkan informasi pentingnya konsumsi ikan sejak usia dini lebih cepat menyebar. Pelatihan dapat dilakukan dengan sasaran juru masak kantin sekolah agar makanan berbahan dasar ikan bisa selalu tersedia di kantin sekolah. Penambahan referensi aneka olahan ikan guna menambah kreativitas peserta dalam mengaplikasikan keterampilan yang didapat secara mandiri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih diberikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta yang telah memberikan dana untuk melaksanakan kegiatan pengabdian ini.

PUSTAKA

- Abidin, S. 2003, Sejak Dini Ajari Anak Pola Hidup Sehat, Makalah Seminar Pola Hidup Sehat, Palembang 13 Agustus 2003, Hal.1-8.
- Hafiluddin, Yudhita Perwitasari, Slamet Budiarto. 2014. Analisis Kandungan Gizi dan Bau Lumpur Ikan Bandeng (*Chanos chanos*) dari Dua Lokasi yang Berbeda. *Jurnal Kelautan*. 7 (1): 33-34.
- Idris, G.L., Omojowo, Funso S., Omojasola P.F., Adetunji C.. and Ngwu E.O. 2010. The Effect of Different Concentrations of Ginger on The Quality of Smoked Dried Catfish (*Clarias gariepinus*). *Nature and Science*. 8(4). 59-63.
- Liu S, Fan W, Zhong S, Ma C, Li P, Zhou K, Peng Z, Zhu M. 2010. Quality Evaluation of Traypacked Tilapia Fillets Stored at 0°C Based on Sensory, Microbiological, Biochemical and Physical Attributes. *African Journal of Biotechnology*. 9 (5): 692-701.
- Nilawati, N.S., S.A. Nugraheni dan Frieda N.R.H. 2006. Hubungan Konsumsi Ikan Dengan Perkembangan Kognisi Anak Baduta (12-23 Bulan) Studi Di Kecamatan Gandus Kota Palembang Tahun 2006. *Jurnal Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada*. 33(2). 1 – 12.