

**EDUKASI GEMARI (Gemar Makan Ikan) MELALUI METODE *ROLE PLAY* SERTA
PENGOLAHAN IKAN SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN GIZI PADA SISWA
PESANTREN MODERN YAYASAN BABUL FIKRI KECAMATAN MEUREUBO
KABUPATEN ACEH BARAT**

***EDUCATION OF GEMARI (Likes to Eat Fish) THROUGH *ROLE PLAY* METHOD AND
FISH PROCESSING AS AN EFFORTS TO IMPROVE NUTRITION IN MODERN BABUL
FIKRI FOUNDATION, MEUREUBO DISTRICT, BARAT ACEH REGENCY***

Sri Wahyuni Muhsin^{1*}, Radhi Fadhilah², Rinawati¹, Burhanis³, Zulfadhli²

¹Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Teuku Umar

²Program Studi Akuakultur Fakultas Perikanan dan Ilmu Kelautan Universitas Teuku Umar

³Program Studi Ilmu Kelautan Fakultas Perikanan dan Ilmu Kelautan Universitas Teuku Umar

*Korespondensi: sriwahyunimuhsin@utu.ac.id / Mobile: +6285211862556

ABSTRAK

Indonesia merupakan negara maritim dan sangat banyak memproduksi ikan tetapi menurut data BPS bahwa rata-rata konsumsi protein termasuk didalamnya konsumsi ikan Indonesia sebesar 64.64 gram per kapita sehari sedangkan Aceh baru 58.99 gram per kapita sehari. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk mengedukasi santri/santriwati di Pesantren tentang pentingnya konsumsi ikan, mengajak santri untuk makan olahan ikan sehinggadiharapkan nantinya mampu meningkatkan pengetahuan dan merubah perilaku konsumsi ikan. Peserta kegiatan ini santri/santriwati Pesantren Babul Fikri sebanyak 40 orang. Metode yang digunakan adalah metode *Role Play* dan juga menggunakan alat bantu PPT tentang pentingnya konsumsi ikan. Hasil Edukasi diperoleh peningkatan pengetahuan santri terkait konsumsi ikan terlihat dari nilai rata-rata tingkat pengetahuan yaitu (2,625- 4,725= naik 2,1 poin), sehingga dapat kita simpulkan edukasi Gemar makan ikan yang dilaksanakan dapat meningkatkan pengetahuan santri.dan akan mampu mengubah perilaku remaja menjadi perilaku yang mampu mengatasi masalah konsumsi ikan. Selain itu juga terlihat bahwa terjadi peningkatan konsumsi ikan yang lebih baik dibandingkan sebelum edukasi yaitu dari 42,5% menjadi 63,5 %.

Kata Kunci: Edukasi, Konsumsi Ikan, Gemari

ABSTRACT

Indonesia is a maritime country and produces a lot of fish, but according to BPS data, the average protein consumption, including Indonesian fish consumption, is 64.64 grams per capita a day, while Aceh is only 58.99 grams per capita a day. This service activity aims to educate students at Islamic boarding schools about the importance of fish consumption, invite students to eat processed fish so that it is hoped that they will be able to increase knowledge and change fish consumption behavior. The participants of this activity were 40 students of the Babul Fikri Islamic Boarding School. The method used is the Role Play method and also uses PPT tools about the importance of fish consumption. Educational results obtained an increase in students' knowledge related to fish consumption as seen from the average value of the level of knowledge, namely (2,625-4.725 = 2.1 points), so we can conclude that the love of eating fish education carried out can increase students' knowledge and will be able to change adolescent behavior behavior that is able to overcome the problem of fish consumption. In addition, it was also seen that there was an increase in fish consumption which was better than before education, from 42.5% to 63.5%.

Keywords: Education, Fish Consumption, Gemari

PENDAHULUAN

Salah satu program yang direncanakan oleh Kementerian Kesehatan pada tahun 2015-2019 yaitu program Indonesia Sehat dengan pendekatan keluarga. Program ini bertujuan salah satunya adalah meningkatkan status gizi anak, dikarenakan perkembangan masalah gizi di Indonesia semakin kompleks. Data Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa secara nasional menunjukkan bahwa 25,7% remaja usia 13-15 tahun dengan status gizi pendek, 8,7% remaja usia 13-15 tahun dengan kondisi kurus dan prevalensi obesitas sebesar 16,0% pada remaja usia 13-15 tahun. Menurut data Riskesdas Aceh Barat termasuk kedalam prevalensi yang tinggi dalam hal masalah gizi yaitu 46,89% pendek, 2,22% kurus dan 10,72% gemuk. Data ini mempresentasikan bahwa kondisi gizi di Aceh Barat harus segera diperbaiki.

Secara umum terjadinya obesitas diakibatkan oleh keseimbangan energi didalam tubuh yang berasal dari zat gizi penghasil energi yaitu karbohidrat, lemak, dan protein dan aktivitas fisik. Walaupun sangat dibutuhkan oleh tubuh, asupan yang berlebih akan berkaitan dengan kenaikan berat badan. Kebutuhan energi anak usia sekolah lebih besar karena mereka banyak melakukan aktivitas fisik, misalnya olah raga, bermain atau membantu orang tua. Faktor lingkungan seperti asupan makan yang berlebih dan aktivitas fisik yang rendah merupakan faktor penentu utama obesitas (Roemling & Qaim, 2012). Faktor-faktor yang berpengaruh dari asupan makanan terhadap terjadinya obesitas adalah kuantitas, porsi makan, kepadatan energi dari makanan yang dimakan, kebiasaan makan, frekuensi makan, dan jenis makanan (Soegih dan Wiramihardja, 2009).

Berbagai masalah gizi pada anak sekolah tersebut dapat terjadi terutama karena kekurangan asupan zat gizi makro seperti energi, protein dan lemak, maupun zat gizi mikro (vitamin dan mineral) yang dibutuhkan anak. Menurut data BPS bahwa rata-rata konsumsi protein termasuk didalamnya konsumsi ikan Indonesia sebesar 64,64 gram per kapita sehari sedangkan Aceh Baru 58,99 gram per kapita sehari. Padahal salah satu sumber bahan makanan yang kaya akan kandungan zat gizi dan mudah didapatkan di daerah Aceh adalah ikan. Tingkat konsumsi ikan di Aceh masih sedikit yaitu 39,78 kg per kapita dibandingkan capaian nasional yakni sebesar 50,69 kg per kapita. Selain harganya yang murah, ikan juga merupakan salah satu bahan makanan yang proteinnya tinggi. Ikan mempunyai serat-serat protein lebih pendek. Sehingga perlunya sosialisasi Gemar Makan Ikan kepada siswa dan pengasuhnya. Orang tua siswa perlu diberikan sosialisasi tentang manfaat ikan dan ikan dapat diolah/diversifikasi menjadi olahan perikanan lainnya sehingga olahan ikan akan menjadi lebih bervariasi.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Edukasi GEMARI dan Pengolahan makanan berbahan baku ikan dilaksanakan di Yayasan Babul Fikri, Kecamatan Meureubo, Kabupaten Aceh Barat. Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan mengumpulkan 40 siswa/siswa Pesantren. Pada metode ini digunakan dalam hal memberikan pengetahuan terkait gemar makan ikan sehingga diharapkan siswa/siswi Pesantren mampu memahami manfaat dan kandungan ikan serta pengolahan ikan bagi pihak Pesantren dan nantinya dapat di aplikasikan ke kehidupan sehari-hari. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah metode ceramah dan *role play*. Pada metode ceramah yang disampaikan adalah tentang manfaat ikan dan kandungan ikan sebagai salah satu sumber protein yang tinggi. Sebelum kegiatan pengabdian ini dilaksanakan, terlebih dahulu dilakukan skrining gizi untuk melihat

indeks massa tubuh siswa/siswi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian ini dilakukan dalam beberapa kegiatan yaitu skrinning gizi., edukasi gemar akan ikan dan pelatihan pengolahan berbahan dasar ikan. Kegiatan ini telah dilaksanakan pada tanggal 10 Juni 2021. Kegiatan ini diberikan kepada santri Pesantren kelas VII sebanyak 40 santri. Kegiatan ini mendapat dukungan penuh dari pihak Pesantren mulai dari persiapan hingga pelaksanaan. Secara keseluruhan kegiatan berjalan dengan lancar dan dipenuhi dengan antusiasme dari para peserta. Hal ini karena kegiatan ini belum pernah dilaksanakan di sekolah ini sebelumnya.

Kegiatan pengabdian ini diawali dengan pembukaan oleh Pimpinan Pesantren dan ketua pengabdian kemudian dilanjutkan dengan kegiatan inti yaitu skrinning gizi dan didapatkan hasil lebih dari setengah santri berstatus gizi baik tetapi sekitar 25 persen dari 40 santri yang status gizinya kurus. Kemudian dilanjutkan dengan kegiatan edukasi GEMARI dalam bentuk penyuluhan dengan metode *role play* dimana selain menggunakan media PPT juga melakukan komunikasi dengan suasana yang menarik tidak monoton. Sebelum edukasi santri melakukan pretest terlebih dahulu dan post test diakhir untuk melihat tingkat pengetahuan santri terkait materi yang akan disampaikan. Hasil post test menunjukkan bahwasanya nilai rata-rata tingkat pengetahuan terdapat peningkatan dari sebelum edukasi dan setelah edukasi terkait konsumsi makan ikan yaitu (2,625- 4,725= naik 2,1 poin), sehingga dapat kita simpulkan edukasi Gemar makan ikan yang dilaksanakan dapat meningkatkan pengetahuan santri. Hal ini juga sesuai dengan hasil pengabdian Kamariana (2021) bahwa edukasi gizi akan meningkatkan pengetahuan siswa. Zulfadhli dan Rinawati (2018) menambahkan, siswa akan gemar makan ikan bila sudah mengetahui kandungan gizi dan manfaatnya.



Gambar 1. Dokumentasi pengabdian di Pesantren Babul Fikri

Tabel 1. Tingkat Kontribusi Protein Sebelum dan Setelah Edukasi dan Pengolahan Makanan

Kontribusi Protein Sebelum Edukasi	n	%	Kontribusi Protein Sesudah Edukasi	N	%
Kurang (< 80%)	23	57,5%	Kurang (< 80%)	15	37,5%
Baik (80-100%)	14	35 %	Baik (80-100%)	20	50 %
Baik Sekali (>110%)	3	7,5 %	Baik Sekali (>110%)	5	12,5 %
Total	40	100 %	Total	40	100 %

Tim pengabdian juga melakukan kegiatan demonstrasi pengolahan makanan berbahan baku ikan yang telah disiapkan bersama pengelola dapur pesantren. Hasil kegiatan ini juga dapat meningkatkan kreativitas peneglola dapur pesantren agar dalam pemberian makanan kepada santri dengan bahan baku ikan dapat bervariasi. Selain itu juga terlihat bahwa terjadi peningkatan konsumsi ikan yang lebih baik dibandingkan sebelum edukasi yaitu dari 42,5% menjadi 63,5 persen.

KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di pesantren Babul Fikri yang sudah dilakukan terlihat bahwa santri dan santriwati sudah mengetahui manfaat dari konsumsi ikan sehingga dapat kita simpulkan edukasi Gemar makan ikan yang dilaksanakan dapat meningkatkan pengetahuan santri.dan akan mampu mengubah perilaku remaja menjadi perilaku yang mampu mengatasi masalah konsumsi ikan. Selain itu juga terlihat bahwa terjadi peningkatan konsumsi ikan yang lebih baik dibandingkan sebelum edukasi yaitu dari 42,5% menjadi 63,5 %.Kemudian pihak pengelola dapur pesantren juga sudah dapat mengelola makanan dari bahan baku ikan. Setelah diadakannya sosialisasi gemar makan ikan diharapkan minat santri untuk mengkonsumsi ikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Roemling C, Qaim M (2012). Obesity trends and determinants in Indonesia. *Appetite*, 58 (3): 1005-1013
- Soegih dan Wiramihardja. 2009. Tren Obesitas Dulu, Sekarang dan Yang Akan Datang. Dalam: Soegih R. Rachmad dan Wiramihardja, Kunkun K. (Editor). *Obesitas Permasalahan dan Terpai Praktis*. Jakarta: Sagung Seto, 1-7
- Kamariana. (2021). Sosialisasi bakteri (bakso ikan teri) & edukasi gizi sebagai upaya anak gemar makan ikan pada siswa sd karuwisi di kota makassar. *Jurnal Gesit Volume II Nomor 1*
- Zulfadhli, Z., & Rinawati, R. (2018). SOSIALISASI GERAKAN MEMASYARAKATKAN MAKAN IKAN (GEMARIKAN) PADA SISWA SEKOLAH DASAR DI ACEH BARAT. *Jurnal Marine Kreatif*, 2(1).