

SOSIALISASI BAKTERI (BAKSO IKAN TERI) & EDUKASI GIZI SEBAGAI UPAYA ANAK GEMAR MAKAN IKAN PADA SISWA SD KARUWISI II KOTA MAKASSAR

Kamariana, Balqis Hasyatillah, Novelin, Diya Pasapan, Nurilmi
Program Studi Kesehatan Masyarakat, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar
Email: kamariana.stik@gmail.com

ABSTRAK :

Anak sekolah dasar memiliki permasalahan terkait konsumsi ikan, banyak diantara mereka yang tidak gemar mengkonsumsi ikan. Perilaku Anak-anak cenderung memilih makanan yang disukai dan menyisihkan makanan yang tidak disukai terutama terkait makanan yang berasal dari ikan. Di sekolah anak lebih sering jajan makanan yang tidak sehat. Kebutuhan gizi terutama kandungan protein pada ikan terutama ikan teri memberikan banyak manfaat untuk tumbuh kembang anak. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat bertujuan untuk mengajak anak makan ikan dengan mensosialisasikan makanan berbahan dasar ikan berupa BAKTERI (Bakso Ikan Teri) serta pemberian edukasi gizi berupa penyuluhan tentang manfaat ikan teri pada anak sekolah Dasar di SDN Karuwisi II Makassar.

Hasil intervensi menunjukkan daya terima anak terhadap BAKTERI (Bakso Ikan Teri) dilihat dari kesukaan warna & rasa. Sedangkan dari hasil pre post test menunjukkan pengetahuan anak sebelum diberi penyuluhan pengetahuan dengan kategori cukup sebanyak (50%). setelah diberikan penyuluhan, pengetahuan dengan kategori cukup menjadi (78.6%). Hal ini menunjukkan terjadi peningkatan.

Hasil pemberian BAKTERI dan Edukasi gizi menunjukkan adanya daya terima makanan berbahan dasar ikan serta terjadi peningkatan pengetahuan.

Kata Kunci : *Bakso Ikan Teri, Gemar Makan Ikan*

A. PENDAHULUAN

Permasalahan gizi pada anak merupakan hal yang sangat penting untuk dibahas mengingat masalah gizi dapat mempengaruhi tumbuh kembang anak. Anak usia sekolah dasar merupakan masa di fase pertumbuhan dan perkembangan yang membutuhkan asupan nutrisi yang optimal untuk mencegah stunting. Asupan gizi yang dibutuhkan untuk pertumbuhan tulang dan perkembangan otak didapatkan dari konsumsi protein pada hewani terutama pada ikan (Adriani, M & Wirjatmadi, B. 2014). Anak-anak merupakan cikal bakal generasi penerus bangsa. Kualitas anak sejak masa sekolah akan mempengaruhi kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) di masa depan saat mereka berada di usia produktif. Anak usia sekolah dasar merupakan golongan yang membutuhkan perhatian khusus untuk pemenuhan konsumsi makanan.

Ikan sebagai sumber protein merupakan bahan pangan yang murah, bernilai gizi tinggi dengan kualitas protein yang mudah dicerna (Ermina & Prihatini, S, 2011). Salah satu jenis ikan yang memiliki kandungan gizi dibutuhkan selama pertumbuhan yaitu konsumsi ikan teri memiliki kandungan nutrisinya per 100 gr Ikan Teri Basah Energi (Kkal) 77 Protein (gr) 16 Lemak (gr) 1 Karbohidrat (gr) 0 Kalsium (mg) 500 Besi (mr) 1 Fosfor (mg) 500 Vit A (RE) 47 Vit B (mg) 0,05 Vit C (mg) 80 Kandungan Gizi /100 gr Ikan Teri Kering Tawar Energi (Kkal) 331 Protein (gr) 68,7 Lemak (gr) 4,2 Karbohidrat (gr) 0 Kalsium (mg) 2381 Besi (mr) 23,40 Fosfor (mg) 1500 Vit A (RE) 62 Vit B (mg) 0,10 Vit C (mg) 16,70 Kandungan Gizi /100 gr Ikan Teri Asin Energi (Kkal) 193 Protein (gr) 42 Lemak (gr) 1.5 Karbohidrat (gr) 0 Kalsium (mg) 2000 Besi (mr) 2,5 Fosfor (mg) 300 Vit A (RE) (Yuniarnis & Erfania. 2015)

Yang terbaik dari ikan teri sebagai sumber kalsium adalah tulangnya, jadi bukan hanya dagingnya. Sebenarnya semua jenis ikan bisa menjadi sumber kalsium, namun tulang pada ikan lainnya besar dan keras, maka tidak mungkin dikonsumsi, sedangkan pada ikan teri tulangnya empuk dan enak dimakan Harga ikan teri di pasaran relatif cukup murah dibanding sumber protein hewani yang lain. Sayangnya, ikan Teri masih ber-image sebagai makanan golongan ekonomi menengah ke bawah. Padahal, berbagai macam masakan enak dan sedap dapat dibuat (Siregar, R, Surata,I.G, 2017).

Anak sekolah dasar memiliki permasalahan terkait konsumsi ikan, banyak diantara mereka yang tidak gemar mengkonsumsi ikan. Perilaku Anak-anak cenderung memilih makanan yang disukai dan menyisihkan makanan yang tidak disukai terutama terkait makanan yang berasal dari sayuran dan ikan. Beberapa penelitian menunjukkan anak tidak gemar makan ikan atau cenderung menolak untuk mengkonsumsi ikan dikarenakan tidak menyukai aroma dan rasa dari ikan. Selain itu beberapa anak juga memiliki pengetahuan yang kurang terkait manfaat konsumsi ikan untuk pertumbuhan fisik dan perkembangan kecerdasan otak mereka. Saat berada di sekolah anak cenderung jajan makanan yang tidak sehat dan tidak bergizi (Junita, Dini dan Dari, Wulan, Dini, 2019).

Kegiatan Pengabdian Masyarakat bertujuan untuk mengajak siswa gemar makan ikan dengan pemberian contoh makanan (jajanan sehat) berupa BAKTERI

(Bakso Ikan Teri) serta pemberian edukasi gizi berupa penyuluhan tentang manfaat ikan teri pada anak sekolah Dasar di SDN Karuwisi II Makassar.

B. METODE

1. Perencanaan Kegiatan

- a. Melakukan koordinasi dengan kepala sekolah dan guru SDN Karuwisi
- b. Menetapkan jadwal kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat berupa Pemberian BAKTERI (Bakso Ikan Teri) & waktu Penyuluhan
- c. Menyiapkan alat dan bahan penyuluhan
- d. Menyiapkan BAKTERI (Bakso Ikan Teri)
- e. Menyiapkan Kuesioner Pre Post Test & lembar uji daya terima (Rasa, Warna, Bau, teksturs Makanan)

2. Pelaksanaan Kegiatan

- a. Mengajak Gemar Makan Ikan melalui Pemberian makanan berbahan dasar ikan berupa BAKTERI (Bakso Ikan Teri).
- b. Edukasi melalui Penyuluhan Gizi tentang Manfaat Mengkonsumsi ikan terutama ikan teri

3. Evaluasi Kegiatan

Evaluasi kegiatan dilaksanakan dengan memberikan lembar uji daya terima makanan sebagai upaya penerimaan BAKTERI (bakso ikan teri) serta kuesioner Pre Post Test kepada anak SD kelas IV untuk menilai pemahaman materi penyuluhan

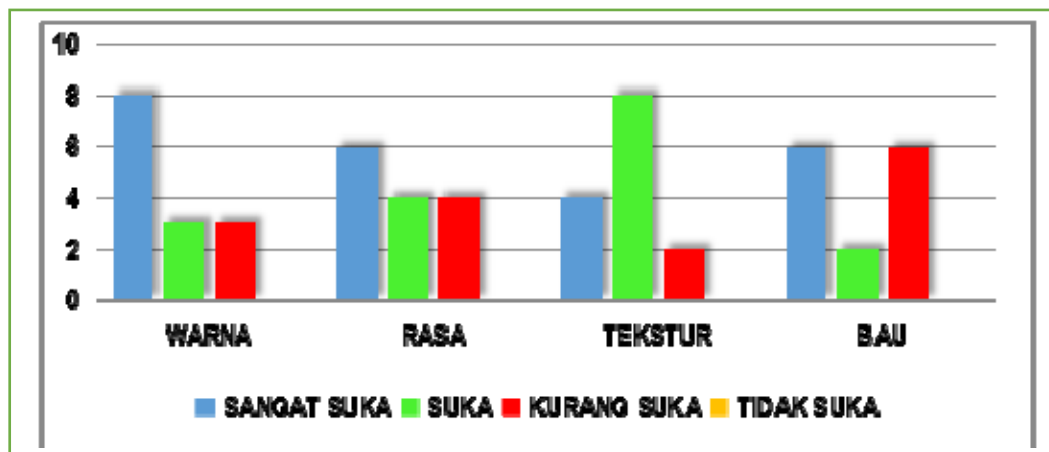
C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian Kepada masyarakat dilakukan dalam 2(dua) bentuk kegiatan yaitu pemberian makanan berbahan dasar ikan berupa BAKTERI (Bakso Ikan Teri). serta penyuluhan gizi tentang Manfaat Mengkonsumsi ikan terutama ikan teri. Kegiatan ini diberikan kepada siswa kelas IV SDN Karuwisi II Makassar.



Evaluasi kegiatan dilakukan dengan memberikan lembar uji daya terima makanan dimana Hasil uji daya terima makanan dengan mengkonsumsi BAKTERI (Bakso Ikan Teri) dalam bentuk grafik sebagai berikut :

Grafik Daya terima BAKTERI (Bakso Ikan Teri)



Hasil Pre dan Post Test Penyuluhan tentang Manfaat Mengkonsumsi ikan terutama ikan teri sebagai berikut :

Tabel 1 Distribusi hasil pengukuran pre dan post Penyuluhan tentang Manfaat Mengonsumsi ikan di SDN Karuwisi II Kota Makassar Tahun 2020

Sebelum Intervensi				Setelah Intervensi				Peningkatan	
Cukup		Kurang		Cukup		Kurang			
f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
7	50	7	50	11	78,6	3	21,4	4	57,1

Sumber: Data Primer

D. KESIMPULAN

Hasil program pemberian makanan berbahan dasar ikan : BAKTERI (Bakso Ikan Teri) menunjukkan siswa menyukai warna dan rasa bakso ikan teri dan hasil dari penyuluhan tentang manfaat mengonsumsi ikan teri menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan cukup sebanyak 57,1%

E. UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih yang sebesar-besarnya penulis sampaikan kepada Kepala Sekolah & Guru SDN KARuwisi II Makassar dan seluruh siswa yang bersedia meluangkan waktu mengikuti kegiatan pengabdian Kepada Masyarakat baik dalam kegiatan intervensi fisik maupun nonfisik.

F. REFERENSI

- Adriani, M & Wirjatmadi, B. 2014. Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan. Jakarta:Prenada Media Grup
- Ermina & Prihatini, S, 2011. Gambaran Keragaman Makanan dan Sumbangannya terhadap Konsumsi Energi Protein Pada Anak Balita Pendek (Stunting) di Indonesia. Buletin Penelitian Kesehatan, 39(2), 62-73
- Junita, Dini dan Dari, Wulan, Dini, 2019, PKM Gemar Makan Ikan untuk Kecerdasan Anak Sekolah Di SDN 82/IV Sejinjang Kota Jambi. Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK) Vol 1,No.1
- Siregar, R, Surata,I.G, 2017. Gizi Kulineri. Jakarta: Penrbit Buku Kedokteran ECG
- Yuniarnis, Erfania. 2015. Berbagai Manfaat Ikan Teri Untuk Anak. <http://www.hegris.com/2015/07/berbagai-manfaat-ikan-teri-untuk-anak.html>