

PENYULUHAN PENTINGNYA MENGONSUMSI IKAN SEBAGAI SUMBER PROTEIN SEJAK USIA DINI

Hairulaila¹⁾, Anggi²⁾, Salman Al Farisy³⁾, Abdurrahman⁴⁾

¹⁾Agribisnis Perikanan dan Kelautan, Politeknik Negeri Sambas, Sambas, Indonesia

Email: lailalailaa1410@gmail.com

²⁾Agribisnis Perikanan dan Kelautan, Politeknik Negeri Sambas, Sambas, Indonesia

Email: anggipoltesa392@gmail.com

³⁾Agribisnis Perikanan dan Kelautan, Politeknik Negeri Sambas, Sambas, Indonesia

Email: farisfarozy4@gmail.com

⁴⁾Agribisnis Perikanan dan Kelautan, Politeknik Negeri Sambas, Sambas, Indonesia

Email: rahmansambas773@gmail.com

Abstract

Fish consumption from an early age plays a crucial role in supporting children's growth and development, particularly in the development of intelligence, bone health, and immunity. However, fish consumption among elementary school-aged children remains relatively low due to a lack of knowledge and undeveloped consumption habits. This outreach program aims to educate, raise awareness, and provide understanding to young children about the importance of consuming fish as a source of protein and essential nutrients for the body. The method used in this activity was a lecture and question-and-answer session. Evaluation was conducted using pre- and post-tests to measure changes in students' knowledge levels before and after the outreach program. The results showed an increase in students' knowledge regarding the nutritional benefits of fish and the importance of regular fish consumption for health and intelligence. The increase in post-test scores compared to the pre-test indicates that the outreach program was effective in improving students' understanding. Therefore, outreach programs on the importance of consuming fish from an early age need to be conducted sustainably and involve various parties, including schools and families.

Keywords: Counseling, Fish Consumption, Early Childhood, Child Nutrition, Health Education.

Abstrak

Konsumsi ikan sejak usia dini memiliki peran penting dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak, khususnya dalam pembentukan kecerdasan, kesehatan tulang, dan daya tahan tubuh. Namun, tingkat konsumsi ikan pada anak usia sekolah dasar masih relatif rendah akibat kurangnya pengetahuan dan kebiasaan konsumsi yang belum terbentuk. Penyuluhan ini bertujuan untuk mengedukasi dan meningkatkan kesadaran serta memberikan pemahaman kepada anak usia dini mengenai pentingnya mengonsumsi ikan sebagai sumber protein dan gizi penting bagi tubuh. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah ceramah dan tanya jawab. Evaluasi dilakukan menggunakan pre-test dan post-test untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan siswa sebelum dan sesudah penyuluhan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa terkait manfaat gizi ikan dan pentingnya konsumsi ikan secara rutin bagi kesehatan dan kecerdasan. Peningkatan skor post-test dibandingkan pre-test mengindikasikan bahwa penyuluhan efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa. Dengan demikian, penyuluhan tentang pentingnya mengonsumsi ikan sejak usia dini perlu dilakukan secara berkelanjutan dan melibatkan berbagai pihak, termasuk sekolah dan keluarga.

Kata Kunci: Penyuluhan, Konsumsi Ikan, Usia Dini, Gizi Anak, Pendidikan Kesehatan.

PENDAHULUAN

Ikan mengandung berbagai vitamin larut air seperti vitamin B6, B12, biotin, dan niasin, serta vitamin yang larut lemak yaitu vitamin D dan vitamin A. Selain itu, ikan juga kaya akan mineral penting seperti magnesium, fosfor, zat besi, seng (zinc), dan yodium. Dengan kandungan gizi yang lengkap tersebut, ikan menjadi sumber nutrisi yang sangat bermanfaat bagi tubuh (Rasmi *et al.*, 2023). Tingkat konsumsi ikan dikala anak-anak masih tergolong rendah. Kurangnya pengetahuan tentang manfaat gizi ikan dan kebiasaan makan yang kurang sehat menyebabkan anak-anak lebih memilih makanan cepat saji yang rendah nutrisi. Kondisi ini menjadi salah satu faktor risiko terjadinya stunting, yaitu kondisi gagal tumbuh akibat kekurangan gizi kronis yang berdampak pada perkembangan fisik dan kognitif anak.

Permasalahan stunting di Indonesia merupakan permasalahan yang telah menjadi perhatian nasional. Target penurunan stunting pada tahun 2024 sebesar 14%, sedangkan di tahun 2022 masih diangka 24% (Rahman *et al.*, 2023). Kabupaten Sambas sendiri termasuk salah satu wilayah dengan perhatian khusus terhadap masalah stunting karena sebagian masyarakatnya belum memiliki kebiasaan konsumsi makanan bergizi seimbang, termasuk ikan sebagai sumber protein utama. Protein merupakan zat gizi penting bagi tubuh (Rasmi *et al.*, 2023).

Pendidikan gizi perlu dilakukan secara berkelanjutan kepada masyarakat, khususnya pada anak-anak yang sedang berada dalam masa pertumbuhan. Upaya ini bertujuan untuk membentuk perilaku makan yang baik sehingga dapat mewujudkan kondisi gizi yang seimbang (Rasmi *et al.*, 2023). Sekolah dasar merupakan tempat yang strategis untuk melakukan kegiatan penyuluhan gizi dan kampanye makan ikan. Melalui kegiatan penyuluhan ini, diharapkan terjadi peningkatan pengetahuan, sikap, dan perilaku anak-anak dalam mengonsumsi ikan. Peningkatan konsumsi ikan tidak hanya berdampak pada status gizi individu, edukasi tentang pentingnya mengonsumsi ikan sejak usia dini menjadi langkah strategis dalam upaya menurunkan angka stunting di masyarakat khususnya di Kabupaten Sambas.

METODE

Kegiatan Penyuluhan Pentingnya Mengonsumsi Ikan Sejak Usia Dini dilaksanakan pada tanggal 19 November 2025 di SD Negeri 04 Tengguli, Desa Tengguli, Kecamatan Sajad, Kabupaten Sambas. Tujuan penyuluhan yaitu mengedukasi dan meningkatkan kesadaran serta memberikan pemahaman kepada anak usia dini mengenai pentingnya mengonsumsi ikan sebagai sumber protein dan gizi penting bagi tubuh. Metode penyuluhan yang digunakan adalah metode ceramah dan tanya jawab. Restuwati dan Aan (2023) menyatakan bahwa kombinasi ceramah interaktif dengan tanya jawab efektif dalam konteks lapangan, terutama untuk kelompok sasaran anak SD, karena meningkatkan retensi pengetahuan hingga 20-30% melalui elemen visual dan praktik.

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan meliputi 3 tahapan utama: (1) persiapan, (2) pelaksanaan, dan (3) evaluasi. Pada tahap persiapan, pelaksana kegiatan penyuluhan melakukan koordinasi dengan pihak sekolah mengenai perizinan lokasi, penentuan jadwal, peserta, serta media yang akan digunakan selama penyuluhan. Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan pembukaan dan perkenalan dari tim penyuluhan, dilanjutkan dengan memberikan lembar *pre test* dan registrasi peserta yakni kelas 5 SD. Sesi selanjutnya adalah penyampaian materi selama 60 menit menggunakan *PowerPoint* tentang manfaat ikan baik kesehatan, beragam jenis-jenis ikan lokal, serta menu olahan ikan yang kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dan ice breaking untuk menguji konstansiasi siswa. Setelah penyampaian materi, siswa diberi lembar *post test* untuk mengukur sejauh mana peserta penyuluhan dapat memahami materi yang telah disampaikan. Kegiatan penyuluhan diakhiri dengan sesi pembagian hadiah dan sesi foto bersama. Tahap evaluasi dilakukan dengan melihat hasil perbandingan *pre test* dan *post test* yang dilakukan sebelum dan sesudah pemberian materi untuk mengukur sejauh mana peserta penyuluhan dapat memahami materi yang telah disampaikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil *Pre Test*

Hasil *pre test* siswa kelas 5 SD negeri 4 tengguli yang mengikuti kegiatan penyuluhan perikanan dengan tema Pentingnya Mengonsumsi Ikan Sejak Usia Dini sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil pre test siswa kelas 5 SD Negeri 04

Tengguli

Nilai	Jumlah Siswa	Persentasi
8-10	31	88,58%
5-7	2	5,71%
2-4	2	5,71%
Total	35	100%

Hasil *pre test* pada tabel 1 menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswa kelas 5 SD Negeri 04 Tengguli tentang pentingnya mengonsumsi ikan sejak usia dini tergolong sangat baik, dengan mayoritas siswa berada pada kategori pengetahuan baik. Berdasarkan data hasil *pre test*, dari total 35 siswa yang mengikuti *pre test* terdapat 31 siswa (88,58%) berhasil memperoleh nilai dalam rentang 8 sampai 10 yang mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki pemahaman dasar yang memadai tentang ikan dan manfaatnya bagi kesehatan. Menurut Afrianti *et al.* (2019) pengetahuan gizi anak sekolah dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti pendidikan orang tua, paparan media informasi, dan pembelajaran di sekolah yang secara langsung atau tidak langsung memberikan informasi tentang pentingnya mengonsumsi makanan bergizi termasuk ikan.

Meskipun mayoritas siswa menunjukkan pengetahuan yang sangat baik, masih terdapat 4 siswa yang memperoleh nilai rendah hingga sedang, yaitu dalam rentang 2 sampai 7, dimana sebanyak 2 siswa berada pada kategori nilai 5 sampai 7 dan 2 siswa lainnya berada pada kategori nilai 2 sampai 4. Adanya kelompok dengan nilai yang rendah ini menunjukkan masih terdapat kesenjangan pengetahuan dalam satu kelas yang tentunya perlu mendapat perhatian

khusus. Siswa dengan nilai rendah kemungkinan memiliki keterbatasan akses informasi tentang gizi ikan, atau berasal dari keluarga dengan tingkat ekonomi yang lebih rendah sehingga konsumsi ikan belum menjadi prioritas. Perbedaan tingkat pengetahuan gizi pada anak usia sekolah dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti tingkat pendidikan orang tua, status sosial ekonomi keluarga, ketersediaan sumber informasi, dan kebiasaan makan dalam keluarga (Zulaekah, 2018). Oleh karena itu, pelaksanaan kegiatan penyuluhan perikanan yang terstruktur penting dilakukan untuk memastikan seluruh siswa memiliki pengetahuan yang memadai mengenai pentingnya mengonsumsi ikan sejak usia dini.

Hasil *Post Test*

Hasil *post test* siswa kelas 5 SD negeri 4 tengguli yang mengikuti kegiatan penyuluhan perikanan dengan tema Pentingnya Mengonsumsi Ikan Sejak Usia Dini sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil *post test* siswa kelas 5 SD Negeri 04

Tengguli

Nilai	Jumlah Siswa	Persentasi
8 - 10	27	77,14%
5 - 7	8	22,86%
2 - 4	0	0%
Total	35	100%

Hasil *post test* menunjukkan adanya perubahan pola distribusi pengetahuan siswa setelah mengikuti kegiatan penyuluhan perikanan. Jumlah siswa dengan rentang nilai 8 sampai 10 mengalami penurunan dari 31 siswa (88,58%) pada hasil *pre test* menjadi 27 (77,14) pada hasil *post test*. Namun, disisi lain terjadi peningkatan signifikan pada kategori nilai menengah dari 2 siswa (5,71%) menjadi 8 siswa (22,86%) dan tidak ada yang mendapatkan rentang nilai 2 sampai 4 pada *post test*. Perubahan ini mengindikasikan bahwa penyuluhan perikanan berhasil mengangkat pengetahuan siswa sebelumnya yang berada

pada kategori rendah. Keberhasilan program penyuluhan gizi tidak hanya diukur dari peningkatan rata-rata, tetapi juga dari berkurangnya jumlah individu dengan pengetahuan rendah yang mengindikasikan pemerataan pengetahuan dalam kelompok sasaran (Rahmawati *et al.*, 2019).

Hilangnya kategori nilai rendah pada hasil *post test* menunjukkan bahwa penyuluhan perikanan cukup efektif dalam mengurangi kesenjangan pengetahuan antar siswa. Kedua siswa yang sebelumnya memperoleh rentang nilai 2 sampai 4 pada *pre test* berhasil meningkat ke kategori menengah pada *post test* yang menunjukkan bahwa materi penyuluhan dapat dipahami dengan baik oleh siswa yang sebelumnya memiliki nilai rendah. Dengan demikian, seluruh siswa memperoleh nilai minimal 5 pada *post test* menunjukkan penyuluhan berhasil memastikan semua siswa memiliki pemahaman dasar yang memadai mengenai pentingnya mengonsumsi ikan sejak usia dini. Menurut Nurbaeti *et al.* (2021) penyuluhan gizi dengan pendekatan interaktif dan demonstrasi efektif dalam meningkatkan pengetahuan kelompok sasaran terutama bagi mereka yang sebelumnya memiliki pengetahuan terbatas.

Perbandingan Hasil *Pre Test* dan *Post Test*

Perbandingan hasil *pre test* dan *post test* siswa kelas 5 SD negeri 4 tengguli yang mengikuti kegiatan penyuluhan perikanan dengan tema Pentingnya Mengonsumsi Ikan Sejak Usia Dini sebagai berikut:

Tabel 3. Perbandingan hasil *pre test* dan *post test* siswa kelas 5 SD Negeri 04 Tengguli

	n	Mean	Selisih	Sig.
Pre Test	35	8,66	0,17	<0 ,001
Pre Test	35	8,66		

Sumber: Data primer, 2025

Berdasarkan hasil analisis data *pre test* dan *post test* siswa kelas 5 SD Negeri 04 Tengguli, diperoleh nilai rata-rata *pre test* sebesar 8,66 dan *post test* sebesar 8,83. Selisih

nilai rata-rata *pre test* dan *post test* adalah 0,17 dengan nilai signifikansi <0,001 yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan secara statistik antara hasil *pre test* dan *post test*. Meskipun peningkatan nilai rata-rata tergolong kecil, kondisi ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswa sejak awal sudah berada pada kondisi baik, sehingga ruang peningkatan yang relatif kecil. Apabila kemampuan awal peserta didik sudah tinggi, maka peningkatan hasil belajar setelah perlakuan cenderung tidak terlalu besar secara kuantitatif, namun tetap bermakna secara kualitas (Arikunto, 2018).

Peningkatan yang tidak terlalu besar juga dapat dipahami sebagai bentuk penguatan terhadap pengetahuan yang telah dimiliki oleh siswa. Menurut Wahyuni dan Mustadi (2019), ketika pengetahuan awal siswa sudah baik, peningkatan hasil belajar setelah intervensi pembelajaran cenderung kecil, namun tetap menunjukkan efektivitas pembelajaran dalam memperkuat pemahaman siswa. Selisih nilai 0,17 pada penelitian ini dijadikan sebagai bukti bahwa pembelajaran berperan dalam meningkatkan kualitas pengetahuan dari kondisi yang sudah baik menjadi lebih baik. Nilai signifikansi yang sangat kecil yakni <0,001 menegaskan bahwa perbedaan tersebut terjadi sebagai hasil dari proses pembelajaran yang diberikan.



Gambar 1. Pemberian materi penyuluhan



Gambar 2. Foto Bersama



Gambar 3. Pembagian hadiah



Gambar 4. Penyerahan sertifikat

UCAPAN TERIMA KASIH

1. Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan artikel dan pelaksanaan kegiatan penyuluhan. Apresiasi yang setinggi-tingginya disampaikan kepada teman-teman kelompok atas kerja sama, dukungan, dan partisipasi aktif dalam setiap tahapan penyuluhan, mulai dari persiapan, pelaksanaan, hingga penyusunan artikel ini.
2. Selanjutnya, penulis mengucapkan terima kasih kepada dosen pengampu mata kuliah Penyuluhan Perikanan yang telah memberikan arahan, bimbingan, serta masukan yang konstruktif sehingga artikel ini dapat diselesaikan dengan baik.
3. Selain itu, penulis juga menyampaikan ucapan terima kasih kepada kepala sekolah, para guru, dan siswa yang telah memberikan izin, dukungan, serta partisipasinya selama kegiatan penyuluhan berlangsung

Semoga artikel ini dapat memberikan manfaat dan menjadi referensi bagi pengembangan kegiatan penyuluhan di lingkungan pendidikan dasar.

KESIMPULAN

Dari hasil kegiatan penyuluhan perikanan tentang pentingnya mengonsumsi ikan sejak usia dini di SD Negeri 04 Tengguli, dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan awal siswa kelas 5 sudah tergolong baik dengan 88,58% siswa memperoleh nilai dengan rentang 8 sampai 10 pada *pre test*. Sementara untuk hasil *post test* menunjukkan perubahan positif dimana tidak ada lagi siswa dengan rentang nilai yang rendah yakni 2 sampai 4 dan seluruh siswa memperoleh nilai minimal 5, mengindikasikan keberhasilan penyuluhan dalam mengurangi kesenjangan pengetahuan antar siswa. Perbandingan hasil *pre test* dan *post test* menunjukkan peningkatan nilai rata-rata sebesar 0,17 yakni dari 8,66 menjadi 8,83 dengan nilai signifikansi $<0,001$. Meskipun begitu, penyuluhan ini efektif dalam memastikan pemerataan pengetahuan dasar mengenai pentingnya mengonsumsi ikan sejak usia dini yang merupakan langkah awal penting dalam membentuk sikap positif dan perilaku konsumsi ikan yang sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrianti, R., Wahyuni, D., & Suyanto, E. (2019). Faktor-faktor yang berhubungan dengan pengetahuan gizi pada anak sekolah dasar. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 112-120.
- Arikunto, S. (2018). *Dasar-dasar evaluasi pendidikan* (Edisi revisi). Jakarta: Bumi Aksara.
- Nurbaeti, S., Herdiana, N., & Kurniawan, Y. (2021). Pengaruh penyuluhan gizi dengan media audiovisual terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap konsumsi ikan pada anak sekolah dasar. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 13(1), 50-58.
- Rahman, H., Rahmah, M., & Saribulan, N. (2023). Upaya penanganan *stunting* di Indonesia: Analisis bibliometrik dan analisis konten. *Jurnal Ilmu Pemerintahan Suara Khatulistiwa*, 8(1), 44-59.
- Rasmi, D. A. C., Sedijani, P., & Sativa, D. Y. (2023). Ayo Penuhi Zat Gizi Protein Dengan Konsumsi Ikan.



Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA, 6(4),
1348-1352.

Restuwati, I., & Aan, S. (2023). Evaluasi penerapan metode
penyuluhan perikanan praktik akhir di Kabupaten
Majalengka dan Kota Banjar. *Jurnal Penyuluhan
Perikanan dan Kelautan Indonesia*.

Wahyuni, S., & Mustadi, A. (2019). Analisis pengetahuan
awal siswa terhadap hasil belajar pada pembelajaran
tematik terpadu. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 10(1),
45–54.

Zulaekah, S. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi
pengetahuan gizi pada anak sekolah dasar. *Jurnal
Kesehatan*, 11(2), 1-10.