



PENINGKATAN PENGETAHUAN SISWA SMP TENTANG PENTINGNYA KONSUMSI IKAN SEBAGAI SUMBER GIZI MELALUI KEGIATAN PENYULUHAN PERIKANAN

Eti Natasya¹⁾, Novia Ulya²⁾, Riki Hidayat³⁾, Nazri⁴⁾, Najwa Diah Kirana⁵⁾

¹⁾Agribisnis Perikanan dan Kelautan, Fakultas Agribisnis, Politeknik Negeri Sambas, Sambas, Indonesia
Email: etinatasya57@gmail.com

²⁾Agribisnis Perikanan dan Kelautan, Fakultas Agribisnis, Politeknik Negeri Sambas, Sambas, Indonesia
Email: noviaulya118@gmail.com

³⁾Agribisnis Perikanan dan Kelautan, Fakultas Agribisnis, Politeknik Negeri Sambas, Sambas, Indonesia
Email: rikihidayat56@gmail.com

⁴⁾Agribisnis Perikanan dan Kelautan, Fakultas Agribisnis, Politeknik Negeri Sambas, Sambas, Indonesia
Email: nazripoltesa3@gmail.com

⁵⁾Agribisnis Perikanan dan Kelautan, Fakultas Agribisnis, Politeknik Negeri Sambas, Sambas, Indonesia
Email: najwadiyahk@gmail.com

Abstract

The low level of fish consumption among school-aged children remains a serious nutritional problem in Indonesia, including in Sambas Regency. This condition has the potential to negatively affect the quality of children's growth and development, considering that fish is a high-quality source of animal protein rich in omega-3 fatty acids, vitamins, and essential minerals that play an important role in supporting physical growth, brain development, and improving children's learning concentration. A lack of knowledge and awareness regarding the benefits of fish consumption is one of the factors contributing to the low level of fish consumption among school-aged children. This community service activity aimed to increase the knowledge and awareness of junior high school students regarding the importance of fish consumption as a source of nutrition through fisheries extension activities. The activity was conducted at SMP Negeri 5 Sajad and involved 68 students from grades VIII and IX as participants. The methods used included interactive lectures, discussions, and the use of audio-visual media to facilitate understanding of the material. In addition, students' knowledge levels were evaluated through pre-tests administered before the extension activity and post-tests conducted after the completion of the activity. The results showed a significant increase in students' knowledge after participating in the fisheries extension activity. This was indicated by an increase in the average post-test scores compared to the pre-test scores, as well as an increase in the number of students categorized as having a high level of knowledge. This improvement reflects that the extension methods used were able to attract students' interest and were effective in conveying information related to the health and nutritional benefits of fish consumption. Therefore, this fisheries extension activity has proven to be effective as an effort to provide nutrition education from an early age and is expected to contribute to encouraging a sustainable increase in fish consumption among school-aged children.

Keywords fisheries education, fish consumption, nutrition, junior high school students, community service

Abstrak

Rendahnya tingkat konsumsi ikan pada anak usia sekolah masih menjadi salah satu permasalahan gizi yang cukup serius di Indonesia, termasuk di Kabupaten Sambas. Kondisi ini berpotensi berdampak pada kualitas tumbuh kembang anak, mengingat ikan merupakan sumber protein hewani berkualitas tinggi yang kaya akan asam lemak omega-3, vitamin, serta mineral esensial yang berperan penting dalam mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan otak, dan peningkatan daya konsentrasi belajar anak. Kurangnya pengetahuan dan kesadaran mengenai manfaat konsumsi ikan menjadi salah satu faktor yang memengaruhi rendahnya tingkat konsumsi ikan pada kelompok usia sekolah. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) mengenai pentingnya konsumsi ikan sebagai sumber gizi melalui kegiatan penyuluhan perikanan. Kegiatan dilaksanakan di SMP Negeri 5 Sajad dengan melibatkan sebanyak 68 siswa kelas VIII dan IX sebagai peserta. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi ceramah interaktif, diskusi, serta pemanfaatan media audio-visual untuk memudahkan pemahaman materi. Selain itu, evaluasi tingkat pengetahuan siswa dilakukan melalui pemberian pre-test sebelum penyuluhan dan post-test setelah kegiatan penyuluhan selesai dilaksanakan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa yang signifikan setelah mengikuti kegiatan penyuluhan perikanan. Hal ini ditunjukkan oleh meningkatnya nilai rata-rata post-test dibandingkan dengan pre-test, serta bertambahnya jumlah siswa yang masuk dalam kategori pengetahuan tinggi. Peningkatan ini mencerminkan bahwa metode penyuluhan yang digunakan mampu menarik minat siswa dan efektif dalam menyampaikan informasi terkait manfaat konsumsi ikan bagi kesehatan dan gizi. Dengan demikian, kegiatan penyuluhan perikanan ini terbukti efektif sebagai upaya edukasi gizi sejak usia sekolah dan diharapkan dapat berkontribusi dalam mendorong peningkatan konsumsi ikan di kalangan anak sekolah secara berkelanjutan.

Kata Kunci: Artikel; penyuluhan perikanan, konsumsi ikan, gizi, siswa SMP, pengabdian masyarakat.

PENDAHULUAN

Pemenuhan gizi yang seimbang merupakan salah satu faktor penting dalam meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat. Namun, hingga saat ini masih banyak masyarakat yang belum memahami secara optimal sumber-sumber pangan bergizi tinggi yang mudah diperoleh dan terjangkau, salah satunya adalah ikan. Ikan merupakan salah satu hasil produk perikanan yang kaya akan nutrisi dimana ikan memiliki kandungan protein, asam lemak omega-3, zat besi bahkan juga vitamin D (Andhikawati *et al.*, 2021). Protein yang terdapat dalam daging ikan bermanfaat bagi kesehatan yaitu untuk meningkatkan kekebalan dan memperbaiki kerusakan jaringan pada tubuh.

Ikan adalah sumber protein hewani berasal dari produk perikanan. Protein yang ditemukan pada ikan bersifat asam amino, dengan mengkonsumsi asam amino esensial yang lengkap, dapat memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh manusia. Komponen nutrisi lainnya pada ikan meliputi, kandungan asam lemak yang bersifat omega-3. Asam lemak omega-3 banyak termasuk dalam kelompok ikan kandungan lemak tinggi (lebih dari 20%). Asam lemak omega-3 seperti DHA dan EPA yang berperan penting dalam perkembangan otak dan fungsi kognitif pada anak usia sekolah atau pelajar (Kuratko *et al.*, 2018).

Pemenuhan gizi seimbang menjadi tantangan tersendiri bagi pelajar karena adanya perubahan gaya hidup dan pola konsumsi yang cenderung mengarah pada makanan cepat saji dengan nilai gizi rendah. Pelajar merupakan salah satu generasi emas yang harus diperhatikan pertumbuhannya, mengingat pelajar sebagai generasi penerus bangsa yang berkembang dengan mayoritas penduduk Indonesia memiliki sumber pendapatan yang masih rendah sehingga kecukupan konsumsi ikan yang mengandung nilai gizi tinggi menjadi salah satu hambatan yang dialami (Bimantara & Anindita, 2018). Oleh, karena itu, perlu dilakukan kegiatan penyuluhan di sekolah agar memotivasi anak gemar mengkonsumsi ikan dengan judul “pentingnya mengkonsumsi ikan sebagai sumber gizi”.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan di SMP Negeri 3 Sajad, Dusun Bantilan, Desa Mekar Jaya, Kecamatan Sajad, Kabupaten Sambas, pada bulan November 2025. Sasaran kegiatan adalah siswa kelas VIII dan IX dengan jumlah peserta sebanyak 68 orang. Pemilihan lokasi dan sasaran didasarkan pada pertimbangan bahwa usia SMP merupakan masa strategis untuk menanamkan kebiasaan konsumsi pangan sehat sejak dini. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah ceramah interaktif. Metode ini dipilih karena mampu menyampaikan informasi secara sistematis serta memungkinkan terjadinya interaksi dua arah antara penyuluhan dan peserta. Untuk mendukung penyampaian materi, digunakan media PowerPoint, video edukasi, serta contoh produk olahan ikan yang menarik bagi siswa. Materi penyuluhan meliputi pengenalan kandungan gizi ikan, manfaat konsumsi ikan bagi kesehatan dan kecerdasan, serta olahan produk ikan. Evaluasi kegiatan dilakukan melalui pre-test sebelum penyuluhan dan post-test setelah penyuluhan. Data hasil evaluasi dianalisis secara deskriptif untuk mengetahui tingkat peningkatan pengetahuan siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan

Kegiatan penyuluhan dalam meningkatkan pengetahuan siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) mengenai pentingnya mengonsumsi ikan sebagai sumber gizi telah dilaksanakan pada tanggal 17 September 2025 bertempat di SMPN 3 Sajad, Dusun Bantilan, Desa Mekar Jaya, Kecamatan Sajad, Kabupaten Sambas. Kegiatan ini diikuti oleh 68 orang siswa SMP, serta didukung oleh guru pendamping, dosen, dan mahasiswa sebagai tim pelaksana kegiatan penyuluhan. Materi yang disampaikan dalam kegiatan ini berfokus pada pentingnya konsumsi ikan sebagai sumber gizi, meliputi kandungan nutrisi ikan seperti protein, asam lemak omega-3, vitamin, dan mineral, serta manfaatnya bagi pertumbuhan, perkembangan otak, dan kesehatan anak usia sekolah. Penyampaian materi dilakukan dengan menggunakan metode ceramah interaktif dan penggunaan media laptop, power point serta bahan visual pendukung agar materi lebih mudah dipahami dan menarik bagi siswa (Rahman *et. al.*, 2019).



Gambar 2. Pengisian Kuesioner

Pelaksanaan penyuluhan diawali dengan pengisian kuesioner (pre-test) oleh seluruh siswa peserta untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal mengenai konsumsi ikan dan manfaat gizinya. Setelah itu, materi penyuluhan disampaikan secara interaktif, disertai dengan penayangan gambar dan video edukatif. Pada akhir penyampaian materi, dilakukan sesi tanya jawab untuk memberikan kesempatan kepada siswa mengklarifikasi materi yang belum dipahami.

Sebagai tahap akhir kegiatan, siswa kembali diminta mengisi kuesioner yang sama (post-test) untuk mengukur perubahan tingkat pengetahuan setelah penyuluhan dilaksanakan. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa, yang ditandai dengan meningkatnya nilai dan bertambahnya jumlah siswa pada kategori pengetahuan tinggi setelah mengikuti kegiatan penyuluhan. Kegiatan penyuluhan ini berjalan dengan lancar dan mendapat respon positif dari siswa dan pihak sekolah (Safitri & Dewi, 2019).

Tabel 1. Gambaran Tingkat Pengetahuan Peserta Kegiatan Penyuluhan.

Nilai	Pre-test		Post-test	
	n	%	n	%
≤ 51 - 60	9	13,23	1	1,47
61 - 70	13	19,12	1	1,47
71 - 80	17	25,00	11	16.18
81 - 90	26	38,24	33	48,53
91 - 100	3	4,41	22	32,35
Total	68	100	68	100

Berdasarkan tabel 4.2 dapat diketahui bahwa peserta yang mendapatkan nilai dari ≤ 51 – 60 terdapat 9 orang siswa dengan persentase 13,23%, nilai 61 – 70 terdapat 13 orang siswa dengan persentasenya 19,12%, nilai 71 – 80 terdapat 17 orang siswa dengan persentasenya 25,00%, kemudian pada nilai 81 -90 terdapat 26 orang siswa dengan persentasenya 38,24%, dan nilai 91 – 100 terdapat 3 orang siswa dengan persentasenya 4,42%. hasil pre-test tersebut menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan peserta yang bervariasi. sebagian besar peserta memperoleh nilai pada kategori menengah yaitu dari 61 – 80 dengan jumlah peserta 30 orang dan nilai tinggi 81 – 90 terdapat 26 orang. Namun masih ditemukan sejumlah peserta yang memperoleh nilai pada kategori rendah yaitu dari 41 – 60 sebanyak 9 orang. Hal ini dapat dikatakan bahwa pemahaman awal siswa mengenai pentingnya mengkonsumsi ikan sebagai sumber gizi belum merata. Kondisi ini menjadi dasar perlunya

pelaksanaan penyuluhan sebagai upaya peningkatan pengetahuan gizi pada siswa tingkat SMP (Wahyu *et.al.*, 2022).

Setelah kegiatan penyuluhan dilaksanaan, hasil post-test menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada tingkat pengetahuan peserta. Hal ini terlihat bertambahnya jumlah siswa yang memperoleh nilai tinggi, serta menurunnya jumlah siswa yang mendapatkan nilai rendah. Peserta yang mendapatkan nilai dari $\leq 61 - 70$ terdapat 1 orang dengan persentase 1,47%, nilai 71 – 80 terdapat 11 orang siswa dengan persentasenya 16,18%, kemudian pada nilai 81 -90 terdapat 33 orang siswa dengan persentasenya 48,53%, dan nilai 91 – 100 terdapat 22 orang siswa dengan persentasenya 32,35%. Peningkatan hasil post-test tersebut menunjukkan bahwa materi yang disampaikan dapat dipahami dengan baik oleh peserta dan metode penyuluhan yang digunakan efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa (Kurnia & Hidayah, 2025).

Test Statistics ^a		
	Nilai	Jumlah
Mann-Whitney U	36.000	37.500
Wilcoxon W	114.000	115.500
Z	-.929	-.815
Asymp. Sig. (2-tailed)	.353	.415
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.384 ^b	.427 ^b

a. Grouping Variable: NO

b. Not corrected for ties.

Sumber: Hasil Pengolahan data (2026)

Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah Mann–Whitney U, yaitu uji nonparametrik yang bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara dua kelompok independen pada variabel yang diteliti. Uji ini digunakan karena data tidak memenuhi asumsi distribusi normal. Berdasarkan hasil pengolahan data, diperoleh nilai Mann–Whitney U sebesar 36,000 dan nilai Wilcoxon W sebesar 114,000. Nilai tersebut menunjukkan perbandingan peringkat (rank) antara

dua kelompok yang diuji. Semakin kecil nilai U, semakin besar potensi perbedaan antar kelompok, namun nilai tersebut masih perlu dikonfirmasi melalui nilai statistik Z dan signifikansi. Hasil uji menunjukkan nilai Z sebesar $-0,929$. Nilai Z yang mendekati nol mengindikasikan bahwa perbedaan distribusi data antar kelompok relatif kecil, sehingga secara statistik tidak menunjukkan perbedaan yang kuat. Selanjutnya, nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,353 dan nilai Exact Sig. [2(1-tailed Sig.)] sebesar 0,384*. Kedua nilai signifikansi tersebut lebih besar dari taraf signifikansi $\alpha = 0,05$, sehingga secara statistik tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok yang dibandingkan. Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) diterima dan hipotesis alternatif (H_1) ditolak. Artinya, perbedaan yang muncul antara kedua kelompok bersifat kebetulan (random) dan tidak dapat digeneralisasikan sebagai perbedaan yang nyata akibat perlakuan atau kondisi tertentu.

Hasil ini menunjukkan bahwa perlakuan atau kondisi yang diberikan dalam penelitian belum mampu menghasilkan perbedaan yang bermakna secara statistik terhadap variabel yang diteliti. Hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor, seperti jumlah sampel yang relatif kecil, karakteristik responden yang homogen, atau pengaruh perlakuan yang belum cukup kuat untuk menghasilkan perubahan yang signifikan. Meskipun secara statistik tidak ditemukan perbedaan yang signifikan, hasil ini tetap penting karena menunjukkan bahwa kedua kelompok memiliki karakteristik yang relatif setara, sehingga dapat menjadi dasar bagi penelitian lanjutan dengan desain atau intensitas perlakuan yang berbeda.



Gambar 3. Dokumentasi Bersama Peserta

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan penyuluhan perikanan tentang pentingnya mengkonsumsi ikan sebagai sumber gizi di SMP Negeri 3 Sajad, dapat disimpulkan bahwa kegiatan penyuluhan telah terlaksana dengan baik dan sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Seluruh tahapan kegiatan, mulai dari perencanaan, pelaksanaan hingga evaluasi berjalan secara sistematis dan mendapatkan respon positif dari peserta. Hasil evaluasi melalui pre-test dan post-test menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa yang signifikan mengenai kandungan gizi ikan, manfaat konsumsi ikan bagi kesehatan, serta perannya dalam mendukung pertumbuhan dan daya konsentrasi. Peningkatan nilai post-test dibandingkan pre-test membuktikan bahwa metode ceramah interaktif yang didukung dengan media audio visual efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa tingkat SMP. Selain peningkatan pengetahuan, penyuluhan ini juga mampu meningkatkan antusiasme dan kesadaran siswa terhadap pentingnya menjadikan ikan sebagai bagian dari pola konsumsi sehari-hari. Partisipasi aktif siswa selama kegiatan menunjukkan bahwa materi yang disampaikan relevan dan mudah dipahami. Dengan demikian, kegiatan penyuluhan ini berkontribusi positif dalam mendukung upaya peningkatan konsumsi ikan serta pencegahan masalah gizi pada usia sekolah.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, serta kerja sama selama pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih secara khusus disampaikan kepada SMP Negeri 3 Sajad yang telah memberikan izin, dukungan, serta partisipasi aktif selama kegiatan berlangsung sehingga seluruh rangkaian kegiatan dapat terlaksana dengan baik dan lancar.

Penulis juga menyampaikan apresiasi dan penghargaan kepada Politeknik Negeri Sambas yang telah

memfasilitasi dan mendukung pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, baik dari segi kelembagaan, sarana dan prasarana, maupun pendampingan akademik. Dukungan tersebut sangat berperan penting dalam menunjang keberhasilan pelaksanaan kegiatan serta pencapaian tujuan yang telah ditetapkan.

Selain itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang terlibat, baik secara langsung maupun tidak langsung, yang telah memberikan kontribusi berupa tenaga, pikiran, dan saran yang membangun. Semoga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat memberikan manfaat yang berkelanjutan, khususnya dalam mendukung peningkatan pengetahuan dan kesadaran peserta terkait pentingnya konsumsi ikan serta upaya pencegahan masalah gizi pada usia sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Wahyu, Amira, Anggraini, Ariska, Puspita, A. F., Talia, M., Kurniawati, N. P., & Agustian, R. (2022). Sosialisasi Tentang Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 12 Sungai Pinang Kecamatan Sambas. *Hippocampus: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 16-20. <https://doi.org/10.47767/hippocampus.v1i1.360>
- Andhikawati, A., Junianto, J., Permana, R., & Oktavia, Y. (2021). Review: Komposisi Gizi Ikan Terhadap Kesehatan Tubuh Manusia. *Marinade*, 4(02), 76–84. <https://doi.org/10.31629/marinade.v4i02.3871>
- Bimantara, A., & Anindita, N. S. (2018). Gerakan Memasyarakatkan Makan Ikan Sejak Usia Dini Melalui Pelatihan Pengolahan Ikan Bagi Orang Tua Siswa Kelas I SD Muhammadiyah Wirobrajan 3 Yogyakarta. *J. Pengabdian Masyarakat MIPA Dan Pendidikan MIPA*, 2(2), 72–77. <http://journal.uny.ac.id/index.php/jpmmp>
- Kurnia, S. A., & Hidayah, F. N. (2025). Efektivitas Penyuluhan Kesehatan Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Tentang Keputihan di MTSN 1 Babakan. *Lentera Pengabdian*, 3(04), 370-378.



<https://jurnal.lenteranusa.id/index.php/lp/article/view/1078>

Rahman, A., Dwiaستuti, R., & Supriyadi, S. (2018).

Pengaruh media pendidikan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan siswa. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Indonesia*, 3(1), 45–53.

<https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jPKI/>

Rahayu, S., Nur, E., & Handayani, W. (2017). Pengaruh Penyuluhan Gizi Terhadap Perubahan Pengetahuan dan Sikap Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 6(3), 150-160.

Safitri, R., & Dewi, N. (2019). Faktor-faktor yang memengaruhi efektivitas penyuluhan kesehatan pada remaja. *Jurnal Promkes*, 7(2), 120–130.

<https://journal.unair.ac.id/JPK.html>