

Penyuluhan Pola Hidup Sehat Dengan Mengonsumsi Ikan Setiap Hari Di MTs Ikhlaashul 'Amal Sebawi

Counseling on Healthy Lifestyles By Consuming Fish Every Day at MTs Ikhlaashul 'Amal Sebawi

Idris¹, Erma Tantilia¹, Lassram Bulano¹, Muhammad Syafiq¹

¹) Mahasiswa Agribisnis Perikanan dan Kelautan, Jurusan Agribisnis, Politeknik Negeri Sambas
*Email korespondensi: idriswapes@gmail.com

Abstract

Fish is a source of high-quality protein that has a positive effect on the body. Fish protein is more easily absorbed when the required amino acid composition and quantity are complete. higher than beef, chicken and other meats. This is because fish is considered a superfood due to its high protein content and omega-3 fatty acids. The purpose of this counseling is to provide knowledge about healthy lifestyles by consuming fish every day to MTs Ikhlaashul'Amal students. The method used in this counseling is by lectures with material exposure and evaluation. Students are very enthusiastic about the material presented by listening to the material to the end and discussion at the end of the material so that two-way communication occurs. The results of counseling that students are increasing their understanding of a healthy lifestyle by eating fish every day.

Keywords: *Counseling, fish, healthy living*

Abstrak

Ikan merupakan sumber protein berkualitas tinggi yang memiliki efek positif bagi tubuh. Protein ikan lebih mudah diserap bila komposisi dan kuantitas asam amino yang dibutuhkan lengkap. lebih tinggi dari daging sapi, ayam dan daging lainnya. Ini karena ikan dianggap sebagai makanan super karena kandungan proteinnya yang tinggi dan asam lemak omega-3. Tujuan penyuluhan yang dilakukan ini adalah memberikan pengetahuan tentang pola hidup sehat dengan mengonsumsi ikan setiap hari kepada siswa MTs Ikhlaashul'Amal. Metode yang digunakan pada penyuluhan ini adalah dengan ceramah dengan pemaparan materi dan evaluasi. Siswa sangat antusias dengan materi yang disampaikan dengan mendengarkan materi sampai akhir dan diskusi diakhir materi sehingga terjadi komunikasi dua arah. Hasil penyuluhan bahwa siswa semakin meningkat pemahaman tentang pola hidup sehat dengan mengonsumsi ikan setiap hari.

Kata kunci: Penyuluhan, ikan, hidup sehat



Copyright © 2022 Idris, Erma Tantilia, Lassram Bulano, Muhammad Syafiq

Cara Sitasi: Idris, Tantilia, E., Bulano, L., & Syafiq, M. Penyuluhan Pola Hidup Sehat Dengan Mengonsumsi Ikan Setiap Hari Di MTs Ikhlaashul 'Amal Sebawi: Counseling on Healthy Lifestyles By Consuming Fish Every Day at MTs Ikhlaashul 'Amal Sebawi. *MESTAKA: Media Pusat Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 6–10. Retrieved from <https://pakisjournal.com/index.php/mestaka/article/view/2>

PENDAHULUAN

Ikan merupakan sumber protein berkualitas tinggi dengan efek positif bagi tubuh. Protein ikan lebih mudah diserap bila asam amino yang dibutuhkan dalam komposisi dan jumlah yang lengkap serta lebih tinggi dari daging sapi, ayam, dan daging lainnya. Ini karena daging ikan dianggap sebagai makanan super karena kandungan protein dan asam lemak Omega-3-nya yang tinggi. Serat proteinnya lebih pendek dari daging sapi atau daging. Ikan termasuk asam lemak omega-3 yang memberikan manfaat khusus. Asam lemak esensial tidak mengandung jumlah jenuh yang sama dibandingkan dengan makanan hewani lainnya.

Anak pada saat usia sekolah perlu mempertimbangkan jumlah lemak yang perlu mereka konsumsi ketika mempertimbangkan implikasi dari tindakan mereka. Asam lemak esensial, seperti asam linolenat dan asam linoleat, dibutuhkan dalam makanan. Komponen vital dari semua jaringan adalah kolagen, yang penting untuk pertumbuhan dan fungsi normal. Memberikan perkembangan sel otak ikan yang optimal seperti yang ditulis oleh Almatsier (2003). Selain itu, baik ikan maupun daging sapi mengandung kadar zat besi yang lebih tinggi daripada daging lainnya. Ikan mengandung vitamin dan mineral dalam menunya.

Minat masyarakat terhadap produk perikanan kurang hal ini dikarenakan oleh: a) mayoritas ikan memiliki bau dan rasa amis, sehingga membuat kurangnya selera masyarakat terhadap ikan b) Ketersediaan ikan yang tidak rata di setiap daerah c) Pengolahan dari produk perikanan yang tidak higienis dan tidak sesuai dengan standar produksi. Memproses produk ikan dengan benar mengurangi kuantitas keseluruhannya. Kebersihan dan standar yang tidak memadai harus disalahkan. Ikan menyediakan vitamin sehat yang meningkatkan proses berpikir. Sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh mereka. Budaya masyarakat Jepang tentang konsumsi ikan yang tinggi dikreditkan dengan ini.

Ikan diketahui memiliki kandungan nutrisi dan gizi yang memiliki manfaat bagi metabolisme ikan dan kecerdasan otak. Budidaya makan ikan yang tinggi memberikan banyak manfaat, salah satu

contohnya adalah negara Jepang sudah berhasil membuktikan kualitas kesehatan yang meningkat dan kecerdasan anak-anak yang baik. Menurut Devore (2009), ikan memiliki berbagai macam kandungan baik contohnya asam lemak tak jenuh (omega-3), EPA (*eicosapentaenoic acid*) dan DHA (*docosahexaenoic acid*), yang mana baik untuk fungsi dan struktur dari otak.

Menurut Sokib et al (2012), Jaringan tubuh kita membutuhkan kontribusi nutrisi yang tinggi. Anak membutuhkan nutrisi yang tepat agar dapat tumbuh dan berkembang dengan baik. Pengaruh paling penting terhadap konsumsi ikan oleh konsumen adalah umur. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan pemahaman tentang pola hidup sehat dengan mengonsumsi ikan setiap hari di MTs Ikhlaashul 'Amal Sebawi Kecamatan Sebawi Kabupaten Sambas.

METODE

Kegiatan ini dilaksanakan di MTs Ikhlaashul 'Amal Sebawi pada tanggal 30 september 2022 dalam bentuk penyuluhan dengan tema "Pola Hidup Sehat Dengan Mengonsumsi Ikan Setiap Hari". Kegiatan ini dilakukan dalam bentuk penyampaian materi dan tanya jawab kepada siswa-siswi sebagai peserta dimana para pemateri secara bergantian dalam menyampaikan materi. Penyuluhan ini mengikutsertakan siswa-siswi MTs Ikhlaashul 'Amal.



Gambar 1. Lokasi Penyuluhan

1. Tahap pertama yang dilakukan dalam kegiatan penyuluhan ini adalah dengan melakukan survei dan perizinan ke MTs Ikhlaashul 'Amal Sebawi, Kecamatan Sebawi oleh tim penyuluh mahasiswa Politeknik Negeri Sambas, Program Studi Agribisnis Perikanan Dan Kelautan koordinasi terkait konsep acara



Gambar 2. Jamuan dari pihak sekolah

2. Tahap kedua adalah pelaksanaan penyuluhan terkait materi tentang pola hidup sehat dengan mengonsumsi ikan setiap hari. Dilakukan pada bulan september 2022. Kegiatan ini mencakup dari sesi perkenalan tim dan pemaparan materi secara langsung. Metode pemaparan atau penyampaian dengan metode ceramah yaitu menggunakan media power point dan tanya jawab.

3. Tahap Evaluasi Siswa-siswi MTs Ikhlashul 'Amal Sebawi perlu dilaksanakan kembali sosialisasi lebih tentang informasi dan pemahaman tentang pola hidup sehat dengan mengonsumsi ikan setiap hari. Kegiatan evaluasi dilakukan dengan memberikan pertanyaan kepada audiens guna melihat kemampuan pemahaman dari siswa dan mereview materi sebelumnya dan memberikan kesempatan kepada siswa yang ingin bertanya terkait materi yang sebelumnya disampaikan agar siswa lebih paham dan mengerti tentang penerapan pola hidup sehat dengan mengonsumsi ikan setiap hari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Penyuluhan dilaksanakan pada hari jumat tanggal 30 September 2022 yang berlokasi di MTs Ikhlashul 'Amal Sebawi, Kecamatan Sebawi, Kabupaten Sambas, provinsi Kalimantan Barat. Pelaksanaan kegiatan Penyuluhan ini dilakukan oleh Mahasiswa Politeknik Negeri Sambas yaitu dari Prodi Agribisnis Perikanan dan Kelautan yang anggotanya terdiri dari 4 orang mahasiswa. Adapun untuk Materi yang akan berikan dan disampaikan dalam kegiatan Penyuluhan ini adalah tentang pola hidup sehat dengan mengonsumsi ikan setiap hari. Kegiatan penyuluhan ini diawali dengan sesi perkenalan dari Mahasiswa Politeknik Negeri Sambas selaku penyuluh kepada para siswa dan siswi MTs Ikhlashul 'Amal Sebawi dan untuk selanjutnya yaitu kegiatan penyampaian materi

yang dilakukan oleh mahasiswa. Untuk kegiatan penyampaian Materi yang dilakukan pada kegiatan penyuluhan ini adalah menggunakan media berupa power point yang berisi serangkaian materi tentang pola hidup sehat dengan mengonsumsi ikan setiap hari. Media dan pembawaan materi dibuat semenarik mungkin agar siswa tertarik dan lebih paham dengan materi yang dipaparkan. Siswa MTs sangat begitu antusias selama sesi penyuluhan dapat dilihat dari mereka mengikuti penyuluhan hingga selesai dan ada beberapa siswa yang melontarkan pertanyaan kepada pemateri yang belum mereka pahami, hal ini menunjukkan masih kurangnya pemahaman dan kesadaran siswa tentang pentingnya manfaat daging ikan.



Gambar 3. Penyampaian materi

Mahasiswa memberikan gambaran bagaimana pola hidup sehat dengan mengonsumsi ikan sesuai dengan keperluan tubuh masing-masing siswa, contoh ikan yang paling baik jika dikonsumsi dalam jumlah yang banyak serta pengolahan dari ikan yang baik agar kualitas dari daging ikan tidak menurun dan tetap pada kondisi gizi yang terbaik, hal ini diharapkan agar siswa MTs dapat menerapkan dan memberikan informasi kepada keluarga agar terciptanya keluarga sehat dengan mengonsumsi ikan

Kegiatan penyuluhan diakhiri dengan sesi tanya jawab pemateri dengan siswa MTs yaitu siswa dan siswi diberikan kesempatan untuk bertanya dan mahasiswa sebagai pemateri menjawab pertanyaan hingga siswa dan siswi yang bertanya lebih paham dengan materi yang disampaikan, setelah selesai sesi tanya jawab mahasiswa sebagai pemateri memberikan hadiah sebagai bentuk apresiasi mahasiswa kepada siswa yang telah berani untuk bertanya dan dapat menjadi motivasi kepada penanya lebih aktif dalam sesi penyuluhan dan lebih tertarik terhadap materi yang disampaikan yaitu pola hidup sehat

dengan mengonsumsi ikan. Berdasarkan dari tahap evaluasi yang sudah dilaksanakan, siswa dapat merespon dengan baik dan memahami materi yang sudah dijelaskan dan disampaikan oleh mahasiswa. Selain itu untuk mengetahui seberapa jauh pengetahuan dari siswa dan siswi MTs tentang ikan dan perikanan maka para penyuluh juga ikut bertanya mengenai materi yang akan disampaikan. Ternyata masih banyak siswa dan siswi yang belum paham dan mengetahui tentang definisi ikan dan manfaat ikan untuk tubuh kita. Seperti yang diketahui bahwa ikan sangat banyak manfaatnya bagi tubuh manusia. Ikan merupakan hasil perikanan yang bergizi tinggi karena didalamnya banyak mengandung vitamin, mineral dan asam amino esensial (Elshehawy et al. 2016). Selain itu menurut (Patang, 2014) di dalam tubuh Ikan banyak mengandung asam lemak yang tak jenuh, yang berupa Omega 3 yang bisa mencerdaskan otak dan juga dapat mencegah serta sangat baik dikonsumsi oleh orang-orang yang mengidap penyakit jantung.



Gambar 4. Pemberian hadiah kepada siswa yang bertanya.

Pada kegiatan penyuluhan yang sudah dilakukan berjalan dengan aman dan kondusif, hal ini dapat dilihat dari siswa-siswi MTs Ikhlaashul 'Amal Sebawi sangat bersemangat dan aktif bertanya yang menunjukkan ketertarikan siswa-siswi terhadap materi yang disampaikan dari awal hingga akhir. Kegiatan dari Penyuluhan ini diharapkan bisa memberikan pemahaman edukasi kepada siswa khususnya siswa MTs Ikhlaashul'Amal. agar mereka dapat lebih teredukasi tentang bagaimana cara menerapkan pola hidup sehat dengan mengonsumsi ikan bukan hanya untuk

mereka tetapi juga untuk keluarga mereka.



Gambar 5. Foto Bersama siswa-siswi dan tim penyuluhan



Gambar 6. Foto Bersama dengan pihak sekolah MTs Ikhlaashul'Amal.

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan ini membahas tentang pola hidup sehat dengan mengonsumsi ikan setiap hari yang dilaksanakan di MTs Ikhlaashul'Amal. Mayoritas siswa belum mengetahui tentang manfaat dan kandungan makan ikan. Hasil penyuluhan siswa jadi lebih paham dan mengerti tentang penerapan makan ikan dan pola hidup sehat yang berkaitan dengan mengonsumsi ikan setiap hari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kami ucapkan kepada pihak sekolah MTs Ikhlaashul'Amal yaitu kepala sekolah beserta dewan guru MTs Ikhlaashul'Amal yang telah mau memberikan kepercayaan dan kesempatan serta dukungan kepada kami dalam menjalankan kegiatan penyuluhan tentang pola hidup sehat dengan mengonsumsi ikan setiap hari. Serta kami juga sangat berterima kasih kepada para siswa dan siswa yang telah sangat antusias dan aktif selama kegiatan penyuluhan berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

Almatsier, S. (2003). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: Penerbit Gramedia Pustaka Utama.

Devore et al. 2009. Dietary intake of fish and omega-3 fatty acids in relation to long-term dementia risk. *American Journal Clinical Nutrition*, 90, 170—6.

Elshehawy SM, Gab-alla AAE, Mutwally HM. 2016. Quality attributes of the most common consumed fresh fish in Saudi Arabia. *International Journal of Nutrition and Food Sciences*. 5(2): 85-94

Patang. 2014. Analisis Tingkat Kesegaran Ikan Layang (*Decapterus sp.*) pada Tempat Pelelangan Ikan Rajawali Kota Makassar. *Jurnal Agrisistem*, 10 (1) :34-39.

Sokib, N., Palupi, N.S., & Suharjo, B. (2012). Strategi Peningkatan Konsumsi Ikan di Kota Depok, Jawa Barat. *Jurnal Manajemen IKM*, 7(2), 166-171.