

PENYULUHAN MANFAAT GIZI IKAN BAGI KESEHATAN ANAK-ANAK DI SD NEGERI 3 JIRAK KABUPATEN SAMBAS

COUNSELING ON THE NUTRITIONAL BENEFITS OF FISH FOR CHILDREN'S HEALTH AT STATE ELEMENTARY SCHOOL 3 JIRAK SAMBAS REGENCY

**Mulpi Iman Saputra^{1*}, Rizky Ramadandi², Nida Dwiyana³, Rasandi⁴, Onesimus Dhyas Dwi
Atmajaya⁵, Dewi Merdekawati⁶, Nurul Fatimah Yunita⁷, Indra Mahyudi S⁸, Beryaldi Agam⁹,
Maryono¹⁰, Kiki Kristiandi¹¹, Oktavia Nurmawaty Sigi¹²**

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10)} Agribisnis Perikanan dan Kelautan, Jurusan Agribisnis, Politeknik Negeri Sambas

^{11,12)} Agroindustri Pangan, Jurusan Agribisnis, Politeknik Negeri Sambas

***Email korespondensi:** mulpiiman@gmail.com

Abstract

Fish consumption plays an essential role in fulfilling the nutritional needs of school-aged children, as fish contains high-quality protein, omega-3 fatty acids, vitamins, and minerals that support physical growth and cognitive development. However, children's low awareness of the nutritional benefits of fish contributes to the low level of fish consumption. This community service activity aimed to increase students' knowledge at State Elementary School 3 Jirak regarding the nutritional content and health benefits of fish. The methods used included interactive lectures, educational videos, discussions, and educational games, supported by pre-test and post-test assessments to measure knowledge improvement. The activity was attended by 23 fifth-grade students. The results showed a significant increase in the average score from 76 on the pre-test to 99 on the post-test, categorized as "Very Good." Students also demonstrated active participation during the activity, as indicated by their enthusiasm in discussions and educational games. These findings indicate that visual and interactive-based nutrition education is effective in enhancing children's knowledge about the nutritional benefits of fish. This activity is expected to encourage healthier fish consumption habits among students.

Keywords: Fish Nutrition, Counseling, School Children, Nutrition Education, Knowledge Improvement

Abstrak

Konsumsi ikan merupakan salah satu faktor penting dalam pemenuhan gizi anak usia sekolah karena mengandung protein berkualitas tinggi, asam lemak omega-3, vitamin, dan mineral yang mendukung pertumbuhan fisik serta perkembangan kognitif. Namun, rendahnya pengetahuan anak mengenai manfaat gizi ikan menyebabkan konsumsi ikan masih tergolong rendah. Kegiatan penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa SD Negeri 3 Jirak tentang kandungan gizi dan manfaat ikan bagi kesehatan. Metode yang digunakan meliputi ceramah interaktif, pemutaran video edukatif, diskusi, serta permainan edukasi yang didukung pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pemahaman siswa. Kegiatan diikuti oleh 23 siswa kelas 5A. Hasil menunjukkan bahwa terjadi peningkatan nilai rata-rata dari pre-test 76 menjadi post-test 99, dengan kategori tingkat pengetahuan "Sangat Baik". Siswa juga menunjukkan partisipasi aktif selama penyuluhan, terbukti dari antusiasme dalam tanya jawab dan permainan edukatif. Hasil ini menunjukkan bahwa penyuluhan berbasis visual dan interaktif efektif dalam meningkatkan pengetahuan anak tentang gizi ikan. Kegiatan ini diharapkan dapat mendorong terbentuknya kebiasaan makan ikan yang lebih baik pada siswa.

Kata kunci: Gizi Ikan, Penyuluhan, Anak Sekolah, Edukasi Gizi, Pengetahuan Gizi



CC Attribution-ShareAlike 4.0

Copyright © 2026 Author

Diterima: 6 Februari 2025; Disetujui: 8 Februari 2026; Terbit: 10 Februari 2026

PENDAHULUAN

Pemenuhan gizi yang seimbang bagi anak usia sekolah menjadi aspek fundamental dalam mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, serta peningkatan daya tahan tubuh. Ikan merupakan salah satu sumber protein hewani berkualitas tinggi yang mengandung asam lemak omega-3 (DHA dan EPA), vitamin A, D, kalsium, zat besi, dan berbagai mikronutrien penting lainnya. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa konsumsi ikan secara rutin berperan dalam meningkatkan fungsi kognitif, memperbaiki konsentrasi belajar, serta menurunkan risiko defisiensi gizi mikro pada anak (Maulu et al., 2021; Sherzai et al., 2022). Meskipun Indonesia merupakan negara maritim dengan ketersediaan sumber daya ikan yang melimpah, konsumsi ikan pada anak-anak masih tergolong rendah.

Faktor penyebabnya antara lain kurangnya pengetahuan mengenai manfaat gizi ikan, kebiasaan memilih makanan cepat saji, serta persepsi negatif terhadap bau amis dan cara pengolahan ikan (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Rendahnya pemahaman ini menunjukkan perlunya intervensi edukasi gizi berbasis sekolah yang mampu meningkatkan kesadaran serta minat anak dalam mengonsumsi ikan. Sekolah dasar merupakan lingkungan strategis untuk melaksanakan program pendidikan gizi karena anak berada pada masa pembentukan kebiasaan makan.

Penyuluhan yang dilakukan dengan metode edukatif, visual, dan interaktif dapat meningkatkan pemahaman serta mendorong perubahan perilaku konsumsi pangan pada anak (Byrd et al., 2022). Sejalan dengan hal tersebut, kegiatan penyuluhan “Manfaat Gizi Ikan bagi Kesehatan Anak-Anak” di SD Negeri 3 Jirak Kabupaten Sambas dilaksanakan untuk memperkenalkan pentingnya konsumsi ikan serta mendorong peningkatan pengetahuan siswa mengenai kandungan gizinya.

Kegiatan ini juga menjadi sarana bagi mahasiswa untuk menerapkan ilmu penyuluhan secara langsung di lapangan. Melalui pendekatan partisipatif dan evaluasi pre-test serta post-test, kegiatan ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai efektivitas penyampaian materi gizi pada anak sekolah dasar.

Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan siswa mengenai kandungan gizi dan manfaat ikan, sekaligus

menumbuhkan sikap positif terhadap kebiasaan mengonsumsi ikan sebagai bagian dari pola makan sehat. Melalui penyuluhan interaktif, kegiatan ini diharapkan mampu mendorong siswa lebih memahami pentingnya ikan bagi kesehatan dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan edukasi berbasis sekolah yang dirancang untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku siswa mengenai manfaat gizi ikan. Metode pelaksanaan disusun secara sistematis dari tahap persiapan, pelaksanaan, hingga evaluasi, sehingga hasil pengabdian dapat terukur baik secara kuantitatif maupun kualitatif.

1. Desain Kegiatan

Pengabdian ini menggunakan metode ceramah interaktif, diskusi, pemutaran video edukatif, dan permainan edukasi sebagai strategi penyampaian materi. Metode ini dipilih karena mampu meningkatkan perhatian dan keterlibatan siswa, sesuai karakteristik anak usia sekolah dasar. Setiap sesi dirancang dengan menggunakan media visual (PowerPoint, gambar, video animasi) untuk memperkuat penyerapan informasi.

2. Lokasi dan Waktu

Kegiatan dilaksanakan di SD Negeri 3 Jirak, Kabupaten Sambas, pada 24 Oktober 2025, dengan rangkaian persiapan dilakukan sejak 3–23 Oktober 2025. Tahap persiapan meliputi perizinan, koordinasi teknis, penyusunan materi penyuluhan, serta penyediaan sarana pendukung seperti perangkat audiovisual dan lembar evaluasi.

3. Peserta Kegiatan

Peserta terdiri atas 23 siswa kelas 5A berusia 10–11 tahun. Pemilihan sasaran dilakukan secara purposif karena kelompok usia ini berada pada tahap perkembangan kognitif yang cocok untuk menerima edukasi gizi dan membentuk kebiasaan makan sehat.



Gambar 1. Peserta Kegiatan

4. Pelaksanaan Penyuluhan

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan dilakukan melalui beberapa tahapan yang tersusun secara sistematis. Tahap pertama dimulai dengan pemberian pre-test kepada seluruh siswa untuk mengukur pengetahuan awal mereka mengenai manfaat gizi ikan. Pre-test ini berisi pertanyaan singkat dan sederhana yang relevan dengan materi penyuluhan, sehingga hasilnya dapat menjadi dasar evaluasi peningkatan pengetahuan setelah kegiatan berlangsung. Setelah itu, tim penyuluh menyampaikan materi edukatif yang mencakup kandungan gizi ikan, manfaatnya bagi kesehatan tubuh dan perkembangan otak, serta pentingnya membiasakan konsumsi ikan sejak usia dini.

Materi disajikan dengan contoh menu olahan ikan yang mudah dibuat dan disukai anak-anak untuk membantu mereka lebih memahami aplikasi informasi tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Agar penyampaian materi lebih menarik dan mudah dipahami, digunakan metode pembelajaran interaktif melalui ceramah dua arah, sesi tanya jawab, permainan edukatif, serta pemutaran video pendek yang menjelaskan manfaat konsumsi ikan.

Pendekatan ini bertujuan menciptakan suasana pembelajaran yang menyenangkan, meningkatkan keterlibatan siswa, serta memperkuat daya ingat mereka terhadap informasi yang diberikan. Pada akhir kegiatan, siswa diberikan post-test dengan pertanyaan yang sama seperti pre-test untuk menilai sejauh mana peningkatan pemahaman mereka setelah mengikuti penyuluhan. Perbandingan hasil pre-test dan post-test ini menjadi dasar untuk menilai efektivitas kegiatan dalam

meningkatkan pengetahuan siswa mengenai gizi ikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Kegiatan Penyuluhan

Kegiatan penyuluhan dengan tema “Manfaat Gizi Ikan bagi Pertumbuhan Anak-Anak” telah dilaksanakan di SD Negeri 3 Jirak, Kabupaten Sambas, dan berjalan dengan sangat baik, tertib, serta sesuai dengan rencana pelaksanaan. Penyuluhan diikuti oleh 23 siswa kelas 5A. Selama kegiatan, suasana kelas sangat kondusif; siswa terlihat antusias mengikuti seluruh rangkaian kegiatan mulai dari pengenalan, penyampaian materi, pemutaran video edukasi, permainan kuis, hingga tanya jawab.

Sebelum kegiatan dimulai, seluruh siswa diberikan pre-test untuk mengukur pengetahuan awal tentang manfaat gizi ikan. Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum sepenuhnya memahami pentingnya konsumsi ikan bagi kesehatan dan kecerdasan. Banyak siswa menganggap ikan hanya sebagai makanan biasa tanpa mengetahui kandungan gizinya.



Gambar 2. Mengisi pre-test dan post test

Setelah materi penyuluhan disampaikan menggunakan metode ceramah interaktif, gambar, video edukasi, dan permainan edukatif, siswa diberikan post-test. Hasilnya menunjukkan peningkatan pengetahuan yang sangat signifikan, ditandai dengan hampir seluruh siswa menjawab benar dan mampu menjelaskan kembali manfaat ikan dengan bahasa mereka sendiri.



Gambar 3. Penyampaian Materi

Hasil Pre-test dan Post-test

Jenis Tes	Rata-Rata
Pre-test	76
Post-test	99

Peningkatan Pengetahuan

$$= \frac{(\text{Nilai Posttest} - \text{Nilai Pretest})}{\text{Nilai Pretest}} \times 100\%$$

$$= \frac{(99-76)}{76} \times 100\%$$

$$= 30,26\%$$

$$\text{Peningkatan} = 30,26\%$$

Interpretasi Tingkat Pengetahuan

$$= \frac{(\text{skor posttest} - \text{skor pretest})}{(\text{skor ideal} - \text{skor pretest})} \times 100\%$$

$$= \frac{(99 - 76)}{(100 - 76)} \times 100\%$$

$$= 95,83\%$$

Nilai pencapaian setelah post-test adalah:

$$\text{Nilai} = 95,83\%$$

Kategori: Sangat Baik (86–100%)

Nilai pencapaian setelah post-test adalah 95,83% Artinya, siswa memiliki tingkat penguasaan materi yang sangat tinggi setelah diberikan penyuluhan.

Respon Peserta

Selama kegiatan berlangsung, siswa aktif bertanya, menjawab, dan berpartisipasi dalam permainan edukatif seperti “Tebak Jenis Ikan”. Anak-anak juga menceritakan menu ikan favorit mereka dan kebiasaan makan ikan di rumah. Respon positif ini menjadi indikator bahwa metode interaktif sangat efektif dalam kegiatan penyuluhan untuk anak usia sekolah.

Respon Pihak Sekolah

Kepala sekolah dan guru menyambut baik kegiatan ini karena dinilai sangat bermanfaat bagi siswa. Pihak sekolah berharap kegiatan penyuluhan mengenai gizi dan kesehatan dapat dilakukan secara berkala untuk menambah wawasan siswa di bidang pangan dan kesehatan.

2. Pembahasan Kegiatan Penyuluhan

Penyuluhan mengenai “Manfaat Gizi Ikan bagi Pertumbuhan Anak-Anak” terbukti mampu meningkatkan pengetahuan siswa secara signifikan, yang terlihat dari kenaikan nilai pre-test ke post-test setelah kegiatan berlangsung. Menurut Rogers (2018) melalui teori *Diffusion of Innovation*, suatu kegiatan edukasi dianggap berhasil apabila mampu memengaruhi pengetahuan, sikap, dan perilaku sasaran, dan hal tersebut tercermin jelas pada siswa yang awalnya kurang memahami kandungan gizi ikan kemudian berubah menjadi lebih paham dan menunjukkan antusiasme dalam mengonsumsi ikan.

Metode penyuluhan yang digunakan ceramah interaktif, visualisasi melalui gambar dan video edukatif, serta permainan edukatif menjadi faktor penting yang memperkuat pemahaman siswa, dan temuan ini konsisten dengan penelitian Maulu et al. (2021) yang menyatakan bahwa media visual dan pendekatan partisipatif lebih efektif



dibandingkan penyuluhan satu arah.

Gambar 4. Memutar video edukasi manfaat ikan

Partisipasi aktif siswa selama kegiatan menunjukkan bahwa pendekatan interaktif memiliki dampak besar terhadap minat dan pemahaman anak, sesuai dengan temuan Byrd et al. (2022) yang menyebutkan bahwa anak usia 10–12 tahun lebih mudah memahami materi jika dilibatkan dalam aktivitas langsung. Siswa terlihat aktif menjawab pertanyaan,

menanggapi penjelasan penyuluh, dan antusias mengikuti kuis edukatif, yang secara tidak langsung memperkuat daya ingat mereka terhadap materi yang diberikan.

Efektivitas media penyuluhan juga terlihat jelas melalui kemampuan siswa mengenali jenis ikan lokal, kandungan gizi, serta manfaatnya bagi kesehatan. Media visual terbukti mampu mengubah konsep abstrak menjadi lebih konkret, sehingga mempermudah proses pemahaman. Di sisi lain, kegiatan ini memberikan manfaat sosial dan edukatif bagi mahasiswa sebagai pelaksana penyuluhan. Mahasiswa memperoleh pengalaman nyata dalam memahami situasi lapangan, mengasah kemampuan berbicara di depan umum, serta meningkatkan keterampilan komunikasi yang sangat dibutuhkan dalam profesi penyuluhan perikanan.

Secara keseluruhan, seluruh tujuan penyuluhan tercapai dengan baik, ditandai oleh peningkatan signifikan pengetahuan siswa, perubahan sikap positif terhadap kebiasaan makan ikan, respon positif dari pihak sekolah, terjalinnya kerja sama yang baik antara Politeknik Negeri Sambas dan SDN 3 Jirak, serta meningkatnya kompetensi mahasiswa dalam praktik penyuluhan. Hal ini menunjukkan bahwa kombinasi metode visual, interaktif, dan pendekatan edukatif yang menyenangkan memberikan kontribusi besar dalam keberhasilan kegiatan penyuluhan ini.

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan “Manfaat Gizi Ikan bagi Kesehatan Anak-Anak” di SD Negeri 3 Jirak berjalan dengan baik dan berhasil meningkatkan pengetahuan siswa, terbukti dari kenaikan nilai post-test serta meningkatnya antusiasme saat kegiatan berlangsung. Metode penyampaian yang interaktif menjadi salah satu kelebihan kegiatan ini karena membuat siswa lebih mudah memahami materi.

Namun, penyuluhan masih memiliki keterbatasan pada durasi kegiatan yang singkat dan belum adanya pendampingan lanjutan untuk memantau perubahan perilaku konsumsi ikan. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan lanjutan yang melibatkan guru dan orang tua agar edukasi gizi dapat berkelanjutan dan

memberikan dampak yang lebih optimal bagi kebiasaan makan siswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah dan dewan guru SD Negeri 3 Jirak yang telah memberikan izin dan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini. Terima kasih juga disampaikan kepada murid SD Negeri 3 Jirak yang telah berpartisipasi aktif selama kegiatan sosialisasi. Serta semua pihak yang telah mendukung dan menyelesaikan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Byrd, K., Liefer, J., & Mason, J. (2022). *Interactive learning strategies for elementary students: Improving cognitive engagement and retention*. *Journal of Child Education*, 14(2), 112–124.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Profil kesehatan Indonesia 2018*. Kementerian Kesehatan RI.
- Maulu, S., Hasimuna, O. J., & Ngoma, K. (2021). *Effectiveness of participatory and visual-based nutrition education among school-aged children*. *International Journal of Nutrition Education*, 9(1), 45–53.
- Rogers, E. M. (2018). *Diffusion of innovations* (5th ed.). Free Press.
- Sherzai, A., Sherzai, D., & Johnson, R. (2022). *Dietary fish intake and cognitive development in children: A systematic review*. *Journal of Pediatric Nutrition and Health*, 18(3), 150–162.