



KEGIATAN EDUKATIF “GERAKAN AKSI BERGIZI” PADA REMAJA DI FAJAR HIDAYAH BOARDING SCHOOL KABUPATEN ACEH BESAR

Indria Mahgfirah^{1*}, Intan Munawarah², Dwi Apriliani AGS³

¹ Universitas Abulyatama, Teknologi Hasil Perikanan, Aceh, Indonesia,
email: indria_thp@abulyatama.ac.id

² Universitas Abulyatama, Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, Aceh, Indonesia,
email: intan_pbsi@abulyatama.ac.id

³ Universitas Abulyatama, Teknologi Hasil Perikanan, Aceh, Indonesia,
email: dwiapriliani_bp@abulyatama.ac.id

*Koresponden penulis : indria_thp@abulyatama.ac.id

Info Artikel

Diajukan: 7 Juni 2024
Diterima: 12 Juni 2024
Diterbitkan: 12 Juni 2024

Keywords:

Nourishing movement
action; Fish; Proteins

Kata Kunci:

Gerakan Aksi Bergizi;
Ikan; Protein



Lisensi: *cc-by-sa*
Copyright © 2024
penulis

Abstract

In Indonesia the number of teenagers dominates, aged 10-19 years amounting to 22.2% of the total population of Indonesia. Currently, teenagers experience the burden of nutritional problems, including protein deficiency. Fish is a source of high protein and is easily available in Indonesia. Lack of awareness of consumption of foods with high nutritional value is one of the causes of nutritional problems. So education needs to be carried out to foster interest in consuming fish that contain high protein. The method in this research includes socialization and presentation of interesting material with implementation stages including material preparation, material presentation, and evaluation. This service was carried out at the Fajar Hidayah Islamic Boarding School, Blang Bintang District, Aceh Besar Regency. Participants who took part included teenagers and mothers. Participants were very enthusiastic about taking part in this activity and felt very satisfied which could increase participants' desire to consume fishery products.

Abstrak

Di Indonesia jumlah remaja cukup mendominasi, pada usia 10-19 tahun sebesar 22,2% dari total penduduk Indonesia. Pada saat ini remaja mengalami beban masalah gizi diantaranya defisit protein. Ikan merupakan salah satu sumber protein yang tinggi dan mudah di dapatkan di Indonesia. Kurangnya kesadaran

konsumsi makanan yang bernilai gizi tinggi merupakan salah satu penyebab permasalahan gizi. Sehingga perlu dilakukan edukasi untuk menumbuhkan minat konsumsi ikan yang mengandung protein yang tinggi. Metode pada penelitian ini meliputi sosialisasi dan pemaparan materi yang menarik dengan tahapan pelaksanaan antara lain persiapan materi, penyajian materi dan evaluasi. Pengabdian ini dilakukan di Fajar Hidayah Boarding School Kecamatan Blang Bintang, Kabupaten Aceh Besar. Peserta yang mengikuti diantaranya remaja dan ibu-ibu. Peserta sangat antusias mengikuti kegiatan tersebut dan merasa sangat puas serta dapat meningkatkan keinginan peserta untuk mengkonsumsi produk perikanan.

Cara mensitasi artikel:

Mahgfirah, I., Munawarah, I., & AGS, D. A. (2024). KEGIATAN EDUKATIF “GERAKAN AKSI BERGIZI” PADA REMAJA DI FAJAR HIDAYAH BOARDING SCHOOL KABUPATEN ACEH BESAR . *Beujroh : Jurnal Pemberdayaan Dan Pengabdian Pada Masyarakat*, 2(2), 284–293.
<https://doi.org/10.61579/beujroh.v2i2.110>

PENDAHULUAN

Hasil data statistik yang dilakukan oleh *United Nation Children's Fun* (UNICEF) tahun 2019 bahwa jumlah remaja didunia saat ini berjumlah 1,2 milyar yang merupakan 16% dari populasi dunia (UNICEF, 2019). Di Indonesia jumlah remaja cukup mendominasi, pada usia 10-19 tahun sebesar 22,2% dari total penduduk Indonesia (Waryana, 2010). Remaja ialah aset bangsa, agar terciptanya generasi yang berkualitas maka asupan gizi remaja harus seimbang. Remaja merupakan salah satu kelompok rentan mengalami masalah gizi seperti gizi kurang maupun berlebih. Masalah gizi pada remaja perlu mendapatkan perhatian khusus, karena berpengaruh terhadap pertumbuhan yang akan berdampak di masa dewasa (Al-Jawaldeh, 2020).

Saat ini, remaja di Indonesia mengalami beban masalah gizi. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdes) (2018) prevalensi kurus pada remaja usia 16-18 tahun di Indonesia adalah 8,1% (1,4% sangat kurus dan 6,7% kurus). Status gizi remaja Indonesia usia 16-18 tahun

berdasarkan jenis kelamin yaitu pada jenis kelamin laki-laki dengan prevalensi sangat kurus sebanyak 2,3% dan kurus 9,5%. Sedangkan untuk remaja perempuan menunjukkan prevalensi sangat kurus sebanyak 0,5% dan kurus 3,8%. Pada tahun 2016, rata-rata estimasi Indeks Massa Tubuh (IMT) untuk remaja berusia 10-19 tahun di Asia Tenggara adalah <20 untuk remaja pria dan wanita (Christian dan Smith, 2018).

Gizi merupakan komponen yang penting dalam memiliki peran sentral untuk mencapai 13-17 tujuan pembangunan berkelanjutan (*Sustainable Development Goals* - SDG). Melalui perbaikan gizi, banyak tujuan lain yang bisa tercapai untuk menuju ke perbaikan suatu bangsa. Gizi pada remaja merupakan hal yang krusial, karena banyak kebiasaan-kebiasaan terkait gizi seseorang yang dimulai pada saat remaja, akan dibawa sampai ketika mereka dewasa (Kemenkes RI, 2019). Tingginya prevalensi kurus pada remaja disebabkan terdapatnya permasalahan gizi. Oleh karena itu, dianjurkan untuk mengikuti referensi gizi berdasarkan angka kecukupan gizi (AKG) 2019, remaja putri usia 13-15 tahun membutuhkan energi sebesar 2025 kkal, protein 65 g, lemak 70 g, dan karbohidrat 300 g. Sementara itu, remaja putri dengan usia 16-18 tahun membutuhkan energi sebesar 2100 kkal, protein 65 g, lemak 70 g, dan karbohidrat 300 g.

Tubuh manusia memerlukan sekitar 45-46 gram protein per hari, dan kebutuhan ini dapat terpenuhi melalui konsumsi ikan, yang menyumbang sekitar 15% dari total kebutuhan protein orang dewasa dan 70% dari total kebutuhan protein anak-anak (Elavarasan, 2018). Asam amino esensial seperti metionin, lisin, dan histidin terdapat dalam ikan. Asam amino ini termasuk dalam kategori asam amino pembatas, dengan proporsi yang lebih tinggi dibandingkan dengan sumber protein nabati. Protein yang terdapat dalam ikan memberikan kontribusi tertinggi pada kelompok sumber protein hewani, mencapai sekitar 57,2% (Wahyudi dan Maharani 2017).

Ikan sebagai hasil dari sumber daya pangan yang mudah didapat di Indonesia, memiliki peran krusial dalam memastikan ketersediaan pangan di negara ini. Ikan memiliki peran yang sangat penting sebagai penyedia protein dan nutrisi yang mendukung kesehatan manusia, terutama di Indonesia yang memiliki kekayaan sumber daya laut.

Mengonsumsi ikan memiliki manfaat kesehatan yang signifikan, seperti keseimbangan gizi, mengurangi risiko gangguan kardiovaskular dari kandungan protein, asam lemak omega 3, vitamin dan mineral (Andhikawati et al., 2021).

Gerakan aksi gizi dibuat untuk memberikan edukasi mengenai peran ikan sebagai sumber protein dan nutrisi berkualitas tinggi yang mendukung kesehatan tubuh manusia. Gerakan aksi gizi ini juga bertujuan menganalisis manfaat kesehatan yang diperoleh pada saat mengonsumsi ikan sebagai sumber protein dan mengevaluasi potensinya sebagai opsi sehat untuk memenuhi kebutuhan protein dibandingkan dengan sumber protein lain. Berdasarkan latar belakang tersebut, diperlukan suatu upaya untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan terkait gizi khususnya protein melalui kegiatan edukatif “Gerakan Aksi Bergizi” terhadap remaja sehingga tidak terjadi permasalahan gizi dengan defisiensi protein.

METODE PELAKSANAAN

Waktu dan Tempat

Kegiatan edukatif “Gerakan Aksi Gizi” dilaksanakan pada tanggal 25 Mei 2024 yang berlokasi di Fajar Hidayah *boarding school* kecamatan Blang Bintang kabupaten Aceh Besar.

Sasaran Penelitian

Sasaran penelitian pada kegiatan edukatif “Gerakan Aksi Gizi” ini adalah remaja umur 14-18 tahun. Kegiatan di ikuti oleh 17 orang peserta termasuk beberapa guru yang ikut berpartisipasi.

Metode Penelitian

Kegiatan edukatif “Gerakan Aksi Gizi” dilakukan dengan menggunakan metode sosialisasi yang menarik seputar gizi khususnya protein. Sosialisasi ini terdiri dari beberapa tahapan dimulai dari persiapan materi, penyampaian materi dan evaluasi ketercapaian tujuan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan memberikan materi pada siswa remaja di Fajar Hidayah *Boarding School* Kecamatan Blang Bintang Kabupaten Aceh Besar. Langkah-langkah tersebut secara rinci dipaparkan sebagai berikut :

Persiapan materi

Tahap awal dalam kegiatan aksi gizi ialah dengan berkoordinasi dan berdiskusi antar tim pelaksana terkait teknis penelitian. Pembahasan dalam diskusi tersebut diantaranya menetapkan waktu dan tempat sehingga diperoleh kesepakatan kegiatan dilaksanakan pada tanggal 25 Mei 2024 pukul 14.00 WIB hingga pukul 16.00 WIB di lapangan basket Fajar Hidayah *Boarding School*.

Penyajian materi

Materi yang dipaparkan meliputi edukasi mengenai pentingnya mengkonsumsi protein yang terdapat pada ikan. Materi yang dibahas juga meliputi jenis produk olahan yang berasal dari ikan. Serta disampaikan juga tentang pentingnya mengkonsumsi ikan dan dampak negatif akibat kurangnya asupan protein hewani bagi pertumbuhan dan perkembangan.

Evaluasi

Indikator keberhasilan kegiatan dilakukan dengan evaluasi pada akhir kegiatan yaitu berupa identifikasi tanggapan/respon setiap peserta terhadap kegiatan yang telah diikuti. Seluruh peserta yang mengikuti kegiatan diharapkan menanggapi dengan sangat positif dan antusias.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukatif “Gerakan Aksi Bergizi” di inisiasi pertama sekali oleh UNICEF dan mulai melaksanakan kegiatan tersebut pada tahun 2018. Berbagai masalah kesehatan masyarakat di Indonesia yang dapat dialami oleh semua kelompok umur mulai dari balita, remaja, ibu hamil sampai usia lanjut. Menanggulangi hal tersebut, pemerintah telah melakukan berbagai upaya melalui pendidikan gizi seimbang, fortifikasi pangan dan suplementasi Tablet Tambah Darah (TTD). Kegiatan “Gerakan Aksi Bergizi” dilaksanakan dengan tiga intervensi utama yaitu sarapan dan minum TTD bersama di sekolah/madrasah setiap minggu, edukasi gizi yang bersifat multisektor dengan tujuan mempromosikan asupan makanan yang sehat dan aktivitas fisik serta komunikasi untuk perubahan perilaku yang relevan dan komprehensif.

Sosialisasi akan pentingnya mengkonsumsi protein pada ikan merupakan salah satu intervensi utama “Gerakan Aksi Bergizi”. Kegiatan edukatif “Gerakan Aksi Bergizi” ini dilaksanakan selama satu hari, dengan harapan seluruh peserta yang mengikuti kegiatan menjadi

sadar akan pentingnya mengkonsumsi ikan serta mampu menumbuhkan minat yang kuat untuk mengkonsumsi protein. Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan untuk mensukseskan program yang sedang digalakkan oleh pemerintah yaitu “Gerakan Aksi Bergizi”. Dokumentasi kegiatan “Gerakan Aksi Bergizi” dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Foto bersama dengan peserta (kiri) dan foto saat pemaparan materi (kanan)

Menurut Handayani et al. (2020) telah dilakukan penelitian di TK Nurul Iman menyatakan bahwa anak-anak tidak suka mengkonsumsi ikan dan lebih memilih daging dengan alasan rasanya tidak bervariasi dan juga memiliki aroma yang menyengat. Dibalik hal tersebut, tubuh manusia memerlukan sekitar 45-46 gram protein per hari, dan kebutuhan ini dapat terpenuhi melalui konsumsi ikan, yang menyumbang sekitar 15% dari total kebutuhan protein orang dewasa dan 70% dari total kebutuhan protein anak-anak (Elavarasan, 2018). Protein yang terdapat dalam ikan memberikan kontribusi tertinggi pada kelompok sumber protein hewani, mencapai sekitar 57,2%. Kehadiran protein ini sangat penting karena memiliki peran sebagai zat pembangun, pengatur, dan pembakar dalam tubuh (Wahyudi dan Maharni, 2017). Produk makanan laut khususnya ikan, memiliki nilai gizi tertinggi dibandingkan dengan jenis makanan laut lainnya. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa ikan berfungsi sebagai sumber protein dan memiliki komposisi nutrisi yang lengkap. Komposisi nutrisi ikan sangat

beragam dan dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang memengaruhi komposisi nutrisi ikan meliputi jenis kelamin, usia, dan tahap reproduksi, sementara faktor eksternal dipengaruhi oleh lingkungan atau habitat ikan, kualitas air, dan ketersediaan jumlah serta jenis pakan alami di habitatnya (Hafiludin, 2015).

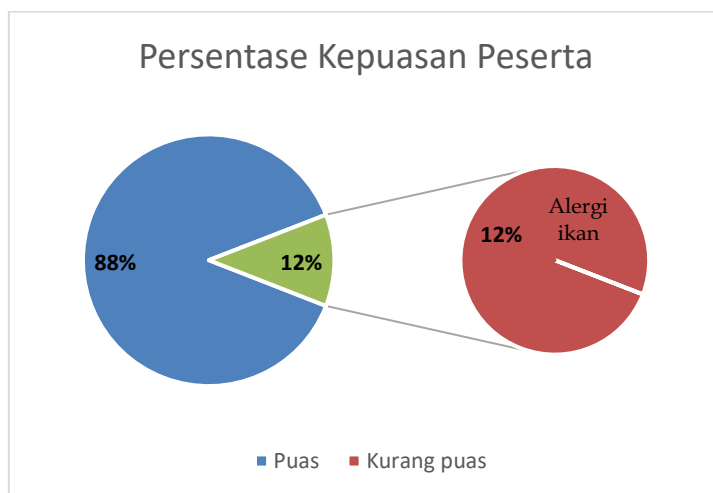
Ikan mengandung berbagai nutrisi, termasuk asam lemak, yang terutama bermanfaat karena mengandung jenis omega-3. Asam lemak pada ikan termasuk asam lemak jenuh dan tak jenuh yang memberikan manfaat penting bagi tubuh. Lemak ikan jika dipisahkan, dapat menjadi minyak ikan pada suhu ruang. Ikan pada air asin umumnya memiliki 2,5% lemak dan kurang dari 20% kalori. Meskipun sebagian besar ikan memiliki kurang dari 10% lemak total, beberapa seperti lemur, salmon, dan tuna dapat memiliki lebih dari 20% lemak total. Warna daging ikan juga dapat memengaruhi kandungan lemak, ikan berdaging merah cenderung memiliki lebih banyak lemak daripada yang berdaging putih (Elavarasan, 2018).

Nilai gizi ikan sebagai sumber makanan sangat penting, karena mengandung protein untuk pertumbuhan, asam lemak omega 3 dan 6 yang menunjang kesehatan ibu dan perkembangan otak, serta vitamin dan mineral yang bermanfaat bagi ibu dan janin. Nilai biologisnya mencapai 90% dan jaringan ikatnya sedikit sehingga mudah dicerna (Nurjanah et al., 2015). Berdasarkan data konsumsi ikan yang dirilis Kementerian Kelautan dan Perikanan Provinsi Aceh pada tahun 2022, konsumsi ikan masyarakat rata-rata sebesar 65,93 kg per kapita. Tingkat konsumsi ikan dapat dilihat melalui pola konsumsi yang terdiri dari frekuensi konsumsi dan jenis makanan yang dikonsumsi. Kebiasaan konsumsi dipengaruhi oleh pendapatan, pendidikan, dan jumlah tanggungan keluarga. Kebiasaan konsumsi ikan terdiri dari kebiasaan konsumsi ikan yang diturunkan secara turun temurun (Pianusa et al., 2016).

Pola konsumsi ikan oleh masyarakat dipengaruhi oleh pengetahuan yang dimiliki masyarakat. Jika informasi yang diberikan kurang baik mengenai manfaat dan gizi ikan, maka hal ini akan mempengaruhi konsumsi ikan tersebut. Keterampilan dalam menangani ikan dan kebiasaan konsumsi yang terbentuk sejak kecil dapat

meningkatkan konsumsi ikan. Informasi dapat diperoleh dari keluarga, sekolah, bahkan media massa. Informasi ini dapat dikomunikasikan melalui tindakan dan perbuatan sehari-hari, seperti pemilihan, penyiapan, dan pemasakan ikan. Kebiasaan konsumsi ikan ini mayoritas dilakukan secara turun-temurun, dan jika salah satu anggota keluarga gemar mengonsumsi ikan maka anggota keluarga yang lain pun akan ikut mengonsumsinya.

Dari materi yang disampaikan diharapkan dari anak-anak sampai remaja mulai sadar akan kebiasaan makan makanan bergizi yang mengandung protein serta juga meninggalkan mengonsumsi jajanan tidak sehat. Tim pelaksanaan gerakan edukatif “Gerakan Aksi Bergizi” melakukan wawancara incidental, sebagian besar peserta menyatakan sangat tertarik untuk mengetahui jenis olahan ikan dan tertarik untuk mengonsumsi pangan olahan ikan tersebut untuk meningkatkan nilai protein. Disamping itu, beberapa ibu-ibu yang juga ikut serta menyatakan tertarik untuk menyediakan produk olahan ikan bagi keluarganya, akan tetapi terkendala pengetahuan cara membuatnya. Hasil wawancara tingkat kepuasan peserta memiliki persentase 88% merasa puas dan tertarik untuk mengonsumsi ikan dan hanya 12% peserta yang tidak puas dengan kegiatan tersebut dengan alasan alergi terhadap ikan.



Gambar 2. Tingkat kepuasan peserta

KESIMPULAN

Kegiatan edukatif “Gerakan Aksi Begizi” ini berhasil menumbuhkan minat keinginan remaja dalam mengkonsumsi protein. Sebagian besar peserta menyatakan sangat tertarik untuk mengetahui jenis olahan ikan, terutama yang belum familiar dan jarang dijual di pasaran. Disamping itu, ibu-ibu juga ikut tertarik untuk menyediakan produk olahan ikan bagi anak-anaknya namun terkendala pengetahuan cara pembuatannya.

DAFTAR RUJUKAN

- Al-Jawaldeh A, Taktouk M, Nasreddine L. (2020). Food consumption patterns and nutrient intakes of children and adolescents in the eastern mediterranean region: a call for policy action. *Nutrients*. 12(11), 3345. <https://doi.org/10.3390/nu12113345>
- Andhikawati, A., Permana, R., & Oktavia, Y. (2021). Review: Komposisi Gizi Ikan Terhadap Kesehatan Tubuh Manusia. *MARINADE*, 04(02), 76–84.
- Christian P & Smith ER. (2018). Adolescent Undernutrition: Global Burden, Physiology, and Nutritional Risks. *Annals of Nutrition & Metabolism*. 72(1), 316-328.
- Elavarasan, K. (2018). Importance of Fish in Human Nutrition. *ICAR-Central Institute of Fisheries Technology*. 1(1), 1-6.
- Hafiludin. (2015). Analisis Kandungan Gizi Pada Ikan Bandeng Yang Berasal Dari Habitat Yang Berbeda. *Jurnal Kelautan*, 8(1), 37–43. <http://journal.trunojoyo.ac.id/jurnalkelautan>
- Handayani, L., Nurhayati, Nazlia, S., & Yeni, E. (2020). Sosialisasi Gemar Makan Ikan di TK Nurul Iman Darussalam Banda Aceh. *Jurnal Abdimas UNAYA*, 1(1), 13–18
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI). (2019). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi (AKG) Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

- Nurjanah, N., Hidayat, T., & Mawarti Perdana, S. (2015). Analisis Faktor Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi ikan pada Wanita Dewasa Indonesia. *Jurnal Pengolahan Hasil Perikanan Indonesia*, 18(1), 19–27. <https://doi.org/10.17844/jphpi.2015.18.1.19>
- Pianusa, A. F., Sanger, G., & Wonggo. Juhria. (2016). Kajian Perubahan Mutu Kesegaran Ikan Tongkol (*Euthynnus affinis*) yang Direndam Dalam Ekstrak Rumput Laut (*Eucheuma spinosum*) dan Ekstrak Buah Bakau (*Sonneratia alba*). *Jurnal Media Teknologi Hasil Perikanan*, 3(2), 66–74.
- Riset Kesehatan Dasar. Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2013). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Depkes RI, Jakarta.
- UNICEF. (2019). Adolescents Overview: Investing in a safe, healthy and productive transition from childhood to adulthood is critical <https://data.unicef.org/topic/adolescents/overview/> [Online] [Diakses pada tanggal 10 November 2019]
- Wahyudi, R., & Maharani, E. T. W. (2017). Profil Protein Pada Ikan Tenggiri Dengan Variasi Penggaraman dan Lama Penggaraman Dengan Menggunakan Metode Sds-Page. Universitas Muhammadiyah Semarang, Semarang.
- Waryana. (2010). *Gizi Reproduksi*. Pustaka Rihma