

**SOSIALISASI MAKANAN SEHAT PRODUK PERIKANAN PADA SISWA
SEKOLAH DASAR SEBAGAI CIKAL BAKAL GENERASI TANGGUH COVID-19
DI DESA PENGUJAN KABUPATEN BINTAN**

Socialization of Healthy Food for Fishery Products to Elementary School Students as The Forerunner of a Resilient Generation of Covid-19 in Pengujan Village, Bintan Regency

Yulia Oktavia¹, Jumsurizal^{1*}, Azwin Apriandi, Aidil Fadli Ilhamdy¹, R. Marwita Sari Putri¹, Sri Novalina A¹, Tri Yulianto²

¹Program Studi Teknologi Hasil Perikanan, Fakultas Ilmu Kelautan dan Perikanan, Universitas Maritim Raja Ali Haji, Tanjungpinang

²Program Studi Budidaya Perairan, Fakultas Ilmu Kelautan dan Perikanan, Universitas Maritim Raja Ali Haji, Tanjungpinang

*Korespondensi : jumsurizal@umrah.ac.id

ABSTRAK

Tahun 2019 merupakan tahun dimana semua aspek kehidupan mengalami perubahan, pada penghujung tahun terjadi pandemi yang disebut Covid-19 yang melanda semua negara, dampak pandemi ini membuat banyak pihak melakukan perubahan dan mencari solusi untuk keluar dari situasi ini, salah satu yang bisa dilakukan adalah dengan cara mengkonsumsi makanan sehat. Tujuan sosialisasi ini adalah untuk mengenalkan makanan sehat dari produk perikanan pada siswa Sekolah Dasar sebagai cikal bakal generasi tangguh Covid-19 di Desa Pengujan Kabupaten Bintan. Target dari sosialisasi ini adalah siswa-siswi Sekolah Dasar dengan harapan dapat menumbuhkan kesadaran untuk mengkonsumsi makanan sehat dari produk perikanan. Permasalahan yang ditemukan di lapangan yaitu kurangnya informasi kepada siswa Sekolah Dasar mengenai makanan sehat yang dapat membantu meningkatkan imunitas dan Kesehatan. Hasil dari pengabdian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan tentang keamanan produk perikanan serta pengaruhnya terhadap kesehatan. Berdasarkan kegiatan pengabdian yang telah dilakukan terhadap siswa Sekolah Dasar, adanya peningkatan pemahaman siswa setelah mendapatkan materi tentang makanan yang sehat untuk anak usia sekolah dasar dan mengetahui perilaku hidup sehat yang baik selama masa pandemi Covid-19.

Kata Kunci: Produk, Perikanan, Makanan Sehat, Covid-19

ABSTRACT

The year 2019 is a year where all aspects of life have changed, at the end of the year a pandemic called Covid-19 hit all countries, the impact of this pandemic made many parties make changes and find solutions to get out of this situation, one of which can be done is by consuming healthy food. The purpose of this socialization is to introduce healthy fishery products to elementary school students as the forerunner of the Covid-19 resilient generation in Pengujan Village, Bintan Regency. The target of this socialization is elementary school students with the hope of fostering awareness to consume healthy food from fishery products. The problem found in the field is the lack of information to elementary school students about healthy foods that can help improve immunity and health. The results of this service are expected to provide knowledge about the safety of fishery products and their effects on health. Based on

the service activities that have been carried out for elementary school students, there is an increase in students' understanding after getting material about healthy food for elementary school children and knowing good healthy living behaviour during the Covid-19 pandemic.

Keywords: Products, Fisheries, Healthy Foods, Covid-19

PENDAHULUAN

Tahun 2019 merupakan tahun Dimana semua aspek kehidupan mengalami perubahan ke era revolusi industri 4.0. pada tahun ini terutama di penghujung tahun juga terjadi pandemi yang disebut Covid-19 yang melanda semua negara di dunia. Terjadinya pandemi ini secara instan mengubah semua kebiasaan kehidupan. Berbagai cara yang diterapkan bertujuan supaya masyarakat dapat terus beraktivitas walaupun dalam kondisi pandemi Covid-19. Salah satu usia yang rentan untuk terinfeksi Covid-19 adalah anak-anak.

Salah satu faktor seseorang terinfeksi Covid-19 adalah kondisi sistem imun yang ada ditubuhnya. Sistem imun dapat di-*maintenance* dengan menjaga pola makan dan mengkonsumsi makanan yang sehat serta konsumsi multivitamin yang cukup. Hal ini bertujuan untuk menjaga system imun ditubuh tetap dalam kondisi prima.

Faktor yang mempengaruhi pemilihan makanan dibagi menjadi tiga kelompok yaitu faktor terkait makanan, faktor personal berkaitan dengan pengambilan keputusan pemilihan makanan dan faktor sosial ekonomi (Shepherd & Sparks, 1999). Pengetahuan merupakan faktor internal yang mempengaruhi pemilihan makanan. Pengetahuan ini khususnya meliputi pengetahuan gizi, kecerdasan, persepsi, dan motivasi dari luar (Notoatmodjo, 2003).

Pengetahuan dan penyuluhan tentang keamanan pangan bagi anak sekolah ini sangat diperlukan untuk menumbuhkan kesadaran akan pentingnya mengonsumsi makanan yang sehat terutama produk olahan dengan bahan dasar dari hasil perikanan bagi tubuhnya dan sebagai cikal bakal generasi tangguh Covid-19.

Tujuan sosialisasi ini adalah untuk mengenalkan makanan sehat dari produk

perikanan pada siswa Sekolah Dasar sebagai cikal bakal generasi tangguh Covid-19 di Desa Pengujan, Kabupaten Bintan. Target dari sosialisasi ini adalah siswa-siswi Sekolah Dasar dengan harapan dapat menumbuhkan kesadaran untuk mengkonsumsi makanan sehat dari produk perikanan.

METODE

Waktu dan Tempat Kegiatan

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dalam rentang waktu dari bulan April sampai bulan November 2021 di Desa Pengujan, Kabupaten Bintan, Provinsi Kepulauan Riau.

Prosedur Pelaksanaan dan Analisis Data

Kegiatan pengabdian dilakukan dengan menyebarkan kuisioner dan soal *Pre-test* serta *Post-test* yang berisi gambar makanan sehat dan makanan tidak sehat kepada anak-anak sekolah dasar. Tujuan dari penyebaran kuisioner ini adalah sebagai evaluasi awal untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan siswa-siswi Sekolah Dasar mengenai jenis makanan sehat. Kuisioner yang sama juga akan disebarakan Kembali untuk mengevaluasi pemahaman siswa sekolah dasar setelah proses pengabdian berlangsung.

Saat sosialisasi dilakukan dengan metode ceramah dan menggunakan media video dengan harapan dapat menambah wawasan dan informasi kepada siswa-siswi Sekolah Dasar terhadap produk olahan yang aman untuk dikonsumsi oleh anak-anak.

Data pelaksanaan yang didapat selama proses pengabdian kepada masyarakat di Desa Pengujan akan dibahas dalam bentuk deskriptif. Data yang diperoleh dievaluasi dengan membandingkan kuisioner yang

dibagikan sebelum pelaksanaan pengabdian dengan setelah pengabdian dilakukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Koordinasi dengan Mitra

Koordinasi tahap pertama dilakukan dengan Kepala Desa Pengujan yang disambut oleh ibu sekretaris desa dengan respon positif. Dokumentasi kegiatan dengan Sekretaris Desa Pengujan disajikan dalam Gambar 1. Koordinasi dengan pihak Desa Pengujan bertujuan untuk mendapatkan masukan dan arahan pemilihan sekolah yang akan dijadikan target pelaksanaan pengabdian, setelah semua proses ini selesai maka ditetapkan bahwa sekolah dasar yang dipilih adalah Sekolah Dasar Negeri (SDN) 004 Pengujan, Kabupaten Bintan.



Gambar 1. Koordinasi dengan Sekretaris Desa Pengujan

Kegiatan lanjutan yang dilakukan yaitu berkoordinasi dengan pihak SDN 004 Pengujan Kabupaten Bintan, yang disajikan dalam Gambar 2. Hasil pertemuan dengan pihak sekolah disepakati beberapa hal yaitu: target peserta yaitu siswa-siswi kelas II dengan satu rombongan belajar (rombel/kelas), pelaksanaan pengabdian dilakukan dengan tatap muka mengikuti proses belajar-mengajar di sekolah yang direncanakan dilaksanakan pada bulan September 2021.



Gambar 2. Koordinasi dengan Pihak SDN 004 Pengujan, Kabupaten Bintan

Pemberian Soal *Pre-test*

Pemberian soal *pre-test* mengenai makanan dan jajanan sehat dilakukan untuk mengukur pengetahuan awal siswa terhadap jenis makanan dan jajanan apa saja yang baik untuk dikonsumsi untuk anak-anak usia SD. Berdasarkan hasil yang didapatkan terlihat bahwa pemahaman anak-anak SD terutama kelas 2 sangat beragam dengan persentase pemahaman tertinggi yaitu 67%.

Edukasi Makanan Sehat Berbasis Olahan Perikanan dan Perilaku Hidup Sehat

Pemberian materi dilakukan secara audio visual dengan menggunakan video-video yang ada di youtube tentang jenis-jenis makanan yang baik dikonsumsi anak-anak, cara berperilaku cuci tangan yang baik sebelum makan, dan memperkenalkan makanan berbasis produk perikanan yang sehat untuk dikonsumsi (Gambar 3).



Gambar 3. Kegiatan Edukasi Makanan Sehat dari Olahan Produk Perikanan

Usia anak sekolah dasar adalah usia untuk masa pertumbuhan dan perkembangan yang baik. Pola asupan makanan dan kebutuhan gizi yang seimbang sangat berpengaruh besar dalam menjaga keseimbangan tumbuh dan kembang anak yang sehat dan aktif. Pentingnya peran orangtua disini untuk menerapkan kebiasaan pola makan yang baik kepada anak-anak sejak dini. Ketika pola dan kebiasaan makan baik, yaitu dengan menerapkan makanan sehat dan bergizi seimbang sejak dini, kemudian kebiasaan baik tersebut akan berpengaruh hingga bertumbuh dewasa.

Anak usia sekolah (6-12 tahun) yang sehat merupakan anak dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan semakin meningkat. Hal ini berpengaruh terhadap aktifitas anak yang semakin aktif karena sebagian besar waktu anak di siang hari berada di sekolah sehingga berpotensi besar mengisi aktifitas dengan bermain sehingga memerlukan energi penuh yang pada akhirnya lebih sering jajan tanpa sepengetahuan orangtua. Menurut survey BPOM pangan jajanan menyumbang energi 31,1 % dan protein 27,4 % (BPOM RI, 2007). Pertumbuhan dan perkembangan anak pada usia sekolah dasar yang baik dan optimal sangat berpengaruh terhadap pemberian asupan nutrisi dan asupan zat gizi pada anak. Namun pemberian nutrisi dan zat gizi pada anak masih banyak kesalahan yang karena tidak sesuai dan menyimpang.

Penyimpangan tersebut menimbulkan gangguan pada banyak organ dan sistem tubuh tumbuh anak. Agar memenuhi status kesehatan dan gizi yang tepat untuk pertumbuhan anak dengan baik salah satunya ialah dengan membiasakan sarapan pagi sebelum kesekolah. Sarapan pagi adalah waktu makan yang sangat penting untuk anak dan menyiapkan bekal untuk makanan disekolah agar mengurangi perilaku jajan sembarangan.

Pada masa pandemi ini, asupan makanan atau jajanan anak sekolah harus diperhatikan dengan benar. Kesalahan

dalam memilih jajanan juga dapat memberikan pengaruh penurunan imunitas anak-anak. Berdasarkan data Satgas Penanganan Covid-19 pada 16 Juli 2021 lalu mencatat, ada 12,8% atau sekitar 351.336 kasus positif Covid-19 terjadi pada usia anak usia 0 – 18 tahun. Oleh sebab itulah perilaku sehat dalam memilih jajanan penunjang imunitas perlu disosialisasikan dan dibiasakan sedini mungkin terhadap anak-anak sekolah agar terciptanya generasi tangguh Covid-19.

Pembentukan imunitas atau kekebalan tubuh terhadap suatu penyakit dapat dimulai melalui pemilihan makanan yang memiliki kandungan pendukung terbentuknya imunitas tersebut, misalnya produk-produk perikanan. Menurut Suryana et al. (2021), hasil perikanan memiliki peran peningkatan gizi masyarakat sehingga dapat menjaga sistem kekebalan tubuh selama menghadapi pandemi Covid-19 ini. Anak-anak di beberapa daerah cenderung tidak terlalu menyukai ikan dikarenakan bau amis dari ikan tersebut. Oleh karena itu kita harus tetap memberikan ikan kepada anak-anak melalui makanan olahan berbahan baku ikan.

Pemberian Soal *Post-test*

Soal-soal *post-test* yang diberikan kepada siswa adalah soal yang sama dengan soal *pre-test*. Pemberian soal yang sama bertujuan untuk mengukur kemampuan dan pemahaman siswa setelah mendapatkan materi yang telah disampaikan. Selain itu, pemberian soal *post-test* ini dapat menjadi tolok ukur efektivitas metode yang digunakan dalam proses sosialisasi ini.

Persentase jumlah siswa yang mampu menjawab seluruh pertanyaan dengan benar yaitu 68% dari total jumlah siswa yang diminta untuk mengerjakan soal *post-test*. Sisanya siswa menjawab 5 pertanyaan benar dari 6 pertanyaan. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa terhadap materi makanan sehat yang disampaikan pada kegiatan pengabdian ini.

Kegiatan pengabdian ini memberikan dampak adanya peningkatan dalam pemahaman siswa terhadap materi yang disampaikan. Hal ini terlihat dari adanya peningkatan persentase siswa dalam menjawab pertanyaan kuisisioner dengan benar. Menurut Susanti (2019), peningkatan kemampuan menjawab *post-test* yang lebih baik dari *pre-test* menandakan bahwa adanya efektivitas sosialisasi dalam meningkatkan kemampuan dan pemahaman.

KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan pengabdian yang telah dilakukan terhadap siswa-siswi SDN 004 Pengujan Kabupaten Bintan, adanya peningkatan pemahaman siswa setelah mendapatkan materi tentang makanan yang sehat untuk anak usia sekolah dasar dan mengetahui perilaku hidup sehat yang baik selama masa pandemi Covid-19.

PERSANTUNAN

Kegiatan ini didanai oleh DIPA Universitas Maritim Raja Ali Haji Tahun 2021 yang dikelola oleh Lembaga Penelitian, Pengabdian Masyarakat dan Penjaminan Mutu Universitas Maritim Raja Ali Haji (LP3M UMRAH). Kami menyampaikan terima kasih kepada beberapa mitra yang telah mendukung

kegiatan ini, yang tidak bisa disebutkan satu-persatu.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pengawas Obat dan Makanan Republik Indonesia (BPOM RI). 2007. *Jajanan Anak Sekolah*. Jakarta: BPOM.
- Notoatmodjo S. 2003. *Prinsip-prinsip Dasar Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Shepher R, & Spark P. 1999. *Modelling Food Chioce*. In: MacFie HJH., Thomson DMH. *Measurement of Food Preferences*. Gaithersburg MD: Aspen
- Suryana AA, Dewanti LP, & Andhikawati A. 2021. Penyuluhan Budikdamber sebagai Penyedia Protein Hewani Keluarga di Desa Sukapura, Kecamatan Dayeuhkolot, Bandung. *Farmers: Journal of Community Services*. 2(2): 57-62.
- Susanti F. 2019. Peningkatan Pengetahuan Tentang Jajanan Sehat dan Penyalahgunaan NAFZA di Kampung Pulo Besar Karangbahagia Cikarang. *Jurnal Pelayanan dan Pengabdian Masyarakat*. 3(1): 27-34.