



## JURNAL ABDIMAS KESOSI

Halaman Jurnal: <https://ejournal.stikeskesosi.ac.id/index.php/abdimas>

Halaman Utama Jurnal: <https://ejournal.stikeskesosi.ac.id>



# EDUKASI SI MANIS (AKSI GEMAR MAKAN IKAN DAN SAYUR) SEBAGAI STRATEGI PEMENUHAN GIZI ANAK PRASEKOLAH

Cantika Iva Nugrahani<sup>a</sup>, Cucun Setya Ferdina<sup>a</sup>, Honesty Pujiyani<sup>a</sup>, Elisa  
Christiana<sup>a</sup>

<sup>a</sup>Program Studi Keperawatan, Jurusan Kesehatan, Politeknik Negeri Madura, Jawa Timur, Indonesia  
e-mail : cantika.iva22@gmail.com  
No Tlp WA : 081286042993

### ABSTRACT

*Vegetables are a source of vitamins, fiber and antioxidants, while fish is a food source high in protein which is really needed for growth and development, especially when optimizing a child's golden age. SI MANIS education (Action for Eating Fish and Vegetables) emphasizes cultivating positive attitudes in children towards fish and vegetables from an early age, and can also be used as a stunting prevention strategy. This community service activity is a follow-up to the results of research which stated that there were 10 children who experienced poor nutritional status at the AL Badriyah Sampang Madura Kindergarten. The target of the SI MANIS Education program is preschool children who still need to pay attention to nutritional requirements to support children's optimal growth and development and parents/mothers who are responsible for serving the family menu. SI MANIS education is carried out by introducing various kinds of vegetables and types of fish to children, as well as introducing various fish processing innovations to students' parents. Installation of X Banners and Banners related to the benefits of fish and vegetables for optimizing children's growth and development was also carried out. This is expected to increase children's interest in fish and vegetables, reduce picky eating, and instill a positive mindset towards a variety of fish and vegetables. The SI MANIS education ended with a meal with innovative processed fish and vegetable recipe products, namely milkfish brains and crispy Enoki mushrooms. This activity also received positive appreciation from parents and all TK AL Badriyah Sampang teachers.*

**Keywords:** Education, Hobbies, Fish, Vegetables

### ABSTRAK

Sayur merupakan sumber vitamin, serat, dan antioksidan, sedangkan ikan merupakan sumber makanan tinggi protein yang sangat dibutuhkan untuk tumbuh kembang khususnya pada optimalisasi masa golden age anak. Edukasi SI MANIS (Aksi Gemar Makan Ikan dan Sayur) menekankan pada penanaman sikap positif anak sejak dini terhadap ikan dan sayur, sekaligus dapat digunakan sebagai strategi pencegahan stunting. Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan tindak lanjut dari hasil penelitian yang menyatakan bahwa terdapat 10 anak yang mengalami status gizi kurang di TK AL Badriyah Sampang Madura. Sasaran program Edukasi SI MANIS ini adalah anak prasekolah yang masih perlu diperhatikan pemenuhan gizi untuk mendukung tumbuh kembang optimal anak dan orang tua / ibu yang bertanggungjawab dalam menyajikan menu keluarga. Edukasi SI MANIS dilakukan dengan mengenalkan berbagai macam sayur dan jenis ikan kepada anak, serta mengenalkan berbagai inovasi olahan ikan kepada orang tua siswa. Pemasangan X Banner dan Banner berkaitan dengan manfaat ikan dan sayur untuk optimalisasi tumbuh kembang anak juga dilakukan. Hal ini diharapkan dapat meningkatkan ketertarikan anak terhadap ikan dan sayur, mengurangi sikap memilih-milih makanan, dan menanamkan mindset positif terhadap variasi berbagai ikan dan sayur. Edukasi SI MANIS di akhiri dengan makan bersama produk inovasi resep olahan ikan dan sayur yaitu otak-otak ikan bandeng dan jamur Enoki krispi. Kegiatan ini juga mendapatkan apresiasi positif dari orang tua dan segenap guru TK AL Badriyah Sampang.

**Kata Kunci:** Edukasi, Gemar, Ikan, Sayur

## 1. PENDAHULUAN

Pola konsumsi ikan di Indonesia masih menjadi focus dalam upaya pencapaian target rata-rata konsumsi ikan. Pada tahun 2018 target rata-rata konsumsi ikan keluarga yang ditetapkan oleh Kementerian Kelautan dan Perikanan adalah sebesar 50,65 kg/kapita/tahun atau 138 gram/hari. Namun, berdasar hasil survey, rata-rata konsumsi ikan masih di angka 39,57 kg/kapita/tahun. Pola konsumsi ikan tentunya tidak terlepas dari peran dan sikap orang tua dalam menciptakan keluarga sadar gizi, khususnya dalam memanfaatkan zat gizi tinggi yang terkandung dalam ikan. Masyarakat pesisir khususnya di Madura memiliki sumber pangan berlimpah untuk mendukung tercukupinya gizi keluarga berupa ikan. Penelitian tentang Analisis Sikap Orang Tua dengan Metode Fishbein tentang Pola Konsumsi Ikan Terhadap Status Gizi Anak Prasekolah di TK Al-Badriyah Sampang mendapatkan hasil bahwa sikap orang tua memengaruhi pola konsumsi ikan keluarga, sehingga dapat menurunkan angka kejadian status gizi kurang. Konsumsi sayur juga menjadi salah satu hal yang penting untuk dilakukan Sayur dan buah yang penuh nutrisi menjadi salah satu alasan perlunya konsumsi sayur dan buah setiap hari.

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan melakukan edukasi SI MANIS (Aksi Gemar Makan Ikan dan Sayur) pada anak prasekolah sebagai salah satu upaya agar gizi anak terpenuhi. Penanaman konsep bahwa gemar makan ikan dan sayur itu baik untuk kesehatan, dapat mengurangi kebiasaan *pitching eater* pada anak. Luaran dalam pengabdian masyarakat ini berupa video pelaksanaan kegiatan, peningkatan pemberdayaan mitra dengan bertambahnya media edukasi dan publikasi di media massa cetak dan elektronik. Selain itu, bagi mitra dan bagi masyarakat dengan semakin meningkatnya pengetahuan masyarakat otomatis akan memberikan peningkatan kesadaran tentang pencegahan malnutrisi anak prasekolah, sehingga akan meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

Masa prasekolah merupakan masa emas yang perlu dioptimalkan dalam segala aspek kehidupan. Fase ini biasa disebut dengan golden age periode. Penanaman mindset positif terhadap ikan dan sayur sejak dini juga merupakan salah satu strategi membentuk sikap gemar makan makanan sehat bagi anak, dengan harapan, kebiasaan konsumsi ikan dan sayur ini akan menjadi kebiasaan hingga dewasa. Maraknya kasus GTM dan pilih-pilih makanan juga sering dijumpai pada usia balita. TK AL Badriyah Sampang, memiliki 107 orang siswa yang berusia

prasekolah, yang sesuai dengan sasaran aksi Si Manis. Pemenuhan kebutuhan gizi pada masa *golden age periode* membuat TK Al Badriyah turut menyukseskan peningkatan kualitas generasi penerus bangsa. Beberapa manfaat yang dapat diperoleh dari gemar makan ikan khususnya untuk anak antara lain :

1. Ikan terbukti sebagai sumber makanan yang baik untuk perkembangan otak anak,

Sumber asam lemak sehat yang kaya terkandung dalam ikan. Kandungan omega-3 docosahexaenoic acid (DHA) dalam ikan akan membantu perkembangan otak dan syaraf pada anak. Selain itu, biasanya ibu hamil juga dianjurkan untuk makan ikan yang kaya akan omega 3 untuk perkembangan otak janinnya. Umumnya, seluruh ikan memiliki kandungan omega-3 ini.

2. Ikan dapat meningkatkan kecerdasan

Penelitian ilmiah membuktikan bahwa anak yang rutin mengonsumsi ikan memiliki skor lebih tinggi pada tes kecerdasan dibandingkan anak yang tidak terbiasa makan ikan. Hal tersebut tentunya dikarenakan kandungan yang terdapat dalam ikan.

3. Sumber Vitamin D

Ikan menjadi salah satu makanan dengan kandungan vitamin D yang dapat membantu pertumbuhan tulang dan gigi anak.

4. Nutrisi menjaga kesehatan mata

Penggunaan Gadget yang saat ini marak di kalangan anak menjadi sumber masalah penyakit penglihatan. Maka kandungan asam lemak omega-3 DHA di dalam ikan ternyata terbukti memiliki manfaat untuk menjaga fungsi penglihatan anak.

5. Menurunkan resiko alergi

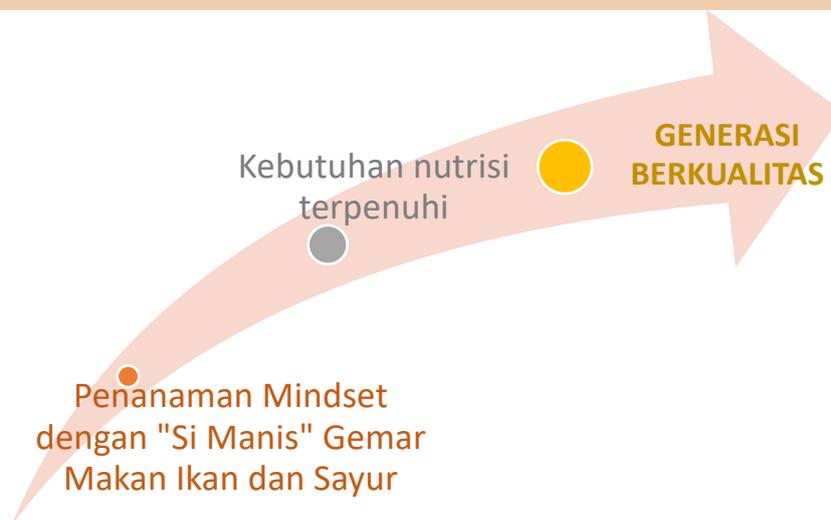
Mengonsumsi berbagai jenis ikan sejak dini dapat mencegah berbagai penyakit alergi, seperti asma dan dermatitis atopik. Sebuah penelitian menemukan, konsumsi ikan mengandung asam lemak tak jenuh rantai panjang (*long chain polyunsaturated fatty acids*) dapat mencegah asma pada anak.

6. Menurunkan resiko autoimun

Ikan mampu menurunkan resiko-resiko penyakit autoimun seperti Rheumatoid arthritis dan multiple sclerosis, berdasar bukti ilmiah.

Selain itu, aksi "Si Manis" juga akan memberi pemahaman kepada orang tua untuk dapat mempersiapkan menu keluarga yang sesuai dengan konsep "Isi Piringku". Hal ini bertujuan untuk mengurangi sikap GTM atau gerakan tutup mulut dan Picky Eater atau pilih-pilih makanan khususnya makan ikan dan sayur yang kaya akan zat gizi.

## 2. METODE



**Gambar 3.1 Peta Jalan Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat**

Metode yang digunakan adalah melakukan edukasi Pada Pengabdian masyarakat ini akan dilaksanakan selama bulan. Tahapan-tahapan kegiatan yang dilakukan yang dapat dilakukan antara lain melakukan sosialisasi hasil penelitian analisis status gizi di TK AL Badriyah Sampang, kemudian melakukan diskusi pelaksanaan program Edukasi SI MANIS sebagai solusi permasalahan pemenuhan kebutuhan gizi anak prasekolah. Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan oleh seluruh anggota tim dosen dengan cara melakukan edukasi SI MANIS, melakukan sosialisasi dan pemasangan X banner SI MANIS.

Mitra dalam kegiatan ini adalah Yayasan Tarbiyatul Islam Al Badriyah akan berkomitmen dalam pelaksanaan aksi pengabdian masyarakat ini melalui bantuan berupa sarana prasarana yang dibutuhkan selama proses pelaksanaan aksi SI

MANIS. Evaluasi pelaksanaan program akan dilakukan setiap bulan dengan komitmen mitra untuk mengadakan kegiatan makan sehat Bersama di sekolah yang diadakan setiap akhir bulan. Metode yang akan dilakukan antara lain :

1. Sosialisasi SI MANIS “Aksi Gemar Makan Ikan dan Sayur” dengan sasaran anak.
2. Sosialisasi “Ragam Menu Olahsan Ikan dan Sayur” dengan sasaran perwakilan orang tua siswa.
3. Pemasangan media edukasi berupa X Banner Si Manis.
4. Penandatanganan komitmen bersama antara Tim Pengabdian Masyarakat Politeknik Negeri Madura dan TK Al Badriyah Sampang.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 2.1 Gambaran IPTEKS AKSI SI MANIS

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada Bulan Agustus 2023 di Aula kelas TK Al Badriyah Sampang. Kegiatan dilaksanakan dengan sosialisasi dengan Tema “Manfaat Ikan dan Sayur bagi Tumbuh Kembang Anak”. Inovasi “Si Manis” akan membangun *mindset* anak bahwa ikan dan sayur sangat penting untuk kesehatan. Selain itu, Wilayah Kabupaten Sampang merupakan wilayah pesisir

pantai yang sebagian besar penduduknya berprofesi sebagai nelayan. Kemudahan memperoleh makanan berbahan ikan juga akan menjadi peluang baik untuk memenuhi kebutuhan nutrisi anak maupun kebutuhan nutrisi keluarga. Penanaman mindset melalui aksi “Si Manis” membuat anak menjadi gemar makan ikan dan sayur.

Sosialisasi “Ragam Menu Olahan Ikan dan Sayur” yang menyasar pada orang tua siswa juga menjadi rangkaian acara pengabdian masyarakat ini. Peran orang tua juga menjadi salah satu faktor penentu keberhasilan program pemenuhan gizi keluarga. Beberapa olahan makanan berbahan utama ikan dan sayur yang mudah ditemukan dengan harga yang terjangkau, dipaparkan oleh tim pengabdian dari Politeknik Negeri Madura.

Tahap akhir pelaksanaan pengabdian ini diakhiri dengan evaluasi yang diberikan dengan melakukan tanya jawab dan pemberian *reward*. Penandatanganan komitmen mitra untuk senantiasa mendukung gerakan pemenuhan gizi seimbang demi menciptakan generasi emas. Komitmen ini menjadi tolok ukur keberhasilan program pengabdian masyarakat yang diusung oleh tim.



Gambar 2.2 Kegiatan Edukasi SI MANIS

#### 4. KESIMPULAN

Kegiatan ini mendapatkan apresiasi positif dari anak-anak, orang tua siswa dan segenap guru TK AL Badriyah Sampang. Terdapat rencana tindak lanjut berupa komitmen mitra untuk mengadakan kegiatan makan sehat bersama di sekolah yang diadakan setiap akhir bulan.

#### 5. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada Yayasan Tarbiyatul Islam Al Badriyah Sampang Madura yang telah mendukung kegiatan hingga berjalan dengan baik.

#### 6. DAFTAR PUSTAKA

- Aronson, E., Wilson, T. D., & Akert, R. M. (2014). *Social Psychology* (8<sup>th</sup> ed.). Pearson.
- Damanik, S.M. (2020). *Pembelajaran Keperawatan Anak*.
- Damayanti, Tri, dkk. (2018). Hubungan Usia Pengenalan Sayur dan Buah dengan Tingkat Konsumsi Sayur dan Buah pada Anak Prasekolah Usia 3-5 Tahun. *Journal of Nutrition College*. Vol 7 Nomor 1
- Hardiansyah dan Supariasa. (2017). *Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi*, Jakarta: EGC
- ITF. (2014) *Developmental Stages in Infant and Toodler Feeding*. In: *Infant and Toodler Forum*. pp 1-12
- Kementerian Kelautan dan Perikanan. (2018). *Laporan Kinerja Pembangunan. Kelautan dan Perikanan*. Jakarta: KKP.
- Laureati M, Bertoli S, Bergamaschi V, Leone A, Lewandowski L, Giussani B et al. (2015). Food neophobia and liking for fruits and vegetables are not related to Italian children ' s overweight. *Food Qual Prefer*; 40: 125-131.
- Mulyanti, Kurniawati, Fachrurozi. (2016). Analisis Sikap dan Perilaku Masyarakat terhadap Pelaksanaan Program Bank Sampah (Studi Kasus Masyarakat Kelurahan Bahagia Bekasi Utara) *Jurnal Ilmiah Ekonomi Manajemen Dan Kewirausahaan "Optimal"*.Vol.10, No. 2.September.
- Purnamasari, D.U. (2018) . *Panduan Gizi & Kesehatan Anak Sekolah*. Erang Risanto, editor. Yogyakarta: ANDI.
- Rencana strategis Penelitian Politeknik Negeri Madura Tahun 2020-2024
- Undang-undang No.83 Tahun (2017). *Kebijakan Pangan dan Gizi*
- WHO. (2019). *Kesehatan gizi anak usia di bawah 5*. Jakarta : Penerbit *Buku Kedokteran*