

## **Kampanye Publik Tentang Manfaat Mengonsumsi Ikan pada Ibu-Ibu PKK Kelurahan Ulak Karang Utara, Kota Padang**

### **(Public Campaign on the Benefits of Eating Fish for PKK Women of Ulak Karang Utara Village, Padang City)**

**Ninuk Purnaningsih<sup>1\*</sup>, Vatia Dwi Rizki Ramadhani Aldina<sup>2</sup>, Azzelya Permata Insani<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Departemen Sains Komunikasi dan Pengembangan Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, Institut Pertanian Bogor, Bogor, 16680

<sup>2</sup>Departemen Teknologi Hasil Perairan, Fakultas Perikanan dan Ilmu Kelautan, Institut Pertanian Bogor, Bogor, 16680.

<sup>3</sup>Departemen Teknologi Hasil Perairan, Fakultas Perikanan dan Ilmu Kelautan, Institut Pertanian Bogor, Bogor, 16680.

\*Penulis Korespondensi: [npurnaningsih@gmail.com](mailto:npurnaningsih@gmail.com)

#### **ABSTRAK**

Ikan merupakan salah satu sumber protein yang bermutu tinggi. Mengonsumsi ikan dapat memberikan manfaat kesehatan karena memiliki kandungan nutrisi yang tinggi, terutama kandungan *Eikosanpentaenoat* (EPA) dan *Asam Dokosaheksaetanoat* (DHA). Angka konsumsi ikan (AKI) oleh masyarakat Indonesia masih terbilang rendah, termasuk AKI Kota Padang yang masih tergolong rendah. Kegiatan kampanye publik mengenai manfaat mengonsumsi ikan dilakukan di Kota Padang, terutama pada Ibu-ibu anggota PKK Ulak Karang Utara, Padang, Sumatera Barat. Kegiatan ini memiliki sesi pemaparan materi, sesi tanya jawab dan diskusi, serta pengisian *pretest* dan *posttest*. Hasil kegiatan yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pemahaman masyarakat mengenai manfaat konsumsi ikan.

Kata kunci: kampanye publik, DHA, EPA, ikan

#### **ABSTRACT**

Fish is a source of high quality protein. Eating fish can provide health benefits because it has a high nutritional content, especially the content of eicosanpentaenoic (EPA) and docosahexaetanoic acid (DHA). The fish consumption rate by Indonesians is still low, including the fish consumption rate in Padang City, which is still low. Public campaign activities regarding the benefits of eating fish were carried out in Padang City, especially among women who were members of the Ulak Karang Utara PKK, Padang, West Sumatra. This activity has a material presentation session, a question and answer session and discussion, as well as filling out the pretest and posttest. The results of the activities that have been carried out indicate that there has been an increase in public understanding of the benefits of fish consumption.

Keywords: public campaign, DHA, EPA, fish

## PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara yang memiliki banyak wilayah laut, pesisir, dan pulau-pulau kecil yang luas dan strategis. Indonesia memiliki potensi perairan laut yang cukup tinggi dimana wilayah lautnya mencakup tiga perempat luas Indonesia atau 5,8 juta km<sup>2</sup> dengan garis pantai terpanjang di dunia sebesar 81.000 kkm, sedangkan luas daratannya hanya 1,9 juta km<sup>2</sup> (Bahar 2006). Salah satu sumber daya terbesar di Indonesia adalah ikan. Ikan adalah biota perairan berdarah dingin yang memiliki tulang belakang (vertebrata) (Fitrah *et al.* 2015).

Ikan termasuk salah satu sumber protein yang bermutu tinggi. Protein dalam ikan sangat bermanfaat bagi tubuh karena berperan sebagai zat pembangun jaringan sel, pengatur system metabolisme, dan bahan bakar di dalam tubuh (Munthe *et al.* 2016). Ikan juga kaya akan asam lemak tak jenuh yang meliputi asam linoleat, linolenat, asam eikosaenoat (EPA) dan asam dokosaheksaenoat (DHA) (Sari *et al.* 2018). Lemak ikan mengandung EPA dan DHA yang cukup tinggi, yaitu sebesar 11-15% dan 2-7%. Senyawa ini memiliki manfaat yang banyak bagi kesehatan orang dewasa, yaitu dapat menurunkan resiko penyakit jantung, kanker, arthritis. Manfaat senyawa ini pada anak balita adalah meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan pertumbuhan tubuh dan kecerdasan otak (Ilza dan Siregar 2015).

Bayaknya manfaat konsumsi ikan bagi kesehatan belum menunjukkan tingginya tingkat konsumsi ikan di Indonesia. Tingkat konsumsi ikan perkapita di Indonesia masih tergolong rendah. KKP menargetkan adanya peningkatan angka konsumsi ikan nasional yaitu dari 56,39 kg/kapita/tahun di tahun 2020 menjadi 62,50 kg/kapita/tahun di tahun 2024. Angka konsumsi ikan (AKI) di Kota Padang berdasarkan Data Susenas pada tahun 2018 yaitu sebesar 28.02 kg/kapita. Jumlah ini jauh berada di bawah capaian AKI Sumatera Barat yaitu sebesar 66.86 kg/kapita (KKP 2020) dan juga AKI Nasional sebesar 50.65 kg/kapita (KKP 2018).

Konsumsi ikan yang rendah pada masyarakat Kota Padang dikarenakan kurangnya pengetahuan dan pemahaman tentang pentingnya dan manfaat konsumsi ikan. Faktor lain karena kurangnya diversifikasi produk olahan dari ikan dan kebiasaan mengkonsumsi daging sapi dan ayam. Oleh karena itu, diperlukannya kampanye publik mengenai manfaat ikan di Kelurahan Ulak Karang Utara Kota Padang.

## METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Pelaksanaan kampanye publik manfaat ikan ini dilakukan pada hari Selasa tanggal 4 Agustus 2020 pukul 14.00 WIB hingga selesai. Kegiatan ini dilaksanakan di Kantor Lurah Kelurahan Ulak Karang Utara, Kota Padang. Kampanye publik ini dihadiri oleh Anggota Ibu PKK Kelurahan Ulak Karang Utara yang berjumlah 17 orang. Kampanye ini terdiri dari penyampaian materi oleh narasumber, tanya jawab dan diskusi. Sebelum materi disampaikan dan setelah materi disampaikan oleh narasumber, peserta diberikan *pretest* dan *posttest* untuk mengevaluasi tingkat pemahaman peserta.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan adalah kampanye publik mengenai manfaat makan ikan yang dilakukan di Kota Padang 02 dihadiri oleh Ibu-ibu Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK) Ulak Karang Utara. Peserta yang datang pada kampanye publik ini sebanyak 17 orang. Kegiatan ini dilakukan di Kelurahan Ulak Karang Utara, Padang, Sumatera Barat. Kampanye publik ini dilakukan dengan penyampaian materi mengenai manfaat mengonsumsi ikan, kemudian dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Antusias peserta yang hadir selama mengikuti kampanye publik terlihat dari tanya jawab dan diskusi yang mengalir dengan lancar. Pengisian kuisioner dilakukan oleh peserta yang hadir sebelum dan sesudah kegiatan berlangsung.

Responden yang mengisi *pre test* dan *post test* sejumlah 6 orang, yang merupakan Ibu PKK Ulak Karang Utara, Padang, Sumatera Barat. Kuisioner yang diberikan mengenai pengetahuan tentang manfaat mengonsumsi ikan. Kuisioner pada saat *pre test* dan *post test* memiliki pertanyaan yang sama dan sebanyak 5 pertanyaan. Pengetahuan responden diperlihatkan dengan total jawaban yang benar. Hasil dari *pretest* dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1 Hasil *pretest* manfaat makan ikan Ibu Pemberdayaan Masyarakat (PKK) Ulak Karang Utara

No.	Pertanyaan	Pretest	
		Benar	Salah
1	Kandungan lemak pada ikan lebih rendah dibandingkan <u>pada daging dan ayam?</u>	4 (66.66 %)	2 (33.34 %)
2	Mengapa harus makan ikan?	6 (100 %)	0 (0%)
3	Mengonsumsi ikan baik untuk perkembangan otak anak?	6 (100 %)	0 (0 %)
4	Kandungan kolesterol pada ikan lebih rendah dibandingkan dengan daging dan ayam?	5 (83.33%)	1 (16.64 %)
5	Apakah makan ikan dapat mencegah dan mengatasi depresi?	5 (83.33%)	1 (16.64 %)
	Rata-rata jawaban benar	86,65 %	

Responden yang telah mengisi *pre test*, dilanjutkan dengan kegiatan penjelasan materi sesuai poin-poin *pretest*, yaitu:

- (1) Mengapa harus makan ikan,
- (2) Kandungan lemak, kolesterol pada ikan dibandingkan daging, dan ayam
- (3) Manfaat makan ikan utk perkembangan otak anak, dan mencegah depresi

Setelah diskusi, tanya jawab tentang materi, dilanjutkan dengan mengisi *post test*. Pengisian *posttest* dilakukan untuk mengevaluasi tingkat pemahaman peserta mengenai materi yang telah diberikan. Hasil *posttest* dapat dilihat pada Tabel 2

Tabel 2 Hasil *posttest* manfaat makan ikan Ibu Pemberdayaan Masyarakat (PKK) Ulak Karang Utara

No.	Soal/Pertanyaan	<i>Post Test</i>	
		Benar	Salah
1	Kandungan lemak pada ikan lebih rendah dibandingkan pada daging dan ayam?	6 (100 %)	0 (0%)
2	Mengapa harus makan ikan?	6 (100 %)	0 (0%)
3	Mengonsumsi ikan baik untuk perkembangan otak anak?	6 (100 %)	0 (0 %)
4	Kandungan kolesterol pada ikan lebih rendah dibandingkan dengan daging dan ayam?	6 (100 %)	0 (0%)
5	Apakah makan ikan dapat mencegah dan mengatasi depresi?	5 (83.33%)	1 (16.64 %)
Rata-rata jawaban benar		96,67 %	

Hasil *posttest* pada Tabel 2 menunjukkan persentase responden dengan jawaban benar dan salah. Telah terjadi peningkatan skor post test untuk pertanyaan nomor 1 dan 4, sebanyak 10,02 persen. Peningkatan pengetahuan khususnya tentang kandungan lemak dan kolesterol pada ikan. Hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa responden yang mengikuti kampanye publik dengan baik sehingga terdapat peningkatan pengetahuan setelah mengikuti kegiatan tersebut.



Gambar 1 Pelaksanaan kampanye publik sesuai protokol kesehatan

Kampanye publik manfaat makan ikan dilakukan untuk memberikan edukasi tentang manfaat mengonsumsi ikan, terutama dari segi kandungan nutrisi yang dapat memberikan manfaat kesehatan bagi tubuh. Ikan merupakan produk perikanan yang bernilai gizi tinggi karena mengandung asam amino esensial, vitamin, dan mineral (Elshehawy *et al.* 2016). Ikan mengandung asam lemak tak jenuh, yaitu Omega 3 yang dapat mencegah penyakit jantung dan mencerdaskan otak (Patang 2014). Ikan merupakan salah satu sumber protein hewani. Protein tersebut berperan sebagai zat pembangun, pengatur, dan sebagai bahan pembentuk jaringan-jaringan baru dalam tubuh (Hutomo *et al.* 2015).

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil data pada kampanye publik mengenai manfaat makan ikan dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini memberikan dampak dalam meningkatkan pengetahuan Ibu PKK Kelurahan Ulak Karang Utara tentang kandungan gizi pada ikan dan manfaat makan ikan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bahar B. 2006. *Panduan Praktis Memilih dan Menangani Produk Perikanan*. Jakarta (ID): Gramedia Pustaka Utama.
- 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.
- Fitrah SS, Dewiyanti I, Rizwan T. 2015. Identifikasi jenis ikan di Perairan Laguna Gampoeng Pulot Kecamatan Leupung Aceh Besar. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kelautan dan Perikanan Unsyiah*. 1(1): 66-81.
- Hutomo HD, Swastawati F, Rianingsih L. 2015. Pengaruh konsentrasi asap cair terhadap kualitas dan kadar kolesterol belut (*Monopterus albus*) asap. *Jurnal Pengolahan dan Bioteknologi Hasil Perikanan*. 4(1): 7-14.
- Ilza M, Siregar YI. 2015. Sosialisasi penambahan minyak perut ikan jambal siam dan minyak ikan kerapu pada bubur bayi untuk memenuhi standar omega 3 dan omega 6. *JPHPI*. 18(3): 262-275.
- KKP. 2018. Refleksi 2018 & Outlook 2019. Jakarta (ID): Kementrian Kelautan dan Perikanan.
- KKP. 2020. Perluas Kegiatan Gemarikan dalam Rangka Mendukung Penanganan Dampak COVID-19 KKP Bagi 1000 Paket Olahan Ikan di di Sumatera Barat. [diakses 2020 September 11]. <https://kkp.go.id/djpdspkp/artikel/19968-perluaskegiatan-gemarikan-dalam-rangka-mendukung-penanganan-dampak-covid-19-kkp-bagi-1000-paket-olahan-ikan-di-di-sumatera-barat>
- Munthe I, M Isa, Winaruddin, Sulasmi, Herrialfian dan Rusli. 2016. Analisis kadar protein ikan Depik (*Rasboratawarensis*) di Danau Laut Tawar Kabupaten Aceh Tengah. *Jurnal Medika Veterinaria*. 10 (1): 67-69.
- Patang. 2014. Analisis tingkat kesegaran ikan layang (*Decapterus* sp.) pada tempat pelelangan ikan rajawali kota makassar. *Jurnal Agrisistem*. 10(1): 34-39.
- Sari IP, Pontoh J, Sangi MS. 2018. Komposisi ikan asam-asam lemak pada daging ikan teri. *Chem. Prog*. 11(2): 63-68.