

Sosialisasi Pemanfaatan Ikan Laut sebagai Sumber Pangan Kaya Nutrisi di Desa Bilungala, Kecamatan Bonepantai, Kabupaten Bone Bolango

Nurul Fajryani Usman^{1*}, Devi Bunga Pagalla¹, Magfirahtul Jannah¹, Nurhayati²

¹Jurusan Biologi, Universitas Negeri Gorontalo

²Jurusan Fisika, Universitas Negeri Gorontalo

ABSTRACT

Gorontalo Province is one of the provinces that has a wealth of natural resources, especially fishery and marine products. One area that has the highest fish production is Bilungala Village, Bone Bolango Regency. Fish is a food rich in protein, minerals, vitamins, and fatty acids. In addition, fish also contain omega-3 fatty acids and vitamin K which the body needs. All the nutritional content in fish is very influential on the growth and development of children. But in fact, the level of fish consumption in Indonesia is still very low compared to other largest fish-producing countries. Therefore, socialization is carried out through the use of marine fish as a source of nutrient-rich food. The purpose of this service is to provide information to the public about the nutritional content of fish, increase fish consumption in the community, and increase the hobby of eating fish. The location of service is carried out in Bulungala Village, Bonepantai District, Bone Bolango Regency, Gorontalo Province. The target of this service is the people of Bilungala Village, especially PKK women with activities carried out in November 2022. The activities consist of the preparation, implementation, and closing stages. In the preparatory stage, a survey was carried out in the village, then in the implementation stage, socialization was carried out to the community through the provision of material and ended with a discussion/question and answer regarding the material presented.

Keywords: Fish, Public, Nutrition, Socialization

Received:
17.03.2023

Revised:
28.04.2023

Accepted:
31.05.2023

Available online:
30.06.2023

Suggested citation:

Usman, N.F., Pagalla, D.B., Jannah, M., Nurhayati. (2022). Sosialisasi Pemanfaatan Ikan Laut sebagai Sumber Pangan Kaya Nutrisi di Desa Bilungala, Kecamatan Bonepantai, Kabupaten Bone Bolango, *Damhil: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 2(1), 30-36.

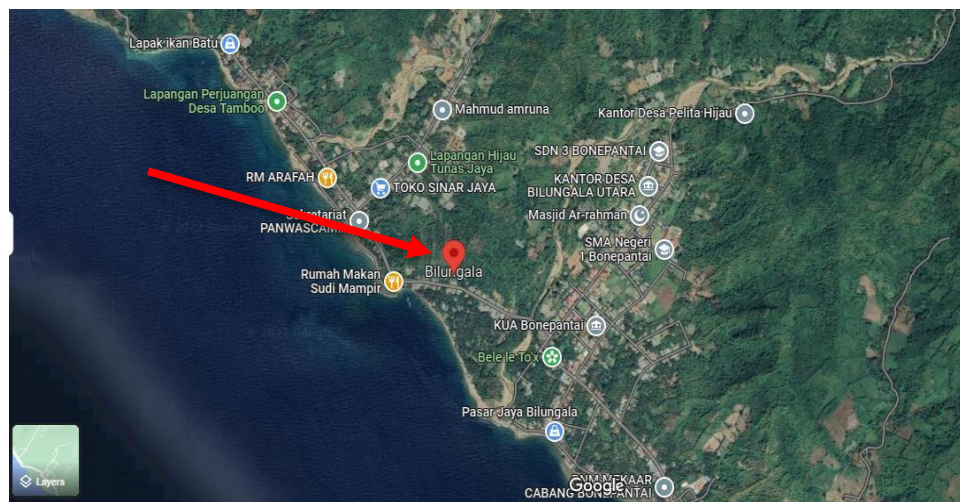
Open Access | URL: <https://ejournal.ung.ac.id/index.php/damhil/index>

¹ Corresponding Author: Program Studi Pendidikan Biologi, FMIPA Universitas Negeri Gorontalo; Jl. Prof. Dr. Ing. B. J. Habibie, Moutong, Tilongkabila, Bone Bolango 96119, Gorontalo; Email: nurulfajryaniusman@ung.ac.id

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara yang memiliki luas lautan jauh lebih besar dibandingkan dengan daratan. Perbandingan luas wilayah lautan dan darat di Indonesia adalah 2/3 berupa lautan dan 1/3 wilayah daratan. Sehingga, peran laut sangat penting untuk menunjang kehidupan masyarakat di Indonesia. Sumber daya ini mampu dimanfaatkan untuk kepentingan manusia dalam jangka waktu Panjang (Cholidah, et al., 2018). Salah satu Provinsi Indonesia yang memiliki sumber daya alam laut yang sangat besar ada Provinsi Gorontalo.

Potensi sumber daya alam Provinsi Gorontalo sangat strategis terkhusus pada bidang perikanan dan kelautan. Salah satu Kabupaten yang memiliki wilayah laut yang luas di Provinsi Gorontalo adalah Kabupaten Bone Bolango terkhusus pada Desa Bilungala, Kecamatan Bonepantai. Berdasarkan data pada Badan Pusat Statistika Provinsi Gorontalo di tahun 2019 menunjukkan bahwa jumlah produksi perikanan tangkap pada Kabupaten Bone Bolango di tahun 2017 adalah 20.242,00 dengan berbagai jenis ikan yaitu cakalang, tongkol, tuna dan ikan jenis lainnya. Berdasarkan kriteria penilaian parameter untuk budi daya laut umumnya berada pada kisaran cukup layak dengan jenis komoditas yang potensial untuk dikembangkan adalah ikan (Koniyo, 2020).



Gambar 1. Posisi Desa Bilungala, Kecamatan Bonepantai

Ikan laut merupakan jenis pangan yang diperoleh dari hasil laut. Ikan adalah sumber protein hewani yang mengandung asam lemak rantai panjang: omega-3 (DHA) yang kurang dimiliki bahkan tidak dimiliki produk daratan (hewani dan nabati) dan omega-6, yang berperan amat bermakna dalam pertumbuhan dan kesehatan (Wahyuni, 2001 dalam Dewi et al., 2018). Ikan merupakan makanan yang memiliki tingkat penyerapan protein yang lebih tinggi dibandingkan sapi dan ayam. Daging ikan mempunyai serat-serat protein lebih pendek dari pada serat-serat protein daging sapi atau ayam. Ikan juga kaya akan mineral seperti kalsium, fosfor yang diperlukan untuk pembentukan tulang, serta zat besi yang diperlukan untuk pembentukan haemoglobin darah. Kecukupan zat gizi diperlukan oleh setiap individu, termasuk kelompok anak usia sekolah (Soparue, 2021). Berdasarkan kandungan-kandungan tersebut maka perlu adanya bahasan tentang manfaat ikan untuk kesehatan tubuh (Inara, 2020).

Namun berdasarkan fakta, tingkat konsumsi ikan di Indonesia masih rendah. Berdasarkan laporan FAO, konsumsi ikan per kapita masyarakat Indonesia lebih rendah dari negara-negara ASEAN lainnya. Tahun 2009, tercatat tingkat konsumsi ikan Indonesia sebesar 29,08 kg per

kapita per tahun dan pada tahun 2010 meningkat menjadi 30,48 kg per kapita per tahun. Pada tahun 2012 konsumsi ikan mencapai 33,89 kg per kapita per tahun. Konsumsi ikan penduduk Indonesia pada tahun 2013 hanya 35 kilogram per kapita per tahun, sedangkan konsumsi ikan penduduk Malaysia dan Singapura mencapai 56,2 kg dan 48,9 kg per kapita per tahun (Prameswari, 2018).

Rendahnya tingkat konsumsi masyarakat terhadap ikan dikarenakan pengetahuan masyarakat mengenai kandungan gizi ikan masih rendah yang dibuktikan dengan tingkat konsumsi ikan masih rendah (Presmawati, 2018). Tingkat konsumsi ikan masyarakat Indonesia yang rendah disebabkan juga karena kurangnya pemahaman masyarakat mengenai manfaat mengonsumsi ikan, rendahnya daya beli masyarakat dan mahalnnya harga ikan (Zulaihah & Widajanti, 2006). Menurut (Sokib dkk., 2012) agar masyarakat gemar makan ikan maka diperlukan informasi kepada masyarakat untuk mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap positif mengonsumsi ikan bagi kesehatan, terkhusus untuk kecerdasan dan pertumbuhan masyarakat. Untuk itu, kami melakukan kegiatan sosialisasi dalam rangka memberikan informasi mengenai beberapa cara pemanfaatan ikan sebagai sumber pangan yang tinggi nutrisi di Desa Bilungala, Kecamatan Bonepantai, Kabupaten Bone Bolango. Diharapkan melalui kegiatan sosialisasi ini masyarakat (ibu rumah tangga) mampu mengoptimalkan pemanfaatan ikan laut pada makanan yang dikonsumsi setiap hari.

METODE

Khalayak sasaran

Khalayak yang menjadi sasaran strategis dalam pengabdian ini adalah ibu rumah tangga yang berjumlah 15 orang yang ada di Desa Bilungala, Kecamatan Bonepantai, Kabupaten Bone Bolango.

Lokasi kegiatan

Lokasi yang digunakan untuk program pengabdian kepada masyarakat (PkM) adalah di rumah kepala Desa Bilungala, Kecamatan Bonepantai, Kabupaten Bone Bolango.

Metode kegiatan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian menggunakan metode ceramah dan diskusi. Pemateri memberikan materi dalam bentuk ceramah dengan bantuan media Power Point yang berisi materi. Kemudian, dilakukan diskusi dengan peserta terkait materi dan pelatihan yang diberikan.

Alur kegiatan program PkM Pemanfaatan Ikan Laut sebagai Sumber Pangan Kaya Nutrisi sebagai berikut:

1. Tahap persiapan
Tahap persiapan kegiatan PkM diawali dengan kegiatan survei permasalahan dan lokasi pengabdian. Pada tahap ini juga dilakukan audiensi dengan kepala desa, ibu-ibu rumah tangga, dan masyarakat Desa Bilungala.
2. Tahap pelaksanaan
Tahap pelaksanaan kegiatan PkM pada ibu-ibu rumah tangga diawali dengan pengenalan dan dilanjutkan dengan penyampaian materi. Penyampaian materi dibawakan oleh Dosen Universitas Negeri Gorontalo dengan memberikan sosialisasi pentingnya pemanfaatan ikan laut sebagai sumber pangan kaya nutrisi. Memberikan

data kepada masyarakat mengenai rendahnya tingkat konsumsi ikan di Gorontalo, dan menyampaikan kandungan nutrisi pada ikan beserta fungsinya bagi tubuh.

3. Tahap akhir

Pada tahap akhir dilakukan kegiatan tanya jawab kepada masyarakat mengenai informasi yang telah diberikan.

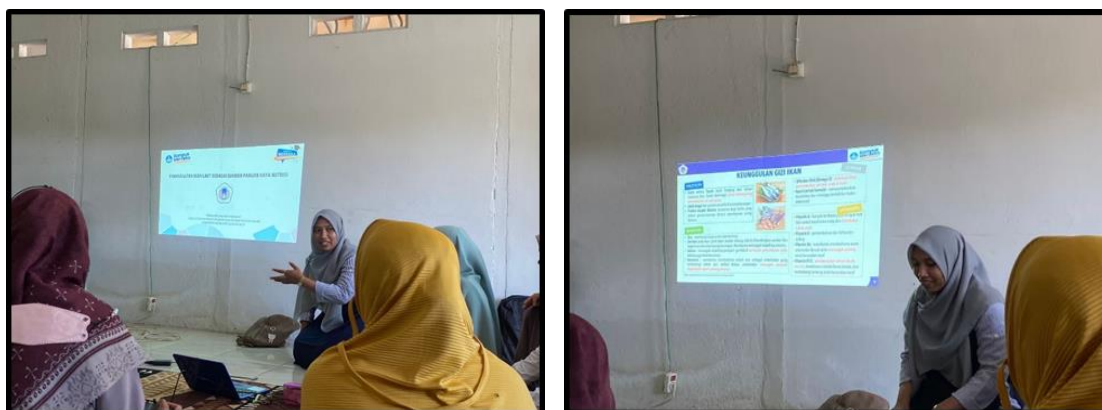
Materi kegiatan

Pemateri memberikan materi dalam bentuk ceramah dengan bantuan *PowerPoint* yang berisi materi mengenai Pemanfaatan Ikan Laut sebagai Sumber Pangan Kaya Nutrisi di Desa Bilungala, Kecamatan Bonepantai, Kabupaten Bone Bolango.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan sosialisasi “pemanfaatan ikan laut sebagai sumber pangan kaya nutrisi di Desa Bilungala, Kecamatan Bonepantai, Kabupaten Bone Bolango dilaksanakan pada tanggal 6 November 2022 dan diikuti oleh masyarakat dan mahasiswa KKN Tematik Universitas Negeri Gorontalo di Desa Bilungala yang berjumlah 15 orang. Kegiatan diawali dengan Pembukaan dan dilanjutkan dengan kegiatan inti yaitu sosialisasi dengan tema “Pemanfaatan Ikan Laut Sebagai Sumber Pangan Kaya Nutrisi di Desa Bilungala, Kecamatan Bonepantai, Kabupaten Bone Bolango”. Pemberian materi oleh narasumber dipandu oleh moderator dengan menggunakan metode ceramah dan diskusi. Kegiatan awal sosialisasi berupa penyampaian materi oleh narasumber. Pemberian materi oleh narasumber dapat dilihat pada Gambar 2.

Materi yang disampaikan diawali dengan fakta produksi ikan di Gorontalo cukup besar yang disertai dengan data produksi ikan disetiap Kabupaten di Gorontalo. Kemudian pemateri menjelaskan mengapa ikan merupakan produk strategis dan menyampaikan kandungan nutrisi pada ikan dan menjelaskan pula keunggulan ikan dilihat dari kandungan nutrisi. Penyampaian materi bertujuan untuk peningkatan pengetahuan akan pentingnya kandungan gizi pada ikan, mensosialisasikan bahwa ikan laut merupakan makanan yang mengandung omega 3 tinggi. Setelah kegiatan penyampaian materi oleh narasumber kepada masyarakat dan mahasiswa KKN Tematik di Desa Bilungala, dilanjutkan dengan kegiatan diskusi.



Gambar 2. Kegiatan Sosialisasi Pemanfaatan Ikan Laut sebagai Sumber Pangan Kaya Nutrisi

Berdasarkan hasil kegiatan sosialisasi menunjukkan adanya pemahaman masyarakat mengenai nilai gizi yang terdapat didalam ikan. Peserta terlihat sangat antusias pada saat pemberian materi yang dibuktikan dengan banyaknya pertanyaan yang muncul dari masyarakat. Kegiatan diskusi berlangsung dengan antusias dimana masyarakat bertanya mengenai materi yang belum di pahami. Kegiatan diskusi dapat dilihat pada Gambar 3.



Gambar 3. Kegiatan Diskusi bersama Masyarakat

Upaya meningkatkan gizi masyarakat serta minat untuk mengonsumsi ikan dilakukan dengan melaksanakan sosialisasi kepada masyarakat. Kegiatan sosialisasi bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan informasi kepada masyarakat tentang kandungan nutrisi ikan serta pentingnya mengonsumsi ikan untuk kesehatan tubuh. Sehingga masyarakat mengetahui pentingnya mengonsumsi ikan untuk pangan sehari-hari (KKP | Kementerian Kelautan dan Perikanan, t.t.).

Daging ikan terdiri dari 15%-24% protein, 1%-3% karbohidrat, 0,1%-22% lemak, 66%-84% air serta 0,8%-2% senyawa anorganik. Komposisi kandungan ikan berbeda tiap jenisnya bergantung pada spek biologis dan aspek alam. Aspek biologis adalah aspek yang berasal dari ikan itu sendiri, seperti jenis ikan, usia, serta jenis kelamin ikan. Sedangkan aspek alam ilmiah adalah berkaitan dengan habitat (tempat hidup), musim, serta jenis makanan ikan (Ciptawati dkk., 2021).

Ikan merupakan sumber pangan yang memiliki kandungan nutrisi dan gizi yang tinggi protein. Protein berfungsi sebagai sumber pertumbuhan, asam lemak omega 3 dan 6 yang berfungsi untuk kesehatan ibu dan pembentukan otak janin, vitamin, dan berbagai mineral yang berfungsi untuk kesehatan tubuh (Andriyani dkk., 2022). Protein pada ikan berbeda dengan protein yang ada pada sapi dan ayam karena protein pada ikan memiliki serat protein yang lebih pendek sehingga lebih mudah diserap oleh tubuh (Soparue, 2021). Ikan memiliki kandungan protein tinggi yang mengandung asam amino esensial yang diperlukan untuk tubuh (PPNSungailiat, 2018). Asam amino esensial merupakan asam amino yang tidak dapat dibuat oleh tubuh dan harus diperoleh dari sumber makanan lain (Sari dkk., 2018).

Kekurangan protein berakibat terhambatnya pertumbuhan fisik karena pada usia ini pertumbuhan fisik karena protein akan mempengaruhi pertambahan tinggi badan. Selain itu, kekurangan mengonsumsi protein akan berpengaruh pada terhambatnya perkembangan sel

otak. Otak membutuhkan protein untuk membangun dan menjaga sel-sel otak. Bagi anak yang masih sekolah akan berpengaruh pada daya tahan tubuh anak karena protein memiliki antibodi yang mampu melawan penyakit (Prameswari, 2018).

Selain protein, ikan juga mengandung asam lemak tak jenuh gamma yaitu asam lemak omega-3 yang berfungsi untuk menurunkan kadar kolesterol, meningkatkan kecerdasan, dan mencegah berbagai penyakit degenerative. Selain mengandung vitamin A, ikan juga mengandung mineral yang penting bagi tubuh. Mineral yang dimiliki ikan adalah zat besi, fosfor, iodin, kalsium, magnesium, selenium, seng, dan tembaga. Iodin berfungsi untuk mencegah penyakit gondok dan kekerdilan (Dewi dkk., 2018).

Ikan yang baik untuk dikonsumsi harus memiliki syarat tertentu, seperti tidak tercemar logam berat. Ikan harus dalam kondisi yang segar yaitu tidak berbau amis, daging kenyal, ekor tidak kering menghitam dan mata ikan tidak berwarna merah. Hindari ikan yang penempatannya ditumpukkan bersama hewan lain seperti cumi, kepiting dan udang karena dapat menyebabkan terjadinya kontaminasi bakteri ((KKP | Kementerian Kelautan dan Perikanan, t.t.)

SIMPULAN

Kegiatan sosialisasi pemanfaatan ikan laut sebagai sumber pangan kaya nutrisi di Desa Bilungala Kecamatan Bonepantai, Kabupaten Bone Bolango telah terlaksana dengan memberikan materi mengenai pentingnya mengkonsumsi ikan dikarenakan memiliki kandungan nilai gizi yang tinggi. Kandungan gizi yang tinggi akan mempengaruhi kesehatan masyarakat dan kecerdasan pada anak.

Ucapan Terimakasih

Terima kasih disampaikan kepada masyarakat Desa Bilungala, Kecamatan Bonepantai, Kabupaten Bone Bolango dan juga kepada mahasiswa KKN Tematik Universitas Negeri Gorontalo 2022 yang telah berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

REFERENSI

- Andriyani, D., Nailufar, F., Rahmah, M., Trisniarti, N., & Syafira, S. (2022). Peningkatan Nilai Olahan Ikan dan Partisipasi Aktif Akademisi dalam Gerakan Gemar Konsumsi Ikan di Desa Blang Pulo Kec. Muara Dua Kota Lhokseumawe. *Jurnal Pengabdian Ekonomi Dan Sosial (JPES)*, 1(2), Art. 2. <https://doi.org/10.29103/jpes.v1i2.9225>
- Ciptawati, E., Rachman, I. B., Rusdi, H. O., & Alvionita, M. (2021). Analisis Perbandingan Proses Pengolahan Ikan Lele terhadap Kadar Nutrisinya. *Indonesian Journal of Chemical Analysis (IJCA)*, 4(1), Art. 1. <https://doi.org/10.20885/ijca.vol4.iss1.art5>
- Cholidah, R., Ima A.L., Ida, A.E.W., Seto, P., Basuki R. 2018. Pemanfaatan Ikan Laut sebagai Sumber Nutrisi yang Bernilai Ekonomis Bagi Warga Pesisir Pantai Nipah, Malaka, Kecamatan Pemenang, KLU. Prosiding PKM CSR.
- Dewi, P. F. A., Widarti, I. G. A. A., & Sukraniti, D. P. (2018). Pengetahuan Ibu Tentang Ikan dan Pola Konsumsi Ikan pada Balita di Desa Kedongan Kabupaten Badung. *Jurnal Ilmu Gizi : Journal of Nutrition Science*, 7(1), Art. 1. <https://doi.org/10.33992/jig.v7i1.213>

- Inara, C. 2020. Manfaat Asupan Gizi Ikan Laut untuk Mencegah Penyakit dan Menjaga Kesehatan Tubuh Bagi Masyarakat Pesisir. *Jurnal Kalwedo Sains (KASA)* 1(2): 92-95. DOI: <https://doi.org/10.082022/kalwedosains.v1i2.2563>
- KKP | Kementerian Kelautan dan Perikanan. (t.t.). Diambil 24 Desember 2022, dari <https://kkp.go.id/djpt/ppnsungailiat/artikel/6676-gemarikan-gemar-memasyarakatkan-makan-ikan-upaya-peningkatan-gizi-sejak-dini>
- Koniyo, Y. (2020). Prosiding: *artikel*, 1(4923). <https://repository.ung.ac.id/karyailmiah/show/4923/prosiding-potensi-perikanan-budi-daya-laut-di-kabupaten-bone-bolango.html>
- Prameswari, G. N. (2018). Promosi Gizi terhadap Sikap Gemar Makan Ikan pada Anak Usia Sekolah. *Journal of Health Education*, 3(1), Art. 1. <https://doi.org/10.15294/jhe.v3i1.18379>
- Sari, E. M., Nurilmala, M., & Abdullah, A. (2018). Amino Acid Profile and Bioactive Compounds of Seahorse Hippocampus comes. *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kelautan Tropis*, 9(2), 605–617. <https://doi.org/10.29244/jitkt.v9i2.19295>
- Sokib, N., Palupi, N. S., & Suharjo, B. (2012). Strategi Peningkatan Konsumsi Ikan di Kota Depok, Jawa Barat. *Manajemen IKM: Jurnal Manajemen Pengembangan Industri Kecil Menengah*, 7(2), Art. 2. <https://doi.org/10.29244/mikm.7.2.166-171>
- Soparue, C. (2021). Peningkatan Pengetahuan tentang Manfaat Konsumsi Ikan melalui Kegiatan Sosialisasi “Gemar Makan Ikan-Gemarikan” pada Anak Sekolah Dasar Negeri 5, Kecamatan Amahai, Kabupaten Maluku Tengah. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat Kepulauan Lahan Kering*, 2(2), Art. 2.
- Zulaihah, S., & Widajanti, L. (2006). Hubungan Kecukupan Asam Eikosapentanoat (EPA), Asam Dokosaheksanoat (DHA) Ikan dan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 1(2). <https://doi.org/10.14710/jgi.1.2>

Copyright and License



This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

© 2022 Author1, Author2

Published by Damhil: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat (DJPKM)