

## PENINGKATAN PENGETAHUAN MANFAAT MINYAK IKAN UNTUK ANAK USIA DINI MELALUI PELATIHAN PENGOLAHAN IKAN MENJADI JAJANAN ANAK BAGI ORANG TUA SISWA TK HARAPAN BANGSA DESA BAGIK POLAK LOMBOK BARAT

Sri Seno Handayani<sup>1\*</sup>, Erin Ryantin Gunawan<sup>2</sup>, Dedy Suhendra<sup>3</sup>, Murniati<sup>4</sup>, Dhony Hermanto<sup>5</sup>, Putu Dewi Purnama Sari<sup>6</sup>

1, 2, 3, 4, 5, 6 Program Studi Kimia Universitas Mataram

\*Co- Author: [srihandayani@unram.ac.id](mailto:srihandayani@unram.ac.id)

**ABSTRAK.** Salah satu upaya pemerintah dalam meningkatkan gizi anak sejak dini adalah dengan memasyarakatkan gerakan gemar makan ikan. Kandungan minyak ikan sangat penting untuk memenuhi kebutuhan asam lemak omega-3 dalam menunjang proses tumbuh kembang anak. Sosialisasi dan pelatihan tentang pengolahan daging ikan menjadi berbagai produk olahan jajanan anak sangat diharapkan dapat meningkatkan konsumsi ikan. Oleh karena itu, pengabdian ini memberikan pengetahuan tentang manfaat minyak ikan dan berbagai produk olahan ikan bagi orangtua siswa TK Harapan Kita Desa Bagek Polak Lombok Barat NTB. Kegiatan pengabdian ini telah dilaksanakan dalam beberapa tahap, yaitu: (1) Sosialisasi pengetahuan tentang minyak ikan dan manfaatnya (2) Pelatihan pembuatan produk olahan ikan menjadi jajanan anak (3) Evaluasi hasil kegiatan

*Kata Kunci: minyak ikan, olahan ikan, jajanan anak*

**ABSTRACT.** One of the government's efforts to improve children's nutrition from an early age is to promote the movement to enjoy eating fish. The fish oil content is very important to meet the needs of omega-3 fatty acids to support children's growth and development processes. Socialization and training on processing fish meat into various snack food products for children is expected to increase fish consumption. Therefore, this service provides knowledge about the benefits of fish oil and various processed fish products for parents of Harapan Kita Kindergarten students, Bagek Polak Village, West Lombok, NTB. This service activity has been carried out in several stages, namely: (1) Socialization of knowledge about fish oil and its benefits (2) Training in making processed fish products into children's snacks (3) Evaluation of the results of the activity.

*Keyword: (minimal 3 kata)*

### PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara kepulauan terbesar di dunia yang memiliki kekayaan sumber daya alam yang melimpah, termasuk didalamnya terdapat banyak jenis ikan laut yang dapat dikonsumsi oleh masyarakat. Namun sayangnya potensi yang besar ini tidak dibarengi dengan budaya senang makan ikan di tengah masyarakat. Masih banyak anakanak dan orangtua yang belum memahami pentingnya konsumsi ikan dalam kehidupan sehari-hari.



Salah satu penyebab masih rendahnya tingkat konsumsi ikan di Indonesia selain mahalnnya harga ikan bagi sebagian masyarakat juga kurangnya pemahaman tentang manfaat kandungan daging ikan dan minyak ikan untuk kesehatan gizi dan pertumbuhan anak. Ikan memiliki kandungan protein yang tinggi dan mengandung lemak (minyak ikan) termasuk asam lemak omega-3. Asam lemak omega-3 merupakan asam lemak tak jenuh ganda (PUFA) yang bersifat esensial dimana tidak dapat diproduksi tubuh, namun dapat diperoleh dari makanan (Utami, 2018). Omega-3 terdiri dari tiga bentuk yaitu ALA (Alpha Linolenic Acid), DHA (Docosa Hexaenoic Acid), dan EPA (Eicosa Pentaenoic Acid). EPA dan DHA memiliki manfaat yang beragam bagi tubuh manusia dan dapat diperoleh dari ikan-ikan berlemak serta minyak tumbuhan (Raharja & Cahyani, 2013). Asam-asam lemak ini berperan membangun sel otak mulai sebelum kelahiran atau selama kehamilan sampai masa tumbuh kembang anak. Salah satu penyebab adanya kasus gizi buruk diduga oleh kurangnya konsumsi asam lemak esensial omega 3 pada usia balita dan anak usia sekolah. Hal ini tergantung pemberian nutrisi pada anak sejak dini dengan kualitas dan kuantitas yang baik dan benar. Asam lemak tak jenuh ganda (polyunsaturated fatty acid/PUFA) di dalam minyak ikan akan membantu proses tumbuh kembang otak (kecerdasan) serta perkembangan dan sistem penglihatan bayi dan balita (Gunawan, et.al. 2014). Tingkat konsumsi ikan di masyarakat sangat tergantung pada kebiasaan makan sehari-hari. Ikan merupakan salah satu sumber protein untuk memenuhi kebutuhan zat gizi bagi tumbuh kembang anak sekolah. Namun anak-anak lebih memilih daging ayam atau sapi dibandingkan dengan ikan atau sayuran. Hal ini dapat disebabkan oleh bentuk dan rasa olahan daging ikan yang kurang disukai oleh anak-anak. Padahal ketersediaan ikan cukup banyak di lingkungan sekitar tempat tinggal mereka. Kegiatan pengabdian ini akan memberikan pemahaman tentang kandungan dan manfaat minyak ikan untuk kesehatan dan kecerdasan anak, serta pelatihan berbagai olahan jajanan yang disukai anak dari daging ikan, seperti bakso ikan, nugget ikan, stik ikan dan lain-lain. Lokasi kegiatan pengabdian ini di Desa Bagik Polak Kecamatan Labu Api Kabupaten Lombok Barat Nusa Tenggara Barat. Pulau Lombok merupakan salah satu wilayah Indonesia yang kaya akan kekayaan ikan laut, khususnya Lombok Barat. Berbagai jenis atau spesies ikan laut yang dapat di konsumsi dan bahkan memiliki nilai ekonomis karena berpotensi untuk diekspor ke luar negeri dapat ditemukan di wilayah perairan Lombok. Oleh karena itu kegiatan yang berjudul “Peningkatan Pengetahuan Manfaat Minyak Ikan Untuk Anak Usia Dini Melalui Pelatihan Pengolahan Ikan Menjadi Jajanan Anak Bagi Orang Tua Siswa Tk Harapan Bangsa Desa Bagik Polak Lombok Barat” ini diharapkan dapat meningkatkan motivasi masyarakat khususnya anak-anak untuk gemar makan ikan.

## ANALISIS PERMASALAHAN

Masyarakat desa Bagik Polak Lombok Barat pada dasarnya sangat menyadari potensi kekayaan ikan yang ada disekitar lingkungan mereka, namun hal ini tidak cukup untuk membuat anak-anak bahkan orang dewasa di desa tersebut untuk gemar makan ikan. Anak-anak di desa tersebut cenderung lebih menyukai makanan olahan dari daging ayam atau sapi. Rendahnya tingkat konsumsi ikan ini disebabkan oleh kurangnya pemahaman tentang pentingnya manfaat kandungan gizi pada daging ikan dan minyak ikan untuk kesehatan tubuh anak-anak dan masyarakat. Selain itu kurangnya kreatifitas orangtua dalam mengolah ikan menjadi jajanan dengan bentuk dan rasa yang disukai anak-anak membuat tingkat kesukaan mengkonsumsi ikan semakin rendah.

## SOLUSI YANG DITAWARKAN

- A. Solusi yang Ditawarkan berdasarkan permasalahan diatas maka kegiatan ini akan dilaksanakan untuk memberikan:
- 1) pemahaman tentang manfaat kandungan ikan dan minyak ikan untuk kesehatan anak-anak dan orangtua.
  - 2) 2) memberikan pelatihan tentang pengolahan ikan menjadi jajanan yang disukai anakanak yaitu: abon ikan, bakso ikan, nugget ikan, stik ikan dll.
- B. Target Luaran
- Target dan luaran yang ingin dicapai dari kegiatan pengabdian ini adalah:
1. Meningkatnya pengetahuan dan pemahaman orangtua dan siswa tentang manfaat dan kandungan gizi daging ikan dan minyak ikan untuk kesehatan tubuh
  2. Meningkatnya motivasi dan kesadaran orangtua dan siswa untuk gemar makan ikan
  3. Meningkatnya kreatifitas ketrampilan orangtua dalam mengolah ikan menjadi olahan jajanan anak dengan bentuk dan rasa yang disukai anak-anak

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema peningkatan pengetahuan dan keterampilan tentang manfaat dan pengolahan ikan menjadi jajanan anak telah dilaksanakan pada orangtua murid di TK Harapan Bangsa Bagek Polak Labu Api Lombok Barat. Kegiatan ini bertujuan untuk menunjang usaha Gemar Makan Ikan pada anak yang juga telah lama diprogramkan oleh pemerintah. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada tanggal 19 Juli 2022 di Desa Bagik Polak Labu Api Lombok Barat dengan peserta kegiatan yaitu para orangtua siswa dan para guru serta didampingi oleh Pimpinan TK Harapan Bangsa. Selama pelaksanaan kegiatan peserta sangat antusias dan bersemangat dalam mengikuti setiap rangkaian kegiatan. Rangkaian kegiatan diawali dengan pemaparan materi oleh ketua tim pengabdian tentang minyak ikan dan manfaatnya serta berbagai hasil penelitian yang telah berhasil dikembangkan oleh tim pengabdian. Setelah pemaparan materi, kegiatan dilanjutkan dengan pelatihan pembuatan aneka jajanan olahan ikan yang melibatkan peserta pengabdian bersama anggota tim pengabdian yang dibantu oleh beberapa mahasiswa kimia FMIPA Universitas Mataram. Tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian terdiri dari beberapa tahap yaitu: 1. Persiapan dan uji coba materi kegiatan 2. Pelaksanaan ke lokasi kegiatan 3. Pelatihan pembuatan aneka jajanan olahan ikan 4. Diskusi 5. Foto bersama 1. Persiapan Persiapan dilakukan untuk memastikan bahwa pelaksanaan kegiatan yang akan dilakukan dapat berjalan dengan baik, yang terdiri dari: rapat koordinasi ketua dan anggota tim pengabdian. Rapat koordinasi menghasilkan susunan tugas untuk setiap anggota tim dalam melaksanakan kegiatan pengabdian. Setiap anggota tim pelaksana bertanggung jawab terhadap tugasnya masing-masing. Pada tahap persiapan juga dilakukan uji coba materi yang dibantu oleh mahasiswa kimia 2. Pelaksanaan di lokasi kegiatan Pelaksanaan kegiatan di lokasi diawali dengan pembukaan oleh ketua Tim dan dilanjutkan pemaparan pengenalan minyak ikan dan manfaat serta aplikasinya oleh Prof. Erin Ryantin Gunawan dan anggota tim lainnya. 3. Pelatihan Kegiatan selanjutnya adalah pelatihan pembuatan aneka olahan ikan yang dipandu oleh anggota tim pengabdian. Semua peserta diberikan kesempatan untuk mencoba semua aneka olahan ikan yang telah di praktekkan. 4. Diskusi Setelah dilaksanakan pelatihan yang melibatkan semua peserta, dilakukan diskusi antara peserta dengan tim pengabdian. Semua

peserta diberikan waktu untuk menyampaikan pertanyaan dan pendapatnya dari hasil kegiatan. Banyak pertanyaan dari peserta yang dengan antusias ingin mengetahui lebih detail tentang minyak ikan dan manfaatnya serta berbagai resep olahan ikan dari berbagai jenis ikan. Tim pengabdian memberikan penjelasan kepada peserta tentang pentingnya manfaat ikan untuk anak-anak. 5. Foto bersama Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan oleh tim pengabdian mendapatkan respon yang sangat positif dari peserta. Berbagai rencana kerjasama lanjutan disampaikan oleh pimpinan TK Harapan Bangsa ibu Jaeni S.Pd kepada tim pengabdian agar dapat secara berkelanjutan membagi pemahaman teknologi sederhana yang lainnya untuk meningkatkan kreatifitas kepada para guru dan orangtua murid. Semua peserta sangat senang mendapatkan pengetahuan tentang minyak ikan dan pembuatan olahan ikan menjadi jajanan anak.



**Gambar 1.** Sosialisasi Minyak Ikan



**Gambar 2.** Pengenalan Produk Olahan Ikan

## KESIMPULAN DAN SARAN

### 1. Kesimpulan



Kegiatan pengabdian pada masyarakat yang bertema peningkatan pemahaman orangtua siswa TK Harapan Bangsa Desa Bagek Polak Lombok Barat tentang manfaat minyak ikan melalui pelatihan pengolahan jajanan anak berbasis produk perikanan telah dilaksanakan dengan lancar. Para peserta sangat antusias dalam mengikuti kegiatan mulai dari awal sampai selesai. Pada saat sesi tanya jawab hampir semua peserta bersemangat mengajukan pertanyaan yang berkaitan dengan pemanfaatan minyak ikan khususnya untuk anak-anak usia dini. Begitu juga dengan keinginan mereka yang mengharapkan kehadiran tim pengabdian dapat berlanjut sharing pengetahuan dengan tema yang lainnya, terutama untuk meningkatkan keterampilan dan pengalaman. Para orangtua siswa mengharapkan kegiatan ini dapat sering dilaksanakan guna meningkatkan motivasi mereka dalam meningkatkan kreatifitas yang bermanfaat dalam membantu meningkatkan kesehatan keluarga.

## 2. Saran

- Kegiatan pengabdian pada masyarakat yang bersifat sharing pengetahuan dan ketrampilan yang berbasis teknologi tepat guna sangat membutuhkan ketersediaan fasilitas berupa bahan, alat bantu dan media informasi serta alat dokumentasi yang memadai. Sehingga diharapkan kedepannya dana untuk kegiatan pengabdian dapat lebih diprioritaskan agar hasil kegiatan dapat lebih maksimal.
- Agar kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dapat lebih bermanfaat bagi mitra, maka dibutuhkan peran serta pihak-pihak lain terkait dengan tenaga pendamping yang dapat membantu mitra dalam mengembangkan ketrampilan yang sudah diperoleh dari hasil kegiatan tersebut.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Tim Pengabdian mengucapkan terima kasih kepada Universitas Mataram yang telah memberi dukungan dana terhadap pengabdian ini berdasarkan Surat Kontrak Pengabdian Sumber Dana DIPA BLU Skema Kemitraan Universitas Mataram Tahun Anggaran 2021

## REFERENSI

- Ahmadi, K., dan Mushollaeni, W., 2007. Aktivasi Zeolite Alam Untuk Pemurnian Minyak Ikan Dari Hasil Samping Penepungan Ikan Sardin (*Sardinella Longiceps*). *Jurnal Teknologi Hasil Pertanian*. 8(2): 71-79.
- Diana, F. M. (2012). Omega-3. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2), 113 - 117. Estiasih, T., 2009, *Minyak Ikan Teknologi dan Penerapannya untuk Pangan dan Kesehatan*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Gunawan, E.R., Handayani, S. S., Kurniawati, L., Murniati, Suhendra, D., & Nurhidayanti., (2014). Profil Kandungan Asam Lemak Tak Jenuh Pada Ekstrak 21 Minyak Ikan Lele (*Clarias Sp*) Hasil Reaksi Esterifikasi Dan Transesterifikasi Secara Enzimatis. *Chem. Prog*, 7(2), 88 – 95.
- Hafiludin, N.D., dan Ruhibnur, R., 2016, Nugget dan Kerupuk Ikan layur sebagai Alternative Usaha untuk Meningkatkan Pendapatan Masyarakat. *Agromix*, 9(1): 76-81.
- Haris, W. (2004). Review : Fish Oil Supplementation : Evidence For Health Benefits. *Cleveland Clinic J. Of Medicine*, 71(3), 208 – 219.
- Ketaren, S., 2005, *Minyak dan Lemak Pangan*. Jakarta : UI Press
- Pandiangan, M., Kaban, J., Wirjosentono, B., & Silalahi, J. (2018). Analisis Kandungan Asam Lemak Omega 3 dan Omega 6 pada Minyak Ikan Mas (*Cyprnus Carpio*). *TM Conference Series*, 2(1), 37 - 44.

- Raharja, S., & Cahyani, D. (2013). Isolasi dan Identifikasi Monoasilgliserol Omega-3 (Monoester Omega-3). *Jurnal Agroindustri Indonesia*, 2(1), 162 - 168.
- Ramadhani, M.A., Sofiyanti, I, Roni, A (2021). Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Ibu dalam Pemantauan Tumbuh Kembang serta Pola Konsumsi Omega 3 pada Anak. *Indonesian Journal of Community Empowerment (IJCE) Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo*
- Utami, C. T., Berawi, K. N., & Karima, N. (2018). Hubungan Suplementasi Omega-3 Pada Ibu Hamil dengan Kejadian Preeklampsia. *Majority*, 7(3), 211 -216.
- Zulaikah, S., Purwanto, S., & Hidayati, L. (2014). Anemia Terhadap Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Malnutrisi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(2), 106 - 114