

PENYULUHAN JAJANAN SEHAT “STIK IKAN NILA” PADA ANAK SEKOLAH DASAR NEGERI 23 KOTA KENDARI

Fatmawati¹, Suwarni², Hariani³, Ellyani Abadi⁴

^{1,2,3} DIII Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Kendari

⁴ Prodi S1 Gizi, STIKes Karya Kesehatan Kendari

dr.fatmawatimkes@gmail.com, ellyaniabadi@gmail.com

ABSTRAK

Makanan ringan merupakan pangan yang sangat akrab bagi anak-anak. Anak sekolah biasanya sering melupakan sarapan pagi dan memilih membeli makanan jajanan di sekolah. Dampak dari jajan tidak sehat akan menyebabkan keracunan, gangguan pencernaan, hingga berdampak pada status gizi kurang. Pengabmas ini bertujuan untuk memberikan penyuluhan tentang jajanan sehat stik ikan nila pada anak sekolah dasar 23 Kota Kendari. Metode pengabmas yaitu pengumpulan data yang relevan dengan mengadopsi metode *Rapid Rural Appraisal* (RRA). Desain yang dilakukan dalam meningkatkan akses pengembangan kewirausahaan yaitu (1) menyediakan produk stik ikan nila dan (2) memberikan pelatihan tentang manfaat stik ikan nila bagi kebutuhan gizi anak sekolah. Penyuluhan dilaksanakan 4 kali pertemuan. Keberhasilan program pengabdian masyarakat dinilai berdasarkan peningkatan nilai pengetahuan. Hasil pengabmas menunjukkan bahwa setelah diberikan penyuluhan tentang manfaat ikan nila sebagai jajanan sehat anak sekolah terjadi peningkatan pengetahuan yakni sebelum dilakukan penyuluhan pengetahuan peserta sebagian besar cukup yaitu 20 orang (66,7%) selebihnya cukup sebanyak 10 orang (33,3%) dan sesudah dilakukan penyuluhan sebanyak 4 kali penyuluhan terjadi peningkatan pengetahuan yakni cukup menjadi 24 orang (80%) dan kurang menjadi 20%. Diharapkan pihak sekolah utamanya guru kelas agar dapat memberikan motivasi dan edukasi secara rutin tentang pentingnya mengonsumsi jajanan sehat seperti mengonsumsi stik yang terbuat dari ikan nila.

Kata Kunci: Jajanan, STIK, Ikan Nila

ABSTRACT

Snacks are foods that are very familiar to children. School children usually often forget to eat breakfast and choose to buy snacks at school. Snacks of school children whose health is not guaranteed can potentially cause poisoning, indigestion and if it lasts for a long time will cause poor nutritional status. This community service aims to provide counseling about healthy snacks of tilapia fish sticks to 23 elementary school children in Kendari City. The method in implementing this activity begins with collecting relevant data and information by adopting the Rapid Rural Appraisal (RRA) method. The design carried out to increase access to entrepreneurship development can be carried out with two activities (1) providing quality tilapia fish stick products for the community and (2) providing training on the benefits of tilapia fish sticks for the nutritional needs of school children. Counseling was carried out in 4 meetings. The success of the community service program is assessed based on the increase in the value of knowledge. The results of the community service show that after being given counseling about the benefits of tilapia as a healthy snack for school children, there was an increase in knowledge, namely before the counseling, most of the participants' knowledge was sufficient, namely 20 people (66.7%). 10 people (33.3%) and after counseling 4 times there was an increase in knowledge which was enough to be 24 people (80%) and less to 20%. It is hoped that the school, especially classroom teachers, can provide

motivation and education on a regular basis about the importance of consuming healthy snacks such as eating sticks whose basic ingredients are tilapia.

Keywords: Snacks, STIK, Tilapia

PENDAHULUAN

Makanan merupakan elemen penting bagi tubuh manusia, hal ini disebabkan karena makanan memberikan energi dan tenaga bagi tubuh untuk bekerja dan beraktivitas (Adriani dan Wirjatmadi, 2012). Dalam perkembangan jaman yang pesat, bermunculan beragam jenis makanan jajanan yang dapat ditemui. Makanan ringan yaitu jajanan banyak diminati orang dewasa maupun anak-anak. Tetapi, sebagian besar anak-anak atau anak usia sekolah dasar lebih banyak menyukai makanan ini karena mereka merasa tertarik dengan bentuknya dan rasanya yang unik serta beraneka ragam dan ditemukan di area sekolah, toko-toko, kios maupun di supermarket terdekat ((Adriansyah, 2017).

Anak sekolah dasar sangat rentan dalam masalah ini karena anak tersebut belum mengerti cara memilih jajanan yang sehat sehingga dapat berakibat buruk pada kesehatannya sendiri, anak sekolah menurut definisi *World Health Organization* (WHO) adalah anak usia 7-15 tahun, sedangkan di Indonesia berusia 7-12 tahun masih tergolong usia anak (Iklima, 2017). 40% makanan jajanan tidak memenuhi syarat kesehatan karena adanya kandungan boraks, formalin dan zat berbahaya lain, makanan jajanan tersebut pada umumnya kurang mengandung zat gizi dan tidak cukup memenuhi kebutuhan gizi anak (Adriansyah, 2017).

Berdasarkan BPOM presentase Pangan Jajanan Anak Sekolah (PJAS) yang tidak memenuhi Syarat tahun 2011 sebanyak 35,46%, Tahun 2012 menjadi 23,89%, 2013 19,21% dan pada tahun 2014 kembali naik menjadi 23,82% (BPOM, 2014). Jajanan yang disukai anak disekolah diantaranya adalah stik yang dapat diolah dari hasil kelautan yakni dari ikan (Sari, 2019). Ikan yang dapat dijadikan stik adalah ikan nila dengan kandungan yaitu Energi 89 kal, Protein 18,7 g, Lemak 1 g, KH 0 g, dan Kalsium 96 mg (Kementerian kelautan dan perikanan, 2018).

Ikan nila (*Oreochromis niloticus*) adalah salah satu ikan air tawar yang paling banyak diminati oleh berbagai kalangan baik masyarakat lokal maupun mancanegara karena dagingnya enak dan tebal serta cepat berkembang biak (Yanti dkk., 2013; Fadri dkk., 2016). Tulang ikan nila bermanfaat untuk menunjang kesehatan dan kepadatan tulang, selain itu ikan nila banyak mengandung protein yang berperan dalam memproduksi hormon, enzim, jaringan, dan antibodi. (Mujalifah, dkk., 2018).

Berdasarkan data yang diperoleh Dinas Perikanan dan Kelautan Sultra tahun 2018, dapat diketahui bahwa tahun 2017, jumlah ikan nila di Sulawesi Tenggara adalah 487 ton dengan nilai produksi 10,670, sedangkan di Kota Kendari di produksi sebanyak 243,54 ton (Dinas Perikanan dan Kelautan Sultra, 2019). Olehnya itu, ikan nila dapat didayagunakan menjadi jajanan berupa stik ikan nila yang dapat menjadi alternatif jajanan sehat dan aman guna mendukung pertumbuhan maupun perkembangan anak.

METODE

Kegiatan pengabmas ini, dilakukan dengan pengumpulan data dan informasi yang

relevan secara cepat dengan mengadopsi metode *Rapid Rural Appraisal* (RRA). Hal itu relevan dengan tim pengusul yang terdiri dari latarbelakang multidisiplin. Metode ini bertujuan untuk menghasilkan pengamatan kualitatif bagi keperluan pembuat keputusan untuk merencanakan dan melaksanakan kegiatan. Pengumpulan data dan analisis dilakukan secara berulang-ulang (*iterative*). Langkah-langkah kegiatan adalah:

- a. Mengumpulkan dan mengkaji data sekunder
- b. Observasi/pengamatan.
- c. Melakukan Wawancara.

HASIL

1. STIK Ikan Nila

Ketersediaan ikan nila yang diberikan dikemas dalam plastic bening dengan berat sekitar 50 gram dan diberikan kepada siswa SD, pemberian STIK nila dilakukan sebanyak 2 kali sebanyak jumlah edukasi yang diberikan.



Gambar 1. Stik Ikan Nila

2. Pengetahuan

Setelah diberikan penyuluhan sebanyak 2 kali selama 1 bulan di SDN 23 Kendari, dapat diketahui bahwa STIK ikan nila yang diberikan dapat meningkatkan pengetahuan siswa/siswi di SDN 23 Kendari. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 1 berikut:

Tabel 1. Pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan

Pengetahuan	Cukup		Kurang		Total	
	n	%	n	%	n	%
Sebelum Penyuluhan	10	33,3	20	66,7	30	100
Sesudah Penyuluhan	24	80,0	6	20,0	30	100

Sumber : Data Primer, 2021

Berdasarkan data diatas dapat diketahui bahwa sebelum dilakukan penyuluhan pengetahuan peserta sebagian besar cukup yaitu 20 orang (66,7%) selebihnya cukup sebanyak 10 orang (33,3%) dan sesudah dilakukan penyuluhan sebanyak 4 kali penyuluhan terjadi peningkatan pengetahuan yakni cukup menjadi 24 orang (80%) dan kurang menjadi 20%.



Gambar 2. Penyuluhan



Gambar 3. Pembagian STIK

PEMBAHASAN

Pelaksanaan Penyuluhan ini telah dilakukan di SD Negeri 23 Kendari tepatnya wilayah pesisir kelurahan Lapulu. Sasaran anak SD sebanyak 30 Anak SD yang diberikan STIK ikan nila dan diberikan Edukasi tentang jajanan sehat dan stik ikan nila. Pelaksanaan pengabmas berlangsung dengan baik, terbukti peserta mengikuti pengabmas dengan antusias dan adanya kerjasama yang maksimal antara tim pengabmas, guru dan siswa dalam persiapan kegiatan sampai dengan akhir kegiatan. Kegiatan ini dilakukan dengan menerapkan protokol kesehatan dengan mencuci tangan atau menggunakan *handsanitizer*, memakai masker dan juga menjaga jarak antara siswa. Peserta yang hadir sebanyak 30 orang yang dibagi kedalam 2 kelas yakni 1 kelas terdiri dari 15 orang dan kelas selanjutnya 15 orang. Pada umumnya seluruh peserta mengikuti rangkaian kegiatan dengan mematuhi protokol kesehatan.

Tahapan kegiatan diawali dengan pengenalan dari narasumber dan para peserta dilanjutkan menyampaikan tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat berupa mengenalkan teori mengenai makanan jajanan sehat dan memperkenalkan STIK Ikan dengan penambahan daging ikan Nila yang dibagikan kepada siswa dan siswi SD Negeri 23 Kendari. Kegiatan penyuluhan dilakukan selama kurang lebih 30 menit. Materi disampaikan dengan media flayer tentang makanan jajanan yang sehat dan juga manfaat Stik ikan nila sebagai jajanan sehat yang kaya zat gizi. Selama memberikan materi, pengabdi juga menerapkan memberikan pertanyaan kepada peserta untuk mengevaluasi

tingkat serapan materi. Pada saat pengabdian memberi pertanyaan seluruh butir pertanyaan mampu dijawab oleh peserta secara lisan dengan baik dan benar.

Stik merupakan salah satu makanan ringan atau jenis kue kering dengan bahan dasar tepung terigu, tepung tapioka, lemak, telur serta air. Berbagai macam stik sering kita jumpai di pasaran misalnya stik kentang, keju, tempe, ubi dan bawang. Ikan nila (*Oreochromis niloticus*) adalah salah satu ikan air tawar yang paling banyak diminati oleh berbagai kalangan baik masyarakat lokal maupun mancanegara karena dagingnya enak dan tebal serta cepat berkembang biak (Yanti dkk.,2013) Ikan nila juga menyediakan hampir seluruh kebutuhan vitamin D yang berguna untuk metabolisme kalsium yang membantu kesehatan tulang (Zulham., dkk., 2017).

Keberhasilan pengabdian ini, ditunjang oleh peranan dari guru yang memberikan motivasi kepada siswa/siswi agar dapat memahami tentang pentingnya makanan jajanan sehat sehingga dapat menunjang status gizi dan prestasi belajar siswa/i, selain itu guru dan staf telah memfasilitasi sarana dan prasarana berupa tempat dan juga kursi serta meja untuk memudahkan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat. Antusias dari guru dan staf dari SDN 23 Kendari adalah salah satu faktor yang mendukung telaksananya kegiatan ini dengan baik.

Kendala atau hambatan yang dilalui adalah salah satu proses dirangkaikan dengan kegiatan penerimaan rapor sehingga diutamakan penyerahan rapor dan kemudian dilakukan kegiatan penyuluhan untuk pengabdian masyarakat. Selain itu edukasi juga dibagi dalam beberapa kelompok yakni 2 kelompok, keadaan ini pula disebabkan karena kondisi pandemic yang tidak memungkinkan untuk dikumpul dalam satu ruangan sehingga pelaksanaan edukasi penyuluhan diberikan pada setiap kelas.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Setelah diberikan penyuluhan terjadi peningkatan pengetahuan yakni sebelum dilakukan penyuluhan pengetahuan peserta sebagian besar cukup yaitu 20 orang (66,7%) selebihnya cukup sebanyak 10 orang (33,3%) dan sesudah dilakukan penyuluhan sebanyak 4 kali penyuluhan terjadi peningkatan pengetahuan yakni cukup menjadi 24 orang (80%) dan kurang menjadi 20%.

Saran

Saran bagi pihak sekolah utamanya guru kelas agar dapat memberikan motivasi dan edukasi secara rutin tentang pentingnya mengonsumsi jajanan sehat seperti mengonsumsi stik ikan nila dan juga diharapkan dapat mendesiminasikan produk stik ikan nila sebagai pangan alternatif yang mengandung zat gizi utamanya protein.

DAFTAR PUSTAKA

Adriani, M. Wirjatmadi, B. 2012. *Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta: Kencana.

- Adriansyah, Agus Aan. 2017. Sosialisasi Jajanan Sehat Sebagai Upaya Perbaikan Status Gizi pada Anak Sekolah Dasar di SD Miftakhul Ulum Rungkut Surabaya. *Skripsi*. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Surabaya.
- Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM). 2014. Laporan Kinerja: Badan Pengawas Obat dan Makanan. Jakarta (ID): Badan POM.
- Dinas Perikanan dan Kelautan Sultra, 2019. *Profil Kelautan dan Perikanan Sulawesi Tenggara*. Kendari : Kementerian Perikanan dan Kelautan Sulawesi Tenggara.
- Fadri, S., Z.A. Muchlisin, Sugito. 2016. Pertumbuhan, kelangsungan hidup dan daya cerna pakan ikan nila (*Oreochromis niloticus*) yang mengandung tepung daun jaloh (*Salix tetrasperma roxb*) dengan penambahan probiotik EM-4. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kelautan dan Perikanan Unsyiah*. 1(2): 210-221
- Iklima, N. 2017. Gambaran Pemilihan Makanan Jajanan Pada Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Keperawatan BSI*, Vol.5 No.1
- Kementerian Kelautan dan Perikanan. 2018. *Produktivitas Perikanan Indonesia. Forum Merdeka Barat 9 Kementerian Komunikasi dan Informatika*. Jakarta: Kementerian Kelautan dan Perikanan.
- Mujalifah, H. Santoso dan S. Laili. 2018. Kajian Morfologi Ikan Nila (*Oreochromis niloticus*) dalam Habitat Air Tawar dan Air Payau. *E-Jurnal Ilmiah Biosaintropis*, 3 (3): 10-17
- Sari, Made Farida Rahayu (2019) Pengetahuan, Sikap, Dan Praktik Pemilihan Makanan Jajanan Anak Sekolah di SDN 5 Padangsambian Klod Kecamatan Denpasar Barat. *Thesis*, Poltekkes Denpasar.
- Yanti, Z., Z. Muchlisin dan Sugito. 2013. Pertumbuhan dan kelangsungan hidup benih ikan nila (*Oreochromis niloticus*) pada beberapa konsentrasi tepung daun jaloh (*Salix tetrasperma*) dalam pakan. *Depik*, 2(1): 16-19.
- Zulham A., Subaryono, Mahulette R.T., 2017. *Pengembangan Perikanan Tangkap Laut Kota Kendari*. Depok: PT Rajagrafindo Persada.