

PENTINGNYA MENGONSUMSI IKAN BAGI KESEHATAN ANAK DI DESA MAMBALAN KECAMATAN GUNUNGSARI KABUPATEN LOMBOK BARAT

[The Importance Of Consuming Fish For Children's Health In Mambalan Village, Gunungsari District, West Lombok Regency]

**Ida Ayu Ketut Marini^{1)*}, Ida Bagus Eka Artika²⁾, Denianto Yoga Sativa³⁾,
L.A.T.T.W. Sukmaring Kalih⁴⁾, Ni Made Nia Bunga Surya Dewi⁵⁾, Lalu Samsul Rizal⁶⁾,
Al-Furkan⁷⁾, Indah Soraya⁸⁾**

^{1,3,4,5,6,7,8)}Universitas 45 Mataram, ²⁾Universitas Mahasaraswati Denpasar PSDKU Mataram

yumar4365@gmail.com (corresponding)

ABSTRAK

Penyuluhan yang dilaksanakan di Desa Mambalan berlokasi di SD No. 1 Mambalan bertujuan untuk menekan angka stunting melalui: edukasi kepada siswa SD tentang manfaat ikan bagi Kesehatan, menumbuhkan minat anak-anak untuk mengonsumsi ikan secara rutin, mendorong perilaku hidup sehat sejak dini melalui pola makan bergizi. Metode pelaksanaan dilakukan dengan cara Penyuluhan Interaktif, Media Edukasi, Permainan Edukatif dan Kuis dan Praktik (demonstrasi). Penyuluhan ini berhasil meningkatkan kesadaran siswa SD Negeri 1 Mambalan tentang pentingnya konsumsi ikan. Diharapkan kegiatan seperti ini dapat dilakukan secara berkala dan melibatkan peran orang tua serta komunitas sekolah agar pesan gizi dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci: *Pengabdian; kesehatan anak; manfaat Ikan; stunting*

ABSTRACT

The counseling conducted in Mambalan Village located at SD No. 1 Mambalan aims to reduce stunting rates through: educating elementary school students about the benefits of fish for health, fostering children's interest in consuming fish regularly, encouraging healthy living behavior from an early age through nutritious diets. The implementation method is carried out by means of Interactive Counseling, Educational Media, Educational Games and Quizzes and Practice (demonstration). This counseling succeeded in increasing the awareness of students of SD Negeri 1 Mambalan about the importance of fish consumption. It is hoped that activities like this can be carried out periodically and involve the role of parents and the school community so that nutritional messages can be applied in everyday life.

Keywords: *Community Service; children's health; benefits of Fish; stunting*

PENDAHULUAN

Kesehatan anak-anak usia sekolah merupakan fondasi penting bagi pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas. Salah satu komponen penting dalam pemenuhan gizi anak adalah konsumsi protein hewani, khususnya ikan. Ikan mengandung zat gizi esensial seperti protein berkualitas tinggi, omega-3, vitamin D, dan mineral yang berperan dalam pertumbuhan fisik dan perkembangan otak anak.

Manfaat gizi dari ikan sangat besar bagi tubuh manusia, terutama pada masa pertumbuhan anak. Asam lemak omega-3 yang terkandung dalam ikan, seperti DHA (Docosahexaenoic Acid), berperan penting dalam perkembangan otak dan fungsi kognitif, serta meningkatkan daya ingat dan konsentrasi belajar anak. Selain itu, kandungan vitamin D pada ikan juga membantu penyerapan kalsium untuk

pembentukan tulang yang kuat. Protein dalam ikan juga berfungsi untuk membangun dan memperbaiki jaringan tubuh. Sebuah penelitian dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2021) menunjukkan bahwa anak yang rutin mengonsumsi ikan memiliki risiko lebih rendah terhadap gangguan pertumbuhan (stunting) dan cenderung memiliki indeks massa tubuh yang lebih sehat.

Namun, berdasarkan pengamatan awal dan informasi dari pihak sekolah, masih banyak anak-anak sekolah dasar di Desa Mambalan yang belum terbiasa mengonsumsi ikan secara rutin. Oleh karena itu, dilakukan kegiatan penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa akan pentingnya mengonsumsi ikan sejak dini.

Desa Mambalan terletak di Kecamatan Gunungsari, Kabupaten Lombok Barat, Provinsi Nusa Tenggara Barat. Desa ini memiliki luas sekitar 333,45 hektar dan terdiri dari empat dusun, yakni Mambalan, Buwuh, Batu Riti, dan Lilir Barat. Wilayah ini berbatasan dengan Desa Gelangsar, Jeringo, dan Penimbung di utara; Desa Penimbung dan Mekarsari di timur; Desa Keker di selatan; serta Desa Dopang dan Ranjok di barat. Dusun Mambalan adalah salah satu dari empat dusun yang ada di desa Mambalan dan sebagai pusat pemerintahan Desa mambalan dengan batas sebagai berikut: disebelah barat Desa Ranjok, sebelah timur Desa Mekarsari, sebelah selatan Kali Jangkuk dan sebelah utara Desa Dopang. Dusun Mambalan memiliki 6 RT dengan 398KK dan 30% masih tergolong keluarga Pra Ks dan Ks I. Desa Mambalan merupakan salah satu desa dengan status stunting paling tinggi yang ada di Kecamatan Gunungsari (BKKBN,2018)

Jumlah penduduk pada tahun 2024 tercatat sekitar 3.709 jiwa, dengan mayoritas beragama Islam, diikuti komunitas Hindu dan Kristen. Mata pencaharian utama warga meliputi pertanian, peternakan, buruh harian, dan perdagangan kecil. Tingkat pendidikan masyarakat bervariasi, dengan sebagian besar telah menyelesaikan pendidikan dasar. Tujuan pengabdian ini untuk: 1) Memberikan edukasi kepada siswa SD tentang manfaat ikan bagi kesehatan. 2) Menumbuhkan minat anak-anak untuk mengonsumsi ikan secara rutin. 3) Mendorong perilaku hidup sehat sejak dini melalui pola makan bergizi.

METODE PENERAPAN

Metode penerapan kegiatan pengabdian dilakukan sebagai berikut:

1. **Penyuluhan Interaktif:** Penyampaian materi melalui presentasi dan diskusi tentang kandungan gizi ikan dan manfaatnya bagi tubuh.
2. **Media Edukasi:** Penggunaan poster, gambar, dan video singkat yang menarik.
3. **Permainan Edukatif dan Kuis:** Kegiatan interaktif untuk memperkuat pemahaman siswa.
4. **Praktik Pembuatan Peyek Ikan dan Naget Ikan**

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Penyuluhan

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan di SD N 1 Mambalan yang melibatkan dosen, mahasiswa, guru, serta murid dari kelas 1 sampai kelas 6. Tim penyuluh terdiri atas dosen beserta mahasiswa. Tahapan kegiatan penyuluhan diawali dengan demonstrasi pembuatan peyek dan naget dengan bahan baku ikan.



Gambar 1. Pembuatan Peyek dan Naget

Kegiatan berikutnya adalah penyampaian materi dari tim penyuluh melalui slide disertai pemutaran video terkait dengan tema penyuluhan “Pentingnya Mengonsumsi Ikan Bagi Perkembangan Anak”.



Gambar 2. Kegiatan Penyampain Materi Penyuluhan

Adapun Materi Slide Power Point Penyuluhan: Pentingnya Mengonsumsi Ikan bagi Perkembangan Anak

Pentingnya Mengonsumsi Ikan bagi Perkembangan Tubuh Anak

Penyuluh: Dosen Fakultas Perikanan Upatma Mataram
 Nama Desa/Kelurahan: Desa Mambalan Kecamatan Gunung Sari
 Kabupaten Lombok Barat

Pendahuluan

- Anak-anak butuh gizi lengkap untuk tumbuh optimal
- Ikan adalah sumber gizi alami dan mudah diperoleh
- Sayangnya, konsumsi ikan masih rendah di beberapa keluarga

Kandungan Gizi dalam Ikan

- Gizi Penting:**
 - Protein berkualitas tinggi
 - Asam lemak omega-3 (DHA & EPA)
 - Vitamin D & B12
 - Yodium, Selenium

Manfaat Ikan bagi Anak

- Perkembangan Otak**
- Pertumbuhan Fisik**
- Meningkatkan Imunitas**
- Cegah Stunting & Anemia**

Penjelasan Spesifik (Manfaat Otak & Konsentrasi)

- DHA penting untuk perkembangan sel otak
- Anak yang makan ikan → konsentrasi & prestasi lebih baik

Tips Memberikan Ikan kepada Anak

- Mulai dari porsi kecil dan jenis ikan yang lembut
- Buat variasi menu: nugget, bakso, sup ikan
- Libatkan anak dalam memilih atau memasak

Mitos	Fakta
Ikan bikin alergi	Hanya sebagian kecil anak
Ikan hanya untuk orang dewasa	Anak-anak sangat butuh ikan
Ikan ribet dimasak	Banyak cara mudah & enak

Ajak Makan Ikan!

- Ikan bikin anak sehat, pintar, kuat!
- Jadikan makan ikan sebagai kebiasaan keluarga
- "Satu piring ikan, sejuta manfaat!"

Penutup & Ajak Aksi

- Mulai hari ini, ajak anak makan ikan minimal 2-3 kali seminggu
- Gunakan hasil tangkapan lokal sebagai sumber gizi keluarga
- ❤️ “Ayo makan ikan, untuk masa depan yang gemilang!”

PENTINGNYA MENGONSUMSI IKAN BAGI PERKEMBANGAN ANAK

Ayo makan ikan setiap hari!
Ikan bikin anak sehat, pintar, dan kuat



DAFTAR HADIR PESERTA PENYULUHAN
Lokasi : SDN 1 Mambalan Kec. Gunungpati Kab. Lombok Barat
Judul Materi : GEMAR IKAN (Gemar Menyayur-sayurkan Makan Ikan)
Peneliti : Nurul Hidayati
Peserta : Siswa – Siswa SDN 1 Mambalan

No	Nama Peserta	Tanda Tangan
1	Alfira Nurul	
2	Ayunda Rizki Zahra	
3	Baiti Azzahra	
4	Baiti Azzahra Nurul	
5	Baiti Azzahra Nurul	
6	Baiti Azzahra Nurul	
7	Baiti Azzahra Nurul	
8	Baiti Azzahra Nurul	
9	Baiti Azzahra Nurul	
10	Baiti Azzahra Nurul	
11	Baiti Azzahra Nurul	
12	Baiti Azzahra Nurul	
13	Baiti Azzahra Nurul	
14	Baiti Azzahra Nurul	
15	Baiti Azzahra Nurul	
16	Baiti Azzahra Nurul	
17	Baiti Azzahra Nurul	
18	Baiti Azzahra Nurul	
19	Baiti Azzahra Nurul	
20	Baiti Azzahra Nurul	
21	Baiti Azzahra Nurul	
22	Baiti Azzahra Nurul	
23	Baiti Azzahra Nurul	
24	Baiti Azzahra Nurul	
25	Baiti Azzahra Nurul	
26	Baiti Azzahra Nurul	
27	Baiti Azzahra Nurul	
28	Baiti Azzahra Nurul	
29	Baiti Azzahra Nurul	
30	Baiti Azzahra Nurul	
31	Baiti Azzahra Nurul	
32	Baiti Azzahra Nurul	
33	Baiti Azzahra Nurul	
34	Baiti Azzahra Nurul	
35	Baiti Azzahra Nurul	
36	Baiti Azzahra Nurul	
37	Baiti Azzahra Nurul	
38	Baiti Azzahra Nurul	
39	Baiti Azzahra Nurul	
40	Baiti Azzahra Nurul	
41	Baiti Azzahra Nurul	
42	Baiti Azzahra Nurul	
43	Baiti Azzahra Nurul	
44	Baiti Azzahra Nurul	
45	Baiti Azzahra Nurul	
46	Baiti Azzahra Nurul	
47	Baiti Azzahra Nurul	
48	Baiti Azzahra Nurul	
49	Baiti Azzahra Nurul	
50	Baiti Azzahra Nurul	
51	Baiti Azzahra Nurul	
52	Baiti Azzahra Nurul	
53	Baiti Azzahra Nurul	
54	Baiti Azzahra Nurul	
55	Baiti Azzahra Nurul	
56	Baiti Azzahra Nurul	
57	Baiti Azzahra Nurul	
58	Baiti Azzahra Nurul	
59	Baiti Azzahra Nurul	
60	Baiti Azzahra Nurul	
61	Baiti Azzahra Nurul	
62	Baiti Azzahra Nurul	
63	Baiti Azzahra Nurul	
64	Baiti Azzahra Nurul	
65	Baiti Azzahra Nurul	
66	Baiti Azzahra Nurul	
67	Baiti Azzahra Nurul	
68	Baiti Azzahra Nurul	
69	Baiti Azzahra Nurul	
70	Baiti Azzahra Nurul	
71	Baiti Azzahra Nurul	
72	Baiti Azzahra Nurul	
73	Baiti Azzahra Nurul	
74	Baiti Azzahra Nurul	
75	Baiti Azzahra Nurul	
76	Baiti Azzahra Nurul	
77	Baiti Azzahra Nurul	
78	Baiti Azzahra Nurul	
79	Baiti Azzahra Nurul	

35	Baiti Azzahra Nurul	
36	Baiti Azzahra Nurul	
37	Baiti Azzahra Nurul	
38	Baiti Azzahra Nurul	
39	Baiti Azzahra Nurul	
40	Baiti Azzahra Nurul	
41	Baiti Azzahra Nurul	
42	Baiti Azzahra Nurul	
43	Baiti Azzahra Nurul	
44	Baiti Azzahra Nurul	
45	Baiti Azzahra Nurul	
46	Baiti Azzahra Nurul	
47	Baiti Azzahra Nurul	
48	Baiti Azzahra Nurul	
49	Baiti Azzahra Nurul	
50	Baiti Azzahra Nurul	
51	Baiti Azzahra Nurul	
52	Baiti Azzahra Nurul	
53	Baiti Azzahra Nurul	
54	Baiti Azzahra Nurul	
55	Baiti Azzahra Nurul	
56	Baiti Azzahra Nurul	
57	Baiti Azzahra Nurul	
58	Baiti Azzahra Nurul	
59	Baiti Azzahra Nurul	
60	Baiti Azzahra Nurul	
61	Baiti Azzahra Nurul	
62	Baiti Azzahra Nurul	
63	Baiti Azzahra Nurul	
64	Baiti Azzahra Nurul	
65	Baiti Azzahra Nurul	
66	Baiti Azzahra Nurul	
67	Baiti Azzahra Nurul	
68	Baiti Azzahra Nurul	
69	Baiti Azzahra Nurul	
70	Baiti Azzahra Nurul	
71	Baiti Azzahra Nurul	
72	Baiti Azzahra Nurul	
73	Baiti Azzahra Nurul	
74	Baiti Azzahra Nurul	
75	Baiti Azzahra Nurul	
76	Baiti Azzahra Nurul	
77	Baiti Azzahra Nurul	
78	Baiti Azzahra Nurul	
79	Baiti Azzahra Nurul	

125	Baiti Azzahra Nurul	
126	Baiti Azzahra Nurul	
127	Baiti Azzahra Nurul	
128	Baiti Azzahra Nurul	
129	Baiti Azzahra Nurul	
130	Baiti Azzahra Nurul	
131	Baiti Azzahra Nurul	
132	Baiti Azzahra Nurul	
133	Baiti Azzahra Nurul	
134	Baiti Azzahra Nurul	
135	Baiti Azzahra Nurul	
136	Baiti Azzahra Nurul	
137	Baiti Azzahra Nurul	
138	Baiti Azzahra Nurul	
139	Baiti Azzahra Nurul	
140	Baiti Azzahra Nurul	
141	Baiti Azzahra Nurul	
142	Baiti Azzahra Nurul	
143	Baiti Azzahra Nurul	
144	Baiti Azzahra Nurul	
145	Baiti Azzahra Nurul	
146	Baiti Azzahra Nurul	
147	Baiti Azzahra Nurul	
148	Baiti Azzahra Nurul	
149	Baiti Azzahra Nurul	
150	Baiti Azzahra Nurul	

Mengetahui
Bpk kepala SDN 1 Mambalan

H. Awaluddin S.Pd.I

Gambar 3. Daftar Hadir Peserta Penyuluhan

Kegiatan penyuluhan diakhiri dengan acara penyampaian kuis kepada peserta penyuluh (siswa) dengan cara siapa yang bisa menjawab pertanyaan terkait Tema penyuluhan yaitu “Gemar Makan Ikan, akan diberikan hadiah berupa peyek ikan yang sudah disiapkan oleh tim penyuluh.



Gambar 4. Penyelenggaraan Kuis kepada siswa

Kegiatan berlangsung lancar dan mendapat sambutan antusias dari siswa dan guru. Anak-anak menunjukkan peningkatan pengetahuan setelah penyuluhan. Sesi kuis menunjukkan pemahaman siswa tentang manfaat ikan meningkat. Guru-guru juga menyatakan dukungannya untuk melanjutkan edukasi serupa di masa mendatang.

PENUTUP

Simpulan

Penyuluhan ini berhasil meningkatkan kesadaran siswa SD Negeri 1 Mambalan tentang pentingnya konsumsi ikan. Memberikan kesadaran kepada siswa harus dilakukan dan termuat dalam program sekolah khususnya dalam pentingnya konsumsi makanan bergizi. Tidak hanya memberikan kesadaran kepada siswa, juga penting bagi orang tua karena penyediaan makanan untuk siswa tergantung pada orang tua, sehingga semua pihak harus bekerjasama dalam meningkatkan gizi konsumsi anak.

Saran

Diharapkan kegiatan seperti ini dapat dilakukan secara berkala dan melibatkan peran orang tua serta komunitas sekolah agar pesan gizi dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik Kabupaten Lombok Barat. "Profil Daerah Kabupaten Lombok Barat 2024".
<https://lombokbaratkab.bps.go.id>
- BKKBN. 2018. Profil Mambalan. <https://kampungkbbkkbn.go.id>
- Hilsmart77.blogspot.com. "Sejarah Desa Mambalan". Diakses Mei 2025.
<https://hilsmart77.blogspot.com/2014/12/sejarah-desamambalan.html>
- Kementerian Kesehatan RI. 2021 "Pedoman Gizi Seimbang untuk Anak Sekolah"
- Kementerian Kesehatan RI. 2021 "Manfaat Konsumsi Ikan Bagi Anak Sekolah".
<https://www.kemkes.go.id>