

## UPAYA PENINGKATAN KONSUMSI GEMAR MAKAN IKAN DI DESA SEBAYAN

Yogi<sup>1\*</sup>, Githa Oktaviani<sup>1</sup>, Celsiana<sup>1</sup>, Astin Atasasih<sup>1</sup>, Krisentia Yayan<sup>1</sup>, Sri Vera Furwansih<sup>1</sup>, Dwi Saputri<sup>1</sup>, Neli Safitri<sup>1</sup>, Fitriya Siskawanti<sup>1</sup>, Defita Sari<sup>1</sup>, Nur Iqlima Aqilah<sup>1</sup>, Sarip<sup>1</sup>, Suprianto<sup>1</sup>, Leo Luger<sup>1</sup>, Nurizwan<sup>1</sup>, Febri<sup>1</sup>, Dewi Merdekawati<sup>1</sup>, Kiki Kristiandi<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Agribisnis Perikanan dan Kelautan, Jurusan Agribisnis, Politeknik Negeri Sambas

<sup>2</sup>Program Studi Agroindustri Pangan, Jurusan Agribisnis, Politeknik Negeri Sambas  
email: [yogi.saputra.meriz@gmail.com](mailto:yogi.saputra.meriz@gmail.com)

### ABSTRAK

Ikan merupakan penyedia protein hewani kedua sesudah daging, susu, dan telur. Penurunan angka konsumsi ikan dalam lingkungan masyarakat menjadi fokus permasalahan yang serius saat ini, dimana konsumsi ikan menjadi hal yang sangat penting. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat bertujuan untuk memberikan peningkatan pentingnya mengonsumsi ikan serta manfaat mengonsumsi ikan bagi masyarakat. Kegiatan yang dilakukan adalah salah satu upaya untuk memberikan pemahaman kepada masyarakat mengenai pentingnya konsumsi gemar makan ikan. Kegiatan ini berlangsung pada bulan November 2023 di Desa Sebayan, Kecamatan Sambas, Kabupaten Sambas. Jumlah masyarakat yang hadir dalam kegiatan ini sebanyak 65 responden, terdiri dari 53 perempuan dan 12 laki-laki. Dari data kuesioner sekitar 35,4% atau 23 responden menyatakan ada kendala khusus yang dialami saat mengonsumsi ikan. Kegiatan yang dilaksanakan berjalan dengan baik tanpa adanya kendala, dan antusiasme masyarakat terhadap pemaparan materi yang disampaikan oleh mahasiswa cukup tinggi. Kami berharap dengan mengonsumsi ikan, masyarakat dapat menerapkan pola hidup sehat.

**Kata Kunci:** Ikan; Konsumsi; Sebayan

### ABSTRACT

Fish is the second provider of animal protein after meat, milk, and eggs. The decline in fish consumption in the community is the focus of a serious problem at this time, where fish consumption is very important. Community service activities aim to increase the importance of eating fish and the benefits of eating fish for the community. The activities carried out are one of the efforts to provide understanding to the public about the importance of consumption like to eat fish. This activity will take place in November 2023 in Sebayan Village, Sambas District, Sambas Regency. The number of people who attended this activity was 65 respondents, consisting of 53 women and 12 men. From the questionnaire data, around 35.4% or 23 respondents stated that there were special obstacles experienced when consuming fish. The activities carried out went well without any obstacles, and the enthusiasm of the community for the presentation of the material delivered by students was quite high. We hope that by eating fish, people can adopt a healthy lifestyle.

**Keyword:** *Fish; Consumption; Sebayan*

### PENDAHULUAN

Pangan merupakan hal penting yang harus diperhatikan dalam menciptakan ketahanan dan kemandirian pangan untuk konsumsi masyarakat berkelanjutan. Fokusnya bukan hanya pada sistem pangan mulai dari pertanian hingga perikanan, ada juga kekhawatiran mengenai tingkat pemenuhannya. Nutrisi yang diperlukan terutama

protein hewani masyarakat (Permatasari and Sukandar, 2023). Ketersediaan bahan pangan cukup penting bagi negara Indonesia terutama dalam sumber daya perikanan. Potensi ikan di negara Indonesia sangat mudah didapat, mengingat Indonesia mempunyai laut yang sangat luas dan ketersediaan sumber daya air tawar cukup melimpah. Ketersediaan ikan sangat erat kaitannya dengan kebijakan peningkatan produksi, keamanan sistem pasokan dapat didorong jika komponennya mencakup subsistem ketersediaan, distribusi, dan konsumsi (Dewi, Widarti and Sukraniti, 2018).

Ikan merupakan sumber makanan hewani yang sangat penting bagi tubuh. Nutrisi yang terdapat pada ikan adalah asam lemak omega-3 (EPA, DHA). Daging ikan mengandung 15-24% protein, 1-3% glikogen/karbohidrat, 1-22% lemak, dan 66-84% air. Ikan juga memiliki kandungan vitamin A, D, E, dan K (Virgantari et al. 2011 dalam Sri Andriani *et al.*, 2022). Ikan bergizi tinggi karena mudah dicerna, bahkan nilai biologisnya lebih tinggi yaitu berkisar 90% (Nurjanah dkk. 2015 dalam Sri Andriani *et al.*, 2022). Menurut (Dewi, Widarti and Sukraniti, 2018) ikan merupakan penyuplai protein hewani terbesar kedua setelah daging, susu, dan telur. Penelitian lebih lanjut menemukan bahwa ikan dan berbagai makanan laut merupakan sumber vitamin dan mineral penting yang sangat melimpah.

Ikan adalah komoditas yang berasal dari laut yang terdiri dari asam lemak omega-3 (DHA), yang sangat penting untuk pertumbuhan dan kesehatan. Ketersediaan ikan di Indonesia masih tergolong cukup tinggi dengan harga yang lumayan murah. Teknologi produksi ikan juga sangat maju. Namun sayangnya, jumlah ikan yang dikonsumsi oleh rakyat Indonesia sangat minim dibandingkan dengan negara lain. Menurut Djunaidah, (2017) Konsumsi ikan diperkirakan mengalami peningkatan menjadi 43,88 kg/kap/tahun pada tahun 2016. Sedangkan, pada tahun 2017, 2018, 2019, dan 2020, jumlah konsumsi ikan diperkirakan meningkat menjadi 47,12 kg/kap/tahun, 50,65 kg/kap/tahun, dan 54,49 kg/kap/tahun pada tahun 2020. Jika itu benar, maka harus ada rencana. Meningkatkan pasokan ikan budidaya dan penangkapan ikan. Berdasarkan Dinas Kelautan dan Perikanan Provinsi Kalimantan Barat, (2020) konsumsi ikan di Kabupaten Sambas pada tahun 2020 mencapai 56,34 kg per kapita. Angka ini mengalami penurunan dibandingkan pada tahun sebelumnya, sebesar 57,36 kg per kapita.

Beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat konsumsi ikan di masyarakat pada umumnya, diantaranya meliputi pendapatan, jumlah anggota dalam rumah tangga, dan asal daerah. Di antara faktor-faktor ini, tingkat pendapatan terutama memiliki pengaruh yang signifikan terhadap konsumsi produk perikanan, karena individu dengan pendapatan besar cenderung mengalokasikan lebih banyak sumber daya keuangan untuk pengadaan bahan makanan dibandingkan dengan mereka yang berpendapatan lebih rendah. Tindakan mengonsumsi ikan dalam rumah tangga dipengaruhi oleh banyak faktor, terutama pendapatan, jumlah individu dalam keluarga, dan harga pasar yang berlaku. Keuntungan rumah tangga secara langsung mempengaruhi daya beli mereka, sementara jumlah keluarga dapat menentukan banyak ikan yang diperlukan untuk dibeli untuk dikonsumsi. Selanjutnya, harga pasar yang berlaku memainkan peran penting dalam membentuk proses pengambilan keputusan mengenai pembelian ikan (Anggi dalam Yulandari, (2022).

Desa Sebayon termasuk desa yang ada di Kecamatan Sambas, Kabupaten Sambas, di mana hal tersebut memegang peran penting dalam upaya peningkatan konsumsi gemar makan ikan di wilayahnya. Desa Sebayon, yang terletak 5 km dari ibu kota Sambas, adalah Desa Administratif yang mencakup 18 Desa di Kecamatan Sambas. Di dalam Desa Sebayon terdapat tiga dusun diantaranya Dusun Sadayan, Dusun Sebambang, dan Dusun Senyawan. Selain itu, Desa Sebayon memiliki 6 RW dan 12 RT, dan memiliki luas wilayah

1210 ha dengan area padi sekitar (308 ha), tegalan (597 ha), pekarangan (157 ha), sawah (435 ha), dan area lainnya (287 ha). Desa Sebayan terkenal dengan berbagai jenis padi, jagung, dan tanaman pertanian karena tanahnya yang subur (Fertiasari *et al.*, 2022)

Berdasarkan data kependudukan Desa Sebayan Kecamatan Sambas Kabupaten Sambas, (2020) Desa Sebayan sendiri, dengan jumlah penduduk mencapai 3057 jiwa pada 2020 dengan luas wilayah sekitar 9,85 km<sup>2</sup>, memiliki potensi besar untuk menjadi model keberhasilan dalam upaya meningkatkan konsumsi ikan di masyarakat. Oleh karena itu, pemahaman mendalam tentang tantangan dan peluang yang dihadapi oleh Desa Sebayan dalam upayanya meningkatkan konsumsi ikan merupakan elemen mendasar dalam perumusan strategi yang efektif dan berkelanjutan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat bertujuan untuk memberikan pemahaman mengenai pentingnya mengonsumsi ikan dan manfaat mengonsumsi ikan bagi masyarakat.

## **MATERI DAN METODE**

### **Metode Kegiatan**

Adapun metode yang digunakan pada kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan adalah salah satu upaya untuk memberikan peningkatan kepada masyarakat mengenai pentingnya konsumsi gemar makan ikan. Bentuk dari kegiatan ini yaitu penyampaian materi yang telah dikonseptkan mengenai penjelasan manfaat mengonsumsi ikan bagi masyarakat dan diiringi sesi tanya jawab. Media yang digunakan berupa pemaparan secara langsung dan interpersonal.

Dalam melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat terdapat beberapa tahap yang harus dilakukan antara lain sebagai berikut :

- a. Tahap pertama yaitu penentuan topik untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat. Kegiatan tersebut ditentukan berdasarkan perundingan dari tim sehingga didapat topik yang akan dibawakan adalah “Pentingnya Mengonsumsi Ikan Bagi Masyarakat”.
- b. Tahap kedua yaitu menentukan jadwal kegiatan. Untuk menentukan waktu pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat tim terlebih dahulu berkoordinasi terhadap stakeholder yang ada di desa Sebayan, Kecamatan Sambas, Kabupaten Sambas.
- c. Tahapan Ketiga yaitu proses perizinan, dimana pada proses ini dilakukan untuk surat menyurat antar instansi.
- d. Tahap keempat yaitu perizinan yang sudah terkonfirmasi kepada desa, baik melalui komunikasi online maupun secara langsung, dengan tujuan agar tidak ada miskomunikasi.
- e. Tahapan kelima yaitu setelah terkonfirmasi maka kegiatan selanjutnya adalah untuk turun lapangan. Dimana sasaran sudah dibagi berdasarkan jumlah kelompok. Media yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu melalui pendekatan secara langsung maupun wawancara dan juga memberikan materi dengan bantuan proyektor serta memberikan kuesioner terhadap materi yang telah di sampaikan.
- f. Tahapan keenam yaitu dokumentasi untuk merekam proses kegiatan yang telah berlangsung dan sebagai bukti autentik dari hasil kegiatan yang telah dilaksanakan.

### **Lokasi Kegiatan**

Adapun kegiatan pengabdian kepada masyarakat berlangsung pada bulan November 2023 yang berlangsung di Desa Sebayan, Kecamatan Sambas, Kabupaten Sambas. kegiatan ini dimulai pada pukul 10.00-12.00 WIB.

## Peserta

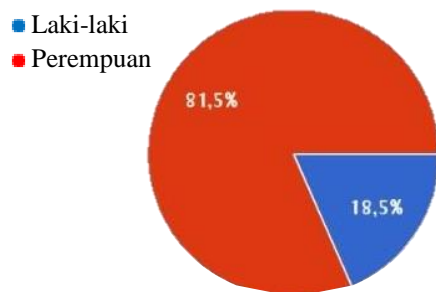
Sasaran dalam kegiatan ini ditujukan langsung kepada ibu-ibu rumah tangga. Jumlah masyarakat yang hadir dalam kegiatan ini sebanyak 65 responden, terdiri dari 53 perempuan dan 12 laki-laki.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang pentingnya kandungan ikan dalam menghasilkan generasi sehat. Pada dasarnya meningkatkan frekuensi konsumsi ikan dalam masyarakat salah satu kegiatan yang sangat penting dilaksanakan melalui kegiatan ini. Oleh sebab itu perlu dilakukannya kegiatan pengabdian kepada masyarakat agar masyarakat mendapatkan informasi yang lengkap dan persuasif terkait kandungan gizi ikan.

Kegiatan ini dilakukan pada bulan November 2023, yang dilakukan oleh para Mahasiswa Program Studi Agribisnis Perikanan dan Kelautan dari kampus Politeknik Negeri Sambas di Desa Sebayan, Kecamatan Sambas, Kabupaten Sambas. Kegiatan yang dilakukan ditujukan kepada seluruh masyarakat. Saat ini pemahaman masyarakat mengenai manfaat mengonsumsi ikan masih cukup rendah. Menurut Rizakiyah & Anggraeni dalam Novi Riani *et al.*, (2023) seharusnya masyarakat sadar akan manfaat konsumsi ikan yang sangat banyak. Kurangnya wawasan dan pengetahuan serta latar belakang sosial masyarakat mengenai kandungan gizi dapat berpengaruh dalam pemanfaatan konsumsi ikan. Terlaksananya kegiatan yang dilakukan diharapkan akan memberikan peningkatan masyarakat mengenai manfaat mengonsumsi ikan.

Materi yang disampaikan dalam kegiatan ini bertema pentingnya mengonsumsi ikan bagi masyarakat. Sebelum penyampaian materi diawali dengan pengenalan Mahasiswa sebagai tim pengabdian kepada masyarakat. Adapun jumlah peserta yang mengikuti sosialisasi ini adalah sebagai berikut: 81,5% yang terdiri dari 53 perempuan dan 18,5% yang terdiri dari 12 laki-laki dapat dilihat pada gambar 1. Media yang digunakan dalam kegiatan ini berupa materi yang berbentuk powerpoint yang ditampilkan menggunakan proyektor. Dimana materi tersebut menjelaskan tentang kandungan gizi yang terdapat pada ikan serta manfaatnya bagi kesehatan.



**Gambar 1. Peserta Yang Hadir**



**Gambar 2. Penyampaian Materi**

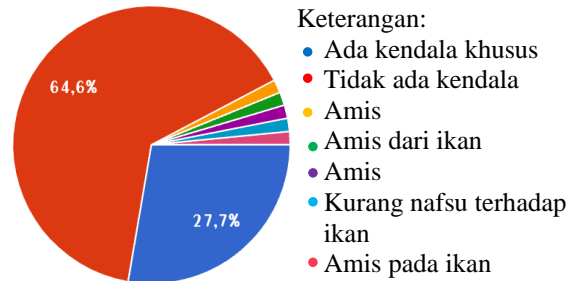
Menurut Ridwan *et al.*, (2023) dalam penyampaian materi menggunakan proyektor sebagai alat bantu dan powerpoint sebagai media pembantu agar materi tersampaikan dengan baik dan terhindar dari kesalahan informasi mengenai materi. Hal ini juga memudahkan masyarakat mengingat poin-poin yang disampaikan. Setelah pemaparan materi mahasiswa membuka sesi tanya jawab bagi masyarakat yang kurang paham

dengan materi yang telah disampaikan dan mahasiswa juga mengajukan pertanyaan kepada masyarakat untuk mengetahui tingkat pemahaman materi yang sudah diberikan.

Kegiatan selanjutnya yaitu pengisian kuesioner melalui google form yang telah diberikan kepada masyarakat. Tujuan kuesioner ini yaitu untuk mengetahui bagaimana tingkat konsumsi ikan pada masyarakat beserta permasalahan yang dihadapi dalam mengonsumsi ikan. Dari data kuesioner yang telah diperoleh terdapat permasalahan yang dialami responden dalam mengonsumsi ikan, di mana sekitar 35,4% atau 23 responden menyatakan ada kendala khusus yang dialami saat mengonsumsi ikan, data tersebut dapat dilihat pada gambar 4.



**Gambar 3. Sesi Tanya Jawab**



**Gambar 4. Diagram Kuesioner**

Konsumsi ikan masyarakat Indonesia dianggap sangat rendah dibandingkan negara lain. Beberapa penyebabnya yaitu sebagai berikut: 1) minimnya pengetahuan masyarakat tentang manfaat ikan untuk kesehatan dan sistem pola pikir masyarakat, 2) sumber daya ikan sangat langka karena distribusinya tidak teratur. 3) Metode untuk memelihara dan mengolah ikan belum berkembang menjadi bentuk serbaguna yang dapat memenuhi kebutuhan selera seluruh konsumen. 4) Peluang pemasaran dan penjualan terbatas baik kualitas maupun kuantitasnya (Anonim dalam Djunaidah, (2017).

Setelah pengisian kuesioner sudah dilakukan dengan foto bersama masyarakat sebagai dokumentasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Kegiatan ini berjalan dengan lancar tanpa adanya kendala, dan antusiasme masyarakat terhadap pemaparan materi yang disampaikan oleh mahasiswa sangat tinggi. Masyarakat juga berpartisipasi aktif untuk bertanya mengenai materi yang belum mereka paham. Kami berharap dengan mengonsumsi ikan, masyarakat dapat menerapkan pola hidup sehat.



**Gambar 5. Dokumentasi kegiatan Penyuluhan**

## KESIMPULAN

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil kegiatan yang dilaksanakan tentang pentingnya mengonsumsi ikan bahwa kegiatan ini berlangsung pada bulan November 2023 di Desa Sebayan, kabupaten Sambas, Kecamatan Sambas dapat disimpulkan bahwa kegiatan yang dilakukan dihadiri sekitar 65 responden yang terdiri dari 53 orang perempuan dan 12 orang laki-laki. Kegiatan yang dilaksanakan berjalan dengan baik tanpa adanya kendala, dan antusiasme masyarakat terhadap pemaparan materi yang disampaikan oleh mahasiswa cukup tinggi, hal ini dapat dilihat dari beberapa peserta yang mengajukan pertanyaan kepada mahasiswa.

### Saran Kegiatan Lanjutan

Adanya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan bentuk upaya peningkatan gemar makan ikan oleh masyarakat, sehingga menjadikan masyarakat hidup sehat. Kegiatan yang dilaksanakan berjalan dengan baik tanpa adanya kendala, dan antusiasme masyarakat terhadap pemaparan materi yang disampaikan oleh mahasiswa cukup tinggi. Kami berharap dengan mengonsumsi ikan, masyarakat dapat menerapkan pola hidup sehat.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kami sampaikan pada pihak instansi pemerintah Desa Sebayan dan seluruh masyarakat yang telah membantu mensukseskan kegiatan pengabdian kepada masyarakat sehingga kegiatan ini dapat terlaksana, semoga apa yang telah diberikan menjadi hal yang bermanfaat.

## REFERENSI

- Dewi, P.F.A., Widarti, I.G.A.A. and Sukraniti, D.P. (2018) 'Pengetahuan Ibu tentang Ikan dan Pola Konsumsi Ikan pada Balita di Desa Kedongan Kabupaten Badung', *Journal of Nutrition Science*, 7(1), pp. 16–20.
- Dinas Kelautan dan Perikanan Prov. Kalbar. (2020). Angka Konsumsi Ikan Perkabupaten Kota Sekalimantan Barat. Satu Data Kalbar. <https://data.kalbarprov.go.id/organization/dinaskelautan-dan-perikanan-provkalbar>
- Dinas Komunikasi dan Informatika Provinsi Kalimantan Barat. (2020). Data Kependudukan Desa Sebayan Kecamatan Sambas Kabupaten Sambas. Satu Data Kalbar. <https://data.kalbarprov.go.id/dataset/data-kependudukan-desasebayan-kecamatan-sambas-kabupaten-sambas-31-desember-2020>
- Djunaidah, I.S. (2017) 'Tingkat Konsumsi Ikan di Indonesia: Ironi di Negeri Bahari', *Jurnal Penyuluhan Perikanan dan Kelautan*, 11(1), pp. 12–24. Available at: <https://doi.org/10.33378/jppik.v11i1.82>.
- Fertiasari, R. et al. (2022) 'Inovasi Pengolahan Tepung Jeruk Berbasis Gluten Free Di Dusun Sadayan, Kecamatan Sambas, Kabupaten Sambas', *Jurnal IKRAITH-ABDIMAS*, 1(5), pp. 86–91.
- Novi Riani, Y., Isti Harjanti, A. and Danny Putri Sulistyaningrum, N. (2023) 'Hubungan Tingkat Pengetahuan Tentang Gizi Ikan Dengan Pemanfaatan Makan Ikan Sebagai Nutrisi Bagi Ibu Hamil Dalam Pencegahan Stunting', *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(1).
- Permatasari, T. and Sukandar, D. (2023) 'Prakiraan Produksi Ikan untuk Konsumsi Protein Hewani di Sumatera Utara', *Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik*, 2(2), pp. 141–148. Available at: <https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.2.141-148>.

- Ridwan et al. (2023) 'Penyuluhan Gemar Dan Manfaat Konsumsi Ikan Di SMA Negeri 1 Sambas Kabupaten Sambas', *MESTAKA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), pp. 1–5. Available at: <https://doi.org/10.58184/mestaka.v1i1.1>.
- Sri Andriani, D. et al. (2022) 'Kampanye Gemar Makan Ikan (Gemarikan) dan Pelatihan Diversifikasi Produk Perikanan Berbasis Lokal dalam Upaya Penurunan Pravelensi Stunting di Desa Tanah Bara, Kecamatan Gunung Meria, Kabupaten Aceh Singkil', *MARTABE : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(4), pp. 1333–1337.
- Yulandari, O. (2022) Faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi masyarakat terhadap ikan segar di desa kuta blangkecamatan sama dua kabupaten aceh selatan.