

Penyuluhan Manfaat Mengonsumsi Ikan Pada Siswa Di Pondok Pesantren Al-Amin Sungai Kelambu

Beryaldi Agam¹, Kiki Kristiandi², Oktavia Nurmawaty Sigiro³, Nurul Fatimah Yunita⁴, Muhammad Zakiyul Fikri⁵, Eko Farmiansyah⁶, Danil⁷, Edo Pandika⁸, Tan Dede Maulana⁹

^{1,4,6,7,8,9} Agribisnis Perikanan dan Kelautan, Jurusan Agribisnis, Politeknik Negeri Sambas, Indonesia

^{2,3} Agroindustri Pangan, Jurusan Agribisnis, Politeknik Negeri Sambas, Indonesia

⁵ Teknologi Hasil Perikanan, Universitas Riau, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Beryaldi Agam

E-mail: agamberyaldi@gmail.com

Abstrak

Mengonsumsi ikan memiliki banyak manfaat bagi kesehatan, termasuk bagi pelajar. Kandungan DHA dalam ikan diyakini dapat mendukung fungsi otak, termasuk peningkatan daya ingat dan konsentrasi. Nutrisi dalam ikan, terutama omega-3, telah dikaitkan dengan peningkatan kemampuan konsentrasi dan perhatian. Ini dapat membantu pelajar dalam memahami materi pelajaran dan fokus selama kegiatan belajar. Kegiatan penyuluhan ini bertujuan untuk mengedukasi siswa tentang manfaat mengonsumsi ikan untuk meningkatkan kecerdasan di Pondok Pesantren Al-amin Sungai kelambu, Kecamatan Tebas. Tahapan kegiatan yaitu penentuan lokasi, menentukan topik, menjadwalkan, perizinan, pelaksanaan, dan dokumentasi. Metode penyuluhan yang digunakan adalah metode ceramah, diskusi, media visual, dan metode interaktif. Adapun hasil yang didapat bahwa penyuluhan yang dilaksanakan berjalan dengan baik dan lancar. Peserta yang mengikuti kegiatan penyuluhan tersebut sangat semangat dan antusias dalam mendengarkan narasumber menyampaikan materi secara interaktif. Serta terjadi peningkatan pengetahuan dan pemahaman siswa untuk mengonsumsi ikan.

Kata kunci - Mengonsumsi, Kecerdasan, Manfaat Ikan

Abstract

Consuming fish has many health benefits, including for students. The content of DHA in fish is believed to support brain function, including improved memory and concentration. Nutrients in fish, especially omega-3s, have been linked to improved concentration and attention skills. This can help learners in understanding the subject matter and focusing during learning activities. This counseling activity aims to educate students about the benefits of eating fish to increase intelligence at the Al-amin Sungai Kelambu Islamic Boarding School, Tebas District. The stages of activities are determining the location, determining the topic, scheduling, licensing, implementation, and documentation. The extension methods used are lectures, discussions, visual media, and interactive methods. The results obtained that the counseling carried out went well and smoothly. Participants who participated in the counseling activity were very enthusiastic and enthusiastic in listening to the resource persons deliver material interactively. And there is an increase in students' knowledge and understanding to consume fish.

Keywords - Consuming, Intelligence, Benefits of Fish

PENDAHULUAN

Ikan adalah kelompok hewan vertebrata yang hidup di dalam air, memiliki tubuh yang umumnya ditutupi oleh sisik, sirip sebagai alat pergerakan, dan insang sebagai organ pernapasan. Ikan dapat ditemukan di berbagai ekosistem air, termasuk sungai, danau, laut, dan kolam. Ikan merupakan bagian penting dari keanekaragaman hayati akuatik dan memiliki berbagai spesies dengan ciri-ciri dan perilaku yang beragam. Beberapa spesies ikan memiliki peran ekologis yang sangat penting dalam menjaga keseimbangan ekosistem air dan menyediakan sumber daya pangan bagi manusia (Primawati et al., 2016). Yang dimaksud dengan ikan adalah Undang-Undang Nomor 45 Tahun 2009 yang mengatur tentang Perikanan yang mendefinisikan ikan secara berbeda dan lebih luas. Ikan didefinisikan sebagai segala jenis organisme yang seluruh atau sebagian dari siklus hidupnya berada di dalam lingkungan perairan. Mengonsumsi ikan memberikan keuntungan seperti menjadi sumber protein berkualitas tinggi. Karena protein ikan berfungsi sebagai bahan bakar bagi tubuh, pengatur proses metabolisme, dan komponen pembangun jaringan sel, maka protein ini sangat bermanfaat bagi tubuh (Munthe et al., 2016). Asam lemak tak jenuh seperti asam docosahexaethanoic (DHA), asam linoleat, asam linolenat, dan asam eicosapentaenoic (EPA) juga banyak terdapat pada ikan (Sari et al., 2018). Jumlah EPA dan DHA dalam lemak ikan relatif tinggi, masing-masing sebesar 11–15% dan 2–7%. Zat ini dapat menurunkan risiko radang sendi, kanker, dan penyakit jantung, serta banyak efek positif lainnya terhadap kesehatan manusia. Untuk anak balita, bahan kimia ini berpotensi meningkatkan kecerdasan otak, pertumbuhan fisik, dan daya tahan tubuh (Purnaningsih et al., 2020).

Ikan dapat ditemukan dalam jumlah banyak dan harga terjangkau di Indonesia. Meskipun teknologi pangan ikan memiliki tingkat teknologi yang tinggi, hanya sedikit ikan yang dikonsumsi secara nasional. Menurut penelitian terbaru, ikan dan barang laut lainnya merupakan penyedia vitamin dan mineral penting yang sangat baik. Ikan merupakan hasil laut yang memiliki asam lemak rantai panjang omega 3 (DHA), yang tidak terdapat pada produk darat (hewani dan nabati), serta omega 6 yang sangat penting untuk pembangunan dan kesejahteraan. Ikan memberi tubuh asam lemak tak jenuh yang diperlukan dan protein hewani dalam jumlah yang relatif tinggi. Bersama dengan vitamin dan mineral lainnya, ikan merupakan sumber vitamin A yang terkenal. Menurut penelitian yang dilakukan para ahli kesehatan internasional, makanan laut, termasuk ikan, sangat bermanfaat bagi kesehatan dan fungsi kognitif manusia. Ikan dan makanan laut lainnya memberikan kombinasi asam amino utama yang seimbang dan biasanya mengandung 20% protein yang mudah dicerna. (Hendrawati1 & Zidni, 2017).

Ikan adalah salah satu sumber utama asam lemak omega-3, terutama asam eicosapentaenoic (EPA) dan asam docosahexaenoic (DHA). Omega-3 merupakan jenis asam lemak esensial yang sangat penting untuk kesehatan manusia karena tubuh tidak dapat memproduksinya sendiri dalam jumlah yang cukup (Bontjura et al., 2020). Oleh karena itu, kita perlu mendapatkan omega-3 melalui konsumsi makanan. Berikut adalah beberapa jenis ikan yang kaya akan asam lemak omega-3, terutama EPA dan DHA: 1). Salmon adalah salah satu ikan yang paling kaya omega-3. Sementara salmon liar atau salmon yang hidup di lingkungan alami dapat memiliki kandungan omega-3 yang lebih tinggi, salmon yang dibudidayakan juga merupakan sumber yang baik; 2). Sarden adalah ikan kecil yang juga kaya akan omega-3. Mengonsumsi sarden dalam kaleng yang dikonsumsi dengan tulangnya juga dapat memberikan kalsium tambahan; 3). Mackerel atau ikan kembung juga merupakan sumber omega-3 yang baik; 4). Trout (jenis ikan air tawar) memiliki kandungan omega-3 yang signifikan; 5). Herring adalah ikan laut yang umumnya dianggap sebagai sumber omega-3 yang baik; 6). Tuna, terutama tuna jenis albacore atau tuna sirip kuning, juga mengandung omega-3.

Di antara banyak manfaat kesehatan dari asam lemak omega-3 adalah dukungannya terhadap sistem kekebalan tubuh, fungsi otak, dan kesehatan jantung. Dianjurkan untuk memasukkan ikan dalam pola makan secara teratur sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Penting juga untuk memilih ikan yang bersumber dari sumber daya yang berkelanjutan dan memperhatikan metode masak yang sehat. Saat ini anak-anak hingga remaja kurang menyukai untuk mengonsumsi ikan. Diperlukan Upaya dari pihak terkait dalam membantu meningkatkan minat dan konsumsi ikan di masyarakat.

Penting juga untuk memahami preferensi dan kebiasaan makan masyarakat setempat untuk menyesuaikan strategi yang paling efektif (Ardi, 2019).

Konsumsi ikan merujuk pada kebiasaan manusia untuk mengonsumsi ikan sebagai bagian dari pola makan sehari-hari. Konsumsi ikan memiliki banyak manfaat kesehatan karena ikan kaya akan nutrisi penting, terutama asam lemak omega-3, protein berkualitas tinggi, vitamin, dan mineral. Beberapa alasan utama untuk meningkatkan konsumsi ikan termasuk: 1). terutama ikan berlemak seperti salmon, tuna, dan mackerel, mengandung asam lemak omega-3, yang memiliki manfaat untuk kesehatan jantung, fungsi otak, dan sistem saraf; 2). sumber protein hewani berkualitas tinggi yang mengandung semua asam amino esensial yang dibutuhkan tubuh; 3). Ikan juga kaya akan vitamin dan mineral, termasuk vitamin D, vitamin B12, selenium, dan yodium. Vitamin dan mineral ini mendukung fungsi tubuh yang optimal; 4). Konsumsi ikan secara teratur telah dikaitkan dengan berbagai manfaat kesehatan, seperti mengurangi risiko penyakit jantung, meningkatkan fungsi otak, dan mendukung kesehatan mata; Ikan dapat menjadi alternatif yang baik untuk sumber protein selain daging merah, yang dapat membantu mengurangi risiko beberapa penyakit terkait dengan konsumsi daging merah berlebihan; 5). Ikan menyediakan nutrisi yang seimbang, termasuk lemak sehat, protein, vitamin, dan mineral, yang penting untuk pertumbuhan dan perkembangan tubuh (Prameswari, 2018) (Dewi et al., 2018) (Nurapipah et al., 2023) .

Selain itu, konsumsi ikan juga dapat memberikan alternatif sumber protein yang lebih ringan dan mudah dicerna dibandingkan dengan sumber protein hewani lainnya. Ikan juga merupakan pilihan makanan yang rendah lemak jenuh dan kolesterol, membuatnya menjadi opsi sehat dalam pola makan seimbang. Penting untuk memilih ikan yang bersumber dari sumber daya yang berkelanjutan dan bebas dari kontaminan. Varietas ikan yang berbeda menawarkan berbagai manfaat kesehatan, dan menggabungkan berbagai jenis ikan dalam pola makan dapat membantu memastikan bahwa berbagai nutrisi diperoleh dari konsumsi ikan. Dalam konteks konsumsi ikan, penting untuk memperhatikan cara pengolahan dan penyajian ikan. Metode masak yang sehat, seperti merebus, memanggang, atau mengukus, dapat mempertahankan nutrisi ikan tanpa menambahkan lemak tambahan yang berlebihan (Pratisti, 2018) .

Beberapa permasalahan kurangnya minat konsumsi ikan bagi pelajar yaitu kurangnya pengetahuan orang tua dan masyarakat tentang manfaat kesehatan yang diberikan oleh ikan, terutama asam lemak omega-3 dan nutrisi lainnya, dapat menjadi faktor penghambat. Pendidikan gizi yang kurang dan kesadaran masyarakat yang rendah terhadap manfaat konsumsi ikan dapat menyebabkan kurangnya minat untuk mengonsumsi ikan. Preferensi rasa dan budaya juga memainkan peran penting dalam pilihan makanan. Beberapa masyarakat mungkin tidak menyukai rasa ikan atau memiliki kebiasaan makan yang kurang memasukkan ikan dalam menu sehari-hari. Kekhawatiran terkait pemrosesan dan penyajian ikan juga bisa menjadi masalah. Beberapa orang mungkin tidak tahu cara memasak ikan dengan baik atau merasa kesulitan memproses ikan (Suwardane, et al., 2019).

Penyuluhan mengenai manfaat ikan di pondok pesantren dapat memberikan pemahaman yang lebih baik kepada santri (murid pondok pesantren) tentang kepentingan konsumsi ikan, baik dari segi kesehatan maupun dari perspektif agama dan budaya. Penyuluhan tentang nilai gizi tinggi dalam ikan, khususnya kandungan asam lemak omega-3, protein, vitamin, dan mineral. Menjelaskan manfaat ikan untuk kesehatan jantung, fungsi otak, dan pertumbuhan tubuh. selain itu juga, membahas aspek-aspek kehalalan ikan dalam Islam. Memahami santri mengenai jenis ikan yang boleh dikonsumsi menurut ajaran agama. Dengan menyelenggarakan kegiatan-kegiatan tersebut, diharapkan santri pondok pesantren dapat memahami dan mengaplikasikan nilai-nilai positif yang terkandung dalam konsumsi ikan. Ini tidak hanya dapat memberikan manfaat kesehatan, tetapi juga dapat mendukung aspek-aspek kehidupan lainnya di pondok pesantren secara holistik (Maros & Juniar, 2021).

Berdasarkan permasalahan diatas sebagai upaya yang dapat dilakukan seperti: 1). Edukasi Gizi: Memberikan informasi yang akurat dan mudah dimengerti tentang manfaat kesehatan ikan di Sekolah dan rumah; 2). Peningkatan Aksesibilitas: Meningkatkan akses ke sumber ikan, terutama di daerah-daerah yang sulit dijangkau; 3). Promosi Keberlanjutan: Memperkenalkan pilihan ikan yang berkelanjutan dan memberikan pemahaman tentang praktik perikanan yang bertanggung jawab; 4)

Inovasi dalam Penyajian: Menciptakan resep dan cara penyajian ikan yang sesuai dengan preferensi rasa dan budaya lokal. Dengan mengatasi hambatan-hambatan tersebut, diharapkan masyarakat dapat lebih banyak mengintegrasikan ikan ke dalam pola makan sehari-hari mereka.

METODE

Kegiatan penyuluhan mengenai manfaat mengonsumsi ikan untuk meningkatkan kecerdasan siswa Pada hari Sabtu, 19 November 2023 Di Pondok Pesantren Al- Amin yang beralamat di RT.004/RW.002 Dusun Parit, Desa Sungai Kelambu Sungai, Kecamatan Tebas, Kabupaten Sambas. Sasaran dalam kegiatan penyuluhan adalah pada siswa laki-laki kelas 7, 8, dan 9.

kegiatan penyuluhan dilakukan terdiri dari beberapa tahapan yaitu:

- 1) Pemilihan tempat konseling merupakan langkah awal. Pondok Pesantren Al-amin yang berlokasi di RT.004/RW.002 Dusun Parit, Desa Sungai Kelambu Sungai, Kecamatan Tebas, Kabupaten Sambas, menjadi lokasi yang ditunjuk, sesuai kesepakatan kelompok.
- 2) Pemilihan subjek kegiatan penyuluhan merupakan langkah kedua. Topik pembahasan sesuai kesepakatan yang dicapai adalah bagaimana makan ikan dapat membantu santri di Pondok Pesantren Al-amin menjadi lebih pintar.
- 3) Menjadwalkan waktu kegiatan penyuluhan merupakan tahap ketiga. Dalam tugas ini, tim bekerja dengan kepala sekolah untuk memutuskan jadwal sesi konseling yang terbaik. Sesuai kesepakatan bersama, penyuluhan akan dilaksanakan pada hari Sabtu tanggal 19 November 2023 selama kurang lebih satu jam dimulai pukul 09.30 WIB di Pondok Pesantren Al-amin yang beralamat di RT.004/RW.002 Dusun Parit , Desa Sungai Kelambu Sungai, Kecamatan Tebas, Kabupaten Sambas.
- 4) Prosedur perizinan merupakan tahap keempat, yang dilakukan sebelum inisiatif penjangkauan dilaksanakan. Ditujukan kepada Kepala Pondok Pesantren Al-Amin dalam proses perizinan ini, dan disertai dengan surat pengantar dari Politeknik Negeri Sambas.
- 5) Di Pondok Pesantren Al-Amin Sungai Kelambu Kecamatan Tebas melaksanakan langsung program penyuluhan untuk memberikan informasi kepada santri tentang manfaat makan ikan merupakan tahap kelima. Sosialisasi ini menggunakan Power Point sebagai media penyampaiannya dan mencakup informasi bagaimana makan ikan dapat bermanfaat bagi santri. Untuk membantu santri memahami materi dengan lebih baik, tim memberikan penjelasan yang lebih jelas dan mendalam. Jika ada santri yang masih belum jelas, dilakukan diskusi lebih lanjut.
- 6) Foto bersama peserta penyuluhan pada tahap terakhir kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan di Pesantren merupakan upaya sistematis untuk menyampaikan informasi, pengetahuan, atau keterampilan kepada masyarakat atau kelompok tertentu dengan tujuan untuk meningkatkan pemahaman, kesadaran, atau perilaku dalam manfaat mengonsumsi ikan berdasarkan keilmuan dari tim pelaksana PKM. Penyuluhan seringkali dilakukan dalam berbagai konteks, termasuk perikanan, pendidikan, kesehatan, pertanian, lingkungan, hukum, dan bidang lainnya. Pada dasarnya penyuluhan merupakan kegiatan yang dilakukan secara sistematis baik dari persiapan sampai kegiatan terlaksana agar bisa memecahkan masalah tersebut seperti kurangnya mengonsumsi ikan di Pondok Pesantren. Kegiatan penyuluhan di laksanakan di Pondok Pesantren Al-Amin yang beralamat di RT.004/RW.002 Dusun Parit Desa Sungai Kelambu Sungai, Kecamatan Tebas. Pelaksana teknis pengabdian berasal dari mahasiswa Program Studi Agribisnis Perikanan dan Kelautan Jurusan Agribisnis Politeknik Negeri Sambas yang merupakan salah satu kegiatan praktek langsung pengabdian kepada masyarakat dalam hal ini santri di pesantren.



Gambar 1.
Penyampaian Materi

Kegiatan penyuluhan ini dilakukan dengan sasaran terhadap siswa kelas 7, 8, dan 9 yang berjumlah 85 siswa di Pondok Pesantren Al-Amin Sungai Kelambu, Tebas. Penyuluhan yang dilakukan dapat mendukung kegiatan mengonsumsi ikan dengan tujuan untuk meningkatkan kecerdasan, mendukung pertumbuhan, dan mampu menjaga kesehatan dari mengonsumsi ikan. Berdasarkan hasil diskusi dengan santri saat ini kebanyakan santri lebih menyukai makanan cepat saji dan kurang higienis yang mana makanan tersebut akan memberikan dampak buruk bagi yang mengonsumsinya. Kesadaran tentang mengonsumsi makanan yang sehat dan bermanfaat disampaikan sebagai umpan balik dari kegiatan penyuluhan ini, lebih lanjut bahwa hal tersebut akan berdampak baik seluruh santri untuk masa pertumbuhan dan perkembangan. Para santri sebagai para penerus bangsa, oleh karena itu melalui kegiatan penyuluhan ini mereka perlu mendapatkan pengetahuan dan pemahaman yang baik mengenai mengonsumsi ikan agar dapat menjadi generasi yang sehat, cerdas, dan berkualitas. Karena masa depan suatu negara bergantung pada kemampuan anak-anaknya untuk mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal, nutrisi yang cukup akan membantu siswa menjadi individu yang cerdas yang mampu berefek baik untuk perkembangan suatu negara (Hendrawati & Zidni, 2017).



Gambar 2.
Siswa Menjawab Pertanyaan

Pemateri dalam kegiatan ini adalah Tan Dede Maulana dan Eko Farmiansyah dari Program Studi Agribisnis Perikanan dan Kelautan Jurusan Agribisnis Politeknik Negeri Sambas. Materi disiapkan selama perkuliahan mata kuliah Penyuluhan Perikanan yang dibantu oleh Tim Pelaksana PKM. Media yang digunakan dalam penyampaian materi adalah infokus dan microsoft power point. Pada slide PPT materi disampaikan secara rinci mengenai manfaat mengonsumsi ikan untuk kecerdasan. PPT dibuat semenarik mungkin dengan mencantumkan poin-poin dari apa yang akan disampaikan disertai gambar ikan agar siswa dapat mengenali langsung jenis ikannya. Di sela waktu penyampaian materi, tim pelaksana PKM telah menyiapkan pertanyaan untuk 2 orang siswa. Para siswa sangat antusias terhadap pertanyaan yang sudah tim kami siapkan sebelumnya. Pertanyaan pertama yang kami berikan berhasil dijawab dengan benar oleh siswa kelas 7 atas nama Evan Nurwanda dan dilanjutkan pertanyaan oleh Bima Pratama dari kelas 9. Pertanyaan sengaja dibuat oleh tim dengan tujuan melihat apakah siswa yang mengikuti kegiatan penyuluhan ini mampu menerima dan memahami materi yang sudah disampaikan. Pelaksanaan inisiatif kegiatan ini akan mampu meningkatkan kesadaran siswa mengenai manfaat mengonsumsi ikan yang mampu mendukung kecerdasan, pertumbuhan, serta menjaga kesehatan (Mahrus et al., 2019).



Gambar 3.
Pemberian Hadiah

Para santri berperan aktif dalam pelaksanaan penyuluhan ini melalui diskusi, tanya-jawab, dan sesi ceramah. Sebagai apresiasi kepada siswa yang menjawab pertanyaan yang sudah disiapkan oleh tim, siswa yang menjawab mendapatkan hadiah dari tim PKM. Hadiah tersebut diharapkan menjadi motivasi kepada semua siswa agar lebih giat untuk belajar. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Aprianti, et al., 2019 bahwa pemberian hadiah sangat berpengaruh terhadap motivasi minat siswa. Setelah kegiatan pemberian materi dan sesi tanya jawab serta diskusi penyuluhan selesai dilaksanakan. Kemudian dilanjutkan dengan sesi foto bersama-sama tim pelaksana PKM dan para santri Pondok Pesantren Al-Amin Sungai Kelambu, Kecamatan Tebas.



Gambar 4.
Dokumentasi Bersama Siswa



Gambar 5.
Dokumentasi Bersama Guru dan Pengasuh Santri

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan di Pondok Pesantren Al-Amin yang beralamat di RT.004/RW.002 Dusun Parit, Desa Sungai Kelambu Sungai, Kecamatan Tebas, Kabupaten Sambas dengan penyuluhan manfaat mengonsumsi ikan untuk meningkatkan kecerdasan siswa sehingga dapat disimpulkan bahwa penyuluhan yang dilaksanakan berjalan dengan baik dan lancar. Penyuluhan yang dilaksanakan berjalan dengan baik dan lancar. Peserta yang mengikuti kegiatan penyuluhan tersebut sangat semangat dan antusias dalam mendengarkan pemateri menyampaikan materi secara interaktif. Serta terjadi peningkatan pengetahuan dan pemahaman siswa untuk mengonsumsi ikan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang berpartisipasi dalam kesuksesan acara penyuluhan ini. Kami juga mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada pihak Pondok Pesantren Al-Amin khususnya kepada Kepala Sekolah Ibu Sakinah, S.Pd., yang telah memberikan izin kepada kami untuk melakukan kegiatan penyuluhan manfaat makan ikan bagi santri

di Pondok Pesantren Al-Amin Sungai Kelambu Kecamatan Tebas serta para santri, guru, dan pengasuh santri.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilianti, D., Herawati, M. N., Isnaini, H. (2019). Pengaruh Pemberian Hadiah Terhadap Minat Siswa Dalam Menulis Teks Cerpen Pada Siswa SMP. *Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia*, 2(3), 427–432.
- Ardi, L. (2019). CONTINUING PROFESSIONAL DEVELOPMENT: Manfaat Omega-3 Parenteral di Dunia Medis. *Cermin Dunia Kedokteran*, 46, 12–15.
- Bontjura, S. D., Pontoh, J., & Rorong, J. A. (2020). KANDUNGAN LEMAK DAN KOMPOSISI ASAM LEMAK OMEGA-3 PADA IKAN KAKAP MERAH (*Aphareus furca*). *Chemistry Progress*, 12(2), 99–103. <https://doi.org/10.35799/cp.12.2.2019.27931>
- 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 Kedonganan Kabupaten Badung. *Journal of Nutrition Science*, 7(1), 16–20.
- Hendrawati, S., & Zidni, I. (2017). Gambaran Konsumsi Ikan Pada Keluarga Dan Anak Paud Rw 07 Desa Cipacing. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 101–106. <http://jurnal.unpad.ac.id/pkm/article/view/16297>
- Mahrus, M., Zulkifli, L., Rasmi, D. A. C., Sedijani, P., & Bahri, S. (2019). Penyuluhan Gerakan Makan Ikan Laut Sebagai Upaya Peningkatan Gizi Di SMPN 2 Gunungsari Kabupten Lombok Barat. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 2(1). <https://doi.org/10.29303/jpmpi.v1i2.241>
- Maros, H., & Juniar, S. (2021). EDUKASI GEMARI (Gemar Makan Ikan) MELALUI METODE ROLE PLAY SERTA PENGOLAHAN IKAN SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN GIZI PADA SISWA PESANTREN MODERN YAYASAN BABUL FIKRI KECAMATAN MEUREUBO KABUPATEN ACEH BARAT. *Marine Kreatif*, 5(2), 1–23. <http://jurnal.utu.ac.id/mkreatif>
- Munthe, I., Isa, M., Winaruddin, Sulasmi, Herrialfian, R. (2016). Analisis kadar protein ikan Depik (*Rasboratawarensis*) di Danau Laut Tawar Kabupaten Aceh Tengah. *Jurnal Medika Veterinaria*, 10(1), 67–69. <https://doi.org/https://doi.org/10.21157/j.med.vet.v10i1.4044>
- Nurapipah, M., Fakultas, A. L., Kesehatan, I., Universitas, K., Cirebon, M., Fatahillah, J. R., Sumber, W. K., & Cirebon, K. (2023). Edukasi Manfaat Mengonsumsi Ikan Bagi Kesehatan Guna Cegah Stunting Sejak Dini Education Benefits of Consuming Fish for Health To Prevent Stunting From an Early Age. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat: Kesehatan (JPKMK)*, 3, 2807–3134.
- Prameswari, G. N. (2018). PROMOSI GIZI TERHADAP SIKAP GEMAR MAKAN IKAN PADA ANAK USIA SEKOLAH. *Journal of Health Education*, 3(1), 1–6.
- Pratisti, C. (2018). Model Konsumsi Ikan Pada Konsumen Muda. *Jurnal Riset Ekonomi Manajemen (REKOMEN)*, 1(1), 1–16. <https://doi.org/10.31002/rm.v1i1.556>
- Primawati, S. N., Efendi, I., & Marnita, M. (2016). Identifikasi Jenis Ikan Hasil Tangkapan Nelayan Di Pantai Jeranjang. *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala*, 1(1), 73. <https://doi.org/10.58258/jupe.v1i1.63>
- Purnaningsih, N., Aldina, V. D. R. R., & Insani, A. P. (2020). Kampanye Publik Tentang Manfaat Mengonsumsi Ikan Pada Ibu-Ibu PKK Kelurahan Ulak Karang Utara, Kota Padang. *Jurnal Pusat Inovasi Masyarakat (PIM)*, 47, 135–139. <https://journal.ipb.ac.id/index.php/pim/article/view/35435>
- Sari, I. P., Pontoh, J., Sangi, M. S. (2018). Komposisi ikan asam-asam lemak pada daging ikan teri. *Chem. Prog*, 11(2), 63–68.
- Suwardane, K. E., Fatchiya, A., & Sugihen, B. G. (2019). Capacity Improvement of Ready-to-serve Fish Processors of Micro Enterprises for Business Sustainability in Pringsewu Regency. *Jurnal Penyuluhan*, 15(1), 75–88.