

SOSIALISASI DAN LOMBA MASAK KREASI OLAHAN IKAN DI DESA SITIWINANGUN, CIREBON, JAWA BARAT

(Socialization and Cooking Competition of Fish Creation Products in Sitiwinangun, Cirebon, West Java)

Abdel Rahim Salaby¹, Asya Oktiani², Mufidah Ghina Zahro³, Nadya karunia Putri⁴, Ammar Abiyu Bassam⁵, Sri Devi⁶, Fany Octaviana⁶, Sofie Dehan Fahlevie⁷, Himawan Haryo Wibisono⁷, dan Muhammad Aries^{7*}

¹Departemen Manajemen Hutan, Fakultas Kehutanan (FAHUTAN), IPB University

²Departemen Teknologi Hasil Perairan, Fakultas Perikanan dan Ilmu Kelautan (FPIK), IPB University

³Departemen Geofisika dan Meteorologi, Fakultas Matematika dan IPA (FMIPA), IPB University

⁴Departemen Biokimia, Fakultas Matematika dan IPA (FMIPA), IPB University

⁵Departemen Ilmu Ekonomi, Fakultas Ekonomi dan Manajemen (FEM), IPB University

⁶Departemen Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Manajemen (FEM), IPB University

⁷Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia (FEMA), IPB University

*Penulis korespondensi: ariesulaeman@apps.ipb.ac.id

ABSTRACT

Indonesia is an archipelago's country with abundant ocean resources including high amount of consumable fish species. Fish has good nutritional content, including protein, omega 3 and 6 fatty acids, vitamins, and minerals. This aims of this activity were to improve the knowledge and awareness of public about the importance of consume fish, especially people of Sitiwinangun Village, Jamblang District, Cirebon Regency. The method used is through socialization activities and also a cooking competition of fish dishes. According to this activity, it can be seen that there are still many people who do not know the nutritional content and health benefits of fish. However, many people, especially women who active in Family Welfare Program (PKK), have good skills in cooking fish dishes, even though the dishes are not liked by children in general.

Keywords: *Fish dishes, creativity, Gemarikan (Gerakan gemar makan ikan)*

ABSTRAK

Indonesia merupakan negara maritim dengan potensi yang sangat luas, termasuk berbagai spesies ikan yang dapat dikonsumsi. Produk olahan laut terbukti memiliki banyak manfaat karena kandungan gizinya yang sangat tinggi mencakup protein, asam lemak omega 3 dan 6, vitamin, serta berbagai mineral. Meskipun demikian, hingga saat ini masih banyak masyarakat Indonesia yang belum mengetahuinya. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang pentingnya mengonsumsi ikan dan produk olahannya pada masyarakat Desa Sitiwinangun, Kecamatan Jamblang, Kabupaten Cirebon. Metode yang digunakan adalah melalui kegiatan sosialisasi dan juga perlombaan kreasi masak olahan ikan yang diikuti oleh masyarakat Desa Sitiwinangun. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa masih banyak masyarakat yang belum mengetahui kandungan dan juga manfaat dari olahan ikan. Meskipun demikian, diketahui bahwa masyarakat khususnya ibu-ibu PKK sudah banyak yang memiliki keterampilan dalam mengolah masakan ikan walaupun olahan ikan yang dikuasai oleh masyarakat masih berupa makanan berat yang secara umum kurang disukai oleh anak-anak.

Kata kunci: Olahan ikan, kreativitas, Gemarikan (gerakan gemar makan ikan)

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara kepulauan dengan wilayah laut yang lebih luas daripada luas daratannya. Luas seluruh wilayah Indonesia dengan jalur laut 12 mil adalah lima juta km² terdiri dari luas daratan 1,9 juta km², laut teritorial 0,3 juta km², dan perairan kepulauan seluas 2,8 juta km². Artinya, seluruh laut Indonesia berjumlah 3,1 juta km² atau sekitar 62 persen dari seluruh wilayah Indonesia. Luas laut yang besar ini menjadikan Indonesia unggul dalam sektor perikanan dan kelautan (Nontji 2005). Potensi lestari perikanan laut di Indonesia diperkirakan sebesar 6,4 juta ton/tahun yang tersebar di perairan wilayah Indonesia dan ZEE (Zona Ekonomi Eksklusif) dengan jumlah tangkapan yang diperbolehkan sebesar 5,12 juta ton/tahun atau sekitar 80 persen dari potensi lestari. Di samping itu juga terdapat potensi perikanan lain yang berpeluang untuk dikembangkan, yaitu perikanan tangkap di perairan umum seluas 54 juta ha memiliki potensi produksi 0,9 juta ton/tahun, budidaya laut yang meliputi budidaya ikan, budidaya moluska dan budidaya rumput laut, budidaya air payau dengan potensi lahan pengembangan sekitar 913.000 ha, budidaya air tawar meliputi budidaya di perairan umum, budidaya di kolam air tawar dan budidaya mina padi di sawah, dan bioteknologi kelautan untuk pengembangan industri farmasi, kosmetik, pangan, pakan dan produk-produk non-konsumsi (Departemen Kelautan dan Perikanan 2005).

Di Indonesia, lebih dari 40% dari jumlah produksi total perikanan dijadikan bahan baku untuk produk olahan dan sekitar 80% dari jumlah produk olahan tersebut antara lain berupa ikan asin, ikan kering, ikan asap, dan fermentasi. Mengonsumsi produk olahan ikan atau produk yang mengandung ikan merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan nilai gizi masyarakat melalui protein ikan (Yanuar *et al.* 2016). Ikan mengandung 18% protein terdiri dari asam-asam amino esensial yang tidak rusak pada waktu pemasakan. Kandungan lemaknya berkisar antara 1-20% lemak yang mudah dicerna serta langsung dapat digunakan oleh jaringan tubuh. Kandungan lemaknya sebagian besar adalah asam lemak tak jenuh yang dibutuhkan untuk pertumbuhan dan

dapat menurunkan kolesterol darah. Ikan sering disebut sebagai makanan untuk kecerdasan, karena merupakan makanan sumber protein yang tinggi. Ikan mengandung mineral yang kurang lebih sama banyaknya dengan mineral yang ada dalam susu seperti kalsium dan fosfor yang bahkan lebih tinggi dibandingkan dengan susu. Kandungan gizi yang terdapat pada ikan, yaitu protein, lemak omega 3, vitamin A, vitamin D, vitamin B6, vitamin B12, dan mineral (zat besi, yodium, selenium, seng, dan fluor).

Minat masyarakat untuk mengonsumsi ikan perlu terus ditingkatkan sebagai upaya meningkatkan gizi masyarakat Indonesia, karena ikan dapat menjadi salah satu sumber protein utama dalam pola konsumsi dan budaya masyarakat Indonesia. Dalam mendukung upaya tersebut, Kementerian Kelautan dan Perikanan menginisiasi program Gemarikan atau Gerakan Memasyarakatkan Makan Ikan yang resmi diluncurkan tahun 2004 oleh Presiden RI. Gemarikan bertujuan untuk meningkatkan tingkat konsumsi masyarakat atas produk perikanan dan meningkatkan asupan gizi sejak dini karena banyaknya kandungan gizi yang terdapat pada ikan sangat penting untuk pertumbuhan dan kecerdasan otak (Kementerian Kelautan dan Perikanan 2018).

Kabupaten Cirebon merupakan wilayah bagian dari Provinsi Jawa Barat yang berada di daerah pesisir Laut Jawa. Berdasarkan letak geografisnya, Kabupaten Cirebon memiliki potensi yang tinggi terhadap produksi perikanan. Pada tahun 2019, kuantitas produksi ikan di Cirebon dapat mencapai 10.145 ton dan tahun 2020 mencapai 10.194 ton yang terdiri dari ikan laut, ikan tambak dan ikan kolam (BPS Kabupaten Cirebon 2020). Ketersediaan ikan yang tinggi mendukung peningkatan konsumsi ikan di Masyarakat melalui program Gemarikan dengan menjadikan ikan sebagai pilihan utama bagi masyarakat dalam memenuhi kebutuhan protein. Hal ini akan berdampak baik jika diiringi dengan ikan yang diolah menjadi berbagai macam jenis masakan sehingga dapat menstimulasi diri untuk mengonsumsi ikan. Oleh karena itu, tim KKN-T Cirebonkab01 tertarik untuk melaksanakan program Gemarikan di salah satu desa di Kabupaten Cirebon yaitu Desa Sitiwinangun, Kecamatan Jamblang dengan mengadakan lomba kreasi masak olahan ikan agar

memunculkan motivasi dan menjadi stimulus untuk gemar mengkonsumsi ikan.

METODE

Tempat, Waktu dan Peserta

Program Gemar makan ikan terdiri dari dua rangkaian kegiatan, yaitu lomba dan sosialisasi. Kegiatan Lomba Kreasi Masak Olahan Ikan dilaksanakan secara online melalui media sosial seperti Instagram, Facebook dan WhatsApp dikarenakan masih dalam kondisi pandemi Covid-19. Lomba diselenggarakan mulai tanggal 22 Juli hingga 3 Agustus 2021. Peserta dari kegiatan Lomba Kreasi Masak Olahan yaitu khusus warga Desa Sitiwinangun, Kecamatan Jamblang, Kabupaten Cirebon. Sedangkan kegiatan sosialisasi Gemar Makan Ikan dilakukan secara online melalui grup WhatsApp yang terdiri dari warga desa Sitiwinangun pada tanggal 29 Agustus 2021.

Metode Pelaksanaan

Selaras dengan nama kegiatan lomba yang diusung, pelaksanaan lomba masak ini menggunakan bahan baku utama berupa ikan. Peserta yang mengikuti lomba diberikan keleluasaan dalam mengolah ikan tersebut menjadi berbagai kreasi olahan ikan yang menarik untuk dikonsumsi. Kemudian setiap peserta lomba diminta untuk mengunggah foto hasil masak kreasi olahan ikannya di media sosial masing-masing dengan caption yang bersisi deskripsi masakan beserta resepnya yang dibuat sekreatif mungkin. Dalam rentang waktu pelaksanaan lomba tersebut juga diselenggarakan kegiatan sosialisasi Gemar Makan Ikan melalui grup WhatsApp sebagai upaya untuk meningkatkan minat konsumsi ikan warga desa Sitiwinangun.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Persiapan

Rangkaian program Gemar Makan Ikan adalah pelaksanaan sosialisasi dan perlombaan memasak kreasi olahan ikan. Persiapan yang dilakukan dalam melakukan sosialisasi gemar makan ikan kepada masyarakat desa adalah pembuatan pre-test dan post-test guna mengukur sejauh mana pengetahuan warga desa Sitiwinangun

mengenai pentingnya mengkonsumsi ikan. Sosialisasi ini menargetkan warga desa yang sebelumnya sudah tergabung dalam grup WhatsApp. Target yang sama ditunjukkan untuk perlombaan kreasi olahan ikan, akan tetapi dalam perlombaan ini sebenarnya memiliki target khusus yaitu ibu rumah tangga, ibu hamil serta ibu dengan bayi dan balita. Hal tersebut dimaksud untuk menambah kreatifitas para ibu serta pada kebanyakan rumah tangga, ibulah yang biasanya memiliki tanggung jawab memasak dan menentukan menu apa yang akan dimasak pada setiap harinya.

Selain pre- dan post-test yang disediakan untuk program sosialisasi, dalam hal ini juga dipersiapkan materi yang akan disampaikan pada hari sosialisasi. Pengerjaan pre-test dilakukan selama satu jam menjelang sosialisasi diadakan, sedangkan untuk post-test dilakukan setelah program sosialisasi dilaksanakan. Hari pelaksanaan sosialisasi sendiri adalah tanggal 29 Juli 2021 sedangkan untuk perlombaan kreasi olahan ikan dibuka pada tanggal 22 Juli 2021 dan ditutup pada tanggal 27 Juli 2021. Waktu perlombaan kemudian diperpanjang karena beberapa alasan dan ditetapkan pada tanggal 03 Agustus 2021. Pengumuman pemenang lomba diumumkan pada tanggal 05 Agustus 2021 dengan mengambil 3 orang pemenang yang mendapatkan nilai tertinggi.

Persiapan yang dilakukan sebelum dilaksanakannya perlombaan adalah pembuatan poster, penentuan teknis lomba, dan penentuan indikator penilaian lomba. Poster untuk lomba masak kreasi olahan ikan dapat dilihat pada gambar 1. Poster terdiri dari syarat, waktu perlombaan berlangsung, dan hadiah yang akan didapatkan oleh pemenang pertama sampai ketiga. Hadiah yang diberikan berupa uang tunai dimana untuk juara pertama sebesar Rp. 150.000 sedangkan untuk juara kedua adalah sebesar Rp. 100.000 dan Rp. 50.000 untuk juara ketiga.



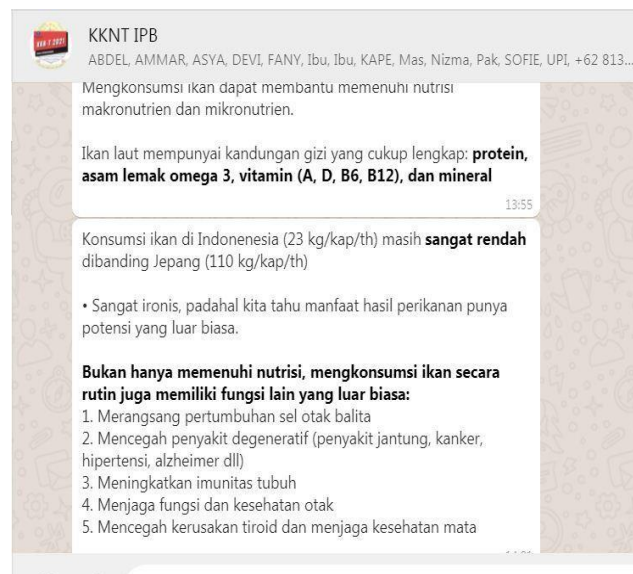
Gambar 1 Poster lomba masak kreasi olahan ikan

Adapun syarat untuk mengikuti perlombaan tersebut merupakan warga desa Sitiwinangun, mengunggah foto hasil kreasi olahan ikan ke salah satu media sosial yang dimiliki, masakan merupakan hasil olahan sendiri, menyertakan caption yang berisikan deskripsi masakan dan resep masakan, serta mengirimkan bukti unggahan tersebut kepada kontak narahubung yang sudah dicantumkan di poster.

B. Pelaksanaan

1. Penyuluhan Gemar Makan Ikan
 Penyuluhan dilakukan secara daring via grup *whatsapp* dan dihadiri oleh 40 peserta yang terdiri atas masyarakat Desa Sitiwinangun beserta dengan aparat desa yang tergabung ke dalam grup. Materi yang disampaikan dalam penyuluhan ini berupa nilai kandungan gizi ikan serta manfaat mengonsumsi ikan sejak usia dini. Hal ini penting dilakukan dengan harapan para ibu jadi akan lebih memperhatikan asupan gizi keluarga, terutama anak-anaknya. Hasil penelitian Aries, Hardinsyah, dan Tuhiman (2012) menunjukkan bahwa balita gizi kurang, buruk dan stunting secara umum berasal dari keluarga dengan tingkat social ekonomi menengah ke bawah serta tingkat pendidikan rendah. Upaya yang dilakukan dalam

kegiatan ini diharapkan dapat menjangkau kelompok keluarga menengah ke bawah sehingga dapat turut membantu pencegahan balita gizi kurang, buruk, dan stunting. Selama proses edukasi gizi, peserta kemudian diberikan waktu untuk berdiskusi dan melakukan sesi tanya jawab dengan anggota kelompok KKN-T IPB Cirebon Kab 01. Berikut pada Gambar 2 disajikan dokumentasi kegiatan penyuluhan secara daring tersebut.



Gambar 2 Dokumentasi penyuluhan Gemar Makan Ikan

2. Pelaksanaan Lomba Masak Kreasi Olahan Ikan

Kegiatan lomba masak kreasi olahan ikan dilakukan secara *online* melalui grup WhatsApp yang berisi anggota tim KKN-T IPB Cirebonkab01 bersama warga Desa Sitiwinangun. Pelaksanaan secara *online* tersebut dilakukan untuk membatasi mobilisasi dan menghindari terjadinya kerumunan di masa pandemi ini, khususnya saat diadakan program Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM) Jawa-Bali oleh pemerintah Indonesia. Lomba yang ditujukan khusus untuk warga Desa Sitiwinangun tersebut memiliki tujuan meningkatkan keterampilan ibu dan keluarga dalam membuat pangan olahan ikan sehingga memungkinkan untuk terciptanya gemar makan ikan menuju Indonesia sehat dan cerdas. Seluruh peserta membuat kreasi olahan ikan yang bervariasi mulai dari gurame asam manis, patin kriwil, hingga dimsum ikan lele. Kegiatan lomba ini melalui dua kali

perpanjangan waktu dan berlangsung sepenuhnya selama 12 hari. Peserta lomba ini yaitu sebanyak 6 orang dengan rentang waktu

lomba antara 22 Juli - 3 Agustus 2021. Hasil lomba peserta juara I, II, dan III dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 3. Juara I “Dimsum dan *nugget* ikan lele”



Gambar 4. Juara II “Kepala tuna cabe ijo, Nasi goreng nugget tuna, Tuna kelapa”



Gambar 5. Juara II “Patin Kriwil”

Penilaian dilakukan oleh 2 pihak juri, yaitu Dosen Pembimbing Lapangan tim KKN-T IPB Cirebonkab01 (Muhammad Aries, SP., M. Si) dan anggota tim KKN-T IPB Cirebonkab01. Sistem penilaian tidak hanya mengacu pada estetika gambar saja, melainkan 60% berdasarkan kreativitas produk, kenampakan, dan resep; 40% lainnya berasal dari deskripsi, resep, dan tingkat persuasif pada caption. Para peserta diwajibkan untuk mengunggah foto produk kreasi olahan ikan ke media sosial masing-masing (WhatsApp, Instagram, Facebook, dan/atau sebagainya) dengan menggunakan caption yang berisi deskripsi produk, resep produk, dan ajakan untuk gemar makan ikan.

Banyak cara untuk mengajak masyarakat lebih gemar makan ikan. Upaya yang dapat dilakukan untuk membantu pengembangan tingkat konsumsi ikan adalah dengan mengembangkan produk olahan berbasis ikan. Program lomba masak kreasi olahan ikan yang diadakan ini juga diharapkan meningkatkan keterampilan masyarakat dalam meningkatkan nilai tambah olahan ikan. Sensori dan nilai gizi produk dapat menarik masyarakat untuk mengonsumsi produk tersebut.

Diversifikasi merupakan usaha untuk memberikan nilai tambah pada produk pangan sehingga harga jual produk tersebut meningkat yang pada akhirnya dapat memberikan pendapatan tambahan bagi para pengolah (Saragih dan Sinaga 2019). Hal ini berkaitan dengan tujuan diadakannya lomba ini yaitu meningkatkan keterampilan berkreasi dalam membuat produk olahan ikan dan diharapkan dapat memicu masyarakat lebih gemar makan ikan. Selain itu, kegiatan ini juga diharapkan dapat meningkatkan kesadaran warga, khususnya ibu agar dapat menyediakan pangan bergizi dari hasil olahan ikan di rumahnya karena dukungan nyata dari keluarga ini merupakan salah satu faktor penting dalam mewujudkan gizi yang baik bagi anak-anaknya (Aries, Navratilova, Anwar dan Hardinsyah, 2018). Lebih jauh lagi, kegiatan ini juga dapat bermanfaat bagi masyarakat untuk memunculkan ide bagi warga Desa Sitiwinangun dalam membuat produk olahan ikan untuk dijadikan produk jual sebagai pendapatan utama maupun tambahan bagi warga Desa Sitiwinangun.

3. Evaluasi

Perlu adanya penyebaran informasi yang lebih meluas mengenai sosialisasi dan perlombaan masak kreasi olahan makan ikan kepada warga desa Sitiwinangun, seperti adanya poster cetak yang ditempelkan di tempat strategis di desa seperti balai desa. Hal lain yang perlu dievaluasi adalah dalam pengisian *pre-test* dan *post-test* sesudah dan sebelum sosialisasi, akan lebih baik apabila link *pre-test* dan *post-test* disebarluaskan melalui *personal chat* melalui *WhatsApp*. Selanjutnya apabila dapat dilakukan *offline* dan tidak terkendala pandemi, sebaiknya sosialisasi dan lomba dilakukan secara langsung. Adapun opsi lain jika sosialisasi tetap dilakukan secara *online*, sebaiknya diadakan melalui aplikasi *video meeting* seperti *Zoom Meeting* maupun *Google Meet*. Hal tersebut berkaitan dengan hasil yang akan didapat, sosialisasi Gemar Makan Ikan akan lebih tersampaikan kepada warga desa. Apabila lomba dilaksanakan secara langsung juga memiliki keuntungan yang lebih besar, seperti penilaian yang lebih terbuka serta bisa menghindari berbagai kecurangan yang mungkin saja dilakukan oleh peserta.

SIMPULAN

Gerakan Gemar Makan Ikan merupakan salah satu cara mengenalkan pentingnya mengonsumsi makanan olahan dari laut atau perairan. Ikan mengandung banyak manfaat terutama untuk pertumbuhan anak, membantu meningkatkan daya ingat otak dan juga daya tahan tubuh. Dalam penelitian ini dapat diketahui melalui pre dan post-test bahwa masyarakat umumnya tidak terlalu memahami apa saja kandungan yang berada pada makanan olahan ikan. Akan tetapi masyarakat khususnya Ibu-ibu PKK pada Desa Sitiwinangun pada umumnya sudah ahli dalam mengolah masakan ikan, hanya saja olahan yang diolah masih berupa makanan berat dan kurang disukai oleh anak-anak. Perlu adanya diversifikasi dalam makanan olahan ikan agar dapat dengan mudah dikonsumsi oleh anak-anak.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami menyampaikan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Institut Pertanian Bogor yang telah mendanai kegiatan ini. Tidak lupa ucapan terima kasih bagi perangkat Desa Sitiwinangun, Kecamatan Jamblang, Kabupaten Cirebon serta semua pihak yang telah membantu pelaksanaan kegiatan ini.

Kabupaten Toba Samosir. *Jurnal Ekonomi dan Bisnis*. 2(2): 221-230.

DAFTAR PUSTAKA

- Aries, M., Hardinsyah, H., & Tuhiman, H. (2012). Determinan Gizi Kurang dan Stunting Anak Umur 0 – 36 Bulan berdasarkan Data Program Keluarga Harapan (PKH) 2007. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 7(1), 20-27. <https://doi.org/10.25182/jgp.2012.7.1.20-27>
- Aries M, Navratilova HF, Anwar K, Hardinsyah H. The Development of teaching guideline and interactive nutrition education module for primary school teachers. *ICCD*. 2018;1(1):177-183
- [BPS] Badan Pusat Statistika Kabupaten Cirebon. 2020. Kabupaten Cirebon dalam Angka 2020. Cirebon: Badan Pusat Statistika Kabupaten Cirebon.
- [DKP] Departemen Kelautan dan Perikanan. 2005. Revitalisasi perikanan. Jakarta: Departemen Kelautan dan Perikanan Republik Indonesia.
- [KKP] Kementerian Kelautan dan Perikanan. 2018. *kkp.go.id.*, [diakses 2021 Agu 21]. <https://kkp.go.id/djpt/ppnsungailiat/artikel/6676-gemarikan-gemar-memas-yarakatkan-makan-ikan-upaya-peningkatan-gizi-sejak-dini>.
- Nontji A. 2005. Laut Nusantara. Jakarta: Djambatan.
- Yanuar V, Suharjo M, Igas A. 2016. Pengaruh bahan baku ikan terhadap nilai organoleptik dan nilai kandungan gizi produk stik ikan di Kabupaten Kotawaringin Barat. *Ziraa'ah Majalah Ilmiah Pertanian*. 41(3): 346-354.
- Saragih RS, Sinaga K. 2019. Prospek pengembangan kewirausahaan olahan ikan nila kawasan Danau Toba di Desa Sirukkungon Kecamatan Ajibata