

Peningkatan Pengetahuan Masyarakat tentang Konsumsi Ikan melalui Program Gemarikan sebagai Upaya Pencegahan Stunting di Desa Banda Masen

Cut Rozana Sari¹, Anis Nugrahawati^{2*}, Nopri Yanto³, Asih Makarti Muktitama⁴, Rinaldi⁵, Arina Ruzanna⁶

^{1,3} Program Studi Agribisnis, Universitas Malikussaleh, Jl. Cot Tengku Nie, Reuleut, Aceh Utara, Indonesia

^{2,4,5} Program Studi Akuakultur, Universitas Malikussaleh, Jl. Cot Tengku Nie, Reuleut, Aceh Utara, Indonesia

⁶ Program Studi Ilmu Kelautan, Universitas Malikussaleh, Jl. Cot Tengku Nie Reuleut, Aceh Utara, Indonesia

E-mail: anis.nugrahawati@unimal.ac.id

* Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i3.4767>

ARTICLE INFO

ABSTRACT

Article history:

Received: 07 Jan 2026

Revised: 13 Jan 2026

Accepted: 19 Jan 2026

Kata Kunci:

Gerakan Makan Ikan, Kota Lhokseumawe, Stunting, Pengabdian Masyarakat.

Keywords:

Community Movement for Fish Consumption, Lhokseumawe City, Stunting, Community Service.

Stunting merupakan permasalahan gizi kronis yang masih menjadi tantangan dalam pembangunan kesehatan masyarakat di Indonesia. Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap kejadian stunting adalah rendahnya asupan protein hewani, khususnya ikan, akibat keterbatasan pengetahuan dan kebiasaan konsumsi masyarakat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat tentang pentingnya konsumsi ikan sebagai upaya pencegahan stunting melalui sosialisasi Gerakan Masyarakat Makan Ikan (Gemarikan). Kegiatan dilaksanakan di Desa Banda Masen, Kota Lhokseumawe, pada bulan Juni 2024 dengan sasaran masyarakat, khususnya ibu rumah tangga dan keluarga yang memiliki balita. Metode yang digunakan berupa pendekatan edukatif dan partisipatif melalui ceramah, diskusi interaktif, demonstrasi pengolahan ikan, serta evaluasi menggunakan kuesioner pretest dan posttest. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan masyarakat pada seluruh aspek yang dinilai, meliputi pemahaman stunting, kandungan gizi ikan, manfaat konsumsi ikan, serta cara pengolahan ikan yang sehat dan menarik. Tingginya partisipasi masyarakat selama kegiatan juga menunjukkan penerimaan yang baik terhadap program yang dilaksanakan. Sosialisasi Gemarikan efektif meningkatkan pengetahuan gizi masyarakat dan berpotensi mencegah stunting.

Stunting remains a chronic nutritional problem and a major challenge in public health development in Indonesia. One of the contributing factors to stunting is the low intake of animal protein, particularly fish, due to limited public knowledge and dietary habits. This community service activity aimed to improve community knowledge and understanding of the importance of fish consumption as an effort to prevent stunting through the socialization of the Community Movement for Fish Consumption (Gerakan Masyarakat Makan Ikan/Gemarikan). The activity was conducted in Banda Masen Village, Lhokseumawe City, in June 2024, targeting community members, especially housewives and families with toddlers. The method applied an educational and participatory approach through lectures, interactive discussions, fish-processing demonstrations, and evaluation using pretest and posttest questionnaires. The results showed an increase in community knowledge across all assessed aspects, including understanding of stunting, nutritional content of fish, benefits of fish consumption, and healthy and attractive fish-processing methods. High community participation during the activity also indicated a positive response to the implemented program. Gemarikan socialization effectively increases public nutritional knowledge and has the potential to prevent stunting.



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

How to Cite: Cut Rozana Sari, et al. (2026). Peningkatan Pengetahuan Masyarakat tentang Konsumsi Ikan melalui Program Gemarikan sebagai Upaya Pencegahan Stunting di Desa Banda Masen, 4(3). <https://doi.org/10.31004/jerkin.v4i3.4767>

PENDAHULUAN

Stunting merupakan permasalahan gizi kronis yang masih menjadi tantangan utama dalam pembangunan kesehatan masyarakat di Indonesia. Kondisi ini ditandai dengan gangguan pertumbuhan pada anak akibat kekurangan gizi dalam jangka panjang serta infeksi berulang, yang berdampak pada perkembangan fisik, kognitif, dan produktivitas di masa depan. Berbagai upaya telah dilakukan pemerintah untuk menekan prevalensi stunting, salah satunya melalui intervensi gizi berbasis masyarakat yang menekankan pada peningkatan pengetahuan dan perubahan perilaku konsumsi pangan (Satriawan, 2018, p.248).

Salah satu faktor penting yang berkontribusi terhadap kejadian stunting adalah rendahnya asupan protein hewani dalam pola makan keluarga. Protein hewani memiliki peran strategis dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan anak, terutama pada masa 1.000 hari pertama kehidupan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa anak dengan asupan protein hewani yang rendah memiliki risiko lebih tinggi mengalami stunting dibandingkan anak dengan asupan protein yang cukup (Putri & Mahmudiono, 2020, p.28). Oleh karena itu, peningkatan konsumsi pangan sumber protein hewani menjadi salah satu strategi penting dalam pencegahan stunting.

Ikan merupakan salah satu sumber protein hewani yang mudah diperoleh, memiliki kandungan gizi yang lengkap, serta kaya akan asam lemak omega-3 yang berperan penting dalam perkembangan otak dan sistem saraf anak. Namun demikian, tingkat konsumsi ikan di masyarakat belum optimal, terutama akibat keterbatasan pengetahuan, kebiasaan makan, serta kurangnya keterampilan dalam mengolah ikan menjadi menu yang menarik bagi keluarga dan anak-anak. Astuti dan Winarno (2018, p.125) menyatakan bahwa rendahnya konsumsi ikan sering kali disebabkan oleh persepsi masyarakat yang kurang tepat terhadap ikan sebagai bahan pangan sehari-hari.

Program Gerakan Masyarakat Makan Ikan (Gemarikan) merupakan salah satu upaya strategis untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya konsumsi ikan sebagai sumber gizi. Kegiatan sosialisasi Gemarikan yang dikemas dalam bentuk edukasi dan pendampingan terbukti mampu meningkatkan pengetahuan dan minat masyarakat dalam mengonsumsi ikan (Pratama & Suryani, 2021, p.48). Pendekatan edukatif berbasis pengabdian masyarakat dinilai efektif karena mampu menjangkau langsung kelompok sasaran dan mendorong perubahan perilaku konsumsi pangan secara bertahap (Amalia & Handayani, 2020, p.101).

Desa Banda Masen, Kota Lhokseumawe, merupakan salah satu wilayah yang memiliki potensi sumber daya perikanan, namun pemanfaatannya sebagai sumber pangan bergizi belum optimal. Rendahnya pemahaman masyarakat mengenai manfaat konsumsi ikan serta keterbatasan informasi tentang pengolahan ikan yang sehat dan praktis menjadi tantangan dalam upaya pencegahan stunting di tingkat komunitas. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui sosialisasi Gerakan Masyarakat Makan Ikan ini dilaksanakan dengan tujuan meningkatkan pengetahuan, pemahaman, dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya konsumsi ikan sebagai salah satu upaya preventif dalam pencegahan stunting.

METODE

Kegiatan ini merupakan pengabdian kepada masyarakat dengan pendekatan deskriptif partisipatif. Metode ini digunakan untuk menggambarkan pelaksanaan program sosialisasi Gerakan Masyarakat Makan Ikan (Gemarikan) serta respons dan tingkat pemahaman masyarakat terhadap upaya pencegahan stunting melalui peningkatan konsumsi ikan.

Waktu dan Tempat Penelitian

Kegiatan pengabdian dilaksanakan pada bulan Juni tahun 2024. Lokasi kegiatan bertempat di Desa Banda Masen, Kota Lhokseumawe, Provinsi Aceh, yang merupakan wilayah sasaran program pencegahan stunting.

Subjek Penelitian

Subjek dalam kegiatan ini adalah masyarakat yang mengikuti kegiatan sosialisasi dan edukasi Gemarikan. Subjek terdiri dari warga desa yang hadir secara sukarela dalam kegiatan penyuluhan, diskusi, dan demonstrasi pengolahan ikan sebagai sumber pangan bergizi.

Prosedur Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang menggunakan pendekatan partisipatif dan edukatif, yang menekankan keterlibatan aktif masyarakat sasaran sejak tahap perencanaan hingga evaluasi kegiatan. Pendekatan partisipatif dipilih karena terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman, sikap, dan perilaku masyarakat terhadap isu kesehatan dan gizi, khususnya pada kegiatan pengabdian berbasis komunitas (Mardikanto & Soebiato, 2013, p.91; Fitriani & Andriyani, 2015, p.89).

Tahap pertama adalah persiapan kegiatan, yang diawali dengan koordinasi bersama perangkat desa dan tokoh masyarakat untuk mengidentifikasi permasalahan gizi yang dihadapi masyarakat, khususnya terkait konsumsi ikan dan risiko stunting. Identifikasi kebutuhan dilakukan secara informal melalui diskusi awal guna memastikan kesesuaian materi dengan kondisi sosial dan budaya masyarakat setempat. Tahap ini sejalan dengan prinsip pengabdian masyarakat yang menempatkan kebutuhan lokal sebagai dasar perancangan program (Slamet, 2016, p.42; Retnawati, 2014, p.6).

Tahap kedua adalah pelaksanaan sosialisasi dan edukasi, yang dilakukan melalui metode ceramah dan diskusi interaktif. Materi sosialisasi mencakup pengertian stunting, faktor penyebab, dampak jangka panjang terhadap pertumbuhan dan perkembangan anak, serta pentingnya konsumsi protein hewani, khususnya ikan. Metode ceramah digunakan untuk menyampaikan konsep dasar secara sistematis, sedangkan diskusi interaktif bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan partisipasi peserta. Metode ini terbukti efektif dalam kegiatan promosi kesehatan dan edukasi gizi masyarakat (Notoatmodjo, 2012, p.138; Widaryanti & Rahmuniyati, 2019, p.3).

Pada tahap selanjutnya dilakukan demonstrasi pengolahan ikan, sebagai bentuk pembelajaran praktis kepada masyarakat. Demonstrasi difokuskan pada pengolahan ikan menjadi menu sederhana, bergizi, dan mudah diterima oleh anak-anak. Kegiatan ini bertujuan untuk mengatasi rendahnya konsumsi ikan yang sering disebabkan oleh keterbatasan keterampilan pengolahan serta persepsi bahwa ikan kurang menarik bagi anak. Demonstrasi langsung dinilai mampu meningkatkan keterampilan dan minat masyarakat dalam mengolah ikan sebagai sumber pangan bergizi (Arikunto, 2013, p.182; Pratama & Suryani, 2021, p.48).

Tahap akhir adalah evaluasi kegiatan, yang dilakukan untuk menilai efektivitas pelaksanaan pengabdian. Evaluasi dilakukan secara deskriptif melalui pengamatan keaktifan peserta selama kegiatan, respons dalam sesi diskusi, serta perbandingan hasil kuesioner sebelum dan sesudah sosialisasi. Evaluasi ini bertujuan untuk mengetahui perubahan tingkat pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya konsumsi ikan dalam pencegahan stunting. Pendekatan evaluasi deskriptif semacam ini banyak digunakan dalam jurnal pengabdian masyarakat karena mampu menggambarkan dampak langsung kegiatan edukasi secara praktis dan aplikatif (Sugiyono, 2019, p.35; Amalia & Handayani, 2020, p.101). Selain itu, peningkatan pemahaman masyarakat terhadap konsumsi ikan sebagai sumber protein hewani diharapkan dapat berkontribusi dalam upaya pencegahan stunting, sebagaimana ditunjukkan oleh berbagai penelitian yang menyatakan bahwa asupan protein hewani berperan penting dalam mendukung pertumbuhan anak secara optimal (Putri & Mahmudiono, 2020, p.28; Astuti & Winarno, 2018, p.125).

Analisis Data

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif kualitatif dan deskriptif kuantitatif sederhana. Data kualitatif berasal dari hasil observasi dan diskusi dengan peserta, sedangkan data kuantitatif diperoleh dari hasil kuesioner yang dianalisis menggunakan persentase untuk menggambarkan perubahan tingkat pemahaman masyarakat mengenai konsumsi ikan dan pencegahan stunting.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Evaluasi peningkatan pengetahuan masyarakat dilakukan menggunakan kuesioner sederhana yang diberikan sebelum (pretest) dan setelah (posttest) kegiatan sosialisasi Gemarikan. Aspek yang dinilai meliputi pemahaman tentang stunting, kandungan gizi ikan, serta manfaat konsumsi ikan bagi pertumbuhan anak. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman masyarakat setelah kegiatan pengabdian dilaksanakan.

Tabel 1. Peningkatan pengetahuan masyarakat tentang gizi dan konsumsi ikan

Aspek Pengetahuan	Sebelum kegiatan (%)	Setelah kegiatan (%)	Peningkatan (%)
Pemahaman tentang pengertian stunting	42	85	43

Pengetahuan manfaat ikan sebagai sumber protein hewani	48	90	42
Pemahaman kandungan gizi ikan (protein dan omega-3)	40	88	48
Pengetahuan peran konsumsi ikan dalam pencegahan stunting	45	92	47
Pengetahuan cara pengolahan ikan yang sehat dan menarik	38	86	48

Berdasarkan Tabel 1, terlihat adanya peningkatan yang signifikan pada seluruh aspek pengetahuan masyarakat setelah mengikuti kegiatan sosialisasi dan demonstrasi pengolahan ikan. Peningkatan tertinggi terjadi pada aspek pemahaman kandungan gizi ikan serta pengetahuan tentang cara pengolahan ikan yang sehat dan menarik, masing-masing sebesar 48%, yang menunjukkan bahwa materi yang disampaikan mampu mengaitkan secara langsung antara konsumsi ikan dan permasalahan kesehatan anak. Peningkatan pemahaman masyarakat mengenai peran konsumsi ikan dalam pencegahan stunting sebesar 47% mengindikasikan bahwa kegiatan Gemarikan mampu menghubungkan konsep gizi dengan permasalahan kesehatan anak secara kontekstual. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Putri dan Mahmudiono (2020, p.28) yang menyatakan bahwa pemahaman terhadap sumber protein hewani berperan penting dalam upaya pencegahan stunting pada balita.

Selain peningkatan pengetahuan, keberhasilan kegiatan pengabdian ini juga tercermin dari tingginya partisipasi masyarakat selama proses pelaksanaan. Dokumentasi kegiatan (Gambar 2 dan Gambar 3) menunjukkan keterlibatan aktif peserta dalam sesi diskusi, pengisian kuesioner, serta kegiatan pendampingan yang dilakukan oleh tim pengabdian.



Gambar 2. Dokumentasi kegiatan pengabdian GEMARIKAN bersama masyarakat



Gambar 3. Kegiatan pengisian kuisisioner oleh masyarakat

Partisipasi aktif masyarakat sebagaimana terlihat pada dokumentasi kegiatan menunjukkan bahwa pendekatan partisipatif yang diterapkan berjalan dengan baik. Peserta tidak hanya berperan sebagai penerima informasi, tetapi juga terlibat secara aktif dalam proses diskusi dan evaluasi. Kondisi ini mendukung pendapat Mardikanto dan Soebiato (2013, p.91) yang menyatakan bahwa keterlibatan masyarakat merupakan faktor kunci keberhasilan program pemberdayaan dan pengabdian.

Jika dikaitkan dengan Tabel 1 (peningkatan pengetahuan masyarakat), dokumentasi kegiatan memperkuat temuan kuantitatif bahwa peningkatan pengetahuan tidak hanya bersifat angka, tetapi juga tercermin dari perubahan sikap dan antusiasme peserta. Diskusi yang berlangsung aktif serta ketertarikan peserta terhadap materi pengolahan ikan menunjukkan adanya potensi perubahan perilaku konsumsi pangan ke arah yang lebih sehat.

Demonstrasi pengolahan ikan yang dilakukan dalam kegiatan ini berperan penting dalam menjembatani pengetahuan teoritis dan praktik sehari-hari. Pendekatan ini sejalan dengan hasil pengabdian Pratama dan Suryani (2021, p.48) yang menyatakan bahwa kombinasi edukasi dan praktik langsung lebih efektif dalam meningkatkan minat masyarakat untuk mengonsumsi ikan dibandingkan penyuluhan satu arah.

Secara keseluruhan, hasil kuantitatif berupa peningkatan skor pengetahuan, visualisasi diagram batang, serta dokumentasi kegiatan lapangan saling melengkapi dan menunjukkan bahwa kegiatan sosialisasi Gemarikan mampu memberikan dampak positif terhadap peningkatan pemahaman masyarakat tentang gizi dan konsumsi ikan sebagai upaya pencegahan stunting.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat melalui sosialisasi Gerakan Masyarakat Makan Ikan (Gemarikan) di Desa Banda Masen, Kota Lhokseumawe, terbukti mampu meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya konsumsi ikan sebagai sumber gizi dalam pencegahan stunting. Peningkatan pemahaman terlihat dari hasil evaluasi pretest dan posttest yang menunjukkan kenaikan pada seluruh aspek pengetahuan, didukung oleh tingginya partisipasi masyarakat selama kegiatan sosialisasi, diskusi, dan demonstrasi pengolahan ikan. Pendekatan edukatif dan partisipatif yang diterapkan efektif dalam mengaitkan konsep gizi dengan praktik sehari-hari, sehingga masyarakat tidak hanya memperoleh pengetahuan teoritis tetapi juga keterampilan praktis dalam mengolah ikan sebagai menu bergizi keluarga. Dengan demikian, kegiatan Gemarikan berpotensi menjadi strategi pemberdayaan masyarakat yang aplikatif dan berkelanjutan dalam mendukung upaya pencegahan stunting di tingkat komunitas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Fakultas Pertanian Universitas Malikussaleh atas dukungan dan fasilitasi dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Pemerintah Desa Banda Masen, Kota Lhokseumawe, serta seluruh masyarakat dan peserta kegiatan yang telah berpartisipasi aktif dan memberikan dukungan penuh sehingga kegiatan sosialisasi Gerakan Masyarakat Makan Ikan (Gemarikan) dapat terlaksana dengan baik. Selain itu, penulis mengapresiasi kontribusi seluruh tim pengabdian dan pihak terkait yang telah membantu kelancaran kegiatan hingga tersusunnya artikel ini.

REFERENSI

- Amalia, R., & Handayani, S. (2020). Edukasi gizi sebagai upaya pencegahan stunting pada balita. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 26(2), 98–104. <https://doi.org/10.24114/jpkm.v26i2.16865>.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik* (Edisi revisi). Jakarta: Rineka Cipta.
- Astuti, S., & Winarno, F. G. (2018). Peran konsumsi ikan terhadap peningkatan status gizi anak. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 13(3), 123–130. <https://doi.org/10.25182/jgp.2018.13.3.123-130>.
- Fitriani, N. L., & Andriyani, S. (2015). Promosi kesehatan dalam meningkatkan perilaku hidup sehat. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 10(2), 87–95. <https://doi.org/10.14710/jpki.10.2.87-95>.
- Mardikanto, T., & Soebiato, P. (2013). *Pemberdayaan masyarakat dalam perspektif kebijakan publik*. Bandung: Alfabeta.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

- Pratama, R., & Suryani, D. (2021). Sosialisasi gemar makan ikan sebagai upaya pencegahan stunting. *Jurnal Abdimas Kesehatan*, 3(1), 45–52. <https://doi.org/10.36565/jak.v3i1.165>.
- Putri, R. F., & Mahmudiono, T. (2020). Hubungan konsumsi protein hewani dengan kejadian stunting pada balita. *Media Gizi Indonesia*, 15(1), 25–32. <https://doi.org/10.20473/mgi.v15i1.25-32>.
- Retnawati, H. (2014). *Penilaian autentik*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Satriawan, E. (2018). Strategi nasional percepatan pencegahan stunting 2018-2024. *Jakarta Tim Nas Percepatan Penanggulangan Kemiskinan TNP2K*.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Widaryanti, R., & Rahmuniyati, M. E. (2019). Efektivitas penyuluhan gizi terhadap peningkatan pengetahuan ibu balita. *Jurnal Keperawatan Klinis dan Komunitas*, 3(1), 1–8. <https://doi.org/10.22146/jkkk.45234>.