

Nanggroe : Jurnal Pengabdian Cendikia
 Volume 5, Nomor 5, August 2026, P 52-58
 Licenced by CC BY-SA 4.0
 e-ISSN: [2986-7002](https://doi.org/10.5281/zenodo.21912565)
 DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.21912565>

Sosialisasi Gerakan Memasyarakatkan Makan Ikan (GEMARIKAN) dalam Upaya Mencegah Stunting di Posyandu Kenanga, Kampung Rempak, Kec. Sabak Auh, Kab. Siak

Sesdia Angela^{1*}, Novi Aulia Wati², Mifta Khairunisa³, Anisa Rispa Rahayu⁴, Anisa Salsabila Putri⁵, Ade Kurniawan⁶, Fadila Patricia⁷, Kania Ramadhisa⁸, Najwah Khoirunnisa⁹, Pradita Nemas Ariestya¹⁰, Rossa Oktavia¹¹, Syahroni Aminullah¹²

¹⁻¹² Universitas Riau

Email: sesdiaangela@lecturer.unri.ac.id

Abstrak

Stunting merupakan salah satu permasalahan gizi yang dapat menghambat pertumbuhan dan perkembangan anak sehingga diperlukan upaya pencegahan melalui pemenuhan gizi seimbang, salah satunya dengan meningkatkan konsumsi ikan sebagai sumber protein hewani. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan memberikan edukasi mengenai pentingnya konsumsi ikan melalui Program Gerakan Memasyarakatkan Makan Ikan (GEMARIKAN) di Posyandu Kenanga, Kampung Rempak, Kecamatan Sabak Auh, Kabupaten Siak. Metode yang digunakan meliputi survei awal, penyuluhan secara interaktif, pengenalan nugget ikan patin sebagai contoh olahan ikan, serta diskusi dan tanya jawab. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta mengikuti sosialisasi dengan antusias dan memperoleh pemahaman mengenai manfaat konsumsi ikan, kandungan gizinya, serta alternatif pengolahan ikan yang dapat diterapkan dalam menu keluarga. Program GEMARIKAN menjadi salah satu media edukasi yang berpotensi meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya konsumsi ikan sebagai bagian dari pemenuhan gizi seimbang dalam mendukung upaya pencegahan stunting.

Kata Kunci: GEMARIKAN, konsumsi ikan, stunting, protein hewani, pengabdian masyarakat.

Abstract

Stunting is one of the nutritional problems that can hinder children's growth and development. Therefore, preventive efforts are needed through the fulfillment of balanced nutrition, one of which is by increasing fish consumption as a source of animal protein. This community service activity aimed to provide education on the importance of fish consumption through the GEMARIKAN (Fish-Eating Community Movement) Program at Kenanga Integrated Health Post (Posyandu), Rempak Village, Sabak Auh District, Siak Regency. The methods used included an initial survey, interactive counseling, an introduction to catfish nuggets as an example of a processed fish product, as well as discussions and question-and-answer sessions. The results showed that participants actively and enthusiastically participated in the educational session and gained an understanding of the benefits of fish consumption, its nutritional content, and alternative ways of processing fish that can be incorporated into family meals. The GEMARIKAN Program serves as an educational medium with the potential to increase community awareness of the importance of fish consumption as part of fulfilling balanced nutrition and supporting stunting prevention efforts.

Keywords: GEMARIKAN, fish consumption, stunting, animal protein, community service.

Article Info

Received date: 16 July 2026

Revised date: 30 July 2026

Accepted date: 10 August 2026

PENDAHULUAN

Stunting masih menjadi salah satu permasalahan gizi yang memerlukan perhatian serius karena dapat menghambat pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, serta menurunkan kualitas sumber daya manusia di masa mendatang. Kondisi ini umumnya terjadi akibat kekurangan gizi dalam jangka waktu yang lama, terutama pada periode 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK), yaitu sejak masa kehamilan hingga anak berusia dua tahun [1]. Oleh karena itu, pemenuhan kebutuhan gizi yang seimbang sejak dini menjadi langkah penting dalam upaya pencegahan stunting.

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk memenuhi kebutuhan gizi tersebut adalah melalui peningkatan konsumsi protein hewani, yang berperan penting dalam mendukung

pertumbuhan dan perkembangan anak. Protein hewani dibutuhkan untuk pembentukan jaringan tubuh, perkembangan otak, serta meningkatkan daya tahan tubuh. Di antara berbagai sumber protein hewani, ikan merupakan pilihan yang sangat baik karena mengandung protein berkualitas tinggi, asam lemak omega-3 (DHA dan EPA), vitamin, serta berbagai mineral yang bermanfaat bagi kesehatan [2]. Dengan kandungan gizi tersebut, konsumsi ikan secara rutin dapat menjadi bagian penting dari pola makan bergizi seimbang untuk mendukung tumbuh kembang anak sekaligus mengurangi risiko terjadinya stunting.

Besarnya manfaat ikan sebagai sumber pangan bergizi seharusnya didukung oleh kemudahan masyarakat dalam memperoleh bahan pangan tersebut. Kampung Rempak yang terletak di Kecamatan Sabak Auh, Kabupaten Siak, Provinsi Riau memiliki potensi sumber daya perikanan yang cukup besar. Keberadaan sungai dan kawasan perairan memberikan peluang bagi masyarakat untuk memperoleh ikan sebagai sumber pangan bergizi. Namun, potensi tersebut belum sepenuhnya diikuti dengan tingginya tingkat konsumsi ikan di masyarakat. Masih terdapat berbagai faktor yang memengaruhi rendahnya konsumsi ikan, di antaranya kurangnya pemahaman mengenai manfaat gizi ikan, kebiasaan konsumsi pangan yang belum beragam, serta rendahnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pemenuhan gizi seimbang bagi ibu dan anak [3]. Kondisi tersebut menyebabkan asupan protein hewani masyarakat belum optimal sehingga berpotensi meningkatkan risiko terjadinya stunting pada balita [1].

Melihat kondisi tersebut, diperlukan upaya yang tidak hanya memanfaatkan potensi perikanan lokal, tetapi juga meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya konsumsi ikan sebagai sumber protein hewani berkualitas. Salah satu bentuk upaya tersebut diwujudkan melalui kegiatan Sosialisasi Gerakan Memasyarakatkan Makan Ikan (GEMARIKAN) yang dilaksanakan oleh mahasiswa Kuliah Kerja Nyata (KUKERTA) Universitas Riau Tahun 2026 di Posyandu Kenanga, Kampung Rempak. Sasaran kegiatan ini meliputi ibu hamil, ibu menyusui, orang tua balita, serta kader posyandu. Melalui kegiatan tersebut, peserta diberikan edukasi mengenai kandungan gizi ikan, manfaat konsumsi ikan bagi tumbuh kembang anak, serta pentingnya menjadikan ikan sebagai salah satu sumber protein hewani dalam menu keluarga sehari-hari [3].

Sebagai pelengkap kegiatan edukasi, peserta juga diberikan nugget ikan patin sebagai contoh produk olahan ikan yang praktis, bergizi, dan mudah diterima oleh berbagai kelompok usia, terutama anak-anak. Pengenalan produk olahan ini bertujuan menunjukkan bahwa ikan dapat diolah menjadi berbagai menu yang lebih menarik tanpa mengurangi nilai gizinya. Dengan demikian, kegiatan sosialisasi tidak hanya meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai manfaat konsumsi ikan, tetapi juga memberikan contoh nyata pemanfaatan hasil perikanan lokal sebagai alternatif menu keluarga. Diharapkan, upaya tersebut dapat meningkatkan minat masyarakat untuk mengonsumsi ikan secara rutin sehingga berkontribusi dalam mendukung pencegahan stunting secara berkelanjutan [4].

METODE KEGIATAN

Kegiatan Sosialisasi Gerakan Memasyarakatkan Makan Ikan (GEMARIKAN) merupakan salah satu bentuk pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yang bertujuan meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya konsumsi ikan sebagai upaya pencegahan stunting. Kegiatan ini dilaksanakan di Posyandu Kenanga, Kampung Rempak, Kecamatan Sabak Auh, Kabupaten Siak, dengan melibatkan ibu hamil, ibu menyusui, orang tua balita, dan kader posyandu sebagai peserta. Pelaksanaan kegiatan menggunakan beberapa metode, yaitu survei, penyuluhan, demonstrasi, serta diskusi interaktif. Survei dilakukan melalui koordinasi dengan bidan desa dan kader posyandu guna mengidentifikasi kondisi stunting serta kebutuhan edukasi masyarakat. Informasi yang diperoleh kemudian dijadikan dasar dalam penyusunan materi penyuluhan. Penyampaian materi dilakukan melalui ceramah interaktif yang membahas manfaat konsumsi ikan sebagai sumber protein hewani bagi pertumbuhan dan perkembangan anak.

Selain itu, peserta juga diberikan penjelasan mengenai proses pembuatan nugget ikan patin sebagai salah satu bentuk olahan ikan yang bernilai gizi tinggi dan mudah diterapkan dalam menu keluarga. Sebagai bentuk pengenalan produk, peserta memperoleh nugget ikan patin yang telah dipersiapkan oleh mahasiswa KUKERTA. Kegiatan ditutup dengan sesi diskusi dan tanya jawab untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta sekaligus memberikan kesempatan kepada peserta untuk menyampaikan pertanyaan maupun pengalaman terkait materi yang telah disampaikan. Pelaksanaan Program Sosialisasi Gerakan Memasyarakatkan Makan Ikan (GEMARIKAN) disusun melalui beberapa tahapan yang saling berkesinambungan agar tujuan kegiatan dapat tercapai secara optimal. Tahapan tersebut dijelaskan sebagai berikut.

1. Survei Awal

Tahap pertama dilakukan survei awal melalui koordinasi dengan bidan desa dan kader posyandu untuk memperoleh data mengenai kondisi stunting serta menentukan sasaran kegiatan. Hasil survei digunakan sebagai dasar penyusunan materi sosialisasi.

2. Penyuluhan GEMARIKAN

Tahap berikutnya adalah penyampaian materi melalui metode ceramah interaktif yang disertai sesi tanya jawab. Materi yang diberikan mencakup pentingnya pemenuhan gizi seimbang, manfaat ikan sebagai sumber protein hewani berkualitas, serta penerapan Program GEMARIKAN sebagai salah satu upaya meningkatkan konsumsi ikan untuk mendukung pencegahan stunting.

3. Pengenalan Olahan Nugget Ikan Patin

Sebagai bentuk pemanfaatan hasil perikanan, peserta diberikan penjelasan mengenai tahapan pengolahan nugget ikan patin sebagai salah satu alternatif olahan ikan yang praktis, bergizi, dan disukai oleh anak-anak. Kegiatan ini bertujuan memberikan wawasan kepada masyarakat bahwa ikan dapat diolah menjadi berbagai jenis makanan tanpa mengurangi kandungan gizinya sehingga lebih menarik untuk dikonsumsi oleh seluruh anggota keluarga.

4. Diskusi dan Pembagian Produk Olahan Ikan

Tahap terakhir dilaksanakan melalui diskusi terbuka antara pemateri dan peserta untuk memperdalam pemahaman terhadap materi yang telah disampaikan sekaligus memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengajukan pertanyaan maupun berbagi pengalaman. Setelah sesi diskusi berakhir, peserta diberikan nugget ikan patin yang telah disiapkan oleh mahasiswa KUKERTA sebagai contoh produk olahan ikan yang dapat dijadikan alternatif menu bergizi dalam mendukung peningkatan konsumsi ikan di lingkungan keluarga.



Gambar 1. Survei Awal



Gambar 2. Penyuluhan GEMARIKAN



Gambar 3. Pengenalan
Olahan Nugget Ikan Patin



Gambar 4. Diskusi dan
Pembagian Produk Olahan Ikan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Sosialisasi Gerakan Memasyarakatkan Makan Ikan (GEMARIKAN) sebagai salah satu upaya pencegahan stunting telah dilaksanakan di Posyandu Kenanga, Kampung Rempak, Kecamatan Sabak Auh, Kabupaten Siak. Kegiatan ini menyasar ibu hamil, ibu menyusui, orang tua balita, serta kader posyandu sebagai kelompok yang memiliki peran penting dalam pemenuhan gizi keluarga, khususnya pada masa pertumbuhan anak. Sebelum kegiatan dilaksanakan, tim mahasiswa KUKERTA Universitas Riau melakukan koordinasi dengan bidan desa dan kader posyandu untuk memperoleh informasi mengenai kondisi masyarakat serta mengidentifikasi kebutuhan edukasi yang diperlukan. Berdasarkan hasil koordinasi tersebut diketahui bahwa pemahaman masyarakat mengenai pentingnya konsumsi protein hewani, khususnya ikan, sebagai salah satu upaya pencegahan stunting masih belum optimal. Oleh sebab itu, materi sosialisasi difokuskan pada manfaat gizi ikan, pentingnya pemenuhan protein hewani, serta penerapan pola makan bergizi seimbang selama periode 1.000 Hari Pertama Kehidupan (HPK).

Berdasarkan hasil identifikasi kebutuhan tersebut, kegiatan kemudian dilanjutkan dengan penyampaian materi sosialisasi kepada peserta. Penyampaian materi dilakukan melalui metode ceramah interaktif yang dipadukan dengan sesi tanya jawab sehingga tercipta komunikasi dua arah antara pemateri dan peserta. Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi dengan mengajukan berbagai pertanyaan mengenai manfaat ikan bagi pertumbuhan anak, jenis ikan yang sesuai untuk balita, frekuensi konsumsi ikan yang dianjurkan, hingga cara mengolah ikan agar lebih menarik bagi anak-anak. Antusiasme tersebut menunjukkan bahwa materi yang disampaikan mampu menarik perhatian peserta sekaligus meningkatkan pemahaman mereka mengenai pentingnya konsumsi ikan sebagai sumber protein hewani berkualitas. Hasil ini sejalan dengan berbagai penelitian yang menyebutkan bahwa edukasi melalui Program GEMARIKAN berkontribusi dalam meningkatkan pengetahuan ibu balita sekaligus membangun kesadaran masyarakat untuk membiasakan konsumsi ikan sebagai bagian dari pola makan keluarga.

Tidak hanya melalui penyampaian materi, kegiatan ini juga dilengkapi dengan pengenalan contoh olahan ikan yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Peserta diberikan penjelasan mengenai proses pengolahan nugget ikan patin sebagai salah satu alternatif olahan ikan yang praktis, bergizi, dan memiliki tingkat penerimaan yang baik, terutama pada anak-anak. Setelah penjelasan diberikan, mahasiswa KUKERTA membagikan nugget ikan patin yang telah dipersiapkan sebelumnya kepada seluruh peserta. Melalui kegiatan ini, peserta memperoleh gambaran bahwa ikan dapat diolah menjadi berbagai jenis makanan yang lebih menarik tanpa mengurangi kandungan gizinya. Diversifikasi olahan ikan diharapkan mampu meningkatkan minat keluarga dalam mengonsumsi ikan, khususnya bagi anak yang kurang menyukai ikan dalam bentuk utuh. Temuan

tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa pemanfaatan olahan ikan lokal sebagai media edukasi mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai variasi pangan bergizi dalam upaya pencegahan stunting [5]. Selain itu, pemberian makanan tambahan berbahan dasar ikan diketahui memberikan kontribusi positif terhadap perbaikan status gizi anak karena mengandung protein berkualitas tinggi, asam lemak omega-3, vitamin, dan mineral yang berperan penting dalam proses pertumbuhan [6].

Pengenalan produk olahan ikan kemudian dilanjutkan dengan sesi diskusi sebagai bentuk penguatan terhadap materi yang telah disampaikan. Pada sesi ini, peserta secara aktif berbagi pengalaman sekaligus menyampaikan berbagai kendala yang dihadapi dalam membiasakan anak mengonsumsi ikan, seperti aroma ikan yang kurang disukai, keterbatasan variasi menu, hingga kesulitan mengolah ikan menjadi sajian yang lebih menarik. Menanggapi berbagai permasalahan tersebut, pemateri memberikan beberapa alternatif pengolahan ikan yang sederhana, mudah diterapkan di rumah, serta tetap mempertahankan kandungan gizinya. Interaksi yang terjalin selama diskusi menciptakan komunikasi dua arah sehingga peserta tidak hanya memperoleh tambahan informasi, tetapi juga mendapatkan solusi yang sesuai dengan kondisi dan kebutuhan masing-masing. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa pelaksanaan sosialisasi GEMARIKAN yang dipadukan dengan diskusi aktif mampu meningkatkan pemahaman peserta sekaligus mendorong perubahan perilaku dalam pemenuhan gizi keluarga [7].

Selain berfokus pada edukasi mengenai pencegahan stunting, rangkaian kegiatan KUKERTA juga diintegrasikan dengan pelayanan kesehatan bagi masyarakat. Pada kesempatan yang sama, mahasiswa KUKERTA Universitas Riau menyelenggarakan pemeriksaan kesehatan gratis bagi lansia yang meliputi pemeriksaan kadar kolesterol, asam urat, dan gula darah. Pelayanan dilakukan dengan sistem *first come, first served* mengingat jumlah peserta yang dapat dilayani terbatas. Meskipun demikian, kegiatan ini memperoleh respons yang sangat baik dari masyarakat. Antusiasme peserta menunjukkan tingginya kepedulian masyarakat terhadap pemantauan kondisi kesehatan secara berkala, sehingga kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran lansia dalam menjaga kesehatan dan mencegah berbagai penyakit tidak menular.

Secara keseluruhan, seluruh rangkaian kegiatan yang telah dilaksanakan menunjukkan hasil yang positif. Mulai dari penyampaian materi, pengenalan olahan nugget ikan patin, sesi diskusi interaktif, hingga pemeriksaan kesehatan gratis memperoleh partisipasi dan respons yang baik dari masyarakat. Melalui kegiatan tersebut, peserta tidak hanya memperoleh tambahan pengetahuan mengenai kandungan gizi ikan dan manfaatnya bagi pertumbuhan anak, tetapi juga mendapatkan wawasan mengenai berbagai alternatif pengolahan ikan yang dapat diterapkan dalam menu keluarga sehari-hari. Peningkatan pengetahuan ini diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku masyarakat untuk lebih membiasakan konsumsi ikan sebagai sumber protein hewani utama sehingga mendukung upaya pencegahan stunting secara berkelanjutan. Temuan ini sekaligus memperkuat berbagai hasil penelitian yang menyatakan bahwa Program GEMARIKAN merupakan salah satu strategi edukasi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat sekaligus mendukung percepatan penurunan prevalensi stunting di Indonesia.



Gambar 5. Nugget Ikan Patin



Gambar 6. Pemeriksaan Kesehatan Gratis



Gambar 7. Peserta Sosialisasi

SIMPULAN

Program Sosialisasi Gerakan Memasyarakatkan Makan Ikan (GEMARIKAN) di Posyandu Kenanga, Kampung Rempak, menjadi salah satu bentuk edukasi masyarakat mengenai pentingnya konsumsi ikan sebagai sumber protein hewani dalam mendukung upaya pencegahan stunting. Edukasi yang dipadukan dengan pengenalan olahan nugget ikan patin dan diskusi interaktif tidak hanya memperluas wawasan peserta mengenai kandungan gizi dan manfaat ikan bagi pertumbuhan anak, tetapi juga memberikan alternatif pemanfaatan ikan dalam menu keluarga yang lebih menarik dan mudah diterapkan. Antusiasme peserta selama kegiatan menunjukkan bahwa pendekatan edukatif yang memanfaatkan potensi perikanan lokal mampu mendorong tumbuhnya kesadaran masyarakat akan pentingnya pemenuhan gizi seimbang sejak dini. Dengan demikian, Program GEMARIKAN memiliki potensi untuk menjadi salah satu strategi pemberdayaan masyarakat dalam mendukung upaya pencegahan stunting melalui peningkatan pengetahuan dan kebiasaan konsumsi ikan di tingkat keluarga. Keberlanjutan program melalui kolaborasi antara pemerintah desa, tenaga kesehatan, kader posyandu, dan perguruan tinggi diharapkan dapat memperluas dampak edukasi sekaligus memperkuat upaya peningkatan kualitas gizi masyarakat pada masa mendatang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Bidan Desa dan Kader Posyandu Kenanga yang telah memberikan dukungan serta memfasilitasi pelaksanaan kegiatan Sosialisasi Gerakan Memasyarakatkan Makan Ikan (GEMARIKAN). Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh peserta kegiatan atas partisipasi, antusiasme, dan kerja sama yang telah diberikan selama pelaksanaan program. Selain itu, penulis mengapresiasi mahasiswa Kuliah Kerja Nyata (KUKERTA)

Universitas Riau Tahun 2026 yang telah berkontribusi dalam perencanaan dan pelaksanaan kegiatan sehingga program dapat terlaksana dengan baik.

REFERENSI

- [1] M. Arfianti, “PENTINGNYA PROTEIN HEWANI DALAM MENCEGAH STUNTING PADA BALITA : SYSTEMATIC REVIEW,” vol. 9, no. 43, pp. 1462–1470, 2025.
- [2] K. A. Byrd *et al.*, “Fish and Fish-Based Products for Nutrition and Health in the First 1000 Days : A Systematic Review of the Evidence from Low and Middle-Income Countries,” no. 4, pp. 2458–2487, 2022.
- [3] C. D. Journal, P. Lapu, R. Tahitu, and I. Kusadhiani, “STUNTING,” vol. 5, no. 5, pp. 8475–8483, 2024.
- [4] W. Saputri *et al.*, “Suluh Abdi : Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat,” vol. 7, no. 1, pp. 107–115.
- [5] S. E. Kornita, S. S. Yuliana, and R. R. Trianti, “Community Empowerment to Optimize Stunting Prevention Through Processed Local Fish in Teluk Rhu Pemberdayaan Masyarakat Guna Optimalisasi Pencegahan Stunting Melalui Olahan Ikan Lokal Teluk Rhu,” vol. 9, no. 2, pp. 458–466, 2025.
- [6] M. R. Nugroho, T. Defriansya, H. Andriani, A. Erwandi, F. H. Erawani, and N. Status, “Improving the Nutritional Status of Stunted Children through Providing Additional Fish-Based Food,” vol. 2, no. 1, 2024.
- [7] A. Febryane, A. Mazaya, and A. A. Nurkhasanah, “Sosialisasi Gemarikan (Gemar Makan Ikan) sebagai Bentuk Dukungan Pencegahan Stunting pada Anak Usia Sekolah di SDN 3 Mrican , Kediri,” vol. 5, no. 2, 2025, doi: 10.59818/jpm.v5i2.1291.