

Pemanfaatan Potensi Sumberdaya Perikanan Indonesia dalam Upaya Meningkatkan Gizi Anak Sejak Dini

(Utilization of Indonesia's Fisheries Resource Potential in An Effort to Improve Child Nutrition Early)

Elgin Yuzhar Areta¹, Wibi Ardiansyah² dan Zaskia Amelia Putri³, Rubby Rahman Tsani⁴.

Logistik Kelautan, Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Serang, Jl. Ciracas No.38, Serang, Kec. Serang, Kota Serang, Banten 42116, Indonesia

*Corresponding author, e-mail: wibiardiansyahlogkel@upi.edu

ABSTRACT

Indonesian, as an archipelago, has wealth that comes from both sea and land. The wealth in Indonesian comes from natural resources that have enormous potential for the prosperity of the country's people, especially in the potential of fishery resources. The sustainable potential of Indonesia's marine fishery resources is estimated at 7.3 million tons per year spread across Indonesian territorial waters. Behind the abundance of Indonesian marine capital, such as fish that are rich in benefits and good for body nutrition, Indonesian still holds problems related to health problems, namely problems in nutrition, especially in early childhood. Nutritional problems in Indonesian are caused by a lack of public understanding of the nutritional content of food, especially in fish, while fish is one of the sources of protein that is easily obtained in Indonesian. Fish protein is very complete, both in terms of composition and the amount of amino acids needed. Fish protein is more easily absorbed than beef, chicken, and other proteins. This is because fish meat has a smaller amount of protein fiber than beef or chicken. In addition, in fish also contained omega-3 fatty acids, which have different advantages over other animal foods because of the nature of unsaturated essential fatty acids. So that the utilization of fishery resource pontesi is very important where this will also improve the quality of child nutrition from an early age in Indonesia. This research uses research methods that are descriptive with a library study approach or library research. The results obtained in this study mention that by utilizing the rich resources of Indonesia's fisheries, where fish have excellent content such as high omega 3, will be very helpful in efforts to improve child nutrition from an early age, and also relevant in supporting nutrition prevention programs, such as stunting.

Keywords: Fisheries, Nutrition, Potency, Resources

ABSTRAK

Indonesia, sebagai negara kepulauan, memiliki kekayaan yang berasal baik dari laut maupun darat. Kekayaan di Negara Indonesia berasal dari sumberdaya alam yang memiliki potensi yang sangat besar untuk kemakmuran rakyat negara, khususnya pada potensi sumberdaya perikananannya. Potensi lestari sumberdaya perikanan laut Indonesia diperkirakan sebesar 7,3 juta ton per tahun yang tersebar di perairan wilayah Indonesia. Dibalik melimpahnya kekayaan laut Indonesia, seperti ikan yang kaya akan manfaat dan

baik bagi gizi tubuh, Indonesia masih menyimpan permasalahan terkait masalah kesehatan, yaitu permasalahan pada gizi khususnya pada anak usia dini. Masalah gizi di Indonesia disebabkan oleh kurangnya pemahaman masyarakat akan kandungan gizi pada makanan, khususnya pada ikan, sedangkan ikan adalah salah satu sumber protein yang mudah didapat di Indonesia. Penelitian ini menggunakan metode penelitian yang bersifat deskriptif dengan pendekatan kajian pustaka atau *library research*. Hasil yang didapatkan pada penelitian ini menyebutkan bahwa dengan manfaat kekayaan sumberdaya perikanan Indonesia, dapat dijadikan solusi bagi permasalahan gizi anak Indonesia. Dimana ikan mempunyai kandungan yang sangat baik seperti omega 3 tinggi, dan berbagai kandungan lainnya akan sangat membantu dalam upaya meningkatkan gizi anak sejak usia dini, dan juga relevan dalam mendukung program pencegahan permasalahan gizi, seperti stunting.

Kata kunci: Gizi, Perikanan, Potensi, Sumberdaya

PENDAHULUAN

Indonesia, sebagai negara kepulauan, memiliki kekayaan yang berasal baik dari laut maupun darat. Kekayaan di Negara Indonesia berasal dari sumberdaya alam yang memiliki potensi yang sangat besar untuk kemakmuran rakyat negara. Menurut Kementerian Kelautan dan Perikanan Republik Indonesia (2019), wilayah perairan Indonesia mencakup hampir dua pertiga dari total luas daratan negara, sekitar 5,8 juta km². Di laut, hampir 17.000 pulau dan 81.000 pantai memiliki sumberdaya alam yang sangat besar. Kebanggaan negara Indonesia akan sumberdaya kelautannya sejalan dengan cita-cita negara, antara lain menjadi poros maritim dunia. Kekuatan Indonesia sebagai negara kepulauan tertuang dalam Deklarasi Djuanda, dimana masyarakat dunia mengakui Indonesia sebagai negara kepulauan. Indonesia memiliki keunggulan dibandingkan negara lain dalam industri kelautan. Inilah kekuatan yang berpotensi mengubah Indonesia dari negara berkembang menjadi negara maju (Nikawanti, 2021)

Ikan merupakan sumber protein yang sangat baik. Protein ikan sangat lengkap, baik dalam hal komposisi dan jumlah asam amino yang diperlukan. Protein ikan lebih mudah diserap daripada daging sapi, ayam, dan protein lainnya. Hal ini dikarenakan daging ikan memiliki jumlah serat protein yang lebih sedikit dibandingkan daging sapi atau ayam. Selain itu, didalam ikan juga terkandung asam lemak omega-3, yang memiliki keunggulan berbeda dibandingkan makanan hewani lainnya karena sifat asam lemak esensial tak jenuh. Konsumsi asam lemak esensial seperti asam linolenat harus dipertimbangkan untuk anak usia sekolah, dikarenakan asam lemak esensial ini diperlukan untuk pertumbuhan dan fungsi jaringan yang teratur, termasuk perkembangan

sel-sel otak yang tepat. Selain itu, ikan merupakan sumber vitamin dan mineral yang sangat baik. Jika kita memasukkan ikan ke dalam menu makanan kita sehari-hari, maka kita turut memberikan kontribusi nutrisi yang signifikan bagi jaringan tubuh kita (Soparue, 2021).

Dibalik besarnya potensi perikanan, mudah untuk didapatkan, dan mempunyai manfaat yang baik bagi mendukung pertumbuhan gizi, permasalahan gizi khususnya pada anak usia dini di Indonesia masih belum terselesaikan, anak-anak yang menderita kekurangan gizi di Indonesia ternyata masih tinggi bila dibandingkan angka ambang batas yang ditetapkan badan kesehatan dunia (WHO). Pada kategori kekurangan gizi menurut indeks berat badan per usia, angkanya mencapai 17%. Padahal ambang batas angka kekurangan gizi WHO itu 10%.

Berdasarkan hasil observasi penulis terkait penelitian-penelitian dan artikel serupa yang mempunyai relevansi dengan penelitian saat ini, sama-sama menyatakan bahwa ikan memiliki kandungan gizi yang begitu baik, sehingga sangat-sangat relevan untuk mendukung program pencegahan stunting, terutama pada 1.000 hari pertama kehidupan. KKP juga terus mendorong peningkatan konsumsi ikan nasional melalui Gerakan Memasyarakatkan Makan Ikan (Gemarikan). Dalam webinar seri ke-2 menyambut Hari Ikan Nasional bertajuk “Gini Nih Caranya Agar Anak Suka Ikan” pada Jumat, 13 November 2020, Ditjen PDSPKP mengajak 1.000 peserta yang didominasi kaum perempuan untuk bersama-sama mengedukasi pentingnya ikan bagi anak-anak. Terlebih bagi kalangan kaum ibu, yang memiliki peran penting dalam memutuskan hidangan apa yang tersaji di meja makan.

Konsumsi ikan di masyarakat Indonesia masih terbilang rendah, hal ini disebabkan oleh beberapa aspek seperti selera, bau dan rasa amis yang timbulkan oleh menu ikan, distribusi ikan yang tidak merata, dan produk olahan ikan yang masih sangat rendah dan kurang hygiene. Selain hal tersebut, rendahkan konsumsi ikan disebabkan juga oleh kurangnya pemahaman masyarakat akan kandungan gizi pada makanan, khususnya pada ikan. Maka berdasarkan permasalahan tersebut, penulis merasa perlu mengkaji lebih dalam mengenai pemanfaatan potensi sumberdaya perikanan Indonesia dalam upaya meningkatkan gizi anak sejak dini.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian yang bersifat deskriptif dengan pendekatan kajian pustaka atau *library research*. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam melakukan penelitian ini adalah berasal dari data sekunder berupa buku-buku, jurnal dan penelitian yang sudah ada sebelumnya yang kemudian dikaji menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*), yakni dengan membahas secara dalam isi suatu informasi tertulis atau tercetak di bahan dokumentasi (Yusuf, 2021).

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Potensi Sumberdaya Perikanan di Indonesia

Salah satu potensi kekayaan laut yang dapat dimanfaatkan dalam pengembangan perekonomian bangsa Indonesia yaitu sumberdaya perikanan.

No	Potensi Sumberdaya Perikanan	Jumlah/Presentase
1	Potensi lestari sumberdaya perikanan laut indonesia	7,3 juta ton/tahun
2	Jumlah tangkapan yang diperbolehkan (JTB) dari potensi lestari	5,8 juta ton/tahun atau sekitar 80%
3	Sumberdaya perikanan yang baru dimanfaatkan	5,4 juta ton atau baru 93% dari JTB
4	Total produksi perikanan tangkap	5,863 juta ton

Selain itu, laut Indonesia memiliki sekitar 8.500 species ikan yang menjadikan sumberdaya perikanan di laut meliputi 37% dari species ikan di dunia dan beberapa jenis diantaranya mempunyai nilai ekonomis yang tinggi. Dengan demikian, sudah seharusnya potensi sumberdaya perikanan yang tereksplorasi dan tereksplorasi menjadi penyokong kebutuhan pangan fungsional pada masa depan serta dapat meningkatkan perekonomian bangsa Indonesia(Sihombing, 2017).

B. Tingkat Konsumsi Ikan di Indonesia

Konsumsi ikan di lingkungan masyarakat Indonesia masih rendah, dengan rata-rata 41 kg/kapita/tahun. Posisi ini jauh dari negara Malaysia, Singapura, atau Jepang. Malaysia mengkonsumsi 70 kilogram ikan per kapita per tahun, Singapura mengkonsumsi 80 kilogram per kapita per tahun, dan Jepang mengkonsumsi 100 kilogram per kapita per tahun. Rendahnya tingkat konsumsi ikan di Indonesia disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain sebagai berikut: a). Akibat rasa, bau, dan amis, b). Ikan tidak tersebar merata di seluruh wilayah karena jarak lokasi dari sumber ikan, c). Produk ikan olahan tetap pada tingkat yang sangat rendah, karena standar pengolahan yang buruk dan kurangnya sanitasi. (Zulfadhli, 2020). Adapun solusi dari penulis terkait masalah rendahnya tingkat konsumsi ikan di Indonesia yaitu dengan melakukan pengolahan ikan dengan baik dan benar saat dibersihkan dan saat akan dijadikan sesuatu agar ikan tersebut tidak bau dan amis, selanjutnya ialah dengan melakukan peningkatan jumlah dan penambahan wilayah distribusi ikan, dengan didukung infrastruktur yang memadai dan terkoneksi, sehingga wilayah yang mempunyai kendala di jarak lokasi sumber ikan akan tetap terdistribusi, dengan demikian persebaran ikan akan mulai merata, dan terakhir adalah dengan melakukan evaluasi terkait standar pengolahan ikan agar kualitas ikan tetap terjaga, dengan didukung perbaikan sanitasi.

Selain itu, asupan dan daya beli ikan yang rendah di masyarakat juga dapat diakibatkan oleh kurangnya kesadaran dan pemahaman tentang manfaat kesehatan dari makan ikan. Rendahnya pemahaman mengenai ragam produk olahan ikan juga turut berkontribusi dalam rendahnya asupan ikan di masyarakat, karena sebagian besar masyarakat lebih memilih untuk mengkonsumsi protein hewani dari daging ayam dan sapi (Zulfadhli,2020).

C. Gizi

Gizi merupakan zat yang dibutuhkan oleh tubuh kita untuk membantu proses pertumbuhan, mempertahankan dan memperbaiki jaringan yang ada di tubuh tubuh, mengatur proses dalam tubuh, dan menyediakan energi guna untuk fungsi tubuh, atau dapat juga diartikan sebagai komponen untuk pembangun tubuh manusia (Ida Purnomowati, Diana H, Cahyo). Sehingga zat gizi sangatlah penting, karena gizi lah yang

mampu membuat seseorang untuk hidup sehat, tumbuh kembang dan produktif, oleh karenanya, setiap orang perlu mengkonsumsi anekaragam makanan yang baik dan sehat.

Makan makanan yang beragam sangatlah bermanfaat bagi kesehatan. Makanan yang beraneka ragam yaitu makanan yang mengandung unsur-unsur zat gizi yang diperlukan tubuh baik kualitas maupun kuantitasnya, dalam pelajaran dalam ilmu gizi biasa disebut triguna makanan yaitu, makanan yang mengandung zat tenaga, pembangun dan zat pengatur. Apabila terjadi kekurangan atas kelengkapan salah satu zat gizi tertentu pada satu jenis makanan, akan dilengkapi oleh zat gizi serupa dari makanan yang lain. Sehingga makan makanan yang beraneka ragam akan menjamin terpenuhinya kecukupan sumber zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur (Mohamad Agus Salim. 2015).

Pada bagian makanan zat pembangun, dapat kita temui pada sumber makanan nabati dan hewani, pada zat pembangun nabati kita dapat menemuinya pada sumber makanan seperti kacang-kacangan, sedangkan sumber makanan zat pembangun pada hewani, dapat kita temui pada sumber makanan salah satunya adalah ikan. Zat pembangun berperan sangat penting untuk pertumbuhan dan perkembangan kecerdasan seseorang.

D. Kondisi Gizi Anak Saat Ini

Permasalahan gizi di Indonesia adalah cerita masa lalu yang masih terjadi hingga saat ini, jumlah anak yang mengalami masalah gizi seperti gizi buruk dan stunting masih tinggi. Perwakilan UNICEF untuk Indonesia (Debra Comini, 2020) mengatakan bahwa sebelum terjadi pandemi saja, terdapat sekitar 2 juta anak Indonesia yang menderita gizi buruk dan lebih dari 7 juta anak di bawah usia lima tahun mengalami stunting di Indonesia. UNICEF juga memperkirakan jumlah anak yang mengalami kekurangan gizi akut di bawah 5 tahun bisa meningkat 15 persen secara global pada 2020. Peningkatan jumlah anak kekurangan gizi di Indonesia disebabkan oleh hilangnya pendapatan keluarga dikarenakan efek pandemi Covid-19, banyak masyarakat yang kehilangan pekerjaan karena pandemi ini sehingga tidak mampu untuk membeli makanan sehat dan bergizi. Tentu masalah ini merupakan masalah yang perlu ditangani secepat mungkin, dan menemukan solusi yang tepat dan cepat agar jumlah anak yang mengidap masalah

ini tidak terus bertambah setiap tahunnya. Kekhawatiran ini tentu timbul mengingat anak merupakan penerus bangsa di masa yang akan datang.

E. Solusi Permasalahan Gizi Anak Melalui Pemanfaatan Sumberdaya Perikanan

Seperti yang sudah diketahui Indonesia merupakan surga perikanan dunia, produksi perikanan Indonesia sangatlah melimpah dan terus meningkat. Tentu keadaan tersebut menunjang untuk menjadikan ikan sebagai sumber pangan nasional. Dengan demikian ikan dapat dijadikan sebagai solusi permasalahan gizi yang terjadi saat ini, karena selain melimpah, ikan juga mengandung nutrisi yang tinggi baik bagi tubuh, dan tentu mudah didapatkan dengan harga yang terjangkau. Adapun manfaat ikan bagi anak antara lain :

1. Membantu Pertumbuhan Tulang

Dengan kandungan kalsium dan vitamin D yang melimpah, mengonsumsi ikan laut akan dapat membantu pertumbuhan tulang serta mencegah berbagai macam penyakit. Bahkan, cukup hanya dengan mengonsumsi 8 gram ikan salmon sehari, 75% kebutuhan tubuh akan Vitamin D sudah dapat terpenuhi.

2. Memelihara Kesehatan Mata

Kandungan asam lemak omega-3 yang tinggi pada ikan laut menjadikannya sangat efektif dalam membantu menjaga dan memelihara kesehatan mata. Berdasarkan hasil penelitian, mereka yang mengonsumsi ikan laut secara rutin atau meminum suplemen omega-3 500 gram perhari maka akan terhindar dari degenerasi makula serta gangguan retina mata.

3. Meningkatkan Fungsi dan Memelihara Kesehatan Otak

Manfaat ikan bagi tubuh lainnya utamanya bagi anak-anak adalah memacu pertumbuhan fungsi otak serta memelihara kesehatan otak. Selain itu ikan juga sangat dibutuhkan lansia karena kandungan asam lemak omega-3 dapat menurunkan depresi, demensia dan gangguan fungsi otak. Pengonsumsi asam lemak omega-3 yang rendah telah dilaporkan oleh Simopoulos (2001) mengakibatkan munculnya berbagai permasalahan yang dikaitkan dengan status gizi yang rendah.

Dari beberapa contoh manfaat yang ada, kita juga perlu untuk mengetahui lebih dalam kandungan-kandungan yang terdapat dalam ikan beserta manfaat-manfaat lainnya, yaitu :

A. Protein

1. Kandungan protein ikan lebih tinggi dari protein sereal di kacang-kacangan, setara dengan daging, sedikit dibawah telur.
2. Protein ikan sangat mudah dicerna, sehingga baik bagi balita yang sistem pencernaannya belum sempurna orang dewasa.
3. Protein ikan mengandung berbagai asam amino dalam bentuk yang mendekati asam amino didalam tubuh manusia. Komposisi asam amino protein ikan juga lebih lengkap dibanding bahan makanan lain, salah satunya taurin, sangat bermanfaat merangsang pertumbuhan sel otak balita.

B. Lemak

1. Asam lemak ikan merupakan asam lemak essensial yang sifatnya tidak jenuh. Asam lemak tidak jenuh sangat bermanfaat untuk mempertahankan kesehatan tubuh dan menjaga kestabilan kadar kolesterol.
2. Beberapa ikan yang berasal dari laut dalam seperti salmon, tuna, sarden dan makarel, mengandung asam lemak yang tergabung dalam kelompok asam lemak omega 3. Pengkonsumsian asam lemak omega-3 yang rendah telah dilaporkan oleh Simopoulos (2001) mengakibatkan munculnya berbagai permasalahan yang dikaitkan dengan status gizi yang rendah. Yang paling dominan dari kelompok ini adalah asam eikosapentaenoic (EPA) dan asam docosaheksaenoic (DHA). Keduanya bermanfaat dalam menurunkan kolesterol dalam darah dan meningkatkan pertumbuhan sel-sel otak sikecil.

C. Vitamin

1. Vitamin A banyak terdapat pada minyak hati ikan bermanfaat mencegah kebutaan pada anak.
2. Vitamin D selain terdapat dalam daging ikan, juga pada telur serta minyak hati ikan. Vitamin ini penting bagi pertumbuhan dan kekuatan tulang.

3. Vitamin B 6 membantu metabolisme asam amino dan lemak serta mencegah anemia dan kerusakan syaraf.
4. Vitamin B12 bermanfaat dalam pembentukan sel-sel darah merah, membantu metabolisme lemak, dan melindungi jantung juga kerusakan syaraf.

D. Mineral.

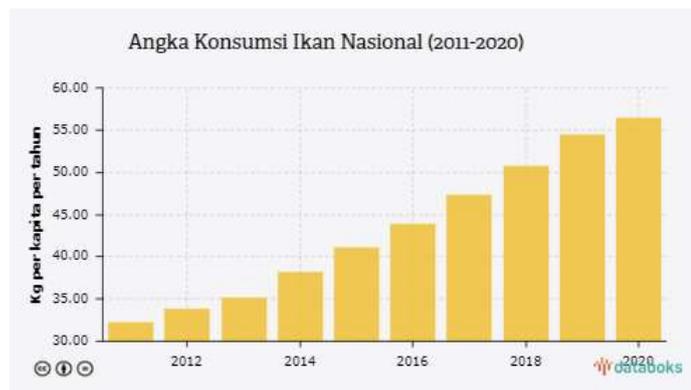
1. Zat besi jauh lebih mudah diserap tubuh ketimbang dari sumber lain seperti sereal atau kacang-kacangan. Zat besi membantu mencegah terjadinya anemia.
2. Yodium mencegah terjadinya penyakit gondok serta hambatan pertumbuhan anak, bahkan juga kecerdasannya.
3. Selenium berperan membantu metabolisme tubuh dan sebagai antioksidan yang melindungi tubuh dari radikal bebas, antioksidan bisa mencegah terjadinya penyakit degeneratif seperti jantung koroner.
4. Seng membantu kerja enzim dan hormon.
5. Fluor menguatkan serta menyehatkan gigi anak.

Dari sekian banyak manfaat ikan tersebut, sayangnya masih banyak anak yang tak mau dan tak suka makan ikan. Karena itu para ibu dan orang tua memang harus menyediakan resep masakan olahan ikan khusus yang divariasikan agar bisa digemari oleh anak masing-masing, seperti pasta ikan, nugget ikan, burger ikan, dan berbagai jenis olahan ikan lainnya yang menarik untuk dikonsumsi anak-anak.

F. Gerakan Memasyarakatkan Makan Ikan (Gemarikan)

Ikan sebagai solusi untuk mengatasi masalah gizi juga terus dikampanyekan oleh Kementerian Kelautan dan Perikanan (KKP). Gerakan Mendorong Konsumsi Ikan (GEMARIKAN) merupakan inisiatif pemerintah yang dipelopori oleh Kementerian Kelautan dan Perikanan (KKP RI) dengan tujuan mendorong masyarakat untuk menikmati ikan. GEMARIKAN (Gerakan Makan Ikan) adalah gerakan moral yang bertujuan untuk mendorong masyarakat umum untuk makan ikan dalam jumlah yang dianjurkan untuk mengembangkan manusia yang sehat, pintar, dan kuat. Indonesia sekarang menghidupkan kembali gerakan GEMARIKAN dan menggunakan sumber dayanya. Tren ini merupakan salah satu strategi untuk memanfaatkan sumberdaya perikanan Indonesia yang sangat besar sekaligus meningkatkan kesehatan gizi anak-anak

negara (Andjani & Nugraheni, 2020). Kegiatan GEMARIKAN yang dilakukan adalah melakukan pameran produk kelautan dan perikanan di dalam negeri, promosi di media massa, lomba masak serba ikan tingkat nasional, bazaar produk dan kuliner perikanan, kerjasama mitra GEMARIKAN, lomba inovasi menu masakan ikan, festival perikanan nusantara dalam rangka Hari Ikan Nasional 21 November, pembentukan Forum Peningkatan Konsumsi Ikan (Forikan) tingkat daerah dan pusat, Rakor Gemarikan dan Forikan. Dalam kurun waktu lima tahun terakhir ini, jumlah konsumsi ikan nasional Indonesia setaip tahunnya mengalami peningkatan, dengan data sebagai berikut:



Gambar 1.0 Angka Konsumsi Ikan Nasional (2011-2020)

KESIMPULAN

Melimpahnya potensi sumberdaya perikanan yang ada ini diperkirakan sebesar 7,3 juta ton per tahun yang tersebar di perairan wilayah Indonesia harus dimanfaatkan sebaik mungkin, terlebih ikan dapat dijadikan sebagai solusi permasalahan gizi anak sejak dini, dikarenakan ikan mempunyai segudang manfaat yang baik bagi kesehatan, terutama saat ini terdapat sekitar 2 juta anak Indonesia yang menderita gizi buruk dan lebih dari 7 juta anak di bawah usia lima tahun mengalami stunting di Indonesia. Dan semoga dengan adanya penelitian ini, menumbuhkan kesadaran dan pemahaman tentang manfaat kesehatan dari makan ikan, terutama bagi anak yang sedang mengalami proses pertumbuhan yang harus diseimbangi dengan pemberian gizi yang baik bagi pertumbuhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Andjani, M. N., & Nugraheni, M. (2020). Pengembangan Puff Pastry Isian Ikan Tongkol Dengan Substitusi Ikan Tongkol (Matuna Puff Pastry) Untuk Mendukung Gerakan Gemar Makan Ikan (Gemarikan). *Prosiding Pendidikan Teknik Boga Busana*, 15(1).
- Nikawanti, G. (2021). Ecoliteracy : Membangun Ketahanan Pangan Dari Kekayaan Maritim Indonesia. *Jurnal Kemaritiman: Indonesian Journal Of maritime*, 2(2), 149–165.
<https://ejournal.upi.edu/index.php/kemaritiman/article/view/37603>
- Sihombing, Y. H. (2017). Optimalisasi Hukum Laut Nasional untuk Pengembangan Potensi Sumber Daya Perikanan di Indonesia. *Jurnal Hukum Lingkungan Indonesia*, 3(2), 97-123.
- Soparue, C. (2021). Peningkatan Pengetahuan Tentang Manfaat Konsumsi Ikan Melalui Kegiatan Sosialisasi “Gemar Makan Ikan-Gemarikan” Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 5, Kecamatan Amahai, Kabupaten Maluku Tengah. *Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat Kepulauan Lahan Kering*, 2(2), 46-53.
- Yusuf, M. (2021). Strategi Penyuluhan Dalam Mewujudkan Penyelenggaraan Penyuluhan Kelautan Dan Perikanan. *Gema Kampus Iisip Yapis Biak*, 16(2), 31-36.
- Zulfadhli, Z., & Rinawati, R. (2020). Sosialisasi Gerakan Memasyarakatkan Makan Ikan (Gemarikan) Pada Siswa Sekolah Dasar Di Aceh Barat. *Jurnal Marine Kreatif*, 2(1).
- Anisa Fila Agnia et all. (2020). Permasalahan Gizi Masyarakat Dan Upaya Perbaikannya. 3-4.
- Aldise Kresna D, S.Pi. (2017). [MENGENAL KANDUNGAN GIZI PADA IKAN \(jatengprov.go.id\)](#). [diakses 28 Desember 2021]
- Seputarpengertian. (2021). [12 Pengertian Gizi Menurut Para Ahli dan WHO \(Pembahasan Lengkap\) \(seputarpengertian.co.id\)](#). [diakses 02 Januari 2022]
- [UNICEF] United Nations International Children's Emergency Fund. 2020. [Indonesia: Angka masalah gizi pada anak akibat COVID-19 dapat meningkat tajam kecuali jika tindakan cepat diambil \(unicef.org\)](#). [diakses 02 Januari 2022]

Mia Chitra Dinisari. (2020). [Gizi Buruk di Indonesia Jadi Sorotan Unicef - Kabar24 Bisnis.com](#). [diakses 04 Januari 2022]

Rini Novita Sari. (2020). [Manfaat Ikan bagi Kesehatan dan Tumbuh Kembang Anak - Urban - www.indonesiana.id](#). [diakses 04 Januari 2022]