

# Harkannas 2021, KKP Ingatkan Pentingnya Makan Ikan untuk Generasi Tangguh dan Unggul

Realitarakyat.com – Setiap tanggal 21 November diperingati sebagai Hari Ikan Nasional (Harkannas). Kementerian Kelautan dan Perikanan (KKP) mengajak masyarakat untuk selalu mengonsumsi ikan. Selain bagus bagi kesehatan, ikan juga menjadi sumber protein penting guna menyiapkan generasi tangguh dan unggul.

“Makan ikan penting untuk masa depan bangsa, itulah kenapa di momen hari ikan nasional (Harkannas) tahun ini kita mengusung tema Ikan untuk Generasi Tangguh dan Unggul,” ujar Direktur Jenderal Penguatan Daya Saing Produk Kelautan dan Perikanan (PDSPKP), Artati Widiarti saat berbicara tentang Harkannas 2021, Minggu (21/11/2021).

Artati menambahkan, tema tersebut sengaja dipilih dengan harapan bahwa ikan dapat menjadi sumber protein utama dan asam lemak Omega 3 dalam peningkatan kualitas generasi penerus, tidak hanya untuk Bangsa Indonesia, tapi juga untuk seluruh dunia.

Adapun KKP, akan terus mengencangkan Gerakan Memasyarakatkan Makan Ikan (Gemarikan) guna memerangi stunting atau masalah kesehatan lainnya yang disebabkan oleh kekurangan gizi kronis.

“Kita satu nafas dengan agenda pemerintah dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Kita optimis, dengan asupan bahan pangan bergizi seperti ikan, kita bisa mewujudkan hal tersebut,” sambungnya.

Praktisi Nutrisi Dr Raissa Edwina Djuanda menyebut sebuah penelitian tahun 2004 yang mengungkap fakta orang yang mengonsumsi ikan 1 kali per pekan memiliki risiko kematian akibat cardiovascular disease (CVD) 15 persen lebih rendah dibanding yang tidak mengonsumsi ikan.

Sementara pada kajian lain tahun 2010 disebutkan bahwa konsumsi makanan laut yang cukup di masa kanak-kanak telah terbukti membantu perkembangan saraf, kognitif dan visual.

“Kita akan terus mengedukasi dan mengajak masyarakat untuk gemar makan ikan. Jadi mari, nikmati momen Harkannas tahun ini dengan makan ikan bersama keluarga, teman atau sahabat,” jelasnya.

Sebagai informasi, KKP bersinergi dengan Institut Pertanian Bogor (IPB),

Foodbank of Indonesia, Forum Peningkatan Konsumsi Ikan (Forikan) di pusat, dan daerah serta mitra organisasi kemasyarakatan, profesi dan pelaku usaha mengagendakan sejumlah kegiatan dalam rangka memperingati Harkannas 2021.

Rangkaian kegiatan tersebut dilaksanakan di berbagai daerah dan di pusat, antaranya kegiatan Ayo Makan Ikan Sedunia secara luring dan daring, serta aneka lomba berupa lomba cover lagu "Ayo Makan Ikan"; lomba video kreasi olahan ikan; dan lomba cerita anak dengan memanfaatkan berbagai platform media sosial.

Selain itu, sejumlah webinar seperti Wonder Mom: Ibu Siap Jadi Chef & Ahli Gizi Andal di Rumah!", "Konsumsi Ikan Lokal untuk Ketahanan Pangan", dan "Keberlanjutan Sumberdaya Ikan mendukung Ketahanan Pangan", serta kontes "Adu Masak Ibu Hebat".

Artati memastikan, rencananya juga akan ada penyerahan Road Map Makan Ikan dari Fakultas Perikanan Ilmu Kelautan IPB dan Himpunan Alumninya yang berisi usulan rencana strategis untuk meningkatkan konsumsi ikan hingga 2045, untuk mewujudkan Indonesia Emas atau 100 tahun kemerdekaan Indonesia.

"Puncak Harkannas 2021 akan dilangsungkan pada 25 November secara daring dan luring di Kantor Pusat KKP, dan kita mengajak partisipasi masyarakat dalam peringatan Harkannas tahun ini," tutupnya.

Sebelumnya, Menteri Kelautan dan Perikanan Sakti Wahyu Trenggono mengajak masyarakat untuk mengonsumsi ikan karena kaya akan nutrisi.

Diketahui ikan mengandung asam lemak tak jenuh seperti Omega 3, yodium, selenium, fluorida, zat besi, magnesium, zink, taurin, serta co-enzim. Dan seperti diketahui, kandungan Omega 3 pada ikan jauh lebih tinggi dibanding sumber protein hewani lainnya.(Din)