



Lomba Masak Kampanyekan Konsumsi Ikan

■ Heri Purwata

Sebanyak 1.230 kader PKK dari perwakilan seluruh RW di Kota Yogyakarta mengikuti lomba masak ikan dan bakmi Jawa. Lomba yang juga menghadirkan tokoh kuliner, Bondan Winarno ini, dimaksudkan untuk mendorong tingkat konsumsi makan ikan.

Ketua Tim Penggerak PKK Kota Yogyakarta, Tri Kirana Muslidatun mengatakan temu kader PKK menjadi salah satu cara kampanye gemar makan ikan. Apalagi disertai dengan lomba memasak yang diikuti 1.230 kader PKK dari perwakilan seluruh RW.

Selain masak ikan, lomba ini juga menyuguhkan menu

mi Jawa yang dicampur yang menggunakan ikan. Mi Jawa dipilih sebagai salah satu menu yang dilombakan karena mi Jawa merupakan ikon kuliner Yogyakarta dan banyak diminati wisatawan.

"Karena itu, dengan mengganti daging ayam dengan ikan diharapkan muncul pemahaman di masyarakat, jika ikan bisa dibuat berbagai menu makanan olahan," kata Tri Kirana, belum lama ini.

Pakar kuliner Bondan Winarno menegaskan, ikan merupakan makanan yang sangat sehat. Ikan bisa dimasak dalam berbagai bentuk dan produk makanan olahan.

"Tinggal bagaimana cara memasak dan mengolah menjadi sajian yang menarik. Ikan itu sangat sehat. Kalau cara

memasaknya tidak benar, bakal membuat tidak sehat," papar Bondan.

Namun ia melihat, sebagian orang enggan mengonsumsi ikan karena banyaknya kandungan minyak pada ikan goreng. Untuk itu, dia menyarankan untuk mengolah dengan cara berbeda, seperti menjadikan bothok.

"Rasa yang muncul sangat beda dan lebih enak. Jika tidak, bisa dibuat bakso ikan di mana tidak perlu digoreng," imbuhnya.

Staf Ahli Bidang Kebijakan Publik Kementerian Kelautan dan Perikanan Achmad Purnomo menjelaskan, potensi perikanan di Indonesia cukup tinggi. Sayangnya, tingkat konsumsi ikan di masyarakat masih rendah.

Rendahnya, ikan kaya dengan

kandungan protein, lemak, dan vitamin yang dibutuhkan tubuh. Saat ini, produksi perikanan tangkap di Indonesia mencapai 6,4 juta ton per tahun dan perikanan budi daya sekitar 5 juta ton per tahun.

Namun tingkat konsumsi ikan di Indonesia baru 32 kilogram per kapita per tahun. Bila dihitung dengan jumlah penduduk sebanyak 237 juta, maka diperoleh angka konsumsi ikan sebesar 2,5 juta ton per tahun.

Angka tersebut jauh di bawah konsumsi negara lain, seperti Malaysia dan Jepang. Malaysia yang berpenduduk 27 juta jiwa, tingkat konsumsi mencapai 45 kilogram per kapita per tahun. Sedangkan di Jepang sudah mencapai hampir 100 kilogram per kapita per tahun. ■ ed: yusuf assidiq

Instansi	Nilai Berita	Sifat	Tindak Lanjut
1. TP. PKK/ Dekranasda	Positif	Biasa	Untuk Diketahui

Yogyakarta, 13 Juli 2026
Kepala

Ig. Trihastono, S.Sos. MM
NIP. 19690723 199603 1 005