

**PENYULUHAN DAN PELATIHAN PENGANEKARAGAMAN  
PRODUK HASIL PERIKANAN SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN GIZI  
MASYARAKAT LINGKAR KAMPUS IPB-DARMAGA**

*Djoko Poernomo, Mala Nurilmala<sup>1)</sup>*

Ikan merupakan sumber gizi yang sangat penting bagi tubuh. Kandungan proteinnya cukup tinggi serta lemaknya cukup rendah. Kandungan asam lemak ikan sebagian besar merupakan asam lemak tak jenuh ganda terutama asam lemak omega-3 yang dapat menurunkan kadar kolesterol, meningkatkan kecerdasan dan mencegah berbagai penyakit degeneratif. Untuk itulah perlu dilakukann penganekaragaman pengolahan komoditi perikanan. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan serta mensosialisasikan pentingnya konsumsi ikan dalam rangka peningkatan gizi masyarakat.

---

*1) Staf Pengajar Dep. Teknologi Hasil Perairan, Fakultas Perikanan dan Ilmu Kelautan IPB*