

Pemberdayaan Masyarakat Dalam Pengolahan Makanan Bergizi Bersumber Bahan Pangan Lokal di Desa Kalongan Kabupaten Semarang

Bagoes Widjanarko, Besar Tirto Husodo, Priyadi Nugraha Prabamurti,
Syamsulhuda Budi Mustofa, Teguh Wibowo

¹Bagian Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Diponegoro

*Corresponding author: Bagoes Widjanarko, bagoes62@gmail.com

ABSTRAK

Pengembangan keterampilan kader kesehatan dalam mengolah makanan sehat adalah langkah yang sangat penting dalam meningkatkan kesehatan dan gizi masyarakat desa. Para kader yang terampil akan dapat mengajarkan ibu-ibu di desa mengenai variasi pengolahan makanan dengan bahan lokal yang tersedia bergizi dan disukai oleh anak-anak. Generasi muda akan tumbuh dengan pola makan yang lebih sehat dan lebih baik, menghasilkan masyarakat desa yang lebih kuat dan berdaya saing. Mitra dalam pengabdian masyarakat ini adalah ibu-ibu kader kesehatan di Desa Kalongan, Kecamatan Semarang Timur. Lokasi Desa ini terletak di area rural bagian timur Kabupaten Semarang. Kebiasaan memasak belum memperhatikan hygiene sanitasi dan belum sesuai Gizi Seimbang. Pengetahuan tentang pengolahan makanan sehat, kader kesehatan dapat membantu ibu-ibu mengolah makanan dengan cara yang tepat sehingga kandungan gizi dalam makanan tetap terjaga. Ini berkontribusi dalam mengurangi masalah gizi buruk dan meningkatkan status gizi masyarakat.

Kata Kunci: Mengolah pangan bergizi, pangan bahan lokal

ABSTRACT

The development of health cadre skills in processing healthy food is a very important step in improving the health and nutrition of rural communities. The skilled cadres will be able to teach mothers in the village about the variety of food processing with locally available ingredients that are nutritious and preferred by children. The younger generation will grow up with healthier and better diets, resulting in stronger and competitive village communities. Partners in this community service are mothers of health cadres in Kalongan Village, East Semarang District. Location This village is located in the eastern rural area of Semarang Regency. Cooking habits have not paid attention to sanitary hygiene and have not been in accordance with Balanced Nutrition. Knowing about healthy food processing, health cadres can help mothers process food in the right way so that the nutritional content in food is maintained. It contributes in reducing the problem of malnutrition and improving the nutritional status of the people.

Keyword: processing nutritious food sourced from local food ingredients

PENDAHULUAN

Di tengah kesadaran akan peran kesehatan dan gizi yang baik, peran kader kesehatan menjadi semakin krusial dalam memberikan edukasi dan dukungan kepada masyarakat, terutama para ibu di desa. Salah satu aspek krusial dari kesehatan adalah pola makan yang sehat dan bergizi. Oleh karena itu, pengembangan keterampilan kader kesehatan dalam mengolah makanan sehat menjadi penting agar mereka dapat mengajarkan variasi pengolahan makanan menggunakan bahan lokal yang tersedia memiliki nilai gizi yang baik dan disukai oleh anak-anak.

Melalui keterampilan dalam mengolah makanan sehat, para kader kesehatan dapat mengajarkan ibu-ibu di desa tentang

komponen gizi yang diperlukan oleh tubuh dan bagaimana mengonsumsi makanan yang mengandung gizi beragam dan cukup. Membantu meningkatkan kesadaran gizi di masyarakat, dapat memahami manfaat makanan bergizi bagi kesehatan dan pertumbuhan anak-anak.

Mitra dalam pengabdian masyarakat ini adalah ibu-ibu kader kesehatan di Desa Kalongan, Kecamatan Semarang Timur. Lokasi Desa ini terletak di area perdesaan bagian timur Kabupaten Semarang. Pengetahuan tentang pengolahan makanan sehat, kader kesehatan dapat membantu ibu-ibu mengolah makanan dengan cara yang tepat sehingga kandungan gizi dalam makanan tetap terjaga. Ini berkontribusi dalam mengurangi masalah gizi buruk dan

meningkatkan status gizi masyarakat.

Keterampilan dalam mengolah makanan sehat, para kader kesehatan akan menjadi sumber pengetahuan yang lebih berharga bagi masyarakat desa. Kader Kesehatan dilihat sebagai edukator masyarakat dasar dalam bidang kesehatan dan gizi, yang mampu memberikan panduan yang berguna bagi para ibu di desa. Hal ini akan meningkatkan peran dan pengaruh kader kesehatan dalam membantu meningkatkan kesehatan masyarakat secara keseluruhan.¹

Sosialisasi dan kampanye tentang makanan sehat dan peran kader kesehatan dalam mengajarkan pengolahan makanan sehat perlu dilakukan. Melalui kampanye ini, masyarakat desa akan semakin menyadari dan mendukung program pengembangan keterampilan kader kesehatan¹.

Para kader selanjutnya dapat memanfaatkan teknologi dan media sosial untuk menyebarkan informasi tentang pengolahan makanan sehat.

METODE PELAKSANAAN PENGABDIAN

Sasaran dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah Kader Kesehatan dan ibu-ibu di Desa Kalongan yang merupakan Tim Penggerak Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK) RT 02 RW 6 Desa Kalongan, Kecamatan Ungaran Timur, Kabupaten Semarang. Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan metode *Participatory Community Services*. Adapun rangkaian kegiatan yang dilakukan adalah Pendampingan dan pemberian informasi melalui media buku saku dan *WhatsApp*, lomba penyajian makanan sehat, dan Pemaparan makanan sehat bergizi seimbang untuk anak. Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dilakukan selama dua (2) minggu di awal Bulan November 2023 dan waktu pelaksanaan disepakati bersama. Peserta 70 ibu yang berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian yang berasal dari 4 dasawisma di RT02 RW 6 Desa Kalongan. Isi materi berupa :

- a. Manfaat produk pangan lokal sebagai jajanan sehat
- b. Membentuk kebiasaan mengkonsumsi jajanan sehat pada anak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat berupa aktifitas fisik dan edukasi manfaat produk pangan lokal sebagai sumber gizi. Tahapan meliputi persiapan, analisis situasi, pendekatan, hingga proses persiapan acara. Kegiatan berjalan lancar dan diikuti oleh 70 ibu yang berpartisipasi berasal dari tim penggerak PKK, yang dilaksanakan di lapangan samping Balai Desa Kalongan.

Ibu-ibu sangat antusias dan banyak menyampaikan pengalaman serta pertanyaan-pertanyaan. Kegiatan diawali dengan sambutan dari pimpinan PKK RT 2, dilanjutkan sambutan dari Ketua Tim Pengabdian Masyarakat FKM UNDIP (Dr. dr. Bagoes Widjanarko, MPH), dilanjutkan dengan paparan materi oleh Besar Tirto Husodo, S.Sos, M.Kes.



Gambar 1. Sambutan oleh Ketua Tim Pengabdian Masyarakat FKM UNDIP



Gambar 2. Fasilitator menjelaskan edukasi tentang manfaat Produk pangan lokal sebagai Jajanan Sehat



Gambar 3. Aktivitas Fisik Tim Pengabdian kepada Masyarakat FKM UNDIP Beserta Warga Desa Kalongan, Kecamatan Ungaran Timur, Kabupaten Semarang.

Peserta melakukan aktivitas fisik seperti jalan santai sepanjang 1 kilometer dan senam bersama. Susai aktifitas fisik dilaksanakan edukasi pemanfaatan produk pangan lokal sebagai jajanan sehat. Jajanan sehat berbahan produk pangan lokal yang dikemas secara menarik membantu keluarga mengkonsumsi terutama anak-anak. Pembudi daya pada anak-anak membantu mengerti cara memilih jajanan yang sehat bermanfaat bagi kesehatan anak. Anak dapat terhindar dari mengkonsumsi jajanan menurut kesukaan mereka sendiri tanpa memikirkan bahan-bahan yang terkandung didalamnya. Jajanan ini kadang kurang mendukung asupan gizi saat mereka beraktivitas di luar rumah. Jajanan anak sekolah yang kurang terjamin kesehatannya dapat berpotensi menyebabkan keracunan, gangguan pencernaan dan jika berlangsung lama akan menyebabkan status gizi yang buruk.²

Peran orang tua dalam menanamkan kebiasaan makan jajanan sehat akan berimplikasi pada terbentuknya pola makan sehat pada anak. Peran orang tua sangat penting untuk menentukan apa yang akan dimakan anak. Pemahaman dasar yang penting diketahui oleh seorang ibu adalah tujuan pemberian makanan yang sesungguhnya, ibu harus menyediakan makanan yang mengandung berbagai zat gizi makanan dalam sekali makan sehingga dapat memenuhi komponen gizi yang lengkap. Seimbang berarti makanan mengandung komponen yang cukup kuantitas, cukup mutu, dan mengandung berbagai gizi (karbohidrat, lemak, protein, vitamin dan mineral) yang dibutuhkan tubuh. Terakhir, komponen yang

tidak kalah penting dari produk pangan adalah aspek keamanan. Produk makanan yang aman harus bebas dari kontaminasi fisik, kimia, dan mikrobiologis. Keamanan setiap makanan yang dikonsumsi perlu diperhatikan agar terhindar dari efek negatif yang mungkin ditimbulkan oleh suatu produk makanan.³

KESIMPULAN

Anak-anak saat ini sering mengkonsumsi makanan yang tidak sehat dan miskin kandungan gizi. Hal ini membahayakan anak-anak yang kelak akan menjadi penerus bangsa. Anak-anak harus dibiasakan mengkonsumsi makanan B2SA. Produk makanan B2SA dapat diolah dan disajikan dengan cara yang modern dan rasa yang lezat sehingga anak dapat beralih mengkonsumsi makanan yang sehat saja. Peran ibu dalam budaya Jawa masih memegang kunci dalam membiasakan perilaku makan keluarganya. Ibu harus kreatif menyajikan makanan dengan bahan produk pangan lokal sehingga mengundang nafsu makan anak.

Setiap anak memiliki kebutuhan gizi yang berbeda-beda, sesuai dengan usia dan jenis kelaminnya. Anak-anak membutuhkan perhatian lebih untuk pemenuhan gizi karena mereka berada dalam fase pertumbuhan, sehingga mereka membutuhkan dukungan gizi dalam tubuh mereka agar dapat tumbuh dengan baik. Karena kebutuhan tubuh masing-masing individu akan komponen gizi yang berbeda dikenal dengan sebutan Pangan Beragam, Bergizi, Seimbang, dan Aman (B2SA). Makanan yang beragam dan bergizi berarti terdapat lebih dari satu jenis.

Cara yang digunakan adalah dengan memanfaatkan makanan lokal dalam kemasan makanan internasional sehingga anak merasa tetap keren memakan makanan rumah yang disiapkan oleh ibunya. Selain rasa, kreatifitas, kandungan gizi dan penyajian, semua ibu mampu menjelaskan alasan penggunaan setiap bahan pangan dalam sajian mereka dan menjelaskan kandungan gizi yang terkandung di dalamnya dengan baik.

Karena ikan sebagai sumber protein yang memiliki beragam keunggulan dibanding produk hewani lainnya. Pencanangan "Gemar Makan Ikan/ Gemari" merupakan upaya pemerintah dalam pencegahan kasus stunting

pada anak-anak.

Berdasarkan riset kesehatan dasar terbaru Kementerian Kesehatan setidaknya 30,8persen balita di Indonesia memiliki tinggi badan tidak sesuai usianya atau disebutstunting.⁸

Ikan memiliki peran penting sebagai sumber energi, protein dan variasi nutrient esensial yang menyumbang sekitar 20% dari total protein hewani. Protein dari ikanmerupakan komponen nutrisi yang penting bagi negara yang memiliki jumlahpenduduk tinggi di mana kecukupan proteinnya berada pada level rendah/kurang.

Mengonsumsi ikan sangat penting selama masa kehamilan dan dua tahun pertamakehidupan serta dapat membantu menurunkan resiko kematian akibat seranganjantung. Sektor perikanan juga berperan penting dalam menyediakan lapanganpekerjaan dan pendapatan, tercatat menyumbang 10-12 persen dari pendapatanpenduduk dunia. Perhatian yang tak kalah penting berfokus pada produk perikanansebagai sumber mikronutrien seperti vitamin dan mineral. Hal ini terutama berlakuuntuk spesies ikan berukuran kecil yang dikonsumsi seluruh mulai dari bagian kepalahingga tulang, yang dapat menjadi sumber mineral penting yang sangat baik sepertiyodium, selenium, seng, besi, kalsium, fosfor dan kalium, dan juga vitamin sepertivitamin A dan vitamin D, dan beberapa vitamin dari kelompok B.⁽⁹⁾

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini melalui sumber dana APBN tahun anggaran 2023. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Perangkat Desa dan Tim Penggerak PKK RT 02 RW 6 Desa Kalongan, Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang yang telah berpartisipasi aktif dalam berlangsungnya kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Suhardjo (2003) *Perencanaan Pangan dan Gizi*. Jakarta: Bumi aksara.
2. Hasanah, D.N., Febrianti, F. and Minsarnawati, M. (2013) 'Kebiasaan Makan Menjadi Salah Satu Penyebab Kekurangan Energi Kronis (Kek) Pada Ibu Hamil Di Poli Kebidanan Rsi & Lestari Cirendeu Tangerang Selatan', *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 4, pp. 91–104. Available at: ejournal.litbang.depkes.go.id/index.php/kespro/article/download/3907/3751.
3. Octari, C. and Liputo, N.I. (2014) 'Hubungan Status Sosial Ekonomi dan Gaya Hidup dengan Kejadian Obesitas pada Siswa SD Negeri 08 Alang Lawas Padang', *Jurnal Kesehatan Andalas*, 3(2), pp. 131–5.
4. Sibarani, B. (2016) *Pola makan dan Profil Status Gizi Anak Balita di Posyandu Jakarta Utara*. Institut Pertanian Bogor.
5. Lia Amalia, Yasir Mokodompis (2020) *Pemberdayaan Masyarakat Siaga Covid 19 dalam Gerakan Masyarakat Sadar Stunting (GEMASTING) di Masa Pandemi (2021-02-26)*. *Jurnal Sibermas (Sinergi Pemberdayaan Masyarakat)*; Vol 9, No 2)
6. Reineldis Elsidianastika Trisnawati, Leliosa Kurnia, Maria F. Kawu(2023): *ABDIMAS UNIVERSAL*; Vol 5 No 1 (2023): April; 92-96 ; *Abdimas Universal*; Vol. 5 No. 1
7. Eka Febriyanti, Leylia Khairani, Siti Hajar Published in *ABDIMAS: Jurnal Pengabdian, LPPM Universitas, Muhammadiyah Tasikmalaya*
8. Sutrisno Adi Prayitno, Dwi Retnaningtyas Utami, Nur Maulida Safitri, Intan Iriani Dewi, Elfira Oktaviani (2023), *Sosialisasi Pencegahan Stunting Melalui Pelatihan Pengolahan Ekado Di Desa Gintungan, Kecamatan Kembangbahu, Kabupaten*

Lamongan, DedikasiMU : Journal of Community Service

9. N. Paramata, Putri Ayuningtias Mahdang (2023) Pencegahan Stunting Melalui Penyuluhan dan Pelatihan Pembuatan Bakso Ikan pada Masyarakat Published in Jurnal Pengabdian Masyarakat Farmasi : Pharmacare Society.
10. M. A. Bachnas, S. Sulistyowati, (2022), Enhancing Nutrients Knowledge during Pregnancy through Webinars to Prevent Stunting, Journal of Maternal and Child Health.