

PERANCANGAN MENU SEHAT DAN BERGIZI SEIMBANG DALAM “PIRING MAKANKU” DI RUMAH INSPIRASI DESA SUMBERSALAK KECAMATAN LEDOKOMBO KABUPATEN JEMBER

Arinda Lironika Suryana^{#1}, Puspito Arum^{#2}, Heri Warsito^{#3}

[#]Jurusan Kesehatan, Politeknik Negeri Jember
Jalan Mastrip Kotak Pos 164 Jember

¹puspito_arum@yahoo.com

²arinda@polije.ac.id

³her_sit@yahoo.com

Abstrak

Ledokombo is famous for its “Tanoker” which is a community learning that is currently developing in to an educational based tourism village. One of the great potential comes from children. As a result of migration, the majority of migrant worker’s children grow up without parental assistance. The absence of a mother can affect a child’s eating habits. In general, caregivers of children as long as mothers work as migrant workers tend to follow the wishes of children and leave it alone to choose their own food that they want to consume so that children’s nutritional adequacy becomes unbalance. “Rumah Inspirasi” in Summersalak Village facilitates child empowerment. The member of this community also parent or caregivers who support children activity. The devotion activity was aimed to increase knowledge about balanced nutrition and independence in designing a one meal menu in “Piring Makanku” so that children get the right nutrition as needed. The method used was counseling, discussion, demonstration, simulation and practice how to prepare menu. The results of this activities are that the partner’s independence in designing menus has been achieved

Kata kunci — **Balanced Nutrition, Children Nutrition, Piring Makanku, Rumah Inspirasi, Summersalak Ledokombo**

I. PENDAHULUAN

A. Analisis Situasi

Desa Summersalak merupakan salah satu desa pengirim buruh migran yang cukup besar di kecamatan Ledokombo. Menurut data Pusat Pelayanan Informasi Terpadu (PPIT) bulan Januari sampai Maret 2016, terdapat 156 warga desa Summersalak yang menjadi buruh migran di luar negeri dan mayoritas berjenis kelamin perempuan. Akibat migrasi ini, sebagian besar anak-anak buruh migran tumbuh tanpa pendampingan orang tua. Jadi, kebanyakan dari mereka diasuh oleh saudara, nenek atau kadang juga tetangganya (Tanoker, 2015). Hal ini berdampak pada munculnya masalah sosial seperti anak putus sekolah, kaum muda pengangguran, kekerasan pada anak dan masalah gizi terutama tingkat konsumsi energi dan protein. Sebuah studi pendahuluan yang dilakukan Fadila (2018) terhadap 119 anak usia sekolah di kecamatan Ledokombo, sebesar 47,5% dari 40 anak yang stunting bertempat tinggal di desa Summersalak, salah satu desa pengirim buruh migran yang cukup besar

Di sisi lain, kecamatan Ledokombo terkenal dengan adanya “Tanoker” yaitu komunitas belajar masyarakat yang saat ini telah berkembang menjadi kampung wisata Tanoker sebagai destinasi wisata

berbasis edukasi. Salah satu potensi sumber daya manusia yang besar berasal dari anak-anak sebagai penerus generasi mendatang. Dengan semboyan “bersahabat, bergembira, belajar, berkarya”, saat ini sedang dilakukan dan akan terus dilakukan pendampingan pada anak-anak usia sekolah untuk dapat menggali potensi dan karakter diri. Tanoker umumnya beranggotakan anak buruh migran, buruh tani, tukang ojek, supir, pedagang kecil, pekerja rumah tangga dan pekerja swasta.

Di desa Summersalak sendiri, terdapat sebuah Rumah Inspirasi yang diinisiasi oleh Bu Eni dan berafiliasi atau bekerja sama dengan Tanoker. Rumah inspirasi menampung kreasi anak, menyerap aspirasi anak, memfasilitasi kegiatan belajar, mengakomodir kebutuhan anak dan menjadi *base came* ketika anak-anak bermain permainan tradisional. Selain itu, di rumah inspirasi ini para orang tua dan pengasuh dari komunitas Tanoker berkumpul dan bekerjasama untuk melakukan berbagai kegiatan pemberdayaan masyarakat berkarya positif dalam meningkatkan potensi dan kreativitas yang bernilai ekonomis. Untuk menunjang kegiatan pemberdayaan masyarakat dibutuhkan sumber daya manusia yang berkualitas. Tanpa dukungan pangan dan gizi yang cukup dan bermutu, mustahil akan dihasilkan sumber daya manusia yang berkualitas.



Gambar 1. Rumah Inspirasi Pusat Kegiatan Pemberdayaan Masyarakat di desa Sumberalak

Fenomena yang ada pada saat ini, terdapat orang tua atau pengasuh yang belum mengetahui bagaimana memberikan dukungan pangan dan gizi yang tepat. Ketidakberadaan ibu dapat mempengaruhi kebiasaan makan anak. Secara umum, pengasuh anak selama ibu bekerja menjadi buruh migran cenderung mengikuti kemauan anak dan membiarkan begitu saja untuk memilih makanan sendiri yang ingin dikonsumsi sehingga kecukupan gizi anak pun menjadi tidak seimbang atau bahkan tidak terpenuhi dengan baik. Jika keadaan ini berlanjut tanpa penanganan dapat menjerumuskan anak ke dalam keadaan malnutrisi.

Keadaan gizi sangat dipengaruhi oleh pola makan karena berkaitan dengan kualitas dan kuantitas makanan yang dikonsumsi. Kemenkes mensosialisasikan pedoman gizi seimbang yang bisa dijadikan sebagai pedoman makan, beraktifitas fisik, hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal (Kemenkes, 2014). Piring Makanku merupakan salah satu program gerakan masyarakat sehat yang dicanangkan oleh Kemenkes sebagai panduan gizi seimbang sekali makan. Menurut penelitian Pratama et al (2018), Media “Piring Makanku” terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap dan praktik gizi seimbang dalam sekali makan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang perancangan menu pangan sehat dan bergizi seimbang mengacu pada pedoman gizi seimbang “PIRING MAKANKU” ini sangat diperlukan sebagai langkah awal membenahi status gizi anak-anak di desa Sumberalak Kecamatan Ledokombo Kabupaten Jember guna menunjang pemberdayaan masyarakat kreatif di Rumah Inspirasi.

B. Permasalahan Mitra

Berdasarkan analisis situasi, ditemukan beberapa permasalahan yang masih dihadapi mitra yaitu :

1. Masih banyak orang tua atau pengasuh yang belum mengetahui bagaimana cara memberikan dukungan pangan dan gizi yang tepat untuk anak
2. Sebagian besar anak usia sekolah memperoleh makanan yang kurang tepat gizi dari segi jumlah, jadwal dan jenis karena kurangnya pengetahuan ibu tentang PUGS

3. Ketidaktahuan tentang pemilihan bahan dan teknik pengolahan bahan pangan
4. belum diterapkannya perilaku gizi seimbang dan perilaku makan sesuai standard “Piring Makanku”

C. Solusi yang ditawarkan

1. Penyuluhan tentang pola makan tepat gizi 3J sesuai Pedoman Gizi Seimbang
2. Penyuluhan teknik pemilihan dan pengolahan bahan pangan sesuai kebutuhan gizi anak
3. Pelatihan dan pendampingan perancangan dan penyajian menu sekali makan pada Piring Makanku
4. Implementasi modul panduan perilaku gizi seimbang dan perilaku makan yang tepat.

II. TARGET DAN LUARAN

A. Target

Adapun target dari pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini antara lain :

1. Pengetahuan dan pemahaman tentang pola makan tepat gizi 3J (Jadwal, Jumlah dan Jenis) meningkat
2. Kemandirian mitra dalam merancang menu sehat dan bergizi seimbang untuk anak tercapai.
3. Kemandirian mitra dalam menyajikan menu anak sekali makan dalam “Piring Makanku” tercapai.
4. Perilaku makan anak dengan menggunakan panduan “Piring Makanku” pada setiap kali makan terimplementasikan/diterapkan.

Mitra dalam kegiatan pengabdian ini adalah ibu-ibu di Rumah Inspirasi.

B. Luaran

Adapun luaran wajib yang dihasilkan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah alat peraga “Piring Makanku”, modul panduan perilaku gizi seimbang dan publikasi jurnal/prosiding seminar nasional dan publikasi media massa cetak/elektronik.

TABEL I TARGET CAPAIAN LUARAN

No.	Jenis Luaran	Indikator Capaian
1.	Publikasi Ilmiah pada Jurnal ber-ISSN/Prosiding	Accepted
2.	Publikasi pada Media Masa Cetak/Online/Repository PT	Terbit
3.	Peningkatan daya saing (peningkatan kualitas, kuantitas, serta nilai tambah barang, jasa, diversifikasi produk atau sumber daya lainnya)	Tidak ada
4.	Peningkatan penerapan iptek di masyarakat (mekanisme, IT, dan manajemen)	Tidak ada
5.	Perbaikan tata nilai masyarakat seni budaya, sosial, politik, keamanan, ketentraman, pendidikan, kesehatan)	Dilaksanakan

III. METODE PELAKSANAAN

Tahapan dan metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat meliputi :

A. Assessment

Assessment merupakan tahap analisis kebutuhan. Tahap ini dilakukan dengan cara : 1) pendekatan wawancara untuk berkoordinasi dengan mitra dan menggali permasalahan; 2) pengisian kuesioner untuk mencari tahu tingkat pengetahuan atau pemahaman mitra tentang kebutuhan gizi anak dan bagaimana merencanakan menu makan sehat dan seimbang.

B. Preparation

Preparation merupakan tahap persiapan. Tahap ini dilakukan dengan menyiapkan instrumen dan sarana prasarana yang dibutuhkan baik saat pelaksanaan kegiatan, monitoring maupun evaluasi hasil. Pembuatan modul tentang menu makan sehat dan seimbang, porsi makan berdasarkan piring makanku, perencanaan menu dan cara mengolah bahan makanan yang tepat dipersiapkan untuk mengcover seluruh kebutuhan untuk meningkatkan pengetahuan mitra. Bahan makanan sebagai contoh makanan sehat dan seimbang dipersiapkan untuk media demonstrasi.

C. Execution

Execution merupakan tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian. Metode yang digunakan meliputi ceramah, diskusi, demonstrasi dan simulasi/praktek. Kegiatan ini diselenggarakan di rumah inspirasi desa Sumbersalak kecamatan Ledokombo.

1) *Ceramah* : memberikan penyuluhan dengan materi tentang pola makan tepat gizi 3J (Jadwal, Jumlah dan Jenis), teknik pemilihan dan pengolahan bahan pangan, porsi makan berdasarkan “Piring Makanku” serta cara merencanakan menu sehat dan seimbang sekali makan dalam “Piring Makanku”

2) *Diskusi* : memberikan kesempatan kepada mitra sasaran untuk bertanya ataupun menyampaikan pendapat baik pada saat penyuluhan/demonstrasi maupun saat simulasi/praktik.

3) *Demonstrasi* : memberikan pelatihan merancang menu makan sehat dan seimbang untuk sekali makan dengan teknik pengolahan yang benar. Instrumen yang disunakan yaitu alat peraga Piring Makanku. Pada metode ini digunakan juga media game monopoli Piring Makanku yang merupakan hasil penelitian mahasiswa.

4) *Simulasi/praktik* : melakukan pendampingan dalam praktik merancang menu dan menyajikan porsi sekali makan dalam piring makanku.

Monitoring

Monitoring dilakukan pada saat pelaksanaan kegiatan dan paska pelaksanaan kegiatan. *Monitoring* pada saat pelaksanaan kegiatan difokuskan pada pemahaman sasaran terhadap materi yang sudah disampaikan, dan praktik merencanakan dan mengolah menu makan sehat dan seimbang “PiringMakanku”. *Monitoring* saat paska pelaksanaan dilakukan dengan mendatangi beberapa sasaran secara acak untuk melihat perubahan sikap dan perilaku sebagai hasil dari kegiatan yang sudah dilaksanakan.

Evaluation

Evaluation dilakukan dengan observasi dan wawancara. Indikator dari tahapan *evaluation* ini adalah pemahaman dan perubahan sikap serta perilaku mengenai menu makan sehat dan seimbang, porsi makan berdasarkan “PiringMakanku”, dan cara merencanakan menu makan sehat dan seimbang.

IV. KELAYAKAN PERGURUAN TINGGI

Politeknik Negeri Jember merupakan perguruan tinggi madya yang kerap kali melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat guna memenuhi tuntutan Tri Dharma Perguruan Tinggi.

Politeknik Negeri Jember memiliki banyak sumber daya dosen dengan berbagai bidang keahliannya. Tim pelaksana pengabdian kepada masyarakat merupakan staff pengajar di program studi Gizi Klinik dengan kualifikasi pendidikan S2 yang telah disesuaikan untuk mengatasi permasalahan yang dihadapi mitra .

TABEL 2
TIM PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

No.	Nama	Bidang Keahlian
1.	Puspito Arum., S.Gz., M.Gizi	Gizi
2.	dr. Arinda Lironika Suryana., M.Kes.	Gizi Kedokteran
3.	Ir. Heri Warsito., MP	Gizi Ilmu Pangan

Kegiatan pengabdian ini juga melibatkan 3 orang mahasiswa yang telah memiliki kompetensi dan kualifikasi keahlian yang sesuai yaitu mahasiswa gizi klinik semester akhir angkatan 2015 :

1. Navilatush Sholikha
2. Vadira Rahma Sari

Mahasiswa bertugas mendampingi selama kegiatan pengabdian berlangsung dan membantu persiapan teknis.

V. HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu-ibu rumah tangga di Rumah Inspirasi sebagai ujung tombak pola asuh gizi keluarga dalam memenuhi kebutuhan gizi anak, menambah kemandirian dan keterampilan berpikir dalam menyusun menu, keterampilan mengolah makanan dengan teknik pengolahan yang benar dan mampu menyajikan menu dalam Piring Makanku setiap kali makan.

Kegiatan ini melibatkan ibu-ibu komunitas rumah inspirasi sebagai mitra dan dihadiri oleh 27 peserta termasuk kader kesehatan 2 orang. Kegiatan dilaksanakan merunut pada metode pelaksanaan kegiatan yaitu :

A. Survey Lokasi

Kegiatan ini merupakan tahap assesment dimana tim pengabdian mengunjungi lokasi mitra sekaligus bertemu dengan inisiator Rumah Inspirasi “ibu Eni” untuk melakukan koordinasi awal. Berdasarkan hasil wawancara dengan bu Eni diperoleh permasalahan mitra yang terfokus pada pemenuhan gizi anak.



Gambar 2. Koordinasi dengan Mitra

B. Pelaksanaan Kegiatan Penyuluhan

Kegiatan ini dihadiri oleh 27 orang peserta yang meliputi 25 orang ibu-ibu komunitas Rumah Inspirasi dan 2 orang kader kesehatan wilayah setempat. Sebelum dilakukan penyuluhan, peserta mengikuti pre test dan setelah penyuluhan dilakukan post test. Terdapat peningkatan score rata-rata posttest menjadi indikator peningkatan pengetahuan dan pemahaman peserta. Materi yang disampaikan saat penyuluhan yaitu pengenalan pola makan tepat 3J (Jadwal, Jumlah dan Jenis) berpedoman panduan gizi seimbang, pemilihan bahan pangan, teknik pengolahan pangan yang baik dan cara membuat perencanaan makan dalam piring makanku untuk sekali makan.



Gambar 3. “Piring Makanku” panduan gizi seimbang sekali makan

Antusiasme peserta sangat tinggi dibuktikan dengan saat penyuluhan banyak pertanyaan ataupun tanggapan yang dilontarkan peserta terkait dengan materi yang disampaikan. Komunikasi dapat terjalin dua arah saat diskusi.



Gambar 4. Pelaksanaan Penyuluhan Mitra

C. Pelaksanaan Kegiatan Pelatihan

Kegiatan pelatihan ini dilakukan dengan metode demonstrasi. Peserta ditunjukkan cara merancang menu anak, pembuatan makanan sehat dan bergizi, pemilihan bahan makanan dan penentuan porsi yang tepat. Pada saat pelatihan digunakan alat peraga “Piring Makanku” untuk menunjukkan isi piring dalam sekali makan yaitu meliputi jenis makanan dan jumlah makanan yang disajikan untuk anak. Jenis makanan harus terdiri dari nasi dan bahan penerusnya, lauk nabati dan lauk hewani, buah dan sayur. Selain itu, mahasiswa juga mendemonstrasikan isi piring makanku dengan media game monopoli.



Gambar 5. Pelatihan dengan Metode Demonstrasi

D. Pelaksanaan Kegiatan Praktik dan Pendampingan

Kegiatan ini dilakukan untuk mengukur kemampuan peserta dalam menyajikan menu atau isi makanan dalam Piring Makanku untuk sekali makan anak. Pada kegiatan ini peserta diminta untuk memorsikan bahan makanan sampel sesuai arahan materi penyuluhan.



Gambar 6. Praktik Penyajian Menu dalam Piring Makanku

Hasil dari kegiatan ini hampir lebih dari separuh peserta sudah benar dalam merancang menu. Namun, sebagian lagi masih ditemukan kesalahan yaitu dalam satu piring makanku terdapat 2 komponen makanan pokok yaitu nasi dan mie goreng. Seharusnya dipilih satu makanan pokok saja dalam isi piring.



Gambar 7. Hasil Kegiatan Praktik Peserta



Gambar 8. Peserta Terbaik dalam Merancang Menu

E. Evaluasi Kegiatan

Kegiatan ini dilakukan untuk mengetahui seberapa jauh perubahan perilaku peserta sebagai penerapan hasil kegiatan pengabdian. Tim Pengabdian mendatangi kembali rumah salah satu peserta secara acak.

VI. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat disambut dengan antusias yang tinggi dari mitra. Keseluruhan peserta yang hadir sebanyak 27 orang mampu mengikuti dengan baik kegiatan penyuluhan, demonstrasi, simulasi dan praktik. Peningkatan

pengetahuan dan pemahaman peserta tentang kebutuhan gizi anak tercapai. Peserta dapat memilih bahan makanan dan merancang menu sesuai kebutuhan anak. Peserta mampu menyajikan menu sekali makan dalam Piring Makanku. Namun, masih terdapat sedikit kendala yaitu masih ada sebagian peserta yang sulit menerima perubahan *mindset* pola makan yang benar dengan alasan adanya variasi jenis menu makanan tiap kali makan membutuhkan proses pembuatan makanan yang memakan waktu lama dan tidak praktis.

Saran sebagai masukan yaitu perlu pendampingan dan monitoring berkelanjutan yang intens setelah kegiatan pengabdian ini dari kader kesehatan dalam mewujudkan perubahan perilaku makan bergizi seimbang yang konsisten.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan setinggi-tingginya kepada Direktur dan P3M Politeknik Negeri Jember yang telah mendanai kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini melalui sumber dana PNBP dengan nomor : SP. DIPA-042.012.401005/2019, tanggal 5 Desember 2018.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] FK. Fadila, "Status Ketahanan Pangan Rumah Tangga, Tingkat Kecukupan Energi dan Protein Dengan Status Gizi Anak Usia Sekolah : Studi Analitik pada Anak Buruh Migran Desa Sumpalsak Kecamatan Ledokombo Kabupaten Jember Tahun 2018. Skripsi, Bagian Gizi Kesehatan Masyarakat, FKM Universitas Jember, Jember, 2018.
- [2] Kemenkes, "Pedoman Gizi Seimbang". Jakarta : Kementerian Kesehatan RI, 2014.
- [3] Pusat Pelayanan Informasi Terpadu (PPIT), "Profil Buruh Migran Indonesia/Tenaga Kerja Indonesia Desa Sumpalsak Januari-Maret 2016" Jember : *Unpublished*, 2016.
- [4] PA. Pratama, E. Zulkarnain, M. Ririanty, "Efektifitas Media Promosi Piring Makanku Pedoman Gizi Seimbang Sebagai Panduan Sekali Makan" *E-Jurnal Pustaka Kesehatan 6(1)*, 2018.
- [5] S. Velayati, "Komunitas Tanoker Ledokombo : Pendorong Perubahan Sosial Pedesaan Melalui Pendekatan Budaya di Kecamatan Ledokombo Kabupaten Jember, Jawa Timur" *Jurnal Mahasiswa Sosiologi 3(1)*, 2014.
- [6] Tanoker, "Buletin Tanoker Edisi 1". Jember : tanoker Ledokombo, 2015.