

## **Pendampingan Pembuatan Makanan Sederhana Bergizi sebagai Upaya Meningkatkan Pengetahuan Masyarakat tentang Pentingnya Gizi di Desa Mekarsari**

**Asep Nurhaedin**

STKIP Syekh Manshur Pandeglang

Corresponding Author e-mail: [asepnurhaedin30@gmail.com](mailto:asepnurhaedin30@gmail.com)

**Yeni Sulaeman**

STKIP Syekh Manshur Pandeglang

e-mail: [yenisulaemananesta@gmail.com](mailto:yenisulaemananesta@gmail.com)

**Idris Supriadi**

STKIP Syekh Manshur Pandeglang

e-mail: [idrissupriadi91@gmail.com](mailto:idrissupriadi91@gmail.com)

### **ABSTRACT**

*Assistance in making simple, nutritious food is the background to problems that occur in everyday life, namely the low knowledge of mothers about the nutritional contents of food. This may be one of the contributing factors, namely the lack of counseling or outreach about the importance of fulfilling family nutrition by posyandu cadres and related agencies. In this case, the author plays an active role in explaining the material directly. The purpose of this writing is to describe the activities of the author, the mothers in Sindangsari village and the results of the assistance in making simple, nutritious food during the mentoring process. The subjects for writing this mentoring report were women in Sindangsari village, a total of 5 women in Sindangsari village, Mekarsari Village, Panimbang District, Pandeglang Regency, Banten. After mentoring for one day of meetings, the results obtained during the assistance in making simple nutritious food were in an effort to increase knowledge about the importance of nutrition in sports in Mekarsari Village, increasing the knowledge of mothers about the importance of nutrition. This is proven by mothers being able to make simple, attractive and of course nutritious food for children and families.*

**Keywords:** Assistance results, making simple nutritious food

### **ABSTRAK**

Pendampingan pembuatan makanan sederhana bergizi menjadi latar belakang masalah yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari, yaitu masih rendahnya pengetahuan ibu-ibu terhadap kandungan-kandungan gizi pada makanan. Hal ini mungkin menjadi salah satu faktor penyebabnya adalah kurangnya penyuluhan atau sosialisasi tentang pentingnya pemenuhan gizi keluarga oleh kader posyandu dan instansi terkait. Dalam hal ini, Penulis berperan aktif menjelaskan materi dengan secara langsung. Tujuan dari penulisan ini adalah mendeskripsikan aktivitas penulis, ibu-ibu di kampung Sindangsari dan hasil pendampingan pembuatan makanan sederhana bergizi selama proses pendampingan. Subjek penulisan laporan pendampingan ini adalah ibu-ibu di kampung Sindangsari yang berjumlah 5

orang ibu-ibu di kampung Sindangsari, Desa Mekarsari, Kecamatan Panimbang, Kabupaten Pandeglang-Banten. Setelah dilakukan pendampingan selama satu hari pertemuan maka hasil yang di dapat selama pendampingan pembuatan makanan sederhana bergizi dalam upaya meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya gizi dalam olahraga di Desa Mekarsari, meningkatkan pengetahuan ibu-ibu tentang pentingnya gizi. Hal ini di buktikan dengan ibu-ibu mampu membuat makanan sederhana yang menarik dan tentunya bergizi untuk anak dan keluarga.

**Kata Kunci:** Hasil Pendampingan, pembuatan makanan sederhana bergizi

## PENDAHULUAN

Pendampingan hadir sebagai agen perubahan yang turut terlibat membantu memecahkan persoalan yang dihadapi oleh masyarakat. Pendampingan masyarakat dapat diartikan sebagai interaksi dinamis antara kelompok masyarakat dan pendamping untuk secara bersama-sama menghadapi berbagai persoalan seperti merancang program perbaikan kehidupan sosial ekonomi, pendidikan, memobilisasi sumber daya masyarakat setempat, memecahkan masalah sosial, menciptakan atau membuka akses bagi pemenuhan kebutuhan, menjalin kerjasama dengan berbagai pihak yang relevan dengan konteks pemberdayaan masyarakat.

Menurut Huraerah dalam Ilham A.R.B, (2021:12) pendampingan atau pekerja sosial adalah perktik pekerjaan sosial, dalam kiprahnya di masyarakat yang selalu berhadapan dan melayani orang (individu, kelompok, dan masyarakat) yang mengalami masalah sosial (Lestari et al., 2015). Dalam rangka memberikan pengetahuan dan informasi tentang bagaimana pentingnya gizi seimbang yang sangat dibutuhkan bagi masyarakat banyak khususnya pada ibu-ibu Kampung Sindangsari, Desa Mekarsari, Kecamatan Panimbang, Pandeglang-Banten. Sesuai dengan pengamatan penulis masih banyak anak-anak yang kebutuhan gizinya masih sangatlah buruk oleh karena itu Pendampingan ini Diharapkan kedepanya ibu-ibu di Kp. Sindangsari lebih peduli dan mengerti bagaimana menjaga gizi keluarga tetap seimbang terkhusus pada anak yang suka beraktivitas olahraga. Masalah kesehatan masyarakat yang utama di Indonesia adalah masalah gizi, baik masalah gizi lebih ataupun kurang (Kemenkes, 2015). Dampak dari kekurangan gizi bukan hanya menimbulkan masalah kesehatan saja namun juga menurunkan kualitas sumber daya manusia (SDM) yang terindikasi dari Human Development Index (HDI) (palupi et al, 2021). Keberhasilan pembangunan suatu bangsa ditentukan oleh sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas yaitu SDM yang memiliki fisik yang tangguh, mental kuat, kesehatan prima, serta tingkat prestasi yang baik. Pembangunan dan pembinaan SDM yang berkualitas sangat baik dimulai sejak dini, yaitu saat usia sekolah (Afrina, et al, 2020).

Zat gizi merupakan ikatan kimia yang diperlukan untuk fungsinya (menghasilkan energy membangun dan memelihara jaringan, serta mengatur proses-proses kehidupan). Gizi adalah substansi organik yang dibutuhkan organisme untuk fungsi normal dari siste tubuh, pertumbuhan, pemeliharaan kesehatan. Menurut Mimin Emi Suhaemi (2014:3) gizi olahraga adalah studi multidisplin yang menggabungkan fisiologi latihan fisik,

biokimia, fisiologi terapan, biologi molekuler. Pengaturan gizi olahraga bertujuan untuk memperoleh penampilan olahraga dan latihan yang baik. Gizi masuk yang berasal dari makanan akan diolah menjadi energy untuk kebutuhan tubuh. Gizi yang seimbang adalah gabungan dari beberapa gizi yang cukup untuk memenuhi kebutuhan tubuh dalam setiap porsi atau setiap harinya untuk menunjang tumbuh kembang dan energi tumbuh kembang dan energi tubuh (Anindia & Noor, 2019). Menurut Almatsier dalam Gea .A. (2019) Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman atau variasi makanan, aktivitas fisik, kebersihan, dan berat badan ideal. Dimana gizi yang berlebih atau gizi yang kurang sangat tidak baik bagi tubuh. Kekurangan gizi dapat menyebabkan tubuh kekurangan energy dan mudah jatuh sakit, sedangkan kelebihan gizi membuat tubuh sulit mencerna gizi tersebut sehingga menumpuk dan menyebabkan kegemukan atau obesitas yang dapat menghambat beberapa kegiatan atau aktivitas serta mudah mendatangkan penyakit. Pencapaian prestasi yang maksimal memerlukan sistem pelatihan optimal, termasuk ketersediaan dan cakupan gizi yang sesuai dengan jenis olahraganya (Sasmarianto & Nazirun.N. 2022). Oleh karena itu penting untuk menjaga gizi seimbang untuk kesehatan tubuh terkhusus untuk aktivitas olahraga.

Selain alasan diatas pemilihan pendampingan pembuatan makanan sederhana bergizi ini juga bisa menjadi ide atau kreasi baru bagi ibu-ibu untuk memenuhi gizi keluarga dengan kreasi makanan yang berbahan sederhana mudah didapat dan tentunya murah namun terkesan mewah.

Dengan mempertimbangkan hal diatas, maka penulis melakukan Penulisan dengan judul “Pendampingan Pembuatan Makanan Sederhana Bergizi Dalam Upaya Meningkatkan Pengetahuan Tentang Pentingnya Gizi dalam Olahraga Di Desa Mekarsari”.

Berdasarkan uraian diatas, tujuan yang ingin dicapai dalam penulisan laporan ini adalah untuk mengetahui apakah ibu-ibu di Kampung Sindangsari dapat membuat makanan sederhana bergizi ini dan memahami apa saja terkandung didalam makanan tersebutserta untuk mengetahui bagaimana pengetahuan ibu-ibu di Kampung Sindangsari tentang pentingnya makanan bergizi setelah dilaksanakannya pendampingan dan sosialisasi pembuatan makanan sederhana bergizi.

## **TAHAPAN DAN METODE KEGIATAN**

Pendampingan yang dilakukan disalah satu rumah warga lebih tepatnya di rumah Ibu ketua RT Kampung Sindangsari, Desa Mekarsari, Kecamatan Panimbang, Kabupaten Pandeglang-Banten ini menerapkan pendampingan secara langsung. Kegiatan terlaksana dengan baik, dengan peserta 5 orang ibu-ibu.

Program kegiatan ini dilakukan yaitu Survei lapangan, Koordinasi dengan masyarakat, berkoordinasi dengan Rt dan Rw tempat pelaksanaan kegiatan program pendampingan pembuatan makanan sederhana bergizi, Sosialisasi program pendampingan pembuatan makanan sederhana bergizi yang bertujuan untuk memberikan pemahaman atau informasi tentang

rencana serangkaian pelaksanaan program, Menyiapkan alat dan bahan yang akan di gunakan dalam pelaksanaan pendampingan sert melakukan pendampingan pembuatan makanan sederhana bergizi pada ibu-ibu sekitar Kampung Sindangsari yang dilaksanakan KKN Tematik di Desa Mekarsari Kecamatan Panimbang Kabupaten Pandeglang-Banten. Kegiatan ini akan di ikuti oleh ibu-ibu sekitar Kampung Sindangsari Fasilitas yang digunakan untuk menunjang pelaksanaan kegiatan ini adalah Kompor portable, baskom kecil, pisau, wajan, sendok, dan bahan-bahan makanan yang di perlukan untuk membuat nugget tempe. Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan selama 2 hari yaitu 23-24 Agustus 2023.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **A. Kegiatan Awal**

Kegiatan awal dilaksanakan selama 30 menit, Penulis melakukan sosialisasi tentang pentingnya gizi untuk memenuhi kebutuhan gizi pada anak dan keluarga, penulis memberikan pertanyaan sejauh mana pengetahuan ibu-ibu tentang pentingnya gizi untuk memenuhi kebutuhan gizi anak dan keluarga. Pertanyaan yang ditanyakan penulis diharapkan dapat mengarahkan perhatian peserta atau ibu-ibu yang mengikuti sosialisasi. Penulis menyampaikan tujuan pendampingan dengan menyebutkan tujuan sosialisasi pendampingan pembuatan makanan sederhana bergizi ini.

### **B. Kegiatan Inti**

Kegiatan inti yang dilaksanakan selama kurang lebih 1 jam, penulis mendemonstrasikan pembuatan makanan sederhana bergizi yaitu pembuatan nugget tempe. Penulis meminta beberapa ibu-ibu untuk membantu penulis dalam mendemonstrasikan pembuatan makanan sederhana bergizi (Nugget Tempe). Penulis meminta kepada ibu-ibu untuk mempraktikan pembuatan makanan sederhana ini secara berkelompok. Setelah selesai penulis bersama ibu-ibu membahas apa saja zat gizi yang terkandung didalam makanan yang telah di buat.

Selanjutnya penulis mengecek pemahaman ibu-ibu dengan memberikan tanya jawab seputar materi yang telah di jelaskan oleh penulis. Penulis memberikan pertanyaan-pertanyaan tentang zat gizi yang terkandung di dalam makanan yang telah di buat.

### **C. Kegiatan Akhir**

Setelah semua tahap dilakukan sesuai dengan persiapan yang sudah direncanakan, tahapan selanjutnya adalah mengevaluasi ibu-ibu apakah sudah memahami manfaat dari pembuatan makanan sederhana bergizi tersebut, dan pendampingan salah satu ibu untuk mengulang kembali demo tentang pembuatan makanan sederhana bergizi tersebut. Diharapkan kegiatan pendampingan ini dapat meningkatkan pengetahuan ibu-ibu mengenai pentingnya gizi untuk keluarga terutama pada anak yang suka beraktivitas olahraga.

Berdasarkan ketiga kegiatan tersebut, hasil evaluasi tampak bahwa pelaksanaan pendampingan pembuatan makanan sederhana bergizi dapat berjalan dengan maksimal sesuai dengan perencanaan yang sudah di buat. Berdasarkan pengamatan penulis terhadap aktivitas ibu-ibu, maka dapat dideskripsikan selama aktivitas pendampingan pembuatan makanan sederhana bergizi dalam upaya meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya gizi dalam olahraga di Desa Mekarsari tersebut adalah sebagai berikut :

1. Pada sosialisasi tentang pendampingan pembuatan makanan sederhana bergizi dalam upaya meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya gizi dalam olahraga di desa Mekarsari ini ibu-ibu menyimak dengan antusias penjelasan penulis mengenai tujuan pendampingan yang akan dilaksanakan dan bertanya atau menjawab pertanyaan atau memberi tanggapan.
2. Pada aktivitas pelaksanaan demonstrasi pembuatan makanan sederhana ibu-ibu memperhatikan dengan sangat baik, kondusif dan melakukan apa yang di instruksikan oleh penulis selama demonstrasi berlangsung.
3. Pada demonstrasi pendampingan pembuatan makanan bergizi sederhana dalam upaya meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya gizi dalam olahraga di desa Mekarsari, ibu-ibu di bagi menjadi 2 kelompok untuk melakukan demonstrasi yang di arahkan oleh penulis.
4. Pada aktivitas memperhatikan bimbingan dari penulis pada saat demonstrasi berlangsung sangatlah baik dan mendemonstrasikan sesuai arahan yang harus dikerjakan, mengajukan pertanyaan kepada penulis jika ada yang kurang di mengerti dengan penjelasan penulis.
5. Aktivitas mengerjakan evaluasi, pada saat evaluasi ibu-ibu mengerjakan evaluasi dalam pembuatan makanan sederhana bergizi dengan baik meskipun ada beberapa yang masih kurang mengerti dengan materi yang di sampaikan oleh penulis. Hal ini dapat dilihat masih ada beberapa ibu-ibu yang bertanya kepada rekannya pada saat pengerjaan.



**Gambar 1 : Sosialisasi pendampingan**



**Gambar 2 : Bahan makanan yang akan dibuat dan proses pembuatan**

### **PENUTUP**

Berdasarkan uraian pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan oleh penulis dan tim, kesimpulan yang diperoleh masih adanya ibu yang kurang memahami apa-apa saja makanan yang baik (bagus) sebagai makanan bergizi untuk keluarga terutama pada anak demi memenuhi kebutuhan gizi untuk anak dan di dapatkan masih banyak ibu-ibu yang memberikan makanan yang mengandung Monosakaridaglutamol (MSG) dikarenakan kurangnya pengetahuan ibu tentang makanan tambahan yang baik untuk anak mereka, serta kurangnya motivasi dari posyandu terdekat. Menindak lanjuti permasalahan tersebut, diharapkan perlunya perhatian khusus dari aparaturnya Desa, pemerintah Daerah dan Fasilitas Kesehatan penanggung jawab untuk memberikan penyegaran dan dukungan yang bermakna bagi kader posyandu dalam menambah pengetahuan masyarakat khususnya pada ibu-ibu untuk dapat terus memberikan makanan yang bergizi.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Anindia, P. N., & Noor, T. (2019). *Modifikasi Lauk Nabati Nugget Tempe Dan Bakwan Tempe Ditinjau Dari Tingkat Kesukaan Anak Tk Dan Kandungan Protein* (Doktoral dissertation, Pontekkes Kemenkes Yogyakarta).
- Gea, A. (2019). *Pengaruh Penyuluhan Gizi tentang Pola Makan Gizi Seimbang Dengan Media Leaflet Terhadap Pengetahuan Dan Tindakan Ibu Anak Paud Yang Stunting Di Desa Sekip Kecamatan Lubuk Pakam: Politeknik Kesehatan Medan.*
- Kemenkes. (2015, January 25). *Keluarga Sadar Gizi, Indonesia Sehat dan Produktif—Kementerian Koordinator Bidang Perekonomian Republik Indonesia.* <https://ekon.go.id/publikasi/detail/1274/keluarga-sadar-gizi-indonesia-sehat-dan-produktif>
- Lestari, R. B., Nulhaqim, S. A., & Irfan, M. (2015). THE PRIMARY PROFESSION OF SOCIAL WORKER: EKSISTENSI PEKERJA SOSIAL SEBAGAI SUATU PROFESI. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 2(2), Article 2. <https://doi.org/10.24198/jppm.v2i2.13532>
- Sasmarianto & Nazirun, N. (2022), *Pengelolaan Gizi Olahraga Pada Atlet.* Ahlimedia Press
- Wekke, Ismail Suardi. (2022). *Metode Pengabdian Masyarakat : Dari Rancangan ke Publikasi.* Gramedia