

Peningkatan Keterampilan Ibu Rumah Tangga dalam Pemanfaatan Bahan Pangan Lokal untuk Pengolahan Makanan Sehat di Desa Ciherang Kabupaten Pacet Cianjur

Indah Badriyah¹, Inggit Oktaviani², Revi Jeaneta³, Rifky Aulia⁴, Shifa Khaulan⁵, Muktiarni^{*6}

^{1,2,3,4,5}Program Studi Pendidikan Tata Boga, Fakultas Pendidikan Teknologi dan Kejuruan, Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

⁶TVET RC, Universitas Pendidikan Indonesia

*e-mail: Indah.badriyah.xjb2@upi.edu¹, inggitoaa@upi.edu², rifkyaul19@upi.edu³, reviJeaneta@upi.edu⁴, shifakhaulanshaqila@upi.edu⁵, muktiarni@upi.edu⁶

Abstrak

Kegiatan pengabdian ini merupakan salah satu kegiatan yang berbentuk edukasi pada masyarakat dalam rangka peningkatan keterampilan ibu rumah tangga dalam memanfaatkan bahan pangan lokal yang melimpah untuk pengolahan makanan sehat keluarga. Pangan lokal yang melimpah di Kabupaten Cianjur berupa sayuran seperti brokoli, ubi jalar, sawi dan sayuran lainnya. Hasil panen belum di manfaatkan secara optimal, oleh sebab itu untuk memanfaatkan hasil panen dirancang kegiatan penyuluhan sebagai edukasi pada masyarakat. Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan di Desa Ciherang, Kecamatan Pacet, Kabupaten Cianjur, Jawa Barat. Sasaran kegiatan penyuluhan ini adalah ibu rumah tangga, ibu rumah tangga sehari-hari menyiapkan makanan sehat untuk keluarga harus memiliki ide yang kreatif dan inovatif agar makanan yang disajikan bisa menarik dan lebih memiliki nilai gizi. Metode yang digunakan dibagi menjadi tiga bagian, yaitu ceramah, tanya jawab dan praktek. Hasil kegiatan penyuluhan ini menambah pengetahuan ibu rumah tangga dalam penyusunan menu bekal sekolah anak dengan memanfaatkan bahan pangan lokal yang ada disekitar, khususnya pengolahan sayuran menjadi menu yang bervariasi dan menarik dalam menciptakan menu makan sehat untuk anak sehari-hari.

Kata kunci: Makanan Sehat, Menu, Pangan Lokal

Abstract

This community service is one of the activities in the form of education for the community to improve housewives' skills in utilizing abundant local food ingredients for processing healthy family food. Local food that is abundant in Cianjur Regency is in the form of vegetables such as broccoli, sweet potatoes, mustard greens and other vegetables. The harvest has yet to be utilized optimally, therefore to utilize the harvest, extension activities are designed to educate the public. This counseling activity was carried out in Ciherang Village, Pacet District, Cianjur Regency, West Java. The target of this counseling activity is housewives, housewives who prepare healthy food for the family every day must have creative and innovative ideas so that the food served is attractive and has more nutritional value. The results of this counseling activity increase the knowledge of housewives in preparing menus for children's school supplies by utilizing local food ingredients around them, mainly processed vegetables, into a varied and exciting menu in creating a healthy eating menu for children every day.

Keywords: Healty Food, Local Food, Menu

1. PENDAHULUAN

Keketarampilan ibu rumah tangga dalam memasak merupakan salah satu keterampilan penting yang penting berkaitan dengan pemenuhan gizi dan Kesehatan keluarga, khususnya anak usia dini. Anak usia dini merupakan anak yang berada pada rentang usia 0 – 6 tahun (Undang-undang Sisdiknas tahun 2003). Anak usia dini biasa dikenal dengan anak usia emas (*the gold age*). Pemenuhan gizi pada anak usia dini menjadi salah satu hal yang penting, keseimbangan asupan gizi akan berpengaruh terhadap kesehatan dan kecerdasan anak. Asupan gizi yang tidak seimbang dapat menyebabkan keterlambatan pertumbuhan fisik, anak mengalami gangguan dalam

tumbuh kembang, anak kurang responsive dan bisa menjadi kurang cerdas. Selain itu kurangnya asupan gizi mempengaruhi terhadap timbulnya penyakit, salah satunya adalah stunting.

Stunting merupakan gangguan tumbuh kembang anak yang disebabkan oleh kurangnya gizi kronis dan infeksi yang terjadi berulang kali, stunting ditandai dengan hasil pengukuran Panjang atau tinggi badan yang berada di bawah standar (WHO, 2021). Prevalensi angka Stunting di Indonesia pada tahun 2021 berada pada angka 24,4% (Kemenkes, 2021), angka tersebut didapatkan dari hasil pengukuran survey yang dilakukan oleh Pemerintah dengan menggunakan elektronik Pencatatan Pelaporan Berbasis Masyarakat (e-PPGBM). Banyak faktor yang mempengaruhi stunting pada anak, salah satunya adalah pola makan dan kurangnya asupan gizi (Titaley et al., 2019).

Pola makan dan asupan gizi pada anak-anak menjadi tanggung jawab seorang ibu, oleh sebab itu seorang ibu harus memiliki pengetahuan dan keterampilan dalam proses pengolahan makanan untuk keluarga. Pengetahuan gizi yang baik akan menerapkan pola konsumsi nutrisi dan mengetahui pengolahan makanan sehat dalam rangka pemenuhan kecukupan gizi (Pormes et al., 2014). Pemenuhan asupan gizi akan mempengaruhi dalam pemenuhan nutrisi anak usia dini dalam menunjang perkembangan dan pertumbuhan anak. Konsumsi pangan dan status gizi dipengaruhi oleh pengetahuan gizi, hal tersebut memiliki kaitan yang erat. Pengetahuan gizi memiliki cakupan yang luas, mulai dari penyusunan menu yang sehat, pemilihan bahan pangan untuk diolah menjadi makanan yang sehat, pengolahan pangan yang baik sampai pada menentukan pola konsumsi pangan yang sehat (UNICEF, 2021). Seluruh rangkaian tersebut akan memberi pengaruh pada status gizi, oleh sebab itu ibu sebagai penyedia makanan di rumah harus memiliki pengetahuan dan keterampilan dalam menyiapkan makanan sehat. Pengetahuan dan keterampilan berkaitan dengan tingkat kreatifitas dalam menyusun menu serta memanfaatkan bahan pangan lokal yang ada disekitar.

Pangan lokal merupakan produk pangan yang dihasilkan dari suatu daerah, produk tersebut merupakan produk yang telah lama ada kemudian diproduksi, dikembangkan untuk dikonsumsi oleh masyarakat yang ada di daerah tersebut (Undang-undang No 18 Tahun 2012). Pangan lokal yang melimpah di Kabupaten Cianjur adalah sayur-sayuran, hal tersebut dikarenakan daerah Cianjur memiliki nilai curah hujan yang tinggi, rata-rata curah hujan pertahunnya diatas 2.000 mm hal tersebut berpengaruh terhadap pertumbuhan sayur-sayuran (PMPTSP, 2023). Sayur-sayuran yang dihasilkan belum dimanfaatkan secara optimal, khususnya untuk pemenuhan makanan anak usia dini.

Berdasarkan permasalahan tersebut, kami akan mengadakan Program Penyuluhan Mengenai makanan sehat yang berjudul "Peningkatan Keterampilan Ibu Rumah Tangga Dalam Pemanfaatan Bahan Pangan Lokal Untuk Pengolahan Makanan Sehat".

2. METODE

Penyuluhan kegiatan ini dilakukan di TK Jamiatul Kurnia, Desa Ciherang, Kecamatan Pacet, Kabupaten Cianjur, Jawa Barat dengan sasaran ibu rumah tangga yang memiliki anak usia TK (4-5 tahun). Kegiatan yang dilaksanakan berbentuk kegiatan penyuluhan kepada masyarakat, sebelum pelaksanaan penyuluhan tim terlebih dahulu melakukan survey lapangan sebagai bentuk koordinasi awal sebelum proses penyuluhan dilaksanakan. Kegiatan selanjutnya tim Menyusun perencanaan terkait pelaksanaan kegiatan penyuluhan. Proses penyuluhan dilapangan tim menerpkan tiga metode, yaitu metode ceramah, tanya jawab dan praktek langsung. Metode ceramah, untuk menyampaikan pengetahuan tentang mengolah makanan sehat yang bisa dijadikan ide jualan pada ibu rumah tangga serta pemberian materi tentang pemanfaatan brokoli dan ubi orange dalam pengolahan makanan. Metode tanya jawab digunakan untuk memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya sekaitan dengan materi yang telah disampaikan, metode ini juga sekaligus memberikan kesempatan kepada peserta untuk memberikan tanggapan dan umpan balik terkait kegiatan yang dilaksanakan;. Metode praktek, metode ini digunakan baik di lapangan maupun sebelum kegiatan di lapangan. Sebelum kegiatan lapangan tim penyuluhan melakukan uji resep makanan yang akan diolah dan didemonstrasikan pada kegiatan dilapangan.

Pada kegiatan di lapangan tim penyuluhan melakukan demo masak dengan menggunakan resep yang telah diuji keberhasilannya.

Kegiatan penyuluhan ini dilakukan melalui empat tahap pertama merupakan tahap persiapan atau tahap pra lapangan, tahap selanjutnya yaitu tahap pelaksanaan tahap evaluasi dan penyusunan laporan kegiatan. Metode yang dilaksanakan dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Metode Pelaksanaan Kegiatan Penyuluhan

Tahapan kegiatan pelaksanaan penyuluhan pada Gambar 1 menjelaskan mulai dari persiapan, pelaksanaan, tahap evaluasi dan tahap pelaporan. Pada tahap persiapan tim melakukan koordinasi terkait perencanaan kegiatan penyuluhan yang akan dilaksanakan, mulai dari persiapan materi, media serta tugas dan peran masing-masing tim saat proses penyuluhan berlangsung. Tahap persiapan juga berkaitan dengan uji coba resep yang akan di demokan saat proses penyuluhan berlangsung, uji coba resep dilaksanakan beberapa kali di Laboratorium Program Studi Pendidikan Tata Boga Universitas Pendidikan Indonesia dengan dibimbing oleh Dosen Pembimbing.

Tahap selanjutnya yaitu observasi, tahap ini dilaksanakan untuk melihat gambaran tempat penyuluhan, tim melakukan koordinasi dan konsultasi dengan pemangku kebijakan setempat. Pemangku kebijakan setempat dalam hal ini adalah pihak sekolah TK, dari hasil koordinasi diperoleh informasi mengenai kehadiran orang tua/wali murid. Dimana pihak tim penyuluhan meminta izin melakukan kegiatan di hari Jum'at, namun dari hasil observasi bahwa disetiap hari jum'at orang tua/wali murid yang hadir hanya sedikit. Maka dari itu hasil kesepakatan tim penyuluhan dengan Kepala TK Jamiatul Kurnia Penyuluhan Bidang Boga ini dilaksanakan pada Rabu, 16 November 2022.

Pada tahap pelaksanaan kegiatan disampaikan materi tentang pemanfaatan brokoli dan ubi jalar orange dalam pengolahan makanan disertai demo masak broccoli nugget dan lomba plating untuk anak-anak TK tersebut. Pelaksanaan evaluasi kegiatan dilaksanakan tim bersama Dosen Pembimbing, proses selanjutnya yaitu penyusunan laporan kegiatan yang sesuai dengan pelaksanaan acara pada saat penyuluhan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan dilaksanakan empat tahapan besar yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan, tahap evaluasi dan tahap pelaporan kegiatan. Tahap persiapan kegiatan penyuluhan bidang boga "Peningkatan Keterampilan Ibu Rumah Tangga Dalam Mengolah Makanan Sehat Berbahan Dasar Brokoli dan Ubi Jalar Orange" di TK Islam Jamiatul Kurnia melalui beberapa tahapan, yaitu: (1) mengurus surat izin, (2) menentukan tempat penyuluhan, (3) menentukan jadwal penyuluhan, (4) mengkondisikan peserta penyuluhan, (5) mempersiapkan presensi peserta penyuluhan, (6) mencetak banner kegiatan penyuluhan, (7) mencetak sertifikat penyuluhan, (8) mempersiapkan materi penyuluhan, (9) mempersiapkan

bahan demo masak, (10) mempersiapkan reward untuk pemenang lomba plating, dan (11) mempersiapkan lomba plating.

Tahap pelaksanaan kegiatan penyuluhan bidang boga “Peningkatan Keterampilan Ibu Rumah Tangga Dalam Pemanfaatan Bahan Pangan Lokal Untuk Pengolahan Makanan Sehat” untuk memberi kesadaran kepada ibu-ibu terhadap mengolah makanan sehat yang dilakukan di TK Islam Jamiatul Kurnia yang diikuti oleh 25 orang tua siswa, 25 siswa/i TK Islam Jamiatul Kurnia, dan 4 orang guru TK Islam Jamiatul Kurnia. Kegiatan penyuluhan bidang boga dilaksanakan pada hari Rabu, 16 November 2022 yang berlokasi di TK Islam Jamiatul Kurnia RT.004/RW.007, Kel. Ciherang, Kec. Pacet, Kab. Cianjur, Jawa Barat. Pelaksanaan kegiatan pelatihan diawali dengan laporan ketua pelaksana, ketua pelaksana melaporkan secara garis besar kegiatan penyuluhan mulai dari latar belakang, tujuan, tahapan kegiatan penyuluhan, dan harapan tim serta target akhir yang akan dicapai peserta penyuluhan. Peserta penyuluhan juga diberi wawasan berupa cara mengolah makanan sehat berbahan dasar brokoli dan ubi jalar orange. Proses kegiatan penyuluhan dapat dilihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan Penyuluhan

Gambar 2 menyajikan kegiatan penyuluhan, mulai dari pemberian materi kepada ibu-ibu peserta penyuluhan, sampai melaksanakan demo membuat salah satu hidangan. Peserta penyuluhan diberikan gambaran mengenai makanan sehat dengan menggunakan media Power Point yang membahas tentang makanan sehat yang ditujukan kepada ibu yang memiliki anak usia TK. Selain itu peserta penyuluhan diberikan media berupa e-book dan video pembuatan produk makanan sehat yaitu video pembuatan nugget brokoli, media yang digunakan pada proses penyuluhan dapat dilihat pada Gambar 3. Media yang digunakan menjadi salah satu daya Tarik peserta, sehingga kegiatan penyuluhan yang dilakukan lebih atraktif dan menarik (Sutarto et al., 2020). Pengetahuan dan keterampilan dalam mengolah makanan menjadi modal hal yang penting dalam pemenuhan gizi keluarga (Maliati et al., 2022). Mempromosikan pola makan sehat, terutama pada ibu rumah tangga merupakan cara yang paling efektif untuk memperbaiki gizi keluarga, karena ibu rumah tangga merupakan subjek yang berperan dalam penyusunan pola keluarga (Eljamay et al., 2022). Pendidikan memiliki peran utama dalam mengeksplorasi dan memotivasi ibu rumah tangga dalam berpartisipasi peningkatan ketahanan pangan rumah tangga (Savari et al., 2020).



Gambar 3. Media *E-Book* Penyuluhan Gizi

E-book menjadi salah satu media yang digunakan dalam kegiatan penyuluhan, spada Gambar 3 menyajikan tampilan *e-book* yang dapat digunakan peserta penyuluhan untuk mempelajari materi selain itu dalam *e-book* terdapat berbagai resep yang bisa dipraktekan oleh peserta penyuluhan. Selama pelaksanaan kegiatan penyuluhan, materi yang disampaikan dengan menggunakan metode ceramah dan demo masak. Peserta terlihat aktif dan antusias sehingga seluruh rangkaian terlaksana dengan baik. Dengan terlaksananya kegiatan penyuluhan kami, kami mendapatkan pengalaman dalam menyampaikan ilmu yang bermanfaat dan berinteraksi secara langsung dengan masyarakat. Proses dokumentasi dilaksabakan oleh tim dengan membuat video kegiatan yang di unggah di YouTube dan Instagram. Secara umum kegiatan penyuluhan “Peningkatan Keterampilan Ibu Rumah Tangga Dalam Pemanfaatan Bahan Pangan Lokal Untuk Pengolahan Makanan Sehat” berjalan lancar. Para peserta antusias mengikuti kegiatan tersebut, diakhir kegiatan dilaksanakan wawancara terhadap peserta untuk melihat bagaimana pemahaman peserta mengenai makanan sehat. Hasil wawancara menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan ini menambah pengetahuan ibu rumah tangga dalam penyusunan menu bekal sekolah anak dengan memanfaatkan bahan pangan lokal yang ada disekitar, khususnya pengolahan sayuran menjadi menu yang bervariasi dan menarik dalam menciptakan menu makan sehat untuk anak sehari-hari

4. KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan bidang boga di laksanakan pada hari Rabu, 16 November 2022 yang berlokasi di TK Islam Jamiatul Kurnia RT.004/RW.007, Kel. Ciherang, Kecamatan. Pacet, Kabupaten. Cianjur, Jawa Barat. Sasaran target dari kegiatan penyuluhan kami adalah ibu-ibu yang memiliki anak di usia TK. Peserta dari kegiatan penyuluhan kami dihadiri oleh 35 orang di mana peserta kegiatan kami adalah, ibu dengan anaknya dan guru-guru di sekolah. Pelaksanaan kegiatan menggunakan metode ceramah, tanya jawab dan demo. Ceramah dilakukan untuk memberikan pengetahuan mengenai pola konsumsi yang baik bagi anak usia dini, tanya jawab sebagai failitas kepada peserta penyuluhan untuk berdiskusi mengenai materi yang disampaikan dan tahap praktek dilaksanakan dengan mendemokan berbagai hidangan yang sehat untuk dikonsumsi oleh anak-anak dengan memanfaatkan bahan pangan lokal yang melimpah di Kabupaten Cianjur. Secara keseluruhan kegiatan penyuluhan berlangsung dengan lancar, peserta penyuluhan memiliki antusias yang tinggi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim kegiatan pengabdian kepada masyarakat menyampaikan terima kasih kepada pihak Program Studi Pendidikan Tata Boga, Fakultas Pendidkan Teknologi dan Kejuruan, Universitas Pendidikan Indonesia yang telah memberikan dukungan pada kegiatan ini, ucapan terimakasih kami sampaikan juga kepada pihak Desa Ciherang, Kecamatan Pacet, Kabupaten Cianjur, Jawa Barat Ciherang dan Guru TK Jamiatul Kurnia, yang telah berkontribusi dan mendukung terselenggaranya acara kegiatan ini dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Dinas PMPTSP, "Potensi Sektor Pertanian," 2023. <https://dpmpstsp.cianjurkab.go.id/post/read/194/potensi-sektor-pertanian.html> (accessed Jan. 21, 2023).
- Eljamay, S. M., ALsheek, A. M. A., Al Awkally, N. A. M., & Elmesoury, S. Y. (2022). The Awareness of Housewives on the Quality of Healthy Food. *Indonesian Journal of Innovation and Applied Sciences (IJIAS)*, 2(3), 212-218..
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, "Buku Saku Hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) Tingkat Nasional, Provinsi, dan Kabupaten/Kota Tahun 2021," 2021.
- Maliati, N., Sumarti, T., Agusta, I., & Tanziha, I. (2022). National Policy on Food and Nutrition in the Family Food Fulfillment Practices in Aceh: Foucauldian Analysis on the Discourses of the Power of Human Body Kebijakan Pangan dan Gizi Nasional dalam Praktik Pemenuhan Pangan Keluarga di Aceh: Analisis Foucauldian tentang Diskursus Kuasa Tubuh Manusia.
- Pormes, W. E., Rompas, S., & Ismanto, A. Y. (2014). Hubungan pengetahuan orang tua tentang gizi dengan stunting pada anak usia 4-5 tahun di TK Malaekat Pelindung Manado. *Jurnal Keperawatan*, 2(2).
- Republik Indonesi, Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2012 tentang Pangan (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2012 Nomor 227; Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 5360). 2012.
- Republik Indonesia, "Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan," 2003.
- Savari, M., Sheykhi, H., & Amghani, M. S. (2020). The role of educational channels in the motivating of rural women to improve household food security. *One Health*, 10, 100150.
- Sutarto, S., Sari, D. P., & Fathurrochman, I. (2020). Teacher strategies in online learning to increase students' interest in learning during COVID-19 pandemic. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 8(3), 129-137.
- Titaley, C. R., Ariawan, I., Hapsari, D., Muasyaroh, A., & Dibley, M. J. (2019). Determinants of the stunting of children under two years old in Indonesia: A multilevel analysis of the 2013 Indonesia basic health survey. *Nutrients*, 11(5), 1106..
- UNICEF, "Social and Behaviour Change Communication Strategy: Improving Adolescent Nutrition in Indonesia," 2021.
- WHO, "Global Nutrition Tragets 2025: Stunting Policy Brief," 2021.