

Edukasi *Food Preparation* untuk Meningkatkan Kompetensi Santriwati di Pondok Pesantren Annuriyyah Kabupaten Jember

Taufik Hidayat*¹, Sumarlina², Amalia Dwi Marseva³, Tia Sofiani Napitupulu⁴, Retno Sari Mahanani⁵

^{1,2,3,4,5}Jurusan Manajemen Agribisnis, Politeknik Negeri Jember, Indonesia

*e-mail: taufik.hidayat@polije.ac.id¹, sumarlina@polije.ac.id², amalia.dwi@polije.ac.id³,
tia.sofiani@polije.ac.id⁴, retno.sari@polije.ac.id⁵

Abstrak

Pemenuhan pangan merupakan salah satu aktivitas penting bagi kehidupan. Globalisasi, perkembangan teknologi informasi, dan terjadinya pandemi COVID-19 telah mengakibatkan adanya pergeseran cara pemenuhan kebutuhan pangan manusia, salah satunya ialah peningkatan permintaan frozen food dan munculnya tren penerapan teknik food preparation pada masyarakat. Pondok Pesantren termasuk salah satu lembaga pendidikan formal maupun non formal tertua di Indonesia yang memiliki peranan besar dalam pembangunan nasional, sehingga sistem pemenuhan pangan perlu dikelola dengan baik. Oleh karena itu, dilaksanakan penyuluhan, pelatihan dan pendampingan mengenai Food preparation yang meliputi perencanaan menu, pemilihan bahan makanan, penyimpanan, hingga pengolahannya dengan tetap memperhatikan variasi menu, kelengkapan dan keseimbangan gizi, keamanan, dan kepraktisan. Rangkaian metode pelatihan yang dilakukan adalah ceramah, praktik, diskusi, dan evaluasi. Berdasarkan kegiatan yang telah dilakukan, ada kenaikan jumlah peserta yang memahami teknik food preparation yaitu sejumlah 84%. Peserta juga menyatakan telah menerima berbagai manfaat dari kegiatan tersebut.

Kata kunci: Food Preparation, Kompetensi Santriwati, Pasca Pandemi, Pemenuhan Pangan

Abstract

Fulfillment of food is one of the important activities for life. Globalization, developments in information technology, and the occurrence of the COVID-19 pandemic has resulted in a shift in how to fulfill human food needs, one of which is an increase in demand for frozen food and the emergence of trends in the application of food preparation techniques in society. Islamic Boarding School is one of the oldest educational formal or non formal institutions in Indonesia which has a major role in national development so the food fulfillment system needs to be managed properly. Therefore, counseling, training, and assistance are carried out regarding food preparation which includes menu planning, selection of food ingredients, storage, and processing while still paying attention to menu variations, completeness, and balance of nutrition, safety, and practicality. The series of methods used in this training are lectures, practice, discussion, and evaluation. Based on the activities that have been conducted, there is an increase in the number of participants who understand food preparation techniques, namely 84%. Participants also stated that they had received various benefits from the activity.

Keywords: Food Fulfillment, Food Preparation, Post-Pandemic, Student Competency

1. PENDAHULUAN

Pangan merupakan kebutuhan mendasar setiap manusia yang juga berperan penting dalam menciptakan sumber daya manusia (SDM) yang unggul. Pengertian pangan dikutip dari Peraturan Pemerintah RI Nomor 28 tahun 2004 adalah segala sesuatu yang berasal dari sumber hayati dan air, baik yang diolah maupun tidak diolah, yang diperuntukkan sebagai makanan atau minuman bagi konsumsi manusia, termasuk bahan tambahan pangan, bahan baku pangan, dan bahan lain yang digunakan dalam proses penyiapan, pengolahan, dan atau pembuatan makanan atau minuman. Dengan kata lain, produk pangan dapat berubah seperti penurunan mutu akibat proses produksi maupun pasca produksi (Kurnia, 2019). Globalisasi dan perkembangan teknologi telah memberikan sumbangsih yang nyata terhadap perubahan tren pemenuhan pangan. Salah satunya ialah munculnya berbagai menu siap saji seperti *frozen food* hampir di seluruh wilayah Indonesia. Perubahan tren pada masyarakat dari penggunaan bahan pangan langsung yang masih segar beralih sebagian ke penggunaan produk pangan beku (*frozen food*) menunjukkan adanya

pergeseran pola konsumsi pada masyarakat (Santoso et al., 2018). Berdasarkan sebuah penelitian, *Frozen food* setidaknya mengalami peningkatan permintaan hingga tiga kali lipat dari sebelumnya (Sari, 2022).

Hal tersebut juga didukung dengan adanya pandemi COVID-19 yang melanda masyarakat global. Terjadinya pandemi COVID-19 telah mengakibatkan berbagai perubahan pada sistem ekonomi dan pangan global yang mengakibatkan permasalahan ketahanan pangan yang cukup luas seperti pekerjaan bidang pertanian dan ketersediaan pangan, keamanan pangan, tumbuhan dan hewan, serta nutrisi dan kesehatan manusia (Mardones et al., 2020). Pembatasan pergerakan penduduk global telah mempengaruhi masalah pangan dunia, serta mendorong adanya perancangan ulang dan optimalisasi sistem untuk memanfaatkan sumberdaya melalui perspektif yang lebih berkelanjutan (Farcas et al., 2021). Salah satu bentuk upaya pemenuhan pangan sehat selama masa pandemi ialah melalui penyiapan bahan makanan keluarga untuk jangka waktu tertentu yang lebih panjang seperti mingguan atau bulanan, bukan lagi makanan harian. Aktivitas tersebut dikenal sebagai *food preparation (food prep/ meal prep)*.

Food preparation (food prep) atau penyiapan makanan dimulai dari persiapan bahan pangan hingga dalam bentuk siap untuk dimasak, termasuk kegiatan membersihkan bahan pangan, memotong, dan mengelompokkan bahan pangan sesuai karakternya untuk disimpan hingga diperlukan. Dengan kata lain, *food prep* meliputi perencanaan menu, pemilihan bahan makanan, penyimpanan, hingga pengolahannya dengan tetap memperhatikan variasi menu, kelengkapan dan keseimbangan gizi, keamanan, dan kepraktisan. *Food preparation* dianggap sebagai pilihan metode yang lebih efektif dan efisien dalam aspek waktu maupun tenaga, dan dapat meminimalisir sampah rumah tangga dari produk pangan. Namun, pemenuhan kebutuhan gizi yang lengkap dan seimbang tetap dapat diatur dengan baik.

Pondok Pesantren termasuk salah satu institusi pendidikan formal maupun non formal paling tua di Indonesia yang memiliki peranan besar dalam pembangunan nasional (Supriyanto, 2020). Menurut (Nurwulan et al., 2017) pengetahuan gizi adalah pokok masalah dari permasalahan gizi. Tingkat pengetahuan yang baik belum tentu diikuti dengan perilaku konsumsi makanan yang baik. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Sudrajat & Sinaga, 2016) menunjukkan bahwa ketersediaan energi dan zat gizi lainnya yang ada di penyelenggaraan makanan Pondok Pesantren Darul Arqam belum memenuhi angka kecukupan gizi, serta tingkat kecukupan energi, protein, vitamin dan mineral tergorong defisit berat. Oleh karena itu, sistem pemenuhan pangan di lingkungan pondok pesantren juga perlu diatur dengan tepat. Hasil penelitian tentang gambaran mekanisme pengelolaan makanan di Pondok Pesantren Hubulo Gorontalo menunjukkan bahwa: (1) perencanaan menu di pondok pesantren tersebut dilakukan oleh tim penyelenggaraan makanan dengan mengacu pada siklus mingguan (menu berulang setiap 7 hari) tanpa perhitungan kebutuhan setiap santri; (2) pengolahan bahan makanan diawali dengan persiapan bahan; (3) mutu makanan dapat diterima, tetapi nilai gizi makanan terutama energi hanya mencapai sekitar 76% dari kebutuhan total seluruh santri (Taqhi, 2014). Hal ini mendorong perlunya peningkatan kompetensi masyarakat di lingkungan pondok pesantren mengenai *food preparation* dalam upaya pemenuhan pangan di lingkungan pondok pesantren. Menurut (Larson et al., 2006) untuk meningkatkan asupan makanan, intervensi di kalangan dewasa muda harus mengajarkan keterampilan menyiapkan makanan cepat dan sehat. Selain itu, pengetahuan dan keterampilan mengenai *food preparation* dapat menjadi bekal ilmu untuk santriwati dalam memanfaatkan peluang usaha di bidang pangan melalui berbagai produk hasil *food preparation*. Hal ini sesuai dengan sistem pendidikan di pondok pesantren yang pada dasarnya menerapkan model pendidikan pelatihan kecakapan hidup (Noor, 2015).

Intervensi keterampilan pangan cenderung memberikan efek kecil namun positif pada pilihan makanan dan kepercayaan diri dalam persiapan makanan (Wrieden et al., 2007). Kebiasaan melakukan *food preparation* sepanjang waktu dan keterlibatan dalam *food preparation* selama masa dewasa awal terkait dengan asupan makanan yang lebih sehat selama pertengahan hingga akhir usia dua puluhan (Laska et al., 2012).

Berdasarkan uraian di atas, tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk melakukan edukasi berupa transfer ilmu kepada santriwati dan pengelola Pondok Pesantren Annuriyah. Kegiatan penyuluhan mengenai *food preparation* dilaksanakan agar santriwati memiliki

kompetensi untuk melakukan pemenuhan kebutuhan pangan secara lebih efektif dan efisien. Selain itu, pengetahuan dan keahlian mengenai *food preparation* diharapkan dapat menjadi solusi untuk memenuhi gizi seimbang santriwati, khususnya di pondok pesantren, dengan tetap mempertimbangkan anggaran belanja pondok pesantren dan efektivitas kinerja di lingkungan pondok pesantren.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terdiri dari rangkaian tahapan kegiatan, dimulai dari tahapan persiapan, pelaksanaan kegiatan, hingga penyusunan laporan akhir. Pelaksanaan kegiatan pengabdian menggunakan metode berikut:

a. Ceramah

Penyampaian materi oleh narasumber (kegiatan sosialisasi) dilaksanakan dengan metode ceramah. Narasumber menyampaikan materi secara langsung dengan menggunakan media *power point*. Materi pertama adalah materi tentang unsur gizi yang diperlukan tubuh, contoh makanan sehat, serta pemenuhan pangan sehat dan bergizi lengkap bagi keluarga dengan menggunakan bahan yang mudah diperoleh. Materi kedua adalah tentang *food preparation* yang baik mulai dari pengertian, manfaat, hingga teknik dan contoh penerapannya.

b. Praktik

Materi diberikan dengan mempraktekkan secara langsung cara melakukan *food preparation* dengan menggunakan alat dan bahan yang sudah disediakan. Peserta dibagi kedalam kelompok kecil yang terdiri dari 4-5 anggota santriwati dan diminta berdiskusi sebelum menerapkan teknik *food preparation* yang tepat dengan memanfaatkan alat dan bahan yang telah disediakan.

c. Diskusi

Diskusi partisipatif dilakukan dengan peserta terkait materi sosialisasi yang telah diberikan. Diskusi dilakukan untuk memberikan ruang bagi peserta untuk bertanya dan menyampaikan hal yang masih menjadi kendala dalam mengaplikasikan materi yang telah disampaikan.

d. Evaluasi

Evaluasi dilaksanakan diakhir kegiatan dengan menggunakan data hasil *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur keberhasilan atau ketercapaian tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang ditunjukkan dengan adanya perubahan/ peningkatan pengetahuan mitra sasaran. Mitra sasaran diminta untuk mengisi pertanyaan yang sudah disusun oleh tim pengabdian sebelum dan setelah menerima materi sosialisasi dari narasumber.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Pondok Pesantren Annuriyyah Kaliwining - Jember pada tanggal 14 Oktober 2022 diikuti oleh 55 orang santriwati. Kegiatan ini dibuka dengan penyampaian kata sambutan dari perwakilan pengelola Pondok Pesantren Annuriyyah Kaliwining, kemudian dilanjutkan dengan sambutan dari ketua kegiatan pengabdian yang menyampaikan tentang maksud dan tujuan kegiatan pengabdian (Gambar 1).

Kegiatan dilanjutkan dengan kegiatan inti yaitu penyampaian materi oleh narasumber. Dua materi yang telah disusun oleh Tim Pengabdian Polije, yaitu: (1) Gizi lengkap dan seimbang dan (2) Teknik *food preparation* dan manfaatnya. Sebelum penyampaian materi mitra sasaran (santriwati) diminta untuk mengisi lembar *pre-test* dengan tujuan untuk menjadi bahan evaluasi bagi Tim Pengabdian.



Gambar 1. Pembukaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat



Gambar 2. Santri Antusias Mendengarkan Materi yang Disampaikan Narasumber

Penyampaian materi oleh narasumber menggunakan metode ceramah kemudian dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab. Bahan paparan atau materi pelatihan telah disesuaikan dengan tujuan dan sasaran dari kegiatan pengabdian. Selama kegiatan ini berlangsung, santri terlihat antusias mengikuti penyampaian materi oleh narasumber serta ikut berpartisipasi aktif saat diskusi berlangsung.

Materi Gizi Lengkap dan Seimbang berisi penjelasan, diantaranya:

- a. Bahan makanan sebagai sumber energi, zat pembangun, dan zat pengatur,
- b. Panduan pola makanan sehat dengan panduan menu empat bintang, dan
- c. Contoh porsi makan ideal.

Materi Teknik *Food Preparation* menjelaskan, diantaranya berupa:

- a. Pengertian *food preparation*,
- b. Manfaat *food preparation*,
- c. Perencanaan menu,
- d. Menyiapkan bahan makanan, persiapan alat dan wadah untuk *food preparation*, dan
- e. Cara penyimpanan bahan makanan menurut jenis dan karakteristiknya.



Gambar 3. Penyampaian Materi oleh Narasumber dari Tim Pengabdian

Setelah penyampaian materi oleh narasumber, kegiatan dilanjutkan dengan praktik latihan melakukan *food preparation*. Santri dibagi ke dalam kelompok kecil yang terdiri dari 4 – 5 orang, kemudian diberi penugasan untuk membuat *food preparation* yang tepat sesuai dengan alat dan bahan yang telah disiapkan oleh Tim Pengabdian. Kegiatan ini bertujuan untuk melihat

bagaimana kemampuan santri dalam mengaplikasikan materi yang sudah mereka terima sebelumnya. Selanjutnya, santri diminta untuk mengisi lembar *Post-test* yang telah disiapkan sebagai bahan acuan evaluasi.



Gambar 4. Santri Berpartisipasi Aktif Melakukan Praktik Membuat *Food Preparation*

Kegiatan ini diakhiri dengan pelaksanaan evaluasi yang bertujuan untuk mengukur ketercapaian dari target kegiatan pengabdian masyarakat. Seperti yang telah dijabarkan pada metode pengabdian, evaluasi kegiatan dilaksanakan dengan menggunakan data lembar *pre-test* dan *post-test* mitra sasaran (santri) yang kemudian diolah oleh Tim Pengabdian Masyarakat. Lembar evaluasi berisi daftar pertanyaan untuk mengukur pengetahuan santriwati tentang gizi, makanan sehat dan seimbang, teknik *food preparation*, persiapan bahan makanan, serta penyusunan menu makanan sehat. Selain itu, evaluasi juga berisi daftar pertanyaan mengenai respon santriwati terhadap kegiatan yang telah dilaksanakan dan rencana ke depan setelah mengetahui peluang usaha dengan menerapkan teknik *food preparation*.

Berdasarkan hasil analisis (hasil evaluasi) yang dilakukan Tim Pengabdian, dapat disimpulkan hal berikut:

a. Adanya peningkatan pengetahuan mitra sasaran

Hasil analisis Tim Pengabdian menunjukkan bahwa setelah pelaksanaan kegiatan pengabdian, terdapat adanya peningkatan pengetahuan santri tentang gizi yang baik, *food preparation*, dan peluang usaha dari *food preparation*. Sebanyak 95% santri awalnya menjawab tidak mengetahui apa itu *food preparation* (dilihat dari lembar *pre-test*). Kemudian setelah diberi materi oleh narasumber, seluruh santri menjawab mengetahui tentang *food preparation*, bagaimana melakukan perencanaan menu mingguan (dilihat dari lembar *post-test*).

b. Adanya peningkatan keterampilan mitra sasaran

Peningkatan keterampilan mitra sasaran (santriwati) dilihat dari kemampuan santri untuk melakukan *food preparation* pada saat praktik. Seluruh santri telah berhasil melakukan teknik *food preparation* dengan benar melalui diskusi dan praktik bersama dengan kelompok. Santriwati juga dapat melakukan teknik *food preparation* yang berbeda dengan mempertimbangan berbagai faktor seperti jenis bahan, alat yang digunakan, serta daya simpannya ketika menggunakan plastik, *container box*, ataupun *zip lock*.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat terkait *food preparation* telah terlaksana dengan baik dan terbukti dapat meningkatkan pengetahuan mitra terkait *food preparation*. Hal ini dibuktikan dengan hasil *pre-test* dan *post-test* yang dilakukan. Ada kenaikan jumlah peserta yang memahami teknik *food preparation* dari 16% menjadi 100%. Disisi lain, kegiatan sosialisasi ini juga didukung oleh antusiasme mitra dalam mengikuti rangkaian acara mulai dari pembukaan, penyampaian materi, praktik hingga diskusi. Peserta mampu melaksanakan kegiatan praktik penerapan teknik *food preparation* dengan baik, serta dapat mempertimbangkan ketersediaan alat dan bahan, daya simpan, dan tujuan penggunaan bahan makanan. Seluruh peserta menyatakan bahwa peserta telah merasakan manfaat mengetahui teknik penerapan *food preparation* yang tepat diantaranya dapat memotivasi untuk menyusun perencanaan menu

dengan lebih efisien dari segi waktu, tenaga dan biaya, tetapi dapat dapat memenuhi kebutuhan gizi seimbang, mengurangi sampah/ *food waste* dan konsumsi *fast food*, serta meningkatkan keterampilan memasak, khususnya bagi santriwati.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyampaikan terimakasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LP3M) Politeknik Negeri Jember atas kerja sama dan perizinan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat tahun 2022-2023 di Pondok Pesantren Annuriyyah Kaliwining, Jember.

DAFTAR PUSTAKA

- Farcas, A. C., Galanakis, C. M., & Socaci, S. A. (2021). Food Security During the Pandemic and the Importance of the Bioeconomy in the New Era. *Sustainability*, 13(150).
- Kurnia, S. N. (2019). *Pengawasan Mutu Bahan Makanan dan Produk Pangan*. Penerbit Desa Pustaka Indonesia.
- Larson, N. I., Perry, C. L., Story, M., & Neumark-Sztainer, D. (2006). Food Preparation by Young Adults is Associated with Better Diet Quality. *J Am Diet Assoc*, 106(12), 2001–2007.
- Laska, M., Larson, N., Neumark-Sztainer, D., & Story, M. (2012). Does involvement in food preparation track from adolescence to young adulthood and is it associated with better dietary quality? Findings from a 10-year longitudinal study. *Public Health Nutrition*, 15(7), 1150–1158.
- Mardones, F. O., Rich, K. M., Boden, L. A., Moreno-Switt, A. I., Caipo, M. L., Zimin-Vesekoff, N., Alaateqi, A. M., & Baltenweck, I. (2020). The COVID-19 Pandemic and Global Food Security. *Perspective*, 7.
- Noor, A. (2015). Pendidikan Kecakapan Hidup (Life Skill) di Pondok Pesantren dalam Meningkatkan Kemandirian Santri. *Jurnal EMPOWERMENT*, 3(1).
- Nurwulan, E., Fruqan, M., & Safitri, D. E. (2017). Hubungan Asupan Zat Gizi, Pola Makan, dan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Santri di Pondok Pesantren Yatim At-Thayyibah Sukabumi. *AGRIPA*, 2(2), 65–74.
- Santoso, I., Mustaniro, S. A., & Pranowo, D. (2018). Keakraban Produk dan Minat Beli Frozen Food: Pengetahuan Produk, Kemasan, dan Lingkungan Sosial. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 11(2), 133–144.
- Sari, E. N. (2022). *Analisis Strategi Pemasaran Pedagang Frozen Food dimasa Pandemi COVID-19 dalam Perspektif Ekonomi Islam*. Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.
- Sudrajat, A. S., & Sinaga, T. (2016). Analisis Biaya Makan Terhadap Ketersediaan Makanan Serta Tingkat Kecukupan Gizi Santri di Pondok Pesantren Darul Arqam Garut. *Gizi Indonesia*, 39(2), 115–124.
- Supriyanto, E. E. (2020). Kontribusi Pendidikan Pesantren Bagi Pendidikan Karakter Indonesia. *Jurnal Pendidikan Nusantara: Kajian Ilmu Pendidikan Dan Sosial Humaniora*, 1(1), 13–26.
- Taqhi, A. (2014). Gambaran Sistem Penyelenggaraan Makanan di Pondok Pesantren Hubulo Gorontalo. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 10(4), 241–247.
- Wrieden, W., Anderson, A., Longbottom, P., Valentine, K., Stead, M., Caraher, M., & Dowler, E. (2007). The impact of a community-based food skills intervention on cooking confidence, food preparation methods, and dietary choices – an exploratory trial. *Public Health Nutrition*, 10(2), 203–211.