

Demo Masak Kudapan Lokal Pada Orang Tua dengan Anak Usia Sekolah di Desa Sepabatu

Indrawati¹, Aco Mursid², Erviana³, Risna Damayanti⁴

^{1,2,3,4}: Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sulawesi Barat

Corresponding author: * Eviana@unsulbar.ac.id

ABSTRAK

Anak mengalami pertumbuhan fisik, kecerdasan, mental dan emosional yang cepat. Makanan yang mengandung unsur gizi sangat diperlukan untuk proses tumbuh kembang. Anak akan mampu mengembangkan potensi maksimalnya apabila didukung dengan gizi yang baik. Hal ini membutuhkan peran ibu dalam penyediaan kudapan bagi anak. Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan bagi ibu yang memiliki anak usia sekolah dalam menyediakan masakan kudapan lokal yang kaya akan nutrisi. Metode pelaksanaan pengabdian menggunakan Edukasi, Demo masak, dan pendampingan. Mitra pengabdian kepada Masyarakat adalah ibu rumah tangga yang memiliki anak usia sekolah di SDN 016 Tandung Desa Sepabatu. Hasil pengabdian menunjukkan bahwa kegiatan ini meningkatkan pengetahuan ibu tentang makanan sehat dan cara pembuatan kudapan lokal yang sehat bagi anak usia sekolah. Kesimpulan kegiatan pengabdian ini adalah terjadi peningkatan pengetahuan para Ibu rumah tangga dengan Anak usia sekolah di SDN 016 Desa Sepabatu tentang kudapan sehat dan cara memasak kudapan lokal yang bergizi.

Kata kunci: *Demo masak, Kudapan Lokal, Orang Tua, Usia Sekolah,.*

ABSTRACT

Children experience rapid physical, intelligent, mental and emotional growth. Food that contains nutritional elements is very necessary for the growth and development process. Children will be able to develop their potential to the maximum if supported by good nutrition. This requires the mother's role in providing snacks for the child. This service activity aims to provide knowledge for mothers who have school-aged children in providing local snack dishes that are rich in nutrition. The method of implementing the service uses education, cooking demonstrations, and mentoring. Community service partners are housewives who have school-age children at SDN 016 Tandung, Sepabatu Village. The results of the service show that this activity increases mothers' knowledge about healthy food and how to make healthy local snacks for school-age children. The conclusion of this service activity is that there has been an increase in the knowledge of housewives with school-age children at SDN 016 Sepabatu Village about healthy snacks and how to cook nutritious local snacks.

Keywords: *Cooking demonstration, Local Snacks, Parents, School Age.*

PENDAHULUAN

Anak mengalami pertumbuhan fisik, kecerdasan, mental dan emosional yang cepat. Makanan yang mengandung unsur gizi sangat diperlukan untuk proses tumbuh kembang. Anak akan mampu mengembangkan potensi maksimalnya apabila didukung dengan gizi yang baik. Masalah gizi pada anak adalah pendek, *underweight*, obesitas dan anemia. Data dari Riskesdas menunjukkan prevalensi masalah gizi pada anak usia 5-12 tahun cukup tinggi (Santi & Candra, 2022).

Penanggulangan masalah gizi pada anak perlu dilakukan karena anak merupakan cikal bakal agen perubahan perilaku sehat bagi keluarga dan masyarakat. Gizi memberikan pedoman melalui pedoman gizi seimbang untuk mendukung upaya perbaikan gizi masyarakat (Menteri Kesehatan RI, 2014). Kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi kesehatan anak. Salah satu pesan gizi seimbang untuk anak adalah membiasakan makan tiga kali sehari (pagi, siang, malam) bersama keluarga. Konsumsi makanan dalam satu hari tersebut dapat diselingi dengan kudapan sehat. Pesan lain yang berkaitan dengan gizi seimbang pada anak adalah batasi konsumsi makanan cepat saji, jajanan, dan makanan selingan yang manis, asin, dan berlemak (Saputra et al., 2023).

Makanan selingan atau kudapan dapat diperoleh secara mandiri atau membeli dari produsen. Anak sudah ditawarkan berbagai makanan dan minuman cepat saji yang mudah diperoleh bahkan sejak di sekolah. Makanan dan minuman instan sangat digemari mulai dari fase anak hingga dewasa karena praktis dan ekonomis. Data Sampel Pangan Jajanan Anak Sekolah (PJAS) menunjukkan bahwa jajanan yang memenuhi syarat pangan jajanan sehat sebesar 76.18% dari target yang harus dicapai sebesar 90% (Ratnaningsih et al., 2023). Makanan kudapan pada anak juga sering dikaitkan dengan makanan jajanan karena akses waktu untuk mengonsumsi kudapan adalah ketika berada di sekolah (Fitriani & Andriyani, 2015).

Tata kelola kudapan pada anak memiliki beberapa kunci penting. Makanan kudapan yang dikonsumsi anak harus merupakan makanan padat gizi dengan persentase 10-15% dari konsumsi makanan selama satu hari. Makanan kudapan sering dikenal dengan istilah makanan selingan. Makanan selingan diberikan diantara waktu makan utama dan disarankan untuk dikonsumsi 2-3 jam setelah makan. Anjuran waktu makan ini dikarenakan adanya pengurangan zat gizi setelah makan seiring dengan penggunaan untuk aktivitas fisik tubuh. Makanan kudapan yang dikonsumsi harus memenuhi mutu pangan yakni aman, sehat dan bergizi (Widyastuti, Nurmasari & Almira, 2019). Fungsi utama makanan selingan adalah menambah asupan zat gizi dengan jumlah 150-200 kalori dan hal ini tidak bisa digantikan oleh makanan utama (Saputra et al., 2023).

Hal ini membutuhkan peran ibu dalam penyediaan kudapan bagi anak. Ibu memiliki peran dalam mengatur makan anak. Ibu rumah tangga sebagai garda terdepan dalam menyediakan sekaligus monitoring asupan makan. Cakupan ibu rumah tangga yang mayoritas berada di sekitar rumah menuntut seorang ibu untuk memiliki kreativitas dalam menyediakan pangan keluarga. Pemanfaatan pangan lokal menjadi alternatif yang dapat dipilih. Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa ibu rumah tangga di Desa Sepabatu mengatakan bahwa mereka tidak tau bagaimana menyediakan kudapan yang bergizi dengan menggunakan pangan local. Desa Sepa Batu berada di Wilayah Kecamatan Tinambung Kabupaten Polewali Mandar Provinsi Sulawesi Barat yang berstatus sebagai Desa Swadaya, berjarak 1 Km dari ibu kota Kecamatan, dan km 50 dari ibu kota Kabupaten polewali dan jarak ke ibu kota Provinsi berjarak 100 km. Desa sepabatu memiliki beragam hasil pertanian local seperti pisang yang melimpah, daun kelor yang ditanam banyak di halaman warga, berbagai ubi-ubian, kacang-kacangan dan masih banyak lagi. Oleh sebab itu melalui pengabdian ini tim pengabdian akan memberikan pengabdian dengan judul "Demo Masak Kudapan Lokal Pada Orang Tua Dengan Anak Usia Sekolah di SDN 016 Tandung Desa Sepabatu".

METODE

Metode yang dipergunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah Demo masak dan pendampingan mengenai cara pembuatan kudapan local pada ibu yang memiliki anak usia sekolah di SDN 016 Tandung Desa Sepabatu. Peserta yang hadir adalah ibu rumah tangga di Desa Sepabatu yang memiliki anak usia sekolah yang bersekolah di SDN 016 Tandung. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari selasa tanggal 28 November 2023.

Kegiatan dimulai dengan pengisian kuesioner awal, dilanjutkan dengan materi tentang pentingnya kudapan yang bergizi bagi anak usia sekolah serta tanya jawab dengan para ibu rumah tangga yang hadir. Selanjutnya dilanjutkan dengan demo masak oleh salah satu tim pengabdian yang disaksikan oleh ibu rumah tangga yang hadir, lalu kemudian para ibu-ibu yang hadir mendemonstrasikan sendiri proses pembuatan kudapan local. Kegiatan diakhiri dengan pembagian kuesioner akhir setelah demo masak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini berlangsung pada tanggal 28 November 2023. Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat yang dilakukan oleh pengabdian memiliki kelompok mitra yaitu para ibu rumah tangga yang memiliki anak usia sekolah yang bersekolah di SDN 016 Tandung Desa Sepabatu. Yang berjumlah 30 orang. Kegiatan pengabdian diawali dengan pengukuran pengetahuan awal dengan memberikan kuesioner pengetahuan terhadap ibu rumah tangga mengenai kudapan sehat pada anak usia sekolah serta pengetahuan ibu tentang tatacara pengelolaan makanan kudapan local (Gambar 1).



Gambar 1. pengukuran pengetahuan awal kepada ibu rumah tangga

Kegiatan dilanjutkan dengan pemberian materi kepada ibu mengenai kudapan sehat dan demo masak tentang resep salah satu kudapan local yang bergizi (Gambar 2).



Gambar 2. Pemberian Materi dan Demo Masak kudapan local

b. Pembahasan

Anak sekolah merupakan salah satu kelompok usia yang rentan mengalami permasalahan gizi. Hal ini di karena anak dalam masa pertumbuhan dan perkembangan tulang, gigi, otot dan darah, yang memerlukan zat gizi makronutrien seperti energi, protein, lemak dan zat gizi lain (Saputra et al., 2023). Anak sekolah membutuhkan gizi yang baik untuk membantu anak dalam mengikuti

kegiatan belajar di sekolah. Gizi yang baik merupakan dasar bagi kesehatan yang mempengaruhi konsentrasi dan kecerdasan anak dalam pembelajaran di sekolah. Perbaikan gizi pada usia anak sekolah merupakan langkah strategis karena dampaknya berkaitan dengan pencapaian sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas. Perbaikan gizi anak sekolah sangat penting dilakukan, karena jumlah anak sekolah cukup besar yaitu sekitar 15% dari total penduduk di Indonesia, dalam masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, dan sebagai media pembawa perubahan (*agent of change*) bagi pembentukan perilaku gizi. Dalam menyediakan makanan bergizi pada anak sekolah, peran orang tua dalam hal ini ibu rumah tangga sangat di perlukan (Saputra et al., 2023).

Ibu rumah tangga memiliki peran sebagai regulator dalam pangan rumah tangga dan memberi dukungan gizi bagi anak. Peran ibu dapat menjadi garda terdepan dalam meningkatkan kualitas hidup anak dalam memberikan pendampingan sekaligus pemantauan kesehatan secara berkala. Ibu juga dianggap tepat dianggap sebagai rekan tenaga gizi karena posisi dan kedudukan dalam keluarga dan masyarakat. Ketika pengetahuan gizi mengenai makanan jajanan sehat para ibu meningkat dimungkinkan akan terjadi peningkatan kapasitas ibu dalam mempersiapkan kudapan sehat bagi anak (Putriningtyas et al., 2023). Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sesuai dengan hasil pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh (Arami & Afriandi, 2023) yang mendapatkan hasil bahwa ada peningkatan pengetahuan dan keterampilan pada Ibu-ibu dalam mengolah makanan tambahan berbasis pangan local. Selain Peningkatan pemahaman ini dilakukan melalui metode presentasi, diskusi, tanya jawab mengenai kudapan local yang sehat pada anak sekolah.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan kegiatan pengabdian ini adalah terjadi peningkatan pengetahuan para Ibu rumah tangga dengan Anak usia sekolah di SDN 016 Desa Sepabatu tentang kudapan sehat dan cara memasak kudapan local yang bergizi.

Pengabdian menyarankan agar kegiatan kersama ini berlanjut pada tahap kegiatan-kegiatan selanjutnya.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan Terimakasih kami hanturkan kepada semua pihak yang terlibat khususnya Pemerintah Desa Sepabatu yang telah bersedia menerima kami dan memberikan ruang kepada kami untuk melakukan kegiatan ini. Akhir kata kami ucapkan semoga kami dari Program studi Keperawatan bisa terus menjalin Kerjasama dengan pihak Desa Sepabatu.

REFERENSI

- Arami, A., & Afriandi, F. (2023). *Pemberian Makanan Tambahan Berbasis Pangan Lokal Puding Sulor (Susu Daun Kelor) Sebagai Upaya Pencegahan Stunting Di Desa Mesjid Tuha. 1.*
- Fitriani, N. L., & Andriyani, S. (2015). Hubungan Antara Pengetahuan Dengan Sikap Anak Usia Sekolah Akhir (10-12 Tahun) Tentang Makanan Jajanan Di Sd Negeri Ii Tagog Apu Padalarang Kabupaten Bandung Barat Tahun 2015. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 1(1), 7. <https://doi.org/10.17509/jpki.v1i1.1184>
- Putriningtyas, N. D., Cahyati, W. H., & Nugroho, E. (2023). Pendampingan Pembuatan Kudapan Berbahan Tepung Bonggol Pisang di Kelurahan Patemon Gunungpati Semarang. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(9), 3923–3933. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i9.11539>
- Ratnaningsih, T., Kesehatan, F. I., & Sehat, U. B. (2023). *PELATIHAN LIFE SKILL DENGAN METODE PEMBUATAN. 1(2)*, 105–110.

- Santi, T. D., & Candra, A. (2022). Penyuluhan Jajanan Sehat Untuk Anak Indonesia Sehat. *Jurnal Inovasi Dan Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 1(2), 9–11. <https://doi.org/10.26714/jipmi.v1i2.4>
- Saputra, R. A., Nafi'ah, B. A., Yuliana, L. D., Anggraini, A. V., & Annisah, K. (2023). Edukasi Pemberian Kudapan Berbasis Pangan Lokal Guna Meningkatkan Pemahaman Asupan Gizi Anak Di Desa Mentor. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, 4(3), 1746–1754.