

## Penyuluhan Penyediaan Pangan Aman, Sehat dan Bergizi untuk Bekal Anak Sekolah kepada Kader PKK di RW 02 Cipadung Kidul

Anne Yuliantini<sup>\*1</sup>, Emma Emawati<sup>2</sup>, Muhammad Nur Abdillah<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Farmakokimia, Farmasi, Universitas Bhakti Kencana, Indonesia

\* [anne.yuliantini@bku.ac.id](mailto:anne.yuliantini@bku.ac.id)

### ABSTRAK

Salah satu program pokok PKK adalah bidang pangan. Penyuluhan penyediaan pangan aman, sehat dan bergizi untuk bekal anak sekolah sesuai dengan panduan gizi seimbang penting untuk disampaikan kepada kader PKK khususnya Kader PKK RW 02 Kelurahan Cipadung Kidul, Kota Bandung. Kader PKK ini telah terbentuk cukup lama dan aktif dalam melakukan kegiatan PKK dengan wilayah yang dekat dengan kampus sebagai sarana dalam melakukan kegiatan pengabdian masyarakat. Kegiatan pengmas ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan kader PKK dalam pemilihan dan pengolahan makanan sehat untuk bekal anak sekolah sehingga dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah penyampaian materi secara langsung disertai sesi diskusi dan praktik langsung pembuatan makanan sehat. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan dari hasil evaluasi melalui pretest dan posttest. Kegiatan ini memberikan rasa antusias yang besar dan perlu dilakukan lagi dengan kajian topik yang berbeda.

**Kata Kunci:** Kader PKK, Pangan sehat dan bergizi, penyuluhan

### ABSTRACT

*One of the main PKK programs is the food sector. Extension of the provision of safe, healthy and nutritious food for the provision of school children in accordance with the balanced nutrition guide is important to convey to PKK cadres, especially PKK Cadres RW 02, Cipadung Kidul, Bandung. This PKK cadre has been formed for a long time and is active in carrying out PKK activities with areas close to the campus as a means of conducting community service activities. This activities aims to increase the knowledge of PKK cadres in the selection and processing of healthy food for provision of school children. The method used with delivery of material directly accompanied by discussion and direct practice of making healthy food. The results of activity showed that was an increase in knowledge from the evaluation results. This activity provides great enthusiasm and needs to be done again with different topic.*

**Keywords:** *PKK cadres, healthy and nutritious food, counseling*

### PENDAHULUAN

Konsumsi pangan yang cukup dengan gizi seimbang dibutuhkan anak sekolah yang masih mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan. Penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecukupan energi dan protein untuk anak usia sekolah dasar berkisar antara 71,6–89,1 % dan antara 85,1–137,4%. Akan tetapi, konsumsi kecukupan energi dan protein di bawah angka kecukupan minimal yaitu sebesar 44,4% dan 30,6% (Risksdas, 2010).

Pangan Jajanan Anak Sekolah (PJAS) dibutuhkan anak untuk memenuhi kebutuhan energi dan protein anak di sekolah. Kontribusi zat gizi PJAS terhadap

memenuhi kecukupan gizi harian sebaiknya berkisar antara 15-20% (Tanziha, dkk, 2012). Berdasarkan Laporan Akhir Hasil Monitoring Dan Verifikasi Profil Keamanan PJAS Nasional tahun 2008, menunjukkan bahwa 98,9% anak jajan di sekolah dan hanya 1% yang tidak pernah jajan. Data selanjutnya menunjukkan bahwa PJAS menyumbang 31.06% energi dan 27.44% protein dari konsumsi pangan harian. PJAS selain berfungsi sebagai sumber pangan jajanan juga bisa berfungsi sebagai sumber pangan sarapan.

Akan tetapi, PJAS yang dikonsumsi anak belum bisa dipastikan keamanannya. Apalagi masih ada penjual makanan yang menyalahgunakan bahan berbahaya, seperti formalin, boraks, dan lain-lain sehingga peran orang tua sangat penting dalam penyediaan pangan sehat dan bergizi untuk bekal anak sekolah (BPOM RI, 2013).

Oleh karena itu, perlu adanya kegiatan penyuluhan penyediaan pangan aman, sehat, dan bergizi untuk bekal anak sekolah kepada kader PKK yang salah satu program pokoknya adalah bidang pangan sehingga kebutuhan anak akan energi, protein dan gizi anak terpenuhi dengan baik. Adapun tujuan dari penyuluhan ini adalah memberikan pengetahuan yang diharapkan dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

## **METODE**

### **- Alat Penelitian**

Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah alat memasak, alat tulis, kertas, laptop, dan LCD.

### **- Bahan Penelitian**

Bahan yang digunakan dalam penelitian ini adalah bahan masakan skutel kentang dan materi penyuluhan dalam bentuk power point.

### **- Metode**

Kegiatan ini dilaksanakan dengan dua metode yang dilakukan di Balai RW 02 Kelurahan Cipadung Kidul Kota Bandung.

1. Metode penyampaian teori disertai Tanya jawab dan evaluasi pretest dan posttest menggunakan media LCD, laptop, kertas
2. Metode Praktikum, yaitu mempraktikkan langsung dengan membuat contoh makanan sehat untuk bekal anak sehat menggunakan media alat dan bahan masakan

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kader PKK di Kelurahan Cipadung Kidul RW 02 Kota Bandung telah terbentuk cukup lama dan aktif memiliki beberapa program kegiatan tahunan, bulanan maupun rutin dengan memanfaatkan sekretariat dan fasilitas sarana prasarana pada Balai RW setempat.



Gambar 1. Lokasi Kegiatan : Bale RW 02 Kelurahan Cipadung Kidul, Kota Bandung

Kader PKK mayoritas beranggotakan ibu-ibu muda yang memiliki anak usia sekolah dan mengupayakan pangan aman sehat dan bergizi bagi anak-anak mereka secara swadaya. Tim pengabdian masyarakat STFB melakukan kegiatan pendampingan dan fasilitasi dalam bentuk pelaksanaan penyuluhan dengan judul “Penyediaan Pangan Aman, Sehat dan Bergizi untuk Bekal Sekolah Anak: penyuluhan dan praktik langsung melalui Demo Masak”, dengan target peserta para Kader PKK Pokja III di Kelurahan Cipadung Kidul RW 02 Kota Bandung, serta dengan kegiatan berupa penyuluhan pada seluruh anggota kader dalam bentuk penyampaian teori dan praktik langsung.

Penyampaian teori kepada kader PKK dilakukan dengan pemberian materi mengenai pedoman gizi seimbang, pemilihan dan pengolahan makanan yang sehat dan bergizi. Sebelum penyampaian teori terlebih dulu dilakukan pretest guna menentukan tingkat pengetahuan sebelum disampaikannya materi. Kegiatan penyampaian teori ini dilakukan dengan memaparkan materi melalui LCD projector di Balai RW 02 tanpa menggunakan kursi dan meja (lesehan).



Gambar 2. Penyampaian materi penyuluhan

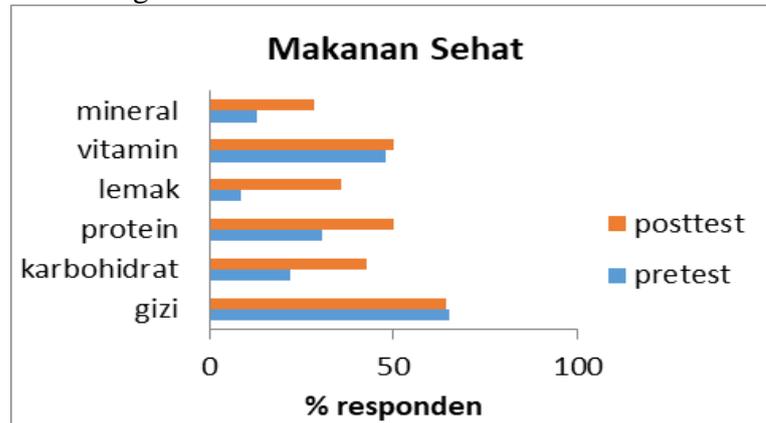
Pemateri menyampaikan materi secara jelas dan menarik disertai contoh-contoh yang ada di kehidupan sehari-hari sehingga dapat digambarkan secara kongkrit oleh kader PKK. Materi yang disampaikan meliputi perihal makanan sehat dan bergizi, panduan gizi seimbang, pangan jajanan anak sekolah yang aman, pemilihan dan pengolahan makanan sehat dan bergizi untuk bekal anak sekolah.

Penyampaian materi dilakukan dengan baik, hal ini ditandai dengan antusias kader PKK dalam bertanya dan menanggapi materi yang disampaikan. Penyampaian

materi diakhiri dengan pemberian posttest dengan pertanyaan yang sama dengan pretest guna menentukan pengaruh pengetahuan sebelum dan setelah penyapaian materi.

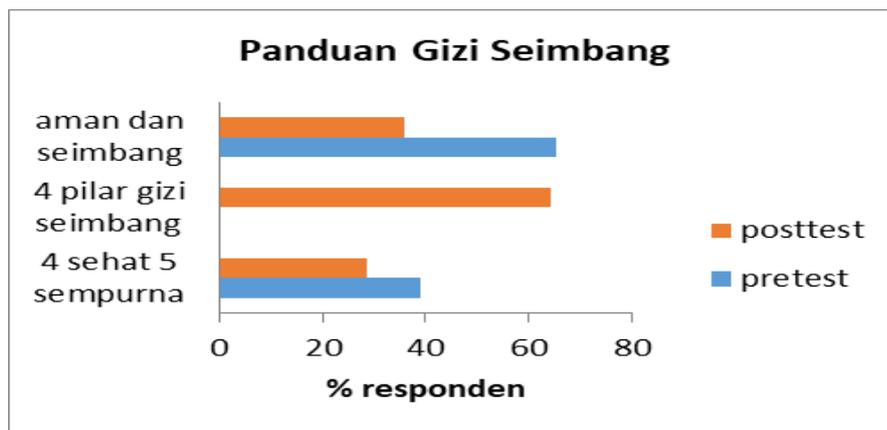
Pertanyaan pretest dan posttest terdiri dari empat pertanyaan utama mengenai makanan sehat, panduan gizi seimbang, serta pengolahan daging dan sayur yang benar. Berikut ini adalah hasil dari pretest dan posttest dari keempat perihal yang ditanyakan.

Menurut Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat (2011), makanan sehat adalah makanan yang mengandung zat gizi, antara lain karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral. Dari hasil pretest dan posttest, menunjukkan bahwa pengetahuan tentang makanan sehat mengalami kenaikan 2- 27 %.



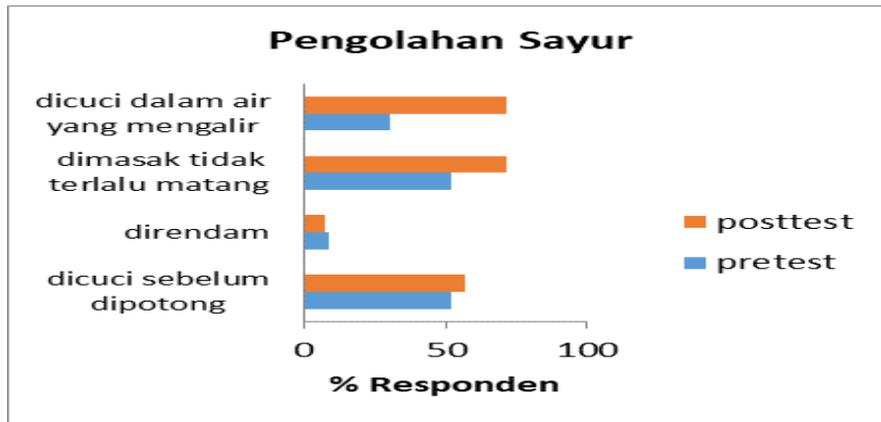
Gambar 3. Grafik Pengetahuan Kader PKK terhadap Makanan Sehat

Pada hasil pretest mengenai pedoman gizi seimbang, kader PKK banyak yang menjawab 4 sehat 5 sempurna sebesar 39 % mengalami penurunan saat posttest sebesar 10% sedangkan setelah dilakukan penyampaian materi kader menjadi tahu akan pedoman gizi seimbang yang sesuai dengan syarat 4 pilar gizi seimbang, pengetahuan meningkat 64 % yang awalnya tidak tahu menjadi tahu tentang 4 pilar gizi seimbang, yang merupakan 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 (Kemenkes RI, 2014) yang sebelumnya 0 % meningkat menjadi % yang menjawab benar.

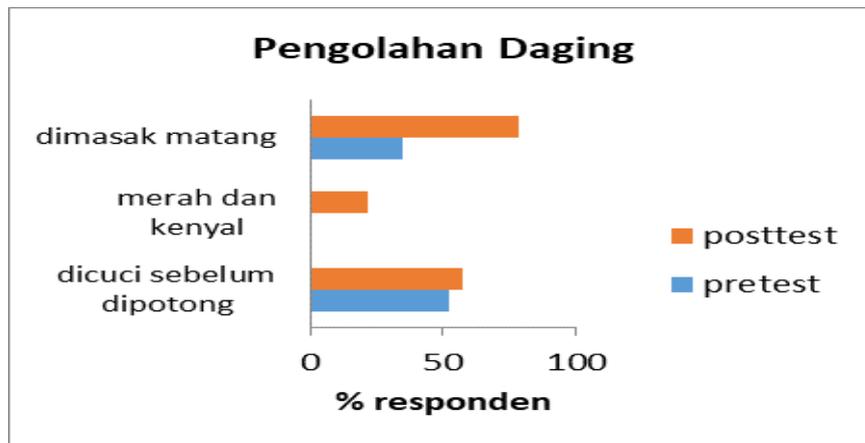


Gambar 4. Grafik Pengetahuan Kader PKK Panduan Gizi Seimbang

Pada hasil pengolahan sayur dan daging, kader PKK sudah mengetahui cara pengolahan yang benar sehingga tidak terlalu berpengaruh secara signifikan setelah disampaikannya materi dapat dilihat di Gambar 5 dan 6.



Gambar 5. Grafik Pengetahuan Kader PKK Pengolahan Sayur



Gambar 6. Grafik Pengetahuan Kader PKK Pengolahan Daging

Setelah dilakukan penyampaian materi, dilanjutkan dengan praktik langsung melalui demo masak salah satu makanan yang dapat dijadikan sebagai alternatif untuk bekal anak sekolah. Makanan yang dibuat dalam praktik ini adalah skutel kentang dengan isi sayur dan daging. Metode memasak yang digunakan menumis, merebus, mengukus dan membakar. Makanan ini memiliki nilai gizi yang lengkap dan dapat menjadi alternatif makanan bagi anak yang sulit makan nasi. Praktik langsung dilakukan bersama-sama antara fasilitator dengan peserta kader PKK.



Gambar 7. Praktik Langsung Demo Masak Bekal Anak Sekolah



Gambar 8. Alat dan Bahan yang dibutuhkan dalam Demo Masak



Gambar 9. Foto setelah kegiatan selesai

Selain gizi seimbang, pada anak-anak, pola asuh yang baik akan memberikan pengaruh yang baik pula terhadap status gizinya. Pola asuh yang baik akan memperhatikan kecukupan asupan zat gizi dan pencegahan terjadinya penyakit, atau apabila seorang anak menderita penyakit, pelayanan kesehatan yang memadai akan dicari sehingga penyakit segera tertangani sebelum mengganggu status gizinya lebih jauh. Selanjutnya pola asuh, asupan gizi dan kejadian penyakit infeksi sangat dipengaruhi oleh akar masalah, yang meliputi faktor sosial, ekonomi dan budaya.

Peran orang tua dalam penerapan gizi seimbang adalah dengan membawakan bekal anak sekolah agar terhindar dari jajanan anak sekolah yang tidak sehat dan mengandung bahan berbahaya, seperti boraks, formalin, dsb. (BPOM RI, 2013)

## SIMPULAN

Kegiatan penyuluhan penyediaan pangan aman, sehat dan bergizi untuk bekal anak sekolah berjalan dengan baik dan dapat meningkatkan pengetahuan kader PKK. Kegiatan ini efektif karena disertai dengan praktik langsung dalam membuat makanan sehat untuk bekal anak sekolah.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada P3M STFB yang telah mendanai kegiatan ini sehingga dapat berjalan dengan lancar dan mitra ibu-ibu PKK RW 02 Kelurahan Cipadung Kidul Kota Bandung yang telah bekerjasama dengan baik dalam melaksanakan kegiatan ini.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Kementrian Kesehatan RI. (2014). Pedoman Gizi Seimbang. Dirjen Bina Gizi dan KIA. Jakarta
- BPOM RI. (2013). Pedoman Jajanan Anak Sekolah untuk Pencapaian Gizi Seimbang. Direktorat Standardisasi Produk Pangan Deputi Bidang Pengawasan Keamanan Pangan Dan Bahan Berbahaya. Jakarta
- Andriani, M. & Wijatmadi, B. (2012). Pengantar Gizi Masyarakat. Kencana Prenada Media Group. Jakarta.
- Almatsier, Sunita. (2005). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. PT. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.