

Kumawula, Vol.7, No.2, Agustus 2024, Hal 434 – 444

DOI: <https://doi.org/10.24198/kumawula.v7i2.53596>

ISSN 2620-844X (online)

ISSN 2809-8498 (cetak)

Tersedia *online* di <http://jurnal.unpad.ac.id/kumawula/index>

PEMENUHAN ASUPAN GIZI SEIMBANG ANAK MELALUI WORKSHOP PEMBUATAN CAMILAN SEHAT PADA IBU-IBU PKK DI JAKARTA

Silvie Mil^{1*}, Novi Andayani Praptiningsih², Anita Dewi³

¹Program Studi PG-PAUD, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA

²Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Komunikasi,
Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA

³Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA

*Korespondensi: silviesahara@uhamka.ac.id

ABSTRACT

Preferring snacks and being picky about food is one of the eating problems that happen in children. Snacks that were often consumed by children most likely lack of nutrients and contain many additives and preservatives. This community service activity aims to educate people, especially mothers through the Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK) about providing nutritional intake through healthy snacks. The targets of this activity were mothers who are members of PKK and have children and they live in the Jakarta area. The activity was carried out by providing material presentations about the concepts of balanced nutritious intake for children through food as well as a workshop on making healthy snacks such as rice drumstick stuffed with chicken and tempeh nuggets. This menu was selected based on the result of needs analysis where children like to consume "ready to eat" food and frozen food as well as nuggets and chicken drumsticks. To ensure the requirement of children's nutritional intake, these menus were created so that children get better nutritional intake even though the food was in the form of snacks. Hopefully, after conducting the workshop, the participants can make healthy snacks at home and these snacks may become a better alternative snacks for children, so that they can have a better food intake. Moreover, mothers could increase their knowledge about balanced nutritious food.

Keywords: *Balanced nutritious food; nutritional intake; healthy snacks; early childhood*

ABSTRAK

Lebih menyukai makanan jajanan dan pilih-pilih makanan merupakan salah satu fase pola makan yang dialami hampir seluruh anak usia dini. Jajanan yang sering dikonsumsi oleh anak-anak seringkali minim zat gizi dan banyak mengandung bahan tambahan dan pengawet. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada

RIWAYAT ARTIKEL

Diserahkan : 23/02/2024

Diterima : 29/04/2024

Dipublikasikan : 22/07/2024

masyarakat khususnya kaum ibu melalui Program Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK) tentang pemenuhan asupan gizi melalui camilan sehat. Sasaran dalam kegiatan ini adalah ibu-ibu yang tergabung dalam PKK yang memiliki anak usia dini yang tinggal di wilayah Jakarta. Kegiatan dilakukan dengan memberikan paparan materi tentang konsep makanan bergizi seimbang dan pentingnya pemenuhan asupan gizi pada anak usia dini melalui makanan serta workshop membuat camilan sehat berupa drumstick nasi isi ayam dan nugget tempe. Pemilihan kedua menu camilan ini berdasarkan hasil analisis kebutuhan dimana anak-anak senang mengkonsumsi makanan siap saji dalam bentuk makanan beku (frozen food) dalam bentuk nugget dan juga drumstick. Untuk menjaga asupan gizi anak dapat terpenuhi, maka kedua menu ini dibuat agar anak mendapatkan asupan nilai gizi yang lebih baik walaupun makanan yang dikonsumsi dalam bentuk camilan. Diharapkan setelah melakukan workshop, ibu-ibu peserta kegiatan dapat mempraktikkan di rumah menu camilan sehat tersebut dan menjadi alternatif camilan baru bagi anak, sehingga anak lebih terpantau asupan makanannya dan wawasan ibu-ibu peserta kegiatan dapat bertambah tentang makanan bergizi seimbang.

Kata Kunci: Makanan bergizi seimbang; pemenuhan asupan gizi; camilan sehat; anak usia dini

PENDAHULUAN

Anak usia dini berada pada periode keemasan (*golden age*) dan ia memerlukan stimulasi optimal agar capaian perkembangan dapat berlangsung optimal. Salah satu stimulasi tersebut adalah dengan pemberian nutrisi yang tepat dan memenuhi standar asupan gizi berimbang. Gizi yang berimbang diperoleh dari pemberian makanan yang sehat dan bergizi, dimana jumlah nutrisi dan zat-zat gizi yang dikonsumsi sesuai dengan kebutuhan tubuh (Aziza & Mil, 2021).

Namun seringkali hal ini luput dari perhatian orangtua. Orangtua seringkali hanya memperhatikan kuantitas makanan yang diberikan kepada anak tanpa mempertimbangkan pemenuhan asupan gizi yang diperlukan. Data statistik PBB pada tahun 2020 menunjukkan terdapat lebih dari 149 juta (22%) balita di seluruh dunia mengalami stunting dan 6,3 juta diantaranya merupakan balita stunting yang berasal dari Indonesia (Paudpedia, 2024). Stunting disebabkan karena anak mengalami kekurangan gizi dalam dua tahun usia perkembangannya, gizi buruk yang dialami oleh ibu selama hamil dan juga disebabkan

karena sanitasi yang buruk. Kekurangan gizi pada anak usia dini dapat menyebabkan gangguan pada pertumbuhan dan perkembangan anak dan juga mempengaruhi masa depannya. Karena itu penting diperhatikan asupan makanan yang dikonsumsi oleh anak mulai dari masa kandungan (Ufiyah Ramlah, 2021).

Pemahaman masyarakat tentang gizi anak yang masih rendah banyak terkendala salah satunya karena faktor sosial dan ekonomi (Dhening & Tokan, 2023) yang antara lain disebabkan karena terbatasnya sumberdaya, minimnya penghasilan serta terbatasnya akses untuk mendapatkan gizi yang baik dan minimnya fasilitas kesehatan. Oleh karena itu diperlukan peran pendidikan untuk dapat mensosialisasikan tentang gizi yang baik khususnya makanan bergizi seimbang. Selain itu Dalam pemberian menu makanan gizi berimbang juga diperlukan peran orangtua dan guru (Robiah & Kurniawaty, 2022) mulai dari merencanakan, penerapan dan evaluasi terhadap makanan yang dikonsumsi oleh anak sehari-hari. Terdapat beberapa hal yang harus diperhatikan pemenuhan asupan makanan anak (Ufiyah Ramlah, 2021), diantaranya 1)

membiasakan anak dan seluruh anggota memakan makanan bergizi seimbang setiap hari; 2)Memperhatikan cara penyajian makanan dan 3) menciptakan waktu makan menjadi waktu yang menyenangkan.

Gizi seimbang diartikan komposisi gizi harian yang mengandung zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, baik jenis maupun jumlahnya (Irawan et al., 2023). Dalam gizi seimbang harus juga diperhatikan empat pilar gizi seimbang untuk mencegah terjadinya masalah gizi antara lain keragaman pangan, aktivitas fisik, kebersihan diri dan lingkungan serta tidak lupa melakukan pemantauan berat badan. Untuk komposisi pangan, idealnya terdiri dari karbohidrat (57-58%), protein (10-13%), dan lemak (20-30%) (Hanafie, 2010).

Pemenuhan gizi seimbang ini masih merupakan masalah utama pada anak usia dini. Masih banyak orangtua yang belum memahami tentang pentingnya gizi seimbang pada anak usia dini (Siti Maulani et al., 2021). Ditambah pula dengan salah satu karakteristik pola makan yang ditemui pada anak usia prasekolah adalah mereka mulai mengenal makanan jajanan dan senang mencoba makanan baru. Di Usia ini anak juga mulai terlihat senang memilih-milih makanan (*picky eater*). Anak-anak memberi makanan di luar rumah, seringkali di sekolah tidak memperhatikan kebersihan serta kandungan yang ada di dalam makanan tersebut dan persentase konsumsi jajanan anak di sekolah mencapai 99% (Sumarni et al., 2020). Hal ini memungkinkan timbulnya resiko anak mengalami masalah dengan kesehatan.

Hasil pengawasan Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) menyatakan bahwa 40-44% jajanan anak sekolah mengandung bahan formalin, boraks, zat pewarna *rhodamine B* dan *methanyl yellow* yang berbahaya untuk pangan (Sajiman et al., 2015). Zat-zat ini secara tidak langsung dapat menyebabkan kanker bila tidak dilakukanantisipasi dan pencegahan sedari dini (Sumarni et al., 2020). Selain mengandung zat-zat yang berbahaya bagi tubuh, jajanan anak yang ada di

sekolah juga banyak yang tidak higienis, alat-alat yang digunakan untuk mengolah maupun mengemas makanan tidak bersih, penjual makanan tidak sehat (sering batuk, merokok), makanan yang dijual banyak yang terkontaminasi bakteri (BPOM, 2018).

Selain edukasi kepada anak tentang bagaimana membedakan jajanan sehat dengan jajanan tidak sehat, orangtua juga memegang peranan penting dalam mengawasi dan mengendalikan perilaku jajan anak. Selain pengetahuan, sikap orangtua mengenai jajanan sehat berpengaruh penting dalam pemilihan jajanan sehat yang dapat dikonsumsi oleh anak (Nirmala, 2017). Selain dengan mengedukasi tentang jajanan serta mengendalikan uang jajan pada anak, orangtua dapat membuat bekal makanan sehat untuk anak. Bekal makanan yang dibuat dirumah tentu lebih higienis bahan-bahannya dan nilai gizinya pun lebih baik daripada jajanan yang ada di sekolah.

Dalam survey pendahuluan yang dilakukan oleh tim pengabdian, diperoleh data bahwa anak-anak usia pra sekolah lebih senang mengkonsumsi jajanan yang dibeli di luar. Jajanan yang mereka beli antara lain adalah otak-otak, nugget, sosis bakar/goreng, sempol ayam dan lain-lain. Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa ibu, anak-anak mereka lebih menyukai jajanan tersebut karena rasanya yang lebih gurih, memiliki banyak bumbu perasa dan tidak ada sayur di dalam jajanan tersebut. Hal ini tentu saja sangat mengkhawatirkan mengingat jajanan yang ada di luaran tersebut tidak diketahui secara pasti apa saja bahan-bahannya, kebersihan saat membuatnya serta seberapa banyak mereka menambahkan bahan-bahan penambah rasa atau malah bahan-bahan non pangan yang dapat membahayakan kesehatan anak nantinya. Gizi Iklan di media massa tentang makanan/jajanan juga menjadi salah satu faktor yang membuat anak lebih senang mengkonsumsi jajanan dibandingkan makanan lengkap (Akbar et al., 2021). Kondisi tersebut terkadang diperparah dengan perilaku abai orang tua yang kurang paham tentang bahaya penambahan zat adiktif pada makanan untuk

anak pada jangka panjang serta minimnya pengetahuan orang tua khususnya ibu tentang konsep makanan sehat untuk tumbuh kembang anak.

Berdasarkan data dari Komisi E DPRD DKI Jakarta pada tahun 2023, terdapat 39.793 balita di Jakarta mengalami permasalahan gizi, 5.753 balita mengalami berat badan kurang, 9.191 balita kurang gizi, 2.026 balita mengalami gizi buruk dan 22.823 balita termasuk dalam kategori stunting (Nelfira, 2023). Berdasarkan hasil rekomendasi dokter gizi seJabodetabek, untuk mengatasi gizi buruk pada anak ada beberapa hal yang perlu diperhatikan antara lain memperhatikan gizi anak terutama asupan gizi seimbang untuk tumbuh kembangnya (Zakawali, 2024). Hal ini semakin menguatkan tim pengabdian masyarakat untuk memberikan edukasi kepada masyarakat khususnya para ibu yang memiliki anak usia dini untuk lebih memahami konsep makanan sehat gizi seimbang serta bagaimana hal tersebut dapat membantu dalam proses tumbuh kembang anak. Selain itu, kegiatan pengabdian ini juga merupakan tanggung jawab tim pengusul dari Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA sebagai implementasi catur dharma perguruan tinggi.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan literasi tentang pemenuhan asupan gizi berimbang melalui camilan sehat kepada ibu-ibu yang memiliki anak usia dini yang tinggal di wilayah Senen Jakarta Pusat dan Kramat Jati, Jakarta Timur. Kegiatan ini merupakan kolaborasi antara dosen tim pengabdian masyarakat Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA (UHAMKA) dan mahasiswa program studi Pendidikan Guru-Pendidikan Anak Usia Dini PG-PAUD UHAMKA dalam mengimplementasikan mata kuliah Kesehatan dan Gizi Anak Usia Dini yang sebelumnya sudah mereka pelajari pada saat perkuliahan.

Kelompok sasaran dalam kegiatan ini merupakan ibu-ibu pengurus Pemberdayaan

dan Kesejahteraan Keluarga (PKK) serta ibu-ibu yang memiliki anak usia dini yang ada di wilayah Senen Jakarta Pusat dan Kramat Jati Jakarta Timur. Kedua lokasi ini dipilih berdasarkan analisis kebutuhan yang dilakukan oleh para mahasiswa dan juga akses lokasi yang mudah dicapai oleh tim pengabdian masyarakat.

Metode yang diterapkan dalam kegiatan ini melalui pemberian materi tentang konsep makanan gizi seimbang dan workshop praktik membuat camilan sehat untuk anak usia dini yang dipandu oleh dosen tim pengabdian masyarakat dan dibantu oleh tutor mahasiswa yang membimbing para peserta kegiatan pengabdian masyarakat dalam membuat camilan sehat untuk anak. Tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat tersebut dapat digambarkan dari alur kegiatan berikut.



Gambar 1. Tahapan kegiatan
(Sumber: Hasil analisis, 2024)

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan diawali dengan melakukan studi analisis kebutuhan untuk mengetahui permasalahan yang terjadi di masyarakat. Analisis kebutuhan yang dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat Uhamka dengan cara mewawancarai warga dan ibu-ibu yang memiliki anak usia dini yang tinggal di lokasi pengabdian masyarakat akan dilangsungkan. Dari hasil analisis kebutuhan tersebut kemudian tim pengabdian masyarakat mulai menyusun proposal kegiatan pengabdian masyarakat, menyusun materi kegiatan pengabdian yang mampu menjawab hasil studi analisis kebutuhan sebelumnya. Kegiatan persiapan ini dilakukan dengan bekerja sama dan berkoordinasi dengan Ketua Rukun Tetangga (RT) dan Ketua Rukun Warga

(RW). Untuk penentuan tempat dan tanggal pelaksanaan kegiatan, tim pengabdian masyarakat berkoordinasi dengan Ketua PKK masing-masing kelurahan Senen, Jakarta Pusat dan Ketua PKK Kelurahan Kramat Jati, Jakarta Timur. Setelah dipastikan tanggal dan tempat, tim pengabdian masyarakat serta mahasiswa menyiapkan alat dan bahan yang diperlukan untuk pelaksanaan kegiatan. Tidak lupa tim juga menyusun materi dan bahan presentasi kegiatan workshop.

2. Tahap pelaksanaan

Pelaksanaan workshop dilakukan dengan menggunakan metode ceramah, tanya jawab, dan praktik. Metode ceramah dipilih untuk menyampaikan materi workshop yang diawali dengan pemberian materi tentang makanan gizi seimbang kepada para peserta. Hal ini penting disampaikan kepada para peserta workshop agar para ibu-ibu PKK memahami konsep makanan gizi seimbang dan mereka dapat memilih bahan makanan serta menyusun menu makan yang memenuhi konsep gizi seimbang. Selama penyampaian materi, peserta juga diberikan kesempatan untuk bertanya tentang makanan gizi seimbang dan diskusi dengan peserta tentang menu-menu serta bahan makanan yang sesuai dengan pemenuhan gizi seimbang. Setelah pemberian materi, kegiatan workshop dilanjutkan dengan kegiatan praktek membuat menu camilan sehat. Menu yang dipilih adalah *drumstick* nasi isi ayam dan nugget tempe. Kedua menu ini dipilih karena anak-anak menyukai makanan cepat saji seperti *drumstick* dan nugget, tetapi dalam workshop ini, bahan makanannya dipilih agar bisa memenuhi konsep gizi seimbang. *Drumstick* nasi isi ayam lebih sehat dan mengenyangkan dibandingkan dengan *drumstick* yang biasa dijual di pasaran, dan pembuatannya tentu saja lebih sehat, bebas bahan pengawet. Demikian juga dengan nugget tempe,

memiliki kandungan gizi yang lebih baik karena terbuat dari tempe serta bebas bahan pengawet. Selain lebih sehat, kedua menu tersebut juga terbuat dari bahan-bahan yang banyak dijual di pasar, dan harganya lebih ekonomis. Dalam sesi praktik ini, peserta tidak hanya dibimbing oleh pemateri tetapi juga didampingi proses praktik membuatnya oleh mahasiswa-mahasiswa yang merupakan tim pengabdian masyarakat. Selama kegiatan praktik, peserta juga diberikan kesempatan bertanya dan praktik membuat sendiri kedua menu tersebut dan dapat mencicipi hasil masakannya masing-masing.

3. Tahap Evaluasi

Kegiatan evaluasi dilakukan untuk mengetahui tingkat keberhasilan kegiatan workshop. Evaluasi dilakukan dengan cara peserta mengisi link *google form* yang sudah dipersiapkan oleh tim pengabdian masyarakat di akhir kegiatan workshop yaitu setelah kegiatan praktik memasak. Dalam link tersebut terdapat beberapa pertanyaan kuesioner yang harus dijawab oleh peserta seperti yang ada dalam tabel berikut.

Tabel 1. Daftar Pertanyaan Kuesioner

No	Pertanyaan	Opsi jawaban
1	Tingkat kepuasan terhadap keseluruhan format workshop	Skala 1-5 dari sangat tidak puas sampai sangat puas
2	Apakah materi relevan dengan tema pengabdian masyarakat	Ya/tidak
3	Pemateri memahami dan menguasai materi yang dijelaskan	Skala 1-5 dari sangat tidak puas sampai sangat puas
4	Penyampaian materi menarik dan mudah dipahami	Skala 1-5 dari sangat tidak setuju dengan sangat setuju
5	Pemateri memberikan	Skala 1-5 dari sangat tidak

	tanggapan/jawaban yang memuaskan	setuju dengan sangat setuju
6	Peserta mendapatkan manfaat setelah mengikuti kegiatan workshop	Ya/tidak
7	Memberikan saran untuk kegiatan	Isian

(Sumber: Hasil analisis, 2024)

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Persiapan

Pemilihan tema pemenuhan asupan gizi seimbang diperoleh setelah dilakukan studi analisis kebutuhan kepada warga yang ada di wilayah Senen Jakarta Pusat dan Kramat Jati Jakarta Timur. Setelah tema disepakati, tim pengabdian masyarakat kemudian menyiapkan narasumber yang kompeten untuk menyampaikan materi tersebut. Dari pihak mitra, mereka menyiapkan ruangan dan melakukan sosialisasi dan undangan kegiatan workshop kepada para peserta setelah disepakati tanggal dan tempat pelaksanaan. Sebagai bentuk komitmen, tim pengabdian menyiapkan surat pernyataan Kerjasama yang ditandatangani oleh mitra pengabdian, dalam hal ini adalah ketua RW kelurahan Paseban Senen Jakarta Pusat dan Ketua PKK kelurahan Kramat Jati Jakarta Timur.

b. Pelaksanaan

Pelaksanaan kegiatan workshop diawali dengan pemberian materi. Pemberian materi dilakukan agar pengetahuan peserta tentang makanan sehat bergizi seimbang dapat meningkat dan memiliki pemahaman yang lebih baik tentang konsep makanan bergizi seimbang. Makanan yang bergizi sangat penting bagi pertumbuhan fisik dan kognitif anak (Budiarti et al., 2023). Makanan sehat juga mengandung nutrisi yang dapat membantu anak mencapai kesehatan yang baik dan terhindar dari gangguan penyakit. Makanan disebut sehat jika memenuhi kriteria cukup kuantitas, proposional, cukup kualitas, sehat dan higienis, merupakan makanan segar dan alami, dimasak tidak dengan berlebihan,

disajikan secara teratur, diberikan dengan frekuensi paling tidak lima kali sehari serta dibarengi dengan mengkonsumsi minum air putih sebanyak enam gelas sehari (Irianto, 2006). Untuk memenuhi kriteria tersebut, orangtua harus mempertimbangkan karakteristik anak dan pengetahuan tentang gizi seimbang (Budiarti et al., 2023) sebelum menyajikan makanan yang bergizi kepada anak-anak mereka.

Dalam pemberian materi juga disampaikan tentang bagaimana orang tua seharusnya memiliki pengetahuan, pengalaman dan pemahaman tentang pemberian gizi seimbang pada anak. Pengetahuan gizi dapat diketahui melalui beberapa hal antara lain yaitu 1) definisi gizi seimbang; 2) pentingnya gizi seimbang; 3) empat pilar gizi seimbang; 4) visualisasi gizi seimbang; 5) kebutuhan gizi berkaitan dengan proses tubuh; dan 6) akibat gizi kurang pada anak (Budiarti et al., 2023). Makanan yang disukai oleh anak biasanya tidak lepas dari peran keluarga yang mengenalkan makanan pertamanya (Contento, 2011).

Makanan gizi lengkap dan seimbang harus mengandung antara lain: 1) makanan yang mengandung karbohidrat sebagai sumber tenaga untuk beraktivitas, contohnya nasi, jagung, ketang, roti, singkong, ubi, sagu; 2) makanan yang mengandung protein sebagai zat untuk membantu proses pembentukan, pertumbuhan dan pemeliharaan sel tubuh, contohnya protein hewani (daging merah, daging ayam, ikan, telur) dan protein nabati (tahu, tempe); 3) makanan yang mengandung zat pengatur metabolisme seperti vitamin dan mineral. Bahan-bahan makanan yang mengandung vitamin dan mineral antara lain berbagai jenis sayuran dan buah-buahan.

Setelah peserta diberikan pemahaman tentang makanan gizi seimbang, peserta juga diberikan pengetahuan tentang karakteristik kebiasaan makan anak usia dini dimana mereka mulai mengenal jajanan, senang mencoba jenis makanan baru, lebih menyukai mengkonsumsi jajanan dibandingkan dengan makanan lengkap serta beberapa mulai

menunjukkan kebiasaan pilih-pilih makanan (*picky eating*). Dalam pemberian materi juga disampaikan kepada peserta ibu-ibu bagaimana membedakan jajan sehat dengan jajanan tidak sehat (yang mengandung bahan non pangan yang dapat membahayakan tubuh bila dikonsumsi dalam jangka waktu lama dan terus menerus).

Dalam pemaparan materi prioritas lebih banyak dalam mengedukasi tentang bagaimana memilih jajanan sehat dan alternatif menyediakan jajanan sehat bagi anak. Sebab pengetahuan orangtua tentang pemilihan jajanan sehat akan berpengaruh terhadap kebiasaan jajan anak (Akbar et al., 2021). Orangtua yang mengetahui mana saja yang termasuk jajanan sehat akan membiasakan anaknya untuk membeli jajanan sehat.

Salah satu bentuk peran orangtua dalam mengontrol perilaku jajan di sekolah adalah dengan menyiapkan bekal untuk anak. Berbeda dengan bekal orang dewasa, ibu sebagai salah seorang yang bertanggung jawab secara langsung dalam proses menyiapkan bekal anak, harus mampu menyajikan bekal anak yang sehat, bergizi dan disukai oleh anak (Sumarni et al., 2020). Untuk itu ibu perlu membekali diri dengan kemampuan menyiapkan makanan dan camilan yang sehat yang dapat dikonsumsi anak di sekolah.

Setelah pemaparan materi, kegiatan workshop dilanjutkan dengan kegiatan praktik membuat camilan sehat yang dipandu oleh tim mahasiswa PG-PAUD UHAMKA dengan memperkenalkan menu camilan sehat yang akan dibuat yaitu *drumstick* nasi isi ayam dan nugget tempe. Menu tersebut dipilih karena anak-anak menyukai tampilan *drumstick* yang biasanya dijual dalam bentuk beku di pasar-pasar. Berbeda dengan *drumstick* yang dijual dipasar, menu *drumstick* yang dibuat pada workshop ini memiliki kandungan gizi yang lengkap, dimana ada nasi di dalamnya, sayur-sayur dan juga protein yang berasal dari daging ayam sehingga anak-anak yang mengkonsumsinya mendapatkan nilai gizi yang lebih lengkap bila dibandingkan dengan *drumstick* yang dijual di pasar. Selain itu menu

ini lebih fresh, tidak mengandung bahan pengawet sekaligus dapat menyasiasi anak yang sulit makan nasi dan makan sayur atau anak *picky eater*.

Demikian juga dengan nugget tempe, dipilih sebagai alternatif olahan tempe yang penuh gizi sehingga anak-anak tidak bosan untuk mengonsumsi tempe. Olahan tempe dipilih karena tempe kaya akan nutrisi antara lain protein, lemak, karbohidrat dan mineral (Sarumaha, 2021). Riset juga membuktikan bahwa gizi yang ada dalam tempe lebih mudah larut dan dicerna oleh tubuh (Barus et al., 2019) karena kapang yang ada pada tempe menghidrolisis senyawa kompleks menjadi senyawa sederhana (Sarumaha, 2021). Secara medis, tempe dapat dikonsumsi oleh semua umur, mulai dari bayi hingga lansia (Aryanta, 2020) dan biasa dikonsumsi oleh anak usia dini juga. Tempe yang terbuat dari kedelai diketahui kaya akan fitokimia yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh yaitu *isoflavan* yang dapat membantu pertumbuhan tulang, membantu proses pencernaan, mencegah penyakit *stroke*, osteoporosis, kanker, menurunkan berat badan serta membantu meringankan gejala menopause pada wanita usia lanjut (Muhammad, 2022). Selain itu, tempe juga mengandung *tiamin* (vitamin B1), *riboflavin* (vitamin B2), *asam pantotenat*, *asam nikotinat* (*niacin*), *piridoksin* (vitamin B6) dan *sianokobalamin* (vitamin B12) (Kustyawati, 2009).

Peserta workshop kemudian diperkenalkan dengan bahan-bahan yang diperlukan untuk kegiatan membuat camilan sehat tersebut. Berikut adalah bahan-bahan yang diperlukan.

Tabel 2. Bahan-Bahan Camilan Sehat

Bahan-bahan <i>drumstick</i> nasi isi ayam	Bahan nugget tempe
<ul style="list-style-type: none"> - Nasi - Mayonnaise - Batang serai 	<ul style="list-style-type: none"> - Tempe yang sudah direbus - Potongan wortel/sayuran lain - Garam, kaldu jamur

- Ayam suwir yang sudah matang dan dibumbui	- Telur dikocok lepas
- Telur yang dikocok lepas	- Tepung panir/tepung roti
- Tepung panir/tepung roti	
- Tumisan Potongan wortel/sayuran lain yang sudah dibumbui	

(Sumber: Hasil analisis, 2024)

Untuk pembuatan *drumstick* nasi isi ayam dilakukan pertama dengan cara menguleni nasi dengan sedikit mayonaise agar nasi mudah dibentuk dan lebih melekat. Ambil nasi secukupnya dengan tangan kemudian diisi dengan ayam suwir dan tumisan sayuran yang sudah dibumbui. Tutup isian dengan nasi, kemudian kepal sehingga membentuk *drumstick* di batang serai. *Drumstick* kemudian dimasukkan ke dalam telur yang dikocok lepas kemudian dilapisi dengan tepung roti atau tepung panir. *Drumstick* nasi isi ayam ini Sebaiknya dimasukkan ke dalam kulkas selama lebih kurang 1 jam agar bentuknya lebih kokoh dan tidak mudah terurai saat digoreng dalam minyak panas. *Drumstick* nasi isi ayam ini juga dapat disimpan dalam bentuk beku (*frozen*) sebagai persiapan (*food preparation*) dan sewaktu-waktu dapat digoreng dan disajikan dengan cocolan saus sambal atau mayonaise.



Gambar 2. Peserta membuat *drumstick* nasi isi ayam dipandu fasilitator

(Sumber: Dokumentasi penulis, 2024)

Untuk pembuatan nugget tempe juga sangat mudah dilakukan. Tempe yang sudah

direbus diberi bumbu-bumbu, kemudian dibentuk menjadi bentuk bulat panjang seperti kroket atau seperti bentuk perkedel. Bila sudah terbentuk, dimasukkan ke dalam telur yang dikocok lepas untuk kemudian dilumuri dengan tepung roti/tepung panir. Sama sepertinya halnya *drumstick* nasi isi ayam, Sebaiknya nugget tempe didiamkan di dalam lemari pendingin lebih kurang 1 jam agar bentuknya tidak mudah pecah saat digoreng dalam minyak panas. Nugget tempe dan *drumstick* nasi isi ayam dapat dikonsumsi sebagai camilan anak yang memiliki nilai gizi yang lebih lengkap karena mengandung karbohidrat, protein dan juga serat dari sayuran. Selain itu camilan terbuat dari bahan makanan yang segar dan bebas dari bahan pengawet.



Gambar 3. Proses membuat nugget tempe

(Sumber: Dokumentasi penulis, 2024)

Kegiatan workshop berlangsung dengan lancar, setiap peserta mendapatkan kesempatan untuk membuat sendiri camilan sehat dengan menggunakan bahan-bahan yang sudah disiapkan oleh panitia. Diakhir kegiatan *workshop*, peserta kegiatan yaitu ibu-ibu dan juga terdapat beberapa anak yang dibawa oleh ibunya dapat menikmati hasil olahan camilan sehat yang sudah dibuat.



Gambar 4. Hasil Olahan Camilan Sehat: Drumstick Nasi isi Ayam dan Nugget Tempe
(Sumber: Dokumentasi penulis, 2024)

c. Evaluasi

Sepanjang kegiatan workshop dilaksanakan, para peserta antusias mengikuti kegiatan dengan baik. Hal ini ditandai dengan peserta yang aktif bertanya saat pemberian materi serta berdiskusi tentang penyusunan menu makanan yang sesuai dengan konsep gizi seimbang. Demikian juga pada saat praktik pembuatan camilan sehat, peserta tidak hanya aktif membuat sendiri camilan sehat tetapi juga memberikan masukan-masukan terkait dengan bahan-bahan makanan yang dapat dijadikan alternatif untuk membuat camilan sehat lainnya dan mereka sangat senang saat sesi mencicip hasil camilan yang sudah dibuat.

Berdasarkan hasil isian google form, diketahui bahwa lebih dari 93% peserta sangat puas dengan kegiatan workshop yang dilakukan dan materi yang disampaikan sudah sesuai dengan tema workshop. Demikian juga terkait dengan pemateri dan pemahaman peserta terhadap materi rata-rata 90% menyatakan pemateri sangat menguasai dan mereka dapat memahami apa yang disampaikan dengan baik. Berdasarkan isian kuesioner yang dibagikan juga diketahui bahwa peserta merasakan bahwa setelah mereka mengikuti kegiatan workshop mendapatkan pengetahuan baru tentang konsep menu gizi seimbang dan keterampilan dalam membuat olahan camilan sehat yang sesuai dengan selera anak-anak mereka. Dalam saran juga disampaikan bahwa peserta berharap kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat

dilakukan secara teratur dengan tema-tema yang sesuai dengan kebutuhan masyarakat.

SIMPULAN

Pemilihan makanan gizi seimbang dipengaruhi oleh faktor eksternal dan internal. Orang tua sebagai salah satu faktor eksternal memegang peranan penting dalam mengontrol dan mengawasi asupan makanan anak agar asupan gizi anak terpenuhi. Workshop pembuatan camilan sehat bagi ibu-ibu PKK di Jakarta berjalan dengan baik dan berhasil dapat meningkatkan pemahaman peserta tentang konsep pemenuhan makanan gizi seimbang. Berdasarkan hasil evaluasi para peserta sangat puas dengan pelaksanaan kegiatan dan mereka memperoleh pengetahuan dan keterampilan baru dalam mengolah makanan khususnya camilan yang sehat. Dengan orangtua dapat membuat camilan sehat sendiri di rumah, orangtua dapat lebih mengontrol perilaku jajan anak-anak mereka karena camilan yang dibuat sendiri lebih terjamin kebersihan dan nutrisinya. orangtua dan bernutrisi bagi putra-putrinya di rumah.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, H., Alexander, N., Paundanan, M., & Agustin. (2021). The Relationship of Knowledge with the Attitudes of Parents in Choosing Healthy Stays for Students in I Upai State School North Districts Utara. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4, 164–171.
- Aryanta, I. W. R. (2020). Manfaat Tempe Untuk Kesehatan. *Widya Kesehatan*, 2(1), 44–50.
<https://doi.org/10.32795/widyakesehatan.v2i1.609>
- Aziza, N. A., & Mil, S. (2021). Pengaruh Pendapat Orang Tua terhadap Status Gizi Anak Usia 4-5 Tahun pada Masa Pandemi COVID-19. *Golden Age: Jurnal Ilmiah Tumbuh Kembang Anak Usia Dini*, 6(3), 109–120.
<https://doi.org/10.14421/jga.2021.63-01>
- Barus, T., Salim, D. P., & Hartanti, A. T. (2019). Kualitas Tempe Menggunakan

- Rhizopus delemar TB 26 dan R. delemar TB 37 yang Diisolasi dari Inokulum Tradisional Tempe “daun waru.” *Jurnal Aplikasi Teknologi Pangan*, 8(4), 143–148.
<https://doi.org/10.17728/jatp.5541>
- BPOM, B. (2018). *Jajanan Anak Keamanan pangan: Watch Sistem Keamanan Pangan terpadu*. Badan Pengawasan Obat dan Makanan RI.
- Budiarti, E., Rohmah, S., Kasiati, K., Pertiwi, H., & Umilia, U. (2023). Meningkatkan Pemahaman Pentingnya Makan Makanan Bergizi Seimbang Melalui Kegiatan Makan Bersama Di Ra Al Fata Rokan Hulu. *HEALTHY: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(4), 218–229.
<https://doi.org/10.51878/healthy.v1i4.1817>
- Contento, L. (2011). *Nutrition Education. Linking Research, Theory and Practice* (2nd ed.). Jones and Bartlett.
- Dhening, M. Y., & Tokan, F. B. (2023). Mencegah Stunting di Desa Oringbele Kecamatan Witihama Kabupaten Flores Timur. *Kumawula: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(3), 652–661.
- Hanafie, R. (2010). *Pengantar ekonomi pertanian*. Yogyakarta: CV. Andi Offset. CV Andi Offset.
- Irawan, B., Rohmatullayaly, E. N., & Annisa, A. (2023). Sosialisasi Pemanfaatan Lalapan Untuk Pemenugan Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar di Desa Cireundeu, Kota Cimahi, Jawa Barat. *Kumawula: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(3), 619–627.
- Irianto, D. P. (2006). *Panduan Gizi Lengkap (Keluarga dan Olahragawan)*. CV Andi Offset.
- Kustyawati, M. E. (2009). Kajian Peran Yeast dalam Pembuatan Tempe. *Agritech: Jurnal Fakultas Teknologi Pertanian UGM*, 29(2), 64–70.
<https://doi.org/10.22146/agritech.9765>
- Muhammad, R. B. (2022). Pelatihan Fermentasi Tempe. *BARAKATI: Journal of Community Service*, 01(1), 10–14.
- Nelfira, W. (2023, September 3). 39 ribu Balita di Jakarta Alami Masalah Gizi, 22 Ribu Masuk Kategori Stunting. *Liputan6.Com*.
<https://www.liputan6.com/news/read/5387423/39-ribu-balita-di-jakarta-alami-masalah-gizi-22-ribu-masuk-kategori-stunting>
- Nirmala, D. (2017). *Gizi Anak Sekolah Jakarta*. Kampus Media Nusantara.
- Paudpedia, K. (2024). *149 Juta Anak di Dunia Alami Stunting Sebanyak 6,3 Juta di Indonesia, Wapres Minta Keluarga Prioritaskan Kebutuhan Gizi*. Paudpedia.
<https://paudpedia.kemdikbud.go.id/berita/149-juta-anak-di-dunia-alami-stunting-sebanyak-63-juta-di-indonesia-wapres-minta-a-keluarga-prioritaskan-kebutuhan-gizi?do=MTY2NC01YjRhOGZkNA==&ix=MTETymJkNjQ3YzA=>
- Robiah, R., & Kurniawaty, L. (2022). Program Pemberian Makanan Sehat bagi Anak Usia Dini di PAUD Nur Hidayah Jakarta Barat. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 16123–16128.
- Sajiman, S., Nurhamidi, N., & Mahpolah, M. (2015). Kajian Bahan Berbahaya Formalin, Boraks, Rhodamin B Dan Methalyn Yellow Pada Pangan Jajanan Anak Sekolah Di Banjarbaru. *Jurnal Skala Kesehatan*, 6(1).
- Sarumaha, R. (2021). Peningkatan Jiwa Wira Usaha Masyarakat Lolomoyo Secara Mandiri Melalui Praktik Pengembangan Usaha Tempe. *Jurnal Altifani Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(4), 293–300.
<https://doi.org/10.25008/altifani.v1i4.176>
- Siti Maulani, Fanny Rizkiyani, & Sari, D. Y. (2021). Pemahaman Orang Tua Mengenai Gizi Seimbang pada Anak Usia 4-5 Tahun. *Kidido: Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 2(2), 154–168.
<https://doi.org/10.19105/kidido.v2i2.4186>
- Sumarni, N., Rosidin, U., & Sumarna, U. (2020). Penyuluhan Kesehatan Tentang Jajanan Sehat di Sekolah Dasar Negeri Jati III Tarogong Kaler Garut. *Kumawula: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 289–297.

Ufiyah Ramlah. (2021). Gangguan Kesehatan Pada Anak Usia Dini Akibat Kekurangan Gizi Dan Upaya Pencegahannya. *Ana' Bulava: Jurnal Pendidikan Anak*, 2(2), 12–25.

<https://doi.org/10.24239/abulava.vol2.iss2.40>

Zakawali, G. (2024). 15 Rekomendasi Dokter Gizi Jabodetabek Terbaik, Catat! *Orami.Co.Id*.

https://www.arami.co.id/magazine/rekomendasi-dokter-gizi-jabodetabek#google_vignette