



PELATIHAN PERHITUNGAN KEBUTUHAN DAN KECUKUPAN MAKANAN SEHAT UNTUK KELUARGA DI KELURAHAN SRENGSENG SAWAH, JAKARTA SELATAN

Rr. Christiana Mayang Anggraeni Stj

Politeknik Negeri Media Kreatif

rr.christiana@polimedia.ac.id

ABSTRAK

Perkembangan bisnis makanan, terutama makanan cepat saji sangat menjamur di wilayah Kota, khususnya Jakarta Selatan, hal ini memberi kemudahan Ibu-Ibu dalam menyajikan makanan bagi keluarga. Kini ibu-ibu lebih senang membeli makanan siap saji, yang praktis tanpa perlu repot berbelanja dan memasak. Apalagi dengan berkembangnya era aplikasi pemesanan makanan seperti yang disediakan Gojek yaitu Gofood, yang disediakan Grab yaitu Grabfood, Shoppe yaitu Shoppefood, dan berbagai macam aplikasi lain yang tersedia appstore. Ketika memesan makanan dari luar, kita tidak tau bagaimana kebersihan, penggunaan bahan penyedap, sampai kandungan gizi yang terdapat pada proses pemasakannya. Hal ini tentunya berakibat jangka panjang terhadap perkembangan kecukupan energi untuk keluarga, yang mana diharapkan anggota keluarga mampu berbadan sehat, cukup gizi dan memiliki berat badan dan tinggi badan ideal. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk (1) menambah wawasan dan meningkatkan pengetahuan tentang kebutuhan dan kecukupan makanan sehat. (2) memperkaya dan mendalami kandungan energi dan gizi yang diperlukan untuk diri sendiri dan keluarga. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dalam bentuk pelatihan. Metode yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini antara lain metode presentasi, dan metode *Group Building*. Hasil pengabdian menunjukkan bahwa peserta pelatihan telah mendapatkan tambahan wawasan dan juga pengetahuan terkait kebutuhan dan kecukupan makanan sehat, selain itu peserta mampu menganalisis kebutuhan dan kecukupan energi dan gizi untuk keluarga.

Kata Kunci : Perhitungan Kebutuhan dan Kecukupan, Makanan Sehat, Energi

ABSTRACT

The development of the food business, especially fast food, is mushrooming in the City area, especially South Jakarta, this makes it easy for mothers to serve food for their families. Now mothers prefer to buy ready-to-eat food, which is practical without the hassle of shopping and cooking. Especially with the development of the era of food ordering applications such as those provided by Gojek, namely Gofood, those provided by Grab, namely Grabfood, Shoppe, namely Shoppefood, and various other applications available in the app store. When ordering food from outside, we don't know how clean, the use of flavoring ingredients, to the nutritional content contained in the cooking process. This of course has long-term consequences for the development of adequate energy for the family, in which it is hoped that family members will be able to have a healthy body, have enough nutrition and have ideal weight and height. This community service aims to (1) add insight and increase knowledge about the need for and adequacy of healthy food. (2) enrich and deepen the energy and nutritional content needed for oneself and family. The implementation of community service activities is carried out in the form of training. The methods used in this community service include the presentation method, and the Group Building method. The results of the service show that the training participants have gained additional insight and knowledge regarding the need for and adequacy of healthy food, besides that participants are able to analyze the need for and adequacy of energy and nutrition for families.

Keywords: Calculation of Needs and Adequacy, Healthy Food, Energy..

PENDAHULUAN

Kepraktisan penyajian makanan menjadi solusi bagi ibu-ibu saat ini, terutama seorang *working mommy*, makanan cepat saji yang kini menjamur di wilayah Kota, menjadi pilihan favorit karena memberi kemudahan Ibu-Ibu dalam menyajikan makanan bagi keluarga. Kini ibu-ibu lebih senang membeli makanan siap saji, yang praktis tanpa perlu repot berbelanja dan memasak. Apalagi dengan berkembangnya era aplikasi pemesanan makanan seperti yang disediakan Gojek yaitu Gofood, yang disediakan Grab yaitu Grabfood, Shoppe yaitu Shoppefood, dan berbagai macam aplikasi lain yang tersedia appstore. Ketika memesan makanan dari luar, kita tidak tau bagaimana kebersihan, penggunaan bahan penyedap, sampai kandungan gizi yang terdapat pada proses pemasakannya. Hal ini tentunya berakibat jangka panjang terhadap perkembangan kecukupan energi untuk keluarga, yang mana diharapkan anggota keluarga mampu berbadan sehat, cukup gizi dan memiliki berat badan dan tinggi badan ideal.

Makan makanan yang sehat bukanlah tentang batasan yang ketat, tetapi lebih kepada bagaimana kita mengontrol makan makanan yang kita konsumsi. Makan makanan yang sehat adalah tentang bagaimana menjadi lebih baik, memiliki lebih banyak energi, meningkatkan kesehatan, dan meningkatkan suasana hati. Makan sehat tidak harus terlalu rumit. Menurut Sasono Wibowo dan Indra Gamayanto, (2021) kecukupan pola makan yang sehat adalah

mengganti makanan olahan dengan makanan berbahan alami. Kita tidak perlu menghilangkan kategori makanan tertentu dari pola makan kita, melainkan memilih opsi paling sehat dari setiap kategori, antara lain: (1) Protein memberi kita energi untuk bangkit dan pergi — dan terus maju — sambil juga mendukung suasana hati dan fungsi kognitif. Terlalu banyak protein bisa berbahaya bagi penderita penyakit ginjal, tetapi penelitian terbaru menunjukkan bahwa banyak dari kita membutuhkan lebih banyak protein berkualitas tinggi, terutama seiring bertambahnya usia. Itu tidak berarti kita harus makan lebih banyak produk hewani — berbagai sumber protein nabati setiap hari dapat memastikan tubuh kita mendapatkan semua protein esensial yang dibutuhkannya, (2) Lemak. Tidak semua lemak itu sama. Sementara lemak jahat dapat merusak pola makan kita dan meningkatkan risiko penyakit tertentu, lemak baik melindungi otak dan jantung kita. Faktanya, lemak sehat — seperti omega3 — sangat penting untuk kesehatan fisik dan emosional kita. Memasukkan lebih banyak lemak sehat dalam makanan kita dapat membantu meningkatkan suasana hati kita, meningkatkan kesejahteraan kita, dan bahkan memangkas lingkaran pinggang kita, (3) Serat. Makan makanan tinggi serat makanan (biji-bijian, buah, sayuran, kacang-kacangan, dan kacang-kacangan) dapat membantu kita tetap teratur dan menurunkan risiko penyakit jantung, stroke, dan diabetes. Itu juga dapat memperbaiki kulit kita dan bahkan membantu kita menurunkan berat badan, (4) Kalsium. Selain menyebabkan osteoporosis, tidak mendapatkan cukup kalsium dalam makanan kita juga dapat menyebabkan kecemasan, depresi, dan kesulitan tidur. Berapapun usia atau jenis kelamin kita, penting untuk memasukkan makanan kaya kalsium ke dalam makanan kita, membatasi makanan yang menghabiskan kalsium, dan mendapatkan cukup magnesium dan vitamin D dan K untuk membantu kalsium melakukan tugasnya, (5) Karbohidrat adalah salah satu sumber energi utama tubuh kita. Tetapi sebagian besar harus berasal dari karbohidrat kompleks dan tidak dimurnikan (sayuran, biji-bijian, buah) daripada gula dan karbohidrat olahan. Mengurangi roti putih, kue kering, pati, dan gula dapat mencegah lonjakan cepat gula darah, fluktuasi suasana hati dan energi, dan penumpukan lemak, terutama di sekitar lingkaran pinggang kita.

Menurut Ary dan Rusilanti (2013) pemilik berat badan berlebih memiliki resiko tinggi datangnya penyakit kronis, khususnya bagi penderita yang dalam keluarganya memiliki riwayat penyakit hipertensi, jantung, kolesterol, dan diabelates. Selain itu, obesitas dan kegemukan dapat meningkatkan resiko terhadap penyakit osteoarthritis, penyakit sendi tulang,

berkurangnya kelenturan, dan berkurangnya mobilitas. Dikarenakan itu pentingnya mengetahui kebutuhan dan kecukupan kebutuhan kalori harian untuk mencegah datangnya berat badan berlebih.

Srengseng Sawah adalah sebuah kelurahan di Kecamatan Jagakarsa, Jakarta Selatan. Dengan luas keseluruhan sekitar 675 hektare, Srengseng Sawah merupakan kelurahan yang terluas di Kecamatan Jagakarsa; yakni meliputi sekitar 27% area kecamatan tersebut. BPS Jakarta Selatan (2017). PKK Kelurahan Srengseng Sawah merupakan kelompok ibu-ibu bersinergi yang terbuka akan perkembangan ilmu pengetahuan, berdasarkan hasil observasi dan wawancara PKK Srengseng Sawah belum pernah mendapatkan pelatihan perhitungan kebutuhan dan kecukupan makanan sehat untuk keluarga. Keluarga menjadi pion utama dalam berbagai hal, dan makanan menjadi aset paling penting dalam menopang kesehatan. Pengetahuan terkait kecukupan gizi dan pangan keluarga menjadi hal mendasar dalam membangun keluarga sejahtera. Berat badan yang sesuai IMT untuk masing-masing anggota keluarga, pemilihan bahan makan, serta pengolahan yang tepat menjadi faktor penting dalam pemenuhan kebutuhan dan kecukupan makanan sehat.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis memberikan pelatihan perhitungan kebutuhan dan kecukupan makanan sehat untuk keluarga. Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini diperuntukkan kepada Ibu-ibu PKK di Lingkungan Kelurahan Srengseng Sawah, Jakarta Selatan. Kegiatan ini dilakukan bertujuan untuk (1) menambah pengetahuan dan wawasan dalam mengatur kebutuhan dan kecukupan makanan sehat untuk keluarga. (2) meningkatkan tingkat kesehatan keluarga. Tujuan dari kegiatan pelatihan mengembangkan kemampuan mengelola asupan makanan sehat sesuai kebutuhan dan kecukupan energi harian tiap anggota keluarga. Kegiatan pengabdian masyarakat ini merespon terhadap kebutuhan akan wawasan akan pentingnya tau berapa jumlah energi dan gizi harian dalam tubuh.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dalam bentuk pelatihan. Pelatihan dipandang sebagai jalan untuk menciptakan kemampuan intelektual yang meliputi ketrampilan dasar (*basic skills*), ketrampilan ahli (*advanced skills*) dan kemampuan memotivasi diri (*self motivated creativity*) (Noe et al., 2013). Kegiatan ini dilakukan dalam bentuk:

1. Metode Presentasi, Metode dengan kondisi para peserta pelatihan menjadi penerima pasif dari informasi-informasi yang diberikan. Menyampaikan informasi kepada peserta pelatihan Metode yang digunakan adalah metode ceramah (*lecture*).
2. Metode *Group Building* dimana pelatihan diadakan berkelompok dan peserta saling menolong dan bertukar ide, membangun identitas kelompok dan hubungan interpersonal (Hadinata, 2015).

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilaksanakan selama satu hari pada Tanggal 27 Juni 2023 Di Kelurahan Srengseng Sawah, Kota Administrasi Jakarta Selatan. Sebelum kegiatan dilakukan peserta pelatihan menyiapkan alat tulis yang akan digunakan berupa kertas HVS dan Bolpoin. Tim pelaksana terbagi menjadi narasumber, fasilitator, sie dokumentasi dan sie perlengkapan. Dalam kegiatan ini diawali dengan pembukaan yang dilakukan Bapak Kepala Desa setempat, di Balai Kelurahan Srengseng Sawah kemudian dilanjutkan presensi kemudian narasumber memulai dengan materi pengantar, dari mulai pengertian, fungsi dan manfaat. Selanjutnya narasumber menginstruksikan data diri masing-masing peserta berupa Berat Badan (BB) dalam kg, dan Tinggi Badan (TB) dalam meter. Kemudian peserta mulai latihan menghitung IMT untuk diri sendiri. Di akhir program, narasumber memberikan contoh kasus, dan contoh menu makanan sehat yang bisa dikonsumsi selama 7 hari dalam 1 minggu. Disini instruktur juga menyempatkan keliling untuk memastikan hitungan dari peserta pelatihan sudah benar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat telah dilaksanakan. Tahapan awal yaitu persiapan, tahap kedua pengantar materi, tahap ketiga pelatihan perhitungan, tahap keempat monitoring dan evaluasi. Pelatihan perhitungan kebutuhan dan kecukupan gizi dibutuhkan guna menganalisis kebutuhan dan kecukupan energi tiap anggota keluarga. dengan mengetahui dan memahami hal ini diharapkan warga Kelurahan Srengseng Sawah dapat memastikan asupan makanan untuk keluarga senantiasa sehat. Kepala seksi kesejahteraan (Kasi Kesra) ini yang bertugas membantu Kepala Desa dalam melaksanakan tugas bidang pembangunan dan pemberdayaan masyarakat desa berinisiatif untuk selalu memberikan ilmu pengetahuan serta keterampilan yang bermanfaat bagi warga kelurahan Srengseng Sawah. Pada persiapan kegiatan dilakukan dalam bentuk koordinasi dengan pihak Kasi Kesra terkait

kegiatan pengabdian yang akan dilaksanakan. Beberapa hal kunjungan ini antara lain lokasi tempat pelatihan, waktu pelatihan yang dilakukan selama 1-2 jam, jumlah peserta yang mengikuti pelatihan berjumlah 150 orang, serta persiapan perlengkapan, sarana prasarana yang dibutuhkan saat pelatihan.



Gambar 1. Penjelasan teknis pelatihan sebelum memulai pelatihan

Persiapan yang dilakukan narasumber diawali dengan pengenalan Tim Pengabdian Masyarakat lalu dimulai dengan berbagai pertanyaan terkait keadaan tubuh masing-masing individu, dilanjutkan dengan pengertian kebutuhan dan kecukupan gizi, Kebutuhan gizi adalah jumlah zat gizi minimal yg diperlukan seseorang untuk hidup sehat, kecukupan gizi adalah jumlah zat gizi yg diperlukan seseorang atau rata-rata kelompok orang agar hampir semua orang (97,5% populasi) dpt hidup sehat. Pengetahuan terkait energi dibutuhkan oleh manusia untuk bergerak atau melakukan aktivitas fisik sehari-hari dan untuk mempertahankan kehidupan, asal muasal energi didapat dari Karbohidrat, Lemak, Protein. Makanan yg dimakan akan diubah menjadi energi untuk berbagai aktivitas. Energi disebut juga Kalori dengan satuan Kkal (Kcal, Kal). Energi yang masuk dalam tubuh harus sesuai dg kebutuhan gizi. Energi yg masuk dalam tubuh juga harus sesuai dg energi yg dikeluarkan.



Gambar 2. Proses Penjelasan Materi Pengantar Pelatihan

Tahapan selanjutnya narasumber menjelaskan berbagai faktor-faktor yang mempengaruhi kebutuhan dan kecukupan energi, seperti pertumbuhan yang ditandai dg bertambahnya materi penyusun tubuh, dimulai dari kandungan sampai usia dewasa muda, dan pentingnya zat-zat gizi esensial dibutuhkan banyak ketika masa bayi dan kanak-kanak. Faktor lain seperti umur dimana semakin tua maka kebutuhan energi dan zat gizi lain semakin menurun, perbedaan pada usia produktif energi diperlukan banyak untuk aktivitas fisik yg bertambah, dan lain halnya ketika seseorang memasuki usia lanjut dimana energi tidak lagi untuk aktivitas tetapi hanya utk pemeliharaan sehingga kebutuhan turun (mencapai 20%). Faktor yang terakhir yaitu jenis kegiatan fisik dan ukuran tubuh, disini narasumber menjelaskan semakin banyak aktivitas fisik maka energi yang dibutuhkan makin tinggi, contohnya seorang IRT yang sambil membuka usaha Warung Makan, dimana IRT tersebut hampir melakukan proses memasak sendiri. Lalu dengan aktivitas fisik yang sama, orang dengan ukuran badan yang lebih besar membutuhkan energi lebih banyak daripada orang berbadan kecil.

Pelatihan berfokus pada cara menghitung IMT (indek massa tubuh) atau BMI (*body mass index*) perhitungan ini didapat dari Berat Badan (BB) dalam kg dibagi Tinggi Badan (TB)² dalam satuan meter, lalu dikategorikan dalam tabel Batas Ambang Indeks Massa Tubuh (IMT) yang disosialisasikan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Disini para Ibu-Ibu PKK Kelurahan Srengseng Sawah, Kota Jakarta Selatan begitu antusias menghitung IMT masing-masing.



Gambar 3. Narasumber berinteraksi dengan peserta, dilanjutkan dengan keliling ke lokasi duduk peserta, untuk memastikan hitungan peserta sudah benar

Pengabdian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Sabila Rusyadi (2018) dalam penelitian ditemukan sebagian responden memiliki asupan energi yang tergolong defisit, perlu lebih diperhatikannya kembali akan pentingnya asupan makan pagi, siang, malam. Perlu diperhatikan kembali mengenai keseimbangan komposisi zat-zat gizi yang masuk ke dalam tubuh terutama untuk lebih memperhatikan asupan karbohidrat. Selain itu, responden perlu menambah asupan serat pangan terutama serat dari buah-buahan dan sayur-sayuran hijau. Antusiasme peserta dalam pelatihan menghitung dan mengetahui apa saja makanan-makanan sehat sangat besar. Hal tersebut terlihat dari keaktifan Ibu-Ibu PKK Kelurahan Srengseng Sawah, Jakarta Selatan pada saat sesi tanya jawab. Setelah mengikuti pelatihan ini peserta mendapatkan pengetahuan, wawasan dan pengalaman baru antara lain teknik menghitung IMT bagi diri sendiri, suami dan untuk anak-anak, menetapkan berat badan ideal, menghitung kebutuhan kalori dalam 24 jam (1 hari), diketahui pembagian makan antara lain makan pagi 25%, selingan pagi 10%, makan siang 30%, selingan sore 10% dan makan malam 25%. Adapun kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan hasil yang baik dengan melihat hasil pengetahuan dan penguasaan perhitungan kebutuhan dan kecukupan kalori sehari.



Gambar 4. Narasumber memberikan contoh Menu dalam 7 hari

Peserta pelatihan di Kelurahan Srengseng Sawah, Jakarta Selatan mendapatkan tambahan pengetahuan dan meningkatkan analisa perhitungan kebutuhan dan kecukupan makanan sehat untuk keluarga. Tujuan lain yang tercapai yaitu memperkaya aneka susunan menu makanan dan mendalami aneka makanan sehat sehingga peserta dapat mengetahui kelemahan dan kelebihan makanan hasil membeli diluar dibandingkan dengan hasil olahan sendiri.

KESIMPULAN

Program pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan peserta pelatihan mampu menambah pengetahuan dan meningkatkan wawasan menghitung IMT (Indeks Massa Tubuh) serta menghitung kebutuhan energi dalam sehari. Pelatihan yang dilakukan mampu memperkaya dan mendalami penyusunan menu makanan sehat yang bervariasi untuk keluarga sehingga bermanfaat untuk senantiasa menjaga kesehatan keluarga di Lingkungan PKK Kelurahan Srengseng Sawah, Kota Jakarta Selatan.

REKOMENDASI

Rekomendasi dari pelatihan perhitungan kebutuhan dan kecukupan makanan sehat ini adalah waktu pelatihan diusahakan bisa lebih lama, agar peserta bisa betul-betul fasih dalam menganalisis perhitungan dan penyusunan menu. Lebih disarankan lagi, pada pelatihan berikutnya peserta bisa melakukan praktek pengolahan dari tahap *preparation* (memilih dan menimbang bahan), *cook* (mengolah makanan yang baik dan benar), *finishing* (sampai tahap penyajian sesuai pemorsian kalori satu kali makan).

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada 1) Bapak Kepala Kelurahan Srengseng Sawah, Kecamatan Jagakarsa, Kota Administrasi Jakarta Selatan yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan pengabdian dengan memberikan dukungan dan tempat pelatihan, 2) Kepada Kepala seksi kesejahteraan (Kasi Kesra) yang telah membantu dalam proses pelatihan sehingga pelatihan dapat berjalan lancar hingga selesai, 3) Ketua P3M Politeknik Negeri Media Kreatif yang telah mendukung pelatihan ini, 4) Ketua LP3M Akademi Kesejahteraan Sosial AKK Yogyakarta yang telah mendukung penulisan jurnal ini.

DAFTAR PUSTAKA

- A Noe, Raymond .2013. Manajemen Sumber Daya Manusia Mencapai Keunggulan Bersaing. Jakarta: Salemba Empat.
- Ari Istiany dan Rusilanti 2013. (Gizi Terapan). Bandung : Remaja Rosdakarya.
- BPS Jakarta Selatan. (2017). Kecamatan Jagakarsa Dalam Angka 2017. Jakarta: Badan Pusat Statistik Kota Administrasi Jakarta Selatan. ISSN: 0854-087X.
- Hadinata, R. (2015). Analisis Metode Pelatihan Dan Pengembangan Sumber Daya Manusia Di CV X Rizal. AGORA, 3(2), 475–478.
- Sabila Rusyadi. (2018). Eating Pattern and Physical Activity Level of College Students with Excess Body Weight at Yogyakarta State University. Jurnal Pendidikan Teknik Boga.
- Sasono Wibowo dan Indra Gamayanto. (2021). Pelatihan Pengolahan Makanan Sehat Ibu-Ibu PKK Kelurahan Bulu Lor Semarang Utara. Abdimasku, Vol. 4, No. 2, Mei 2021: 111-120.