

PEMBUATAN MAKANAN BERGIZI BAGI SISWA SEKOLAH DASAR YAYASAN KRISTEN SETIA KUASAET, KOTA KUPANG

**Asweros Umbu Zogara^{1*}, Indhira Shagti², Putu Amrytha Sanjiwani³, dan
Meyrina Sulastris Loaloka⁴**

¹⁻⁴Program Studi Gizi, Poltekkes Kemenkes Kupang

*Email Penulis : eroz.zogara@gmail.com

ABSTRAK

Siswa sekolah dasar merupakan sasaran strategis dalam perbaikan gizi masyarakat. Hal ini menjadi penting karena siswa sekolah merupakan generasi penerus tumpuan bangsa sehingga perlu dipersiapkan dengan baik kualitasnya. Siswa sekolah sedang mengalami pertumbuhan secara fisik dan mental sehingga memerlukan kondisi tubuh yang optimal dan bugar. Oleh karena itu, siswa sekolah memerlukan status gizi yang baik. Masalah gizi di Kota Kupang pada siswa sekolah dasar cukup tinggi. Prevalensi sangat pendek dan pendek mencapai 3,75% dan 16,77%, sedangkan sangat kurus dan kurus sebesar 4,88% dan 12,21%. Salah satu penyebab masalah gizi pada anak SD adalah asupan zat gizi yang rendah. Rendahnya asupan zat gizi dapat disebabkan oleh pola makan anak. Pola makan yang baik dapat meningkatkan status gizi. Keadaan gizi kurang terjadi karena tubuh kekurangan satu atau beberapa jenis zat gizi yang dibutuhkan. Kegiatan ini dilaksanakan pada Bulan Mei tahun 2021 di SD Kristen Setia Kuasaet, Kota Kupang dengan tema : pemberian makanan bergizi bagi siswa sekolah dasar. Peserta kegiatan ini adalah orang tua siswa yang berjumlah 20 orang. Tujuan kegiatan ini untuk mengajarkan orang tua tentang pengolahan bahan pangan menjadi makanan bergizi bagi siswa sekolah dasar. Kegiatan ini dilaksanakan dengan metode pendidikan masyarakat berupa pelatihan pengolahan bahan pangan kepada orang tua siswa. Kegiatan diawali dengan pemberian informasi kepada orang tua tentang makanan bergizi dan perilaku makan anak. Setelah itu, dilanjutkan dengan pelatihan pembuatan makanan bergizi, yaitu brule boom dan talam abon ikan. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa orang tua memahami tentang pentingnya menyiapkan makanan bergizi bagi anak sebelum dan sesudah anak sekolah. Selain itu, orang tua siswa sangat antusias mengikuti kegiatan ini, bahkan mereka berharap kegiatan ini dapat dilanjutkan dengan menu-menu makanan yang berbeda.

Kata Kunci : Asupan Zat Gizi, Makanan Bergizi, Masalah Gizi, Pola Makan, Status Gizi

MAKING NUTRITIONAL FOOD FOR SETIA KUASAET CHRISTIAN FOUNDATION STUDENTS, KUPANG CITY

Asweros Umbu Zogara^{1*}, Indhira Shagti², Putu Amrytha Sanjiwani³, dan
Meyrina Sulastris Loaloka⁴

¹⁻⁴Nutrition Studies Program, Health Polytechnic, Ministry of Health Kupang

*Author Email : eroz.zogara@gmail.com

ABSTRACT

Elementary school students are strategic targets in improving community nutrition. This is important because school students are the next generation of the nation's foundation so they need to be prepared with good quality. School students are experiencing physical and mental growth so they need optimal and fit body conditions. Therefore, school students need good nutritional status. Nutritional problems in the city of Kupang in elementary school students are quite high. The prevalence of very short and short reached 3.75% and 16.77%, while very thin and thin were 4.88% and 12.21%, respectively. One of the causes of nutritional problems in elementary school children is low nutrient intake. The low intake of nutrients can be caused by the child's diet. A good diet can improve nutritional status. The state of malnutrition occurs because the body lacks one or several types of nutrients needed. This activity was carried out in May 2021 at Setia Tenagaet Christian Elementary School, Kupang City with the theme: providing nutritious food for elementary school students. Participants in this activity were parents of 20 students. The purpose of this activity is to teach parents about processing food ingredients into nutritious food for elementary school students. This activity is carried out using community education methods in the form of food processing training for parents. The activity begins with providing information to parents about nutritious food and children's eating behavior. After that, it was continued with training on making nutritious food, namely brule boom and fish shredded tray. The results of the activity show that parents understand the importance of preparing nutritious food for their children before and after school. In addition, the parents of students were very enthusiastic about participating in this activity, they even hoped that this activity could be continued with different food menus.

Keywords: *nutritional status, nutritional problems, nutritious food, nutrient intake, diet*

PENDAHULUAN

Kualitas sumber daya manusia (SDM) merupakan faktor utama yang diperlukan untuk melaksanakan pembangunan nasional. Faktor gizi memegang peranan penting dalam mencapai SDM berkualitas. Gizi yang baik akan menghasilkan SDM yang berkualitas yaitu sehat, cerdas dan memiliki fisik yang tangguh serta produktif. Perbaikan gizi diperlukan pada seluruh siklus kehidupan, mulai sejak masa kehamilan, bayi dan anak balita, pra sekolah, anak sekolah dasar (SD), remaja dan dewasa sampai usia lanjut (Pahlevi, 2012).

Pemerintah Indonesia telah menerapkan kebijakan untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia yaitu upaya perbaikan gizi masyarakat melalui penerapan gizi seimbang dalam Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia (Permenkes RI) Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang. Anak sekolah dasar (SD) belum seluruhnya mendapatkan dampak dari kebijakan itu, dikarenakan penerapannya belum optimal dan terdapat berbagai masalah pada perilaku makan, perilaku hidup bersih dan sehat, serta penyakit yang berkaitan dengan gizi (Perdana et al., 2017).

Masalah gizi pada anak usia sekolah dasar perlu menjadi perhatian semua pihak. Secara nasional, prevalensi pendek pada anak usia 5-12 tahun sebesar 16,9% dan sangat pendek 6,7%. Berdasarkan indikator IMT/U, prevalensi kurus dan sangat kurus sebesar 2,4% dan 6,8%, sedangkan gemuk dan obesitas sebesar 10,8% dan 9,2%. Provinsi NTT juga cukup menyumbang masalah gizi pada anak usia sekolah dasar. Prevalensi sangat pendek dan pendek mencapai angka 11,31% dan 29,85%, sedangkan prevalensi sangat kurus dan kurus sebesar 4,62% dan 13,88%. Masalah gizi di Kota Kupang juga cukup tinggi. Prevalensi sangat pendek dan pendek mencapai 3,75% dan 16,77%, sedangkan sangat kurus dan kurus sebesar 4,88% dan 12,21% (Kementerian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan, 2018).

Salah satu penyebab masalah gizi pada anak SD adalah asupan zat gizi yang rendah. Rendahnya asupan zat gizi dapat disebabkan oleh pola makan anak. Pola makan sangat mempengaruhi keadaan gizi seseorang (Al Rahmad, 2019; Aramico et al., 2016). Pola makan yang baik dapat meningkatkan status gizi. Keadaan gizi kurang terjadi karena tubuh kekurangan satu atau beberapa jenis zat gizi yang dibutuhkan seperti jumlah zat gizi yang dikonsumsi kurang, mutunya rendah, dan frekuensi makan kurang (Noviani et al., 2016).

Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah gizi pada siswa sekolah adalah melalui pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan adalah kegiatan memperoleh pengetahuan baru, perubahan sikap, adopsi perilaku baru atau pelaksanaan keterampilan baru. Tujuan pendidikan kesehatan adalah membantu individu, keluarga atau komunitas untuk mencapai tingkat yang optimal (Kusumawardani et al., 2020). Pelatihan merupakan salah satu bentuk

pendidikan kesehatan. Pelatihan pembuatan makanan bergizi bagi orang tua siswa merupakan salah satu langkah untuk menyediakan makanan bergizi bagi siswa sekolah dasar. Makanan yang diajarkan ini dapat diberikan kepada anak untuk sarapan atau bekal siswa di sekolah. Proses pembuatannya juga tidak sulit dan tidak membutuhkan waktu yang lama.

METODE KEGIATAN PENGABDIAN

Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk mengajarkan orang tua mengolah bahan pangan menjadi makanan bergizi bagi siswa. Kegiatan ini dilakukan secara bertahap yang diawali dengan melakukan survei lokasi dan koordinasi dengan pihak sekolah, sekaligus melakukan analisis masalah. Kemudian dilanjutkan dengan tahapan pengumpulan data menggunakan jenis Eksplorasi dengan kombinasi rancangan Observasi dan *Crosssectional Study*. Dimana semua data dikumpulkan dalam satu waktu pengumpulan data disertai dengan pengamatan lapangan dan pencatatan. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dengan metode pendidikan masyarakat berupa pelatihan kepada orang tua siswa. Kegiatan ini dilaksanakan pada Bulan Mei tahun 2021 di SD Kristen Setia Kuasaet, Kota Kupang. Peserta kegiatan ini adalah orang tua siswa yang berjumlah 20 orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelatihan mengandung arti : 1). Proses penyampaian dan pemilikan keterampilan, pengetahuan dan nilai-nilai; 2). Produk (hasil) dari proses tersebut, yaitu pengetahuan dan pengalaman yang diperoleh dalam pelatihan; 3). Kegiatan profesional yang memerlukan pengalaman khusus dan pengakuan (sertifikasi); 4). Suatu akademik, yaitu kegiatan terorganisasi untuk mempelajari proses, produk, dan profesi pelatihan dengan menggunakan kajian sejarah, filsafat, dan ilmu pengetahuan tentang manusia, atau kajian keilmuan tentang manusia yang bermasyarakat (Zahrulianingdyah, 2012).

Pengetahuan adalah merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia yakni indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan seseorang terhadap objek mempunyai intensitas atau tingkat yang berbeda-beda, secara garis besar dibagi menjadi enam tingkat pengetahuan yaitu: (Notoatmojo, 2010). Kegiatan diawali dengan *sharing* informasi mengenai pengetahuan orang tua tentang makanan bergizi dan perilaku makan anak. Setelah itu, orang tua diberikan informasi mengenai pentingnya makanan bergizi bagi anak, termasuk penganekaragaman makanan, dan status gizi anak. Status gizi akan dipengaruhi oleh asupan zat gizi yang dikonsumsi dalam bentuk makanan. Kekurangan atau kelebihan zat gizi

akan dimanifestasikan dalam bentuk pertumbuhan yang menyimpang dari pola standar. Kegiatan dilanjutkan dengan pelatihan pembuatan makanan bergizi, yaitu brule boom dan talam abon ikan.

Tahapan Pembuatan Brule Boom

➤ Bahan :

1. 60 gram tepung terigu
2. 50 gram keju parut
3. 100 gram daging giling / sosis sapi
4. 3 siung bawang putih cincang halus
5. 30 gram bawang bombay cincang halus
6. 250 ml susu cair hangat
7. 1/2 sdt pala bubuk
8. 1/2 sdt lada bubuk
9. 50 gram butter
10. Secukupnya garam dan kaldu jamur

➤ Bahan Kulit Luar :

1. 100 gram tepung roti
2. 100 gram tepung terigu
3. 1 butir telur
4. 50 ml air

➤ Bahan Tambahan

1. Keju potong kecil 1 x 1 cm

➤ Cara Membuat

1. Siapkan bahan-bahan terlebih dahulu



2. Selanjutnya panaskan butter kemudian tumis bawang putih dan bawang bombay sampai harum.
3. Masukkan daging giling, Masak sampai berubah warna.
4. Masukkan terigu aduk cepat sampai tercampur rata.
5. Masukkan pala bubuk, lada bubuk, garam, kaldu jamur, keju dan susu aduk sampai merata.
6. Masak sampai matang dan seluruh keju larut ya. Jangan sampai ada yang masih menggumpal kejunya. Karena bisa mencair keluar pada saat digoreng.
7. Angkat kemudian diamkan hingga dingin.
8. Kocok telur dan air lalu ambil adonan 15 gram beri keju kotak di dalamnya dan bulatkan.
9. Masukkan ke telur dan masukan ke terigu, masukan ke telur lagi, lalu masukkan ke tepung roti.
10. Sampai habis adonan bisa menjadi 27 pcs ukuran 15 gram.
11. Diamkan di freezer 10 menit agar tepung roti menempel dengan sempurna.
12. Goreng menggunakan minyak banyak agar terendam.
13. Angkat ketika sudah kecoklatan.
14. Sajikan brulee bomb dengan mayonais keju, dan saus sambal atau saus tomat.

Pembuatan Talam Abon Ikan

➤ Bahan

1. 125 gr tepung beras
2. 25 gr tepung tapioka
3. 500 ml santan kental
4. 1/2 sdt garam
5. 1 sdt gula pasir
6. Abon ikan secukupnya
7. Minyak sayur secukupnya

➤ Bahan pelengkap:

1. 1 buah cabai merah, buang bijinya dan potong serong
2. Daun seledri, potong-potong

➤ Cara membuat:

1. Masak santan, masukkan gula dan garam hingga panas dan matang. Masukkan tepung tapioka dan terigu ke dalam santan. Aduk rata hingga jadi adonan agak kental



2. Siapkan cetakan atau loyang, oles dengan minyak dan tuang adonan pada wadah hingga habis. Kukus selama 30 menit.
3. Angkat dan biarkan hingga cukup hangat, keluarkan dari loyang . Hias dengan taburan abon, daun seledri dan cabai merah.

Dalam pelatihan ini, orang tua dibagi dalam 2 kelompok. Kelompok pertama membuat brule boom, sedangkan kelompok kedua membuat talam abon ikan. Orang tua terlibat secara langsung dalam pembuatan makanan ini. Tim pengabdian masyarakat hanya memantau dan mengarahkan orang tua saat proses pembuatan makanan. Orang tua siswa sangat antusias mengikuti kegiatan ini, bahkan mereka berharap kegiatan ini dapat dilanjutkan dengan menu-menu makanan yang berbeda.



PENUTUP

Konsumsi makanan yang bergizi sangat penting bagi siswa SD untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Selain itu, aktivitas siswa yang banyak di sekolah juga perlu didukung oleh asupan makanan bergizi. Orang tua harus mempersiapkan makanan bergizi bagi siswa sehingga siswa akan berprestasi di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Rahmad, A. H. (2019). Keterkaitan Asupan Makanan dan Sedentari dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar di Kota Banda Aceh. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 47(1), 67–76.
- Aramico, B., Sudargo, T., & Susilo, J. (2016). Hubungan sosial ekonomi, pola asuh, pola makan dengan stunting pada siswa sekolah dasar di Kecamatan Lut Tawar, Kabupaten Aceh Tengah. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*, 1(3), 121.
- Kementerian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan. (2018). Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia tahun 2018. In *Riset Kesehatan Dasar*.
- Kusumawardani, L. H., Khoiriyah, A., Trenggono, A. H., Saputra, R. B., Annisa, S. N., Muniroh, S. W., Kholifa, E., Putri, E. S., Riyanti, I., & Purnomo, D. (2020).

- Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang pada Ibu Balita Melalui Edukasi dan Simulasi Pembuatan Makanan Bergizi. *Journal of Bionursing*, 2(1), 9–14.
- Noviani, K., Afifah, E., & Astiti, D. (2016). Kebiasaan jajan dan pola makan serta hubungannya dengan status gizi anak usia sekolah di SD Sonosewu Bantul Yogyakarta. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*, 4(2), 97.
- Pahlevi, A. E. (2012). Determinan Status Gizi Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 122–126.
- Perdana, F., Madaniyah, S., & Ekayanti, I. (2017). Pengembangan media edukasi gizi berbasis android dan website serta pengaruhnya terhadap perilaku tentang gizi seimbang siswa sekolah dasar. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 12(3), 169–178.
- Zahrulianingdyah, A. (2012). Pemberdayaan Perempuan Lewat Pendidikan dan Pelatihan Gizi untuk Mengatasi Anemia Gizi Besi. *Educational Management*, 1(2).