

**PELATIHAN *FOOD PREPARATION* SEBAGAI UPAYA MENGEMBANGKAN
KETERAMPILAN MENYAJIKAN VARIASI MAKANAN BERGIZI SEIMBANG**

***FOOD PREPARATION TRAINING AS AN EFFORT TO DEVELOP SKILLS
IN SERVING BALANCED NUTRITIOUS FOOD VARIATIONS***

Dadi*, Anne Novia Fitri, Diana Agustiani, Rani Purwati, Yani

Prodi Pendidikan Profesi Guru Universitas Galuh

*Email: dadi@unigal.ac.id

(Diterima 23-05-2023; Disetujui 07-08-2023)

ABSTRAK

Pengabdian kepada masyarakat ini dilatarbelakangi oleh adanya upaya untuk meningkatkan status gizi masyarakat, khususnya anak-anak yang sedang dalam masa pertumbuhan dan perkembangan. Pelatihan *food preparation* penting dilakukan untuk menjaga ketahanan pangan dari tingkat rumah tangga dengan membantu kelompok rumah tangga dalam memenuhi kebutuhan gizi seimbang secara efektif dan efisien. Tahapan observasi dimulai pada bulan November 2022, dan pelaksanaan pelatihan pada tanggal 19 Maret 2023. Pelaksanaan kegiatan pelatihan *food preparation* terbagi menjadi beberapa tahapan: (1) observasi, (2) pelaksanaan pelatihan, (3) monitoring dan evaluasi. Metode yang digunakan pada kegiatan pengabdian ini yaitu edukasi dalam bentuk pendidikan dan pelatihan (ceramah dan demonstrasi). Hasil pengabdian masyarakat ini yaitu mitra kelompok rumah tangga sebanyak 90,3% sudah memahami dan melakukan *food preparation* secara mandiri.

Kata kunci: *Food Preparation*, Makanan Gizi Seimbang, Ketahanan Pangan

ABSTRACT

This community service is motivated by the effort to improve the nutritional status of the community, particularly children who are in the growth and development phase. Food preparation training is crucial to enhance household food security by assisting households in meeting their nutritional needs effectively and efficiently. The observation phase began in November 2022, and the training was implemented on March 19, 2023. The implementation of the food preparation training activity was divided into several stages: (1) observation, (2) training implementation, and (3) monitoring and evaluation. The methods used in this community service activity were education through lectures and demonstrations. The outcome of this community service was that 90.3% of partner households understood and independently practiced food preparation.

Keywords: Food Preparation, Balanced Nutrition Food, Food Security

PENDAHULUAN

Asupan gizi merupakan faktor penting yang perlu diperhatikan dalam pembangunan nasional karena berpengaruh terhadap kualitas sumber daya manusia. Status gizi yang baik akan menghasilkan generasi yang sehat dan cerdas sehingga dapat meningkatkan produktivitas kerja serta kondisi ekonomi masyarakat. Asupan gizi dan status gizi yang baik sangat diperlukan untuk menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas.

Asupan gizi pagi hari (sarapan) mempunyai kontribusi yang besar dalam meningkatkan konsentrasi belajar anak, sehingga akan mempermudah dalam menangkap materi pembelajaran (Adolphus, Lawton, dan Dye 2015). Selain itu, sarapan juga memberikan asupan vitamin bagi tubuh demi menunjang kebutuhan energi untuk

beraktivitas. Anak yang melewatkan sarapan pagi akan mengalami gangguan konsentrasi sehingga akan mempengaruhi prestasi belajar. Mengonsumsi sarapan meningkatkan fungsi kognitif sehingga akan mempengaruhi prestasi belajar (Widyanti dan Sidiartha 2013). Terdapat berbagai faktor yang menyebabkan anak berangkat sekolah tanpa sarapan terlebih dahulu. Salah satu faktor yang menyebabkan anak melewatkan sarapan adalah kesibukan orang tua, terutama ibu.

Ibu bertanggung jawab dalam penyediaan makanan, sehingga pola konsumsi yang diterapkan oleh ibu akan memiliki dampak terhadap kecukupan energi dan zat gizi individu dalam rumah tangga. Seorang ibu dengan pengetahuan gizi yang baik biasanya akan mempraktikkan pola makan yang sehat untuk memenuhi kebutuhan gizi. Pola konsumsi di tingkat rumah tangga merupakan salah satu manifestasi gaya hidup yang dipengaruhi oleh beberapa faktor; di antaranya penghasilan, pendidikan, lingkungan hidup, usia, pekerjaan, suku, agama, dan kepercayaan. Tingkat sosio ekonomi dapat memengaruhi keragaman konsumsi pangan di tingkat rumah tangga (Taruvinga et al, 2013). Umumnya ibu memiliki peran sebagai penentu dalam penerapan pola konsumsi rumah tangga.

Posisi seorang wanita dalam rumah tangga selalu melekat dengan beberapa layanan di rumah seperti merapikan rumah hingga tugas yang lebih berat seperti memasak, memberi makan anak-anak, menyusun perencanaan menu dan tanggung jawab lainnya termasuk belanja bahan makanan, mengasuh dan merawat anak-anak. Dibutuhkan waktu dan tenaga dengan porsi yang banyak untuk melakukan tanggung jawab tersebut. Dengan keterbatasan waktu dan tenaga seorang ibu harus memikirkan bagaimana cara mempersiapkan bahan pangan untuk konsumsi sehari-hari tanpa harus berbelanja bahan pangan tersebut setiap hari. Kondisi seperti ini yang menyebabkan diperlukannya solusi penanganan bahan pangan yang praktis. *Food preparation* dapat menjadi solusi bagi ibu-ibu terutama ibu bekerja untuk tetap bisa menyajikan makanan bergizi setiap hari dengan waktu yang singkat.

Food preparation (persiapan bahan pangan) adalah cara menyimpan bahan pangan, baik mentah, setengah matang, maupun matang dalam lemari pendingin untuk digunakan dalam jangka waktu tiga hari sampai sebulan. *Food preparation* mengandalkan penggunaan kontainer dengan tutup kedap udara untuk penyimpanan bahan pangan. *Food preparation* tidak hanya dilakukan untuk mengawetkan bahan pangan selama penyimpanan, tetap juga dapat menghemat waktu saat akan memasak karena persiapan hanya dilakukan pada awal periode ketika selesai berbelanja kebutuhan bahan pangan (Hasriani, Arwati, dan Khadijah 2022). *Food preparation* biasa dilakukan di akhir pekan

untuk menu makanan selama seminggu ke depan. Manfaat lain melakukan *food preparation* adalah dapat menghemat anggaran belanja.

BAHAN DAN METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di Kelurahan Maleber, khususnya masyarakat RT01, RW1. Kelompok sasaran pelatihan ini yakni ibu-ibu RT01 RW01, yang diikuti sebanyak 21 orang ibu-ibu. Teknik pengumpulan data melalui pendekatan observasi, pelatihan dan monitoring. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan melalui pendekatan observasi, pelatihan dan monitoring. Kegiatan observasi dilakukan sebelum memulai kegiatan pelatihan untuk mengetahui keadaan dan latar belakang sasaran pengabdian. Kegiatan pelatihan dilaksanakan dengan memberikan pelatihan *food preparation*. Kegiatan monitoring dan evaluasi dilaksanakan selama dua minggu setelah dilaksanakannya kegiatan pelatihan.

a. Observasi

Observasi dilaksanakan secara daring dan luring. Observasi daring dilaksanakan melalui pengisian angket dalam *platform google form* yang disebarakan melalui Whatsapp. Observasi luring dilaksanakan dengan mengunjungi ibu-ibu yang berdomisili di RT 01, RW 11, Kelurahan Maleber untuk melakukan pengecekan terhadap data yang diperoleh dari observasi daring. Hasil observasi didapatkan data bahwa sekitar 81,5% ibu-ibu tidak menyiapkan makanan gizi seimbang. Hasil observasi menunjukkan bahwa terdapat banyak faktor yang menyebabkannya, diantaranya tidak memiliki waktu yang leluasa untuk memasak gizi seimbang, tidak sempat membeli sayuran, lebih praktis mengolah makanan instan seperti berbagai olahan daging.

b. Pelatihan

Pelatihan *food preparation* dilakukan dalam waktu satu hari dengan diawali pemberian materi mengenai *meal plan* dan teknik *food preparation*, selanjutnya peserta pelatihan dibentuk menjadi beberapa kelompok kecil untuk melakukan praktik *food preparation* dengan menu yang berbeda. Kemudian setelah praktek selesai dilaksanakan, pemateri meminta perwakilan setiap kelompok untuk maju dan menjelaskan di depan peserta lainnya. Hal ini bertujuan untuk mengecek dan menyamakan persepsi mengenai teknik *food preparation* pada bahan makanan yang berbeda.

c. Monitoring dan Evaluasi

Monitoring dan evaluasi bertujuan untuk mengetahui keunggulan dan kekurangan dari pelatihan yang telah diberikan serta mengetahui dampak bagi ibu-ibu peserta

pelatihan. Monitoring dan evaluasi dilakukan selama dua minggu setelah kegiatan pelatihan selesai dilaksanakan. Ibu-ibu melakukan praktik *food preparation* di rumah masing-masing lalu mendokumentasikan hasilnya dan di share via *WhatsApp* anggota tim.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelatihan *food preparation* sebagai upaya mengembangkan keterampilan menyajikan variasi makanan bergizi seimbang dilakukan pada tanggal 19 Maret 2023 diikuti oleh 21 orang kelompok rumah tangga yang berdomisili di RT 01, RW 11, Kelurahan Maleber. Pelatihan ini dilaksanakan setelah melakukan analisis hasil observasi. Kegiatan ini dibuka dengan penyampaian kata sambutan dari ketua RT 01, RW 11, Kelurahan Maleber. Kelurahan Maleber merupakan salah satu kelurahan yang letaknya sangat strategis karena berada di pusat kota Ciamis. Jarak tempuh yang diperlukan untuk ke pasar sekitar lima sampai sepuluh menit perjalanan. Hal ini merupakan salah satu keuntungan, sehingga mitra keluarga dapat dengan mudah melakukan belanja bahan pangan dengan lengkap dalam interval mingguan. Kemudian dilanjutkan dengan sambutan dari ketua kegiatan pelatihan yang menyampaikan maksud dan tujuan pelatihan yang tertera pada Gambar 1 dan 2.



Gambar 1. Pembukaan Kegiatan Pelatihan oleh Ketua RT 01



Gambar 2. Sambutan Kegiatan oleh Ketua Pelatihan

Setelah kegiatan sambutan selesai dilanjutkan dengan penyampaian materi, diskusi, praktik, dan tanya jawab. Setelah kegiatan pelatihan selesai, selanjutnya dilaksanakan kegiatan monitoring dan evaluasi selama dua minggu. Hal ini bertujuan untuk mengetahui tindak lanjut peserta terkait pelaksanaan kegiatan pelatihan *food preparation*.

1. Pelatihan Metode *Food Preparation*

Kegiatan pelatihan ini melibatkan pemateri dari pelaksana pengabdian itu sendiri yang nampak dalam Gambar 3. Materi yang diberikan berkaitan mengenai pengenalan *food preparation* yang dapat diterapkan untuk kelompok rumah tangga, menghemat uang belanja, mempersingkat waktu memasak, serta membantu mengurangi sampah pertanian. Dalam kegiatan ini juga diperkenalkan *food container* sebagai peralatan yang digunakan dalam *food preparation*.



Gambar 3. Pemaparan Materi *Food Preparation*

Mitra kelompok rumah tangga terdiri atas 21 orang yang memang masih awam dalam melaksanakan *food preparation*. Sebanyak 80,1% mereka terbiasa berbelanja dan menyiapkan bahan makanan untuk keperluan satu minggu. Namun mereka belum mengenal dan terbiasa berbelanja berdasarkan *meal plan*, sehingga seringkali harus membeli bahan makanan yang kurang ke warung dan banyak sayuran yang akhirnya tidak terpakai dan membusuk.

Metode yang digunakan dalam kegiatan pelatihan yaitu ceramah dan demonstrasi. Ceramah dilakukan untuk mengedukasi masyarakat secara verbal mengenai kegiatan *food preparation* pemateri. Pada kegiatan demonstrasi, kelompok rumah tangga diajarkan mengenai penanganan bahan makanan pada tingkatan rumah tangga, meliputi sortasi dan pembersihan, pengelompokan untuk bahan pangan yang akan disimpan pada *food container* dan yang disimpan pada kondisi terbuka.

2. Praktik Metode *Food Preparation*

Setelah diberikan pelatihan oleh narasumber terkait *food preparation*, kegiatan dilanjutkan dengan mempraktikkan hasil dari materi pelatihan yang diberikan. Praktik dilakukan secara berkelompok dengan menu yang berbeda. Satu kelompok terdiri atas 4-5 peserta. Setiap kelompok diarahkan untuk bekerja sama dalam membuat *food preparation* sesuai dengan alat (*food container*) dan bahan (sayuran) yang telah disediakan. Praktik yang dilakukan masing-masing kelompok terdapat dalam Gambar 4, 5, 6 dan 7.



Gambar 4. Kegiatan Praktik *Food Preparation*



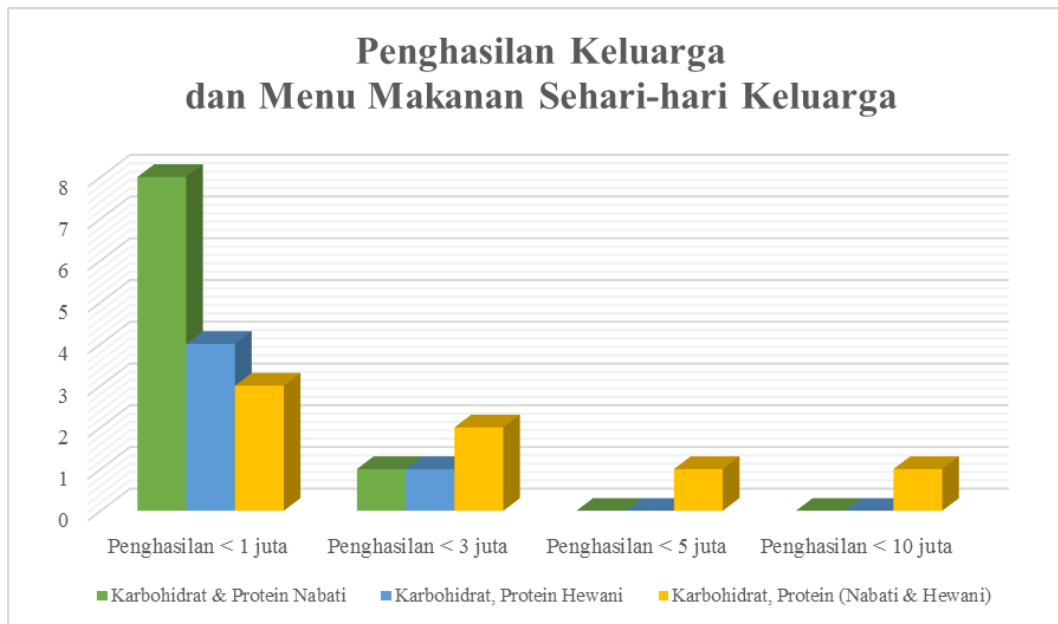
Gambar 5. Kegiatan Praktik Cara Memotong Sayuran

3. Monitoring dan Evaluasi

Berdasarkan hasil angket kepuasan peserta pelatihan, 100% ibu-ibu menyatakan dapat memahami materi pelatihan *food preparation* yang diberikan narasumber dan pelatihan bermanfaat dalam menunjang keterampilan ibu rumah tangga, sehingga mereka tertarik untuk melakukan praktik sendiri di rumah masing-masing dengan alasan lebih efektif dan dapat mempermudah dalam proses memasak. Berikut ini beberapa hasil praktik ibu-ibu dalam membuat *food preparation* terdapat pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Monitoring Praktik *Food Preparation*

Sebanyak 90,3% kelompok rumah tangga melaksanakan kegiatan *food preparation* mandiri, sisanya tidak dapat melaksanakan *food preparation* berkaitan dengan keadaan sosial-ekonomi, dimana mereka tidak memiliki lemari pendingin sebagai alat utama dalam melaksanakan *food preparation*. Berdasarkan hasil monitoring, terlihat bahwa kelompok rumah tangga yang berpenghasilan < Rp 1.000.000 variasi makanan terutama protein hewani cenderung tidak terlalu variatif. Menu yang sering disajikan adalah nasi, sayur, tempe, dan tahu. Berbeda dengan kelompok rumah tangga yang berpenghasilan < Rp. 3.000.000, makanan yang disajikan cukup variatif antar masing-masing keluarga antara karbohidrat, protein hewani maupun protein nabati. Hal yang sangat variatif nampak dari kelompok keluarga yang berpenghasilan < Rp. 5.000.000 dan < Rp. 10.000.000, makanan yang disajikan seimbang mulai dari karbohidrat, protein (nabati dan hewani), lemak, dan vitamin. Hubungan antara penghasilan keluarga dengan variasi menu makanan yang disajikan terdapat dalam Gambar 8.



Gambar 8. Grafik Hubungan Penghasilan Keluarga dan Menu Makanan Sehari-hari

Keadaan sosial ekonomi merupakan salah satu faktor utama yang mempengaruhi ketahanan pangan (Sari & Andrias, 2013). Faktor sosial ekonomi merujuk pada pendidikan, pekerjaan, pendapatan, kelas sosial, ras/etnik, dan gender yang menyebabkan seseorang berbeda dalam kebutuhan gizi (Wardani & Wulandari, 2020), sehingga faktor tersebut menjadi tolak ukur dalam melihat ketahanan pangan rumah tangga.

Pendapatan keluarga mempengaruhi kesejahteraan rumah tangga. Semakin besar pendapatan, semakin besar pula daya beli, sehingga semakin besar tingkat kesejahteraan rumah tangga. Kesejahteraan rumah tangga yang tidak terlepas dari pendapatan membuktikan bahwa ekonomi keluarga menjadi salah satu faktor penentu kesejahteraan keluarga dan juga masalah gizi keluarga (Sitanaya, Aspatria, dan Boeky 2019).

Ketahanan pangan juga dipengaruhi oleh tingkat pendidikan kepala keluarga, dimana apabila tingkatan pendidikan lebih tinggi dapat memudahkan seseorang dalam menyerap informasi dan mengimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari khusus dalam kesehatan dan gizi. Semakin tinggi tingkat pendidikan maka semakin baik pekerjaan yang didapat sehingga mampu mengakses pangan baik secara kuantitas maupun kualitas. Selain itu, pemilihan makanan juga dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan ibu tentang bahan makanan. Ketidaktahuan dapat menyebabkan kesalahan pemilihan dan pengolahan makanan, meskipun bahan makanan tersedia (Mawarni 2017). Tingkat pengetahuan gizi yang tinggi dapat membentuk sikap yang positif terhadap masalah gizi. Pada akhirnya

pengetahuan akan mendorong seseorang untuk menyediakan makanan sehari-hari dalam jumlah dan kualitas gizi yang sesuai dengan kebutuhan (Mattiro 2019).

Dapat disimpulkan bahwa status sosial ekonomi sangat berpengaruh pada ketahanan pangan, dimana orang tua yang memiliki pendapatan rendah maka ketahanan pangan juga rendah. Hal ini disebabkan oleh menurunnya daya beli pangan baik secara kualitas maupun kuantitas. Faktor lainnya juga disebabkan oleh tingkat pendidikan, dimana sangat diperlukan pengetahuan mengenai gizi yang sesuai dengan kebutuhan supaya tidak terjadi kesalahan dalam memilih dan mengolah makanan.

Seluruh rangkaian kegiatan pelatihan berjalan dengan lancar. Berdasarkan hasil angket kepuasan yang diberikan pasca kegiatan, seluruh mitra keluarga merasa senang dan sangat puas terhadap materi pelatihan *food preparation* yang diberikan. Materi yang diberikan sangat relevan dengan kehidupan sehari-hari mitra rumah tangga yang berkaitan dengan manajemen dapur yang baik meliputi trik mengolah dan menyimpan bahan pangan yang tepat serta trik memasak menu gizi seimbang dengan waktu yang singkat. Adapun kekurangan pelaksanaan pelatihan *food preparation* yaitu tempat pelaksanaan kurang luas sehingga peserta pelatihan kurang leluasa ketika melakukan praktik *food preparation*. Kemudian, praktik *food preparation* masih dilakukan secara berkelompok, sehingga setiap individu peserta pelatihan tidak dapat melakukan praktik dengan maksimal. Selain itu, bahan yang digunakan dalam pelaksanaan praktik belum terlalu maksimal karena hanya menggunakan beberapa jenis sayur dan baru menggunakan protein nabati.

Mitra rumah tangga juga menginginkan kegiatan pelatihan lanjutan dengan kegiatan praktik *food preparation* menggunakan bahan yang lebih bervariasi, seperti menambahkan protein hewani dan berbagai macam sayuran berdasarkan jenisnya. Hal tersebut bertujuan agar peserta pelatihan mampu memahami teknik *food preparation* dengan lebih mudah dan ilmu yang didapatkan lebih maksimal. Rencana tindak lanjut yang dapat dilaksanakan adalah kegiatan pelatihan yang lebih fokus pada praktik *food preparation* dari awal sampai akhir yang meliputi cara membuat *meal plan* lebih detail dengan komposisi gizi seimbang, membuat *list* belanja bahan pangan, menyimpan bahan pangan sesuai jenis, membuat bumbu dasar serta mengadakan pelatihan membuat *frozen food* skala rumah.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pelatihan *food preparation* sebagai upaya mengembangkan keterampilan menyajikan variasi makanan bergizi seimbang, yang dilaksanakan di RT 01, RW 11, Kelurahan Maleber berjalan dengan baik dan lancar sesuai harapan. Mitra pelatihan dapat

memahami dan melaksanakan *food preparation* secara benar dan dapat dipraktikkan sendiri di rumah masing-masing peserta, meskipun belum 100% melaksanakan praktik di rumah. Hal ini disebabkan karena tidak tersedianya lemari es serta kebiasaan membeli sayur yang dilaksanakan setiap hari sesuai dengan kondisi sosial ekonomi.

Kondisi status sosial sangat berpengaruh pada ketahanan pangan dimana pada status ekonomi rendah maka ketahanan pangan pun rendah, serta tidak dapat mempraktikkan teknik *meal plan* dan *food preparation*, faktor lainnya disebabkan karena tingkat pendidikan yang rendah sehingga sangat minim pengetahuan bagaimana cara memilih dan mengolah bahan makanan untuk memenuhi kebutuhan gizi yang seimbang.

Saran dari pelatihan *food preparation* sebagai upaya mengembangkan keterampilan menyajikan variasi makanan bergizi seimbang ini yakni sebaiknya mitra rumah tangga dapat melaksanakan *food preparation* secara konsisten dalam rangka meningkatkan status gizi anggota keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

- Adolphus, Katie, Clare L. Lawton, dan Louise Dye. 2015. "The effects of breakfast on behavior and academic performance in children and adolescents." Hlm. 289–319 dalam *Prenatal and Childhood Nutrition: Evaluating the Neurocognitive Connections*. Apple Academic Press.
- Hasriani, Sitti Arwati, dan Sitti Khadijah. 2022. "Edukasi Food Preparation Yang Tepat Dalam Menghadapi Era New Normal Pandemi Covid-19 Pada Kelompok Rumah Tangga." *J. A. I: Jurnal Abdimas Indonesia* 2797–2887.
- Mattiro, Syahlan. 2019. "Pengetahuan Lokal Ibu Tentang Pentingnya Gizi Dan Sarapan Pagi Bagi Anak." *Jurnal Pendidikan Sosiologi Antropologi* 1(1).
- Mawarni, Elita Endah. 2017. "Edukasi Gizi "Pentingnya Sarapan Sehat Bagi Anak Sekolah"." *Warta Pengabdian* 11(4):97–107.
- Sitanaya, Febriyani, Utma Aspatria, dan Daniela Boeky. 2019. "Hubungan Faktor Sosial Ekonomi Dengan Ketahanan Pangan Rumah Tangga Pedagang Sayur Eceran di Pasar Oeba." *Timorese Journal of Public Health* 3:115–23.
- Taruvunga, A., V. Mushunje, dan A. Mushunje. 2013. "Determinants of rural household dietary diversity: The case of Amatole and Nyandeni districts, South Africa)." *International Journal of Development and Sustainability* 2(4):2233–47.
- Widyanti, Putu Ayu, dan I. Gst Lanang Sidiartha. 2013. "Artikel Asli Breakfast Habit And Academic Performance Among Suburban Elementary School Children." *Jurnal Ilmiah Kedokteran* 44(4):3–7.