

PELATIHAN PEMBUATAN MAKANAN LENGKAP YANG BERAGAM, BERGIZI SEIMBANG SERTA AMAN (B2SA) BAGI MASYARAKAT DESA PASIR GOMBONG

Deni Alamsah¹

¹ Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Sarjana Gizi,
Universitas Medika Suherman, Bekasi, Jawa Barat, Indonesia

Email: denialamsah@gmail.com

Abstract

Stunting cases in Indonesia are often found in low-income and social groups. According to the 2021 Indonesian Toddler Nutritional Status Survey (SSGBI), the stunting rate was around 24.4%, but this rate has decreased compared to previous years. One of our strategies to reduce stunting rates is through training on preparing a complete, diverse, nutritionally balanced, and safe meal (B2SA). This training targets cadres and the Family Welfare Movement (PKK) in Pasir Gombang Village, North Cikarang District, Bekasi Regency. The goal of this training is for participants to be able to prepare a complete set menu that is diverse, nutritiously balanced, and safe (B2SA). This is expected to have an impact on reducing the birth of malnourished children.

Keywords: *Stunting, Food Preparation, B2SA Training*

Abstrak

Kasus stunting di Indonesia sering ditemukan pada kelompok ekonomi dan sosial yang rendah. Berdasarkan kepada Survei Status Gizi Balita Indonesia (SSGBI) pada tahun 2021, tingkat stunting berkisar 24,4%, namun tingkat stunting sudah mengalami penurunan jika dibandingkan tahun-tahun sebelumnya. Strategi yang kami lakukan untuk menurunkan angka stunting, salah satunya dengan menyelenggarakan kegiatan Pelatihan Pembuatan Makanan Lengkap yang Beragam, Bergizi Seimbang serta Aman (B2SA). Sasaran pelatihan ini adalah kader dan PKK di wilayah Desa Pasir Gombang Kecamatan Cikarang Utara Kabupaten Bekasi. Target dari pelatihan ini adalah peserta mampu membuat makanan lengkap (full set menu) yang Beragam, Bergizi Seimbang serta Aman (B2SA) diharapkan memiliki dampak untuk mengurangi kelahiran anak yang kurang gizi.

Kata Kunci: Stunting, Pembuatan Makanan, Pelatihan B2SA

A. PENDAHULUAN

Desa Pasir Gombang merupakan salah satu desa yang terletak di wilayah Kabupaten Bekasi. Meskipun memiliki potensi sumber daya alam yang melimpah, namun masih banyak masyarakat desa yang belum memiliki pengetahuan dan keterampilan yang cukup dalam mengelola dan mengolah bahan pangan menjadi makanan yang beragam, bergizi seimbang, dan aman (B2SA). Kondisi ini dapat dilihat dari masih tingginya angka kekurangan gizi dan penyakit degeneratif di desa tersebut. Konsumsi makanan yang tidak seimbang dan tidak aman dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, seperti kekurangan gizi, penyakit degeneratif, dan bahkan kematian. Oleh karena itu, perlu dilakukan upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat desa dalam mengelola dan mengolah bahan pangan menjadi makanan B2SA.

Selain itu, Desa Pasir Gombang juga memiliki potensi besar dalam pengembangan pangan lokal, seperti sayuran, buah-buahan, dan hasil pertanian lainnya. Namun, potensi ini belum dimanfaatkan secara optimal karena kurangnya pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam mengolah bahan pangan menjadi produk yang bernilai tambah. Pelatihan Pembuatan Makanan B2SA bagi Masyarakat Desa Pasir Gombang diharapkan dapat menjadi salah satu solusi untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat desa, khususnya dalam hal kesehatan dan gizi.

Dengan demikian, masyarakat desa dapat memiliki pengetahuan dan keterampilan yang cukup untuk mengelola dan mengolah bahan pangan menjadi makanan yang beragam, bergizi seimbang, dan aman, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan masyarakat desa. Selain itu, pelatihan ini juga diharapkan dapat meningkatkan kesadaran

masyarakat desa tentang pentingnya konsumsi makanan B2SA dan memotivasi mereka untuk mengolah bahan pangan lokal menjadi produk yang bernilai tambah, sehingga dapat meningkatkan pendapatan dan kesejahteraan masyarakat desa.

B. PELAKSANAAN DAN METODE

Tahap-tahap pelaksanaan pelatihan ini adalah dilakukan melalui rencana, kemudian rapat panitia, kunjungan ke Desa Pasir Gombang, penguatan konsep, rapat koordinasi, persiapan bahan materi, pelaksanaan PkM, evaluasi PkM dan pelaporan PkM. Seluruh kegiatan yang dilaksanakan dengan disesuaikan dan didasari pada pengutamaan seluruh prioritas. Implementasi dari kegiatan PKM yang akan dilaksanakan dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Kegiatan dan Pelaksanaanya

No	Kegiatan	Metode
1	Diberikannya pengetahuan mengenai cara pembuatan makanan B2SA	Presentasi, tanya jawab
2	Praktik pembuatan menu makanan B2SA	Demo, praktik
3	Evaluasi hasil pembuatan makanan B2SA	Presentasi, tanya jawab

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) merupakan salah satu bagian Standar Nasional, yang harus dan wajib untuk dilaksanakan oleh Institusi Perguruan Tinggi. Kegiatan ini pengelolaannya dilakukan oleh suatu unit yang dinamakan unit Litabmas. Kegiatan PKM juga menjadi salah satu yang mempengaruhi peringkat lembaga dalam akreditasi lembaga Perguruan Tinggi, oleh karena itu Universitas Medika Suherman yang

akan berupaya memajukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan cara pengelolaan yang profesional oleh Litabmas.











Program PKM yang dilakukan juga akan menjadi sejajar dengan mitra. Pelaksana dari PKM ini juga tidak lain adalah para Dosen, instruktur dan juga melibatkan mahasiswa/i, maka dari itu, dengan Sumber Daya Manusia (SDM) yang dimiliki oleh Universitas akan bisa memberikan solusi terbaik bagi setiap masalah dalam program PKM. Pelaksana PKM seperti disebutkan sebelumnya, selain Dosen dan Instruktur, juga melibatkan mahasiswa/i. Dengan diikutsertakannya mahasiswa/i diharapkan mereka dapat melakukan praktek secara nyata untuk mengasah keterampilan dari pengetahuan yang sudah didapatkan sebelumnya di kampus selama perkuliahan berlangsung.

Catatan Harian (*Loogbook*) kegiatan PKM Pelatihan Pembuatan Makanan Lengkap (*Full Set menu*) yang Beragam, Bergizi Seimbang serta Aman (B2SA) bagi kader dan PKK Desa Pasir Gombang, Kecamatan Cikarang Utara, Kabupaten Bekasi. Pelatihan Pembuatan Makanan Lengkap (*Full Set menu*) yang Beragam, Bergizi Seimbang serta Aman (B2SA) telah mencapai 100% dari seluruh rangkaian rencana kegiatan PKM. Tahap PKM yang telah dilakukan yaitu :

1. Pengelolaan Perizinan dan pembuatan proposal serta pengandaanya
2. Komunikasi serta Koordinasi yaitu dengan pihak Desa Pasir Gombang
3. Pelatihan (Pelaksanaan Edukasi)

Pelaksanaan Pelatihan B2SA dilakukan di Laboratorium Pengolahan Pangan Universitas Medika Suherman, bahan mengenai pembuatan makanan lengkap (*Full Set Menu*) dengan Standar Resep yang dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Standar resep pembuatan makanan lengkap

No.	Makanan	Gambar	Resep
1	Assorted Sushi		
2	Tofu Wakame Misoshiru		
3	Chicken Teriyaki		
4	Jappanase Cheese Cake		
5	Coleslaw		

Standar Resep diatas dibagikan secara langsung kepada para peserta Pelatihan, untuk dapat dipelajari dan kemudian dipraktekkan secara langsung, dibuat makanan sesuai Standar Resep yang dilakukan di Laboratorium pengolahan pangan Universitas Medika Suherman. Kegiatan yang dilakukan pada saat



pelatihan terlihat pada Gambar 1.

Gambar 1. Pemberian Materi Pelatihan Pembuatan Makanan B2SA

Setelah dilaksanakan pemberian materi, dilakukan proses pelatihan yang menitik beratkan pada pembuatan makanan B2SA dapat dilihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Kegiatan Pembuatan makanan B2SA dan hasil praktek berupa Makanan B2SA



Gambar 3. Foto Dokumentasi

4. Pembuatan Laporan Akhir
5. Penerbitan Publikasi ke Jurnal Pengabdian Masyarakat

Dibuatnya laporan kegiatan PKM yang dilaksanakan oleh pelaku/pelaksana PKM mempunyai tujuan yaitu membuat rinci seluruh kegiatan yang sudah diselenggarakan dan membuat rinci penggunaan dana yang sudah dipakai pada saat kegiatan PKM terjadi. Pelaku/pelaksana PKM melakukan upaya untuk membuat dan menerbitkan artikel PKM yang dipublikasikan yaitu kedalam bentuk jurnal.

D. PENUTUP

Simpulan

Kegiatan PKM Pelatihan Pembuatan Makanan Lengkap (*Full Set menu*) yang Beragam, Bergizi Seimbang serta Aman (B2SA) bagi kader dan PKK Desa Pasir Gombang, yaitu membangun komunikasi yang beretika dan melakukan Pemindahan Pengetahuan (*transfer knowledge*) yang baik akan memberikan citra positif bagi institusi sehingga memperoleh kepercayaan dan dukungan dari *Public Transfer Knowledge* salah satu kegiatannya adalah Pembuatan.

Saran

Saran yang dapat disampaikan dari kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan adalah perlunya keberlanjutan program serta edukasi bagi Penyuluh Umum DKPP Kota Bandung dalam proses Pembuatan Makanan Lengkap (*Full Set menu*) yang Beragam, Bergizi Seimbang serta Aman (B2SA) menjadikan produk makanan lebih variatif agar diminati oleh masyarakat

Ucapan Terima Kasih

Tim Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) Universitas Medika Suherman, secara khusus menyampaikan banyak-banyak terima kasih kepada Yayasan Medika Bahagia dan masyarakat Desa Pasir Gombang, yang sudah memberikan ijin dan bekerjasama sehingga kegiatan PkM ini bisa terlaksana dengan baik, serta semua pihak (tim Dosen, Mahasiswa) dan lainnya yang sudah berkontribusi mensukseskan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriyantono, A. 2002. *Pengaruh Pengolahan Terhadap Nilai Gizi dan Keamanan Pangan*.
<http://209.85.175.104/>

- Astawan, M. 2004. Tetap Sehat dengan Produk Makanan Olahan. Solo: PT.Tiga Serangkai Pustaka Mandiri.
- Auliana, R. 1999. Gizi dan Pengolahan Pangan. Yogyakarta: Adicipta Karya Nusa.
- Cahyono, Bambang. 2004. Aneka Produk Olahan Ubi Kayu. Semarang: Aneka Ilmu.
- Chaundry, M.M. & Riar, M.N. (2003) *Halal Food Production*. CRC Press. Lousiana.
- Damayanti, W. 2000. *Aneka Penganan*. Surabaya: Trubus Agrisarana.
- Marshall, J. 2004. Makanan Sumber Tenaga. Jakarta: Erlangga.
- Muchtadi, Tien R. Dkk. 2010. *Ilmu Pengetahuan Bahan Pangan*. Bogor: Alfabeta
- Sudarmadji, S. Dkk. 2007. *Analisa Bahan Makanan dan Pertanian*. Yogyakarta: Liberty.
- Vaclauk, V., Elisabeth, W. & Christian (2013). *Essential of food science*. Springer Science & business media. USA.