

PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN KETERAMPILAN IBU RUMAH TANGGA DALAM PEMBUATAN KUDAPAN BEKAL ANAK SEKOLAH DASAR BERBASIS KOMODITAS LOKAL KAYA PROTEIN

**Eko Yuliasuti Endah Sulistyawati¹, Rina Rismaya¹, Iffana Dani Maulida¹,
Ludivica Endang Endang Setijorini¹, Athiefah Fauziyyah¹, Ariyanti Hartari¹**

Universitas Terbuka

eko@ecampus.ut.ac.id

Abstrak

Kata Kunci:
asupan zat gizi,
anak Sekolah
Dasar, masalah
gizi, ibu rumah
tangga,
kudapan,
pengetahuan
gizi, protein.

Pada saat ini Indonesia sedang menghadapi masalah gizi lebih dan masalah gizi kurang. Keadaan ini disebabkan oleh asupan gizi yang tidak seimbang. Keadaan ini juga menimpa pada anak sekolah dasar (SD). Masalah gizi pada anak akan menyebabkan gangguan tumbuh kembang pada anak SD. Salah satu zat gizi yang berperan dalam tumbuh kembang anak SD adalah protein. Besarnya akibat yang ditimbulkan karena masalah gizi telah ditanggulangi dengan berbagai upaya. Salah satu upaya yang perlu ditingkatkan adalah pengetahuan gizi dan keterampilan dalam menyiapkan makanan pada ibu rumah tangga yang mengandung protein. Salah satu makanan tersebut adalah kudapan untuk bekal anak SD. Keadaan ini perlu mendapatkan perhatian agar anak SD mengkonsumsi makanan yang bergizi (protein) selama di sekolah agar menunjang kesehatan dan tumbuh kembangnya. Oleh karena itu perlu dilakukan pelatihan/penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu rumah tangga dalam mengolah kudapan untuk putra/ putrinya yang masih sekolah di SD. Pelatihan tersebut telah dilaksanakan kepada ibu rumah tangga yang tergabung dalam Majelis Taklim (MT) Nur Main, RT03, RW 02, Kelurahan Pondok Cabe Udik, Kecamatan Pamulang, Kota Tangerang Selatan. Pelatihan dilakukan dengan materi tentang pengenalan komoditas lokal sumber protein dengan metode diskusi, demonstrasi pengolahan kudapan kaya protein dalam bentuk nasi tuna gulung dan nugget ayam, dan dilanjutkan dengan praktik, dan uji coba hasil olahan. Pengukuran hasil pelatihan dilakukan dengan membandingkan hasil analisis test dari hasil pengukuran pengetahuan sebelum pelatihan dan setelah pelatihan pada para ibu rumah tangga peserta pelatihan. Berdasarkan observasi terhadap motivasi peserta pelatihan pada rangkaian kegiatan pelatihan dan hasil analisis pretest dan posttest disimpulkan bahwa pengetahuan dan keterampilan para ibu rumah tangga mengalami peningkatan. Pelatihan ini memberikan dampak peningkatan pengetahuan tentang sumber zat gizi (protein) dari komoditas lokal yang dapat menyumbangkan zat gizi untuk tumbuh kembang anak SD.

Abstract

Keywords:

nutrient intake,
elementary
school children,

Currently, Indonesia is facing the problem of over-nutrition and under-nutrition. This condition is caused by unbalanced nutritional intake. This condition also affects elementary school children. Nutritional problems in children will cause growth and development disorders in elementary school children. One of the nutrients that plays a role in the growth and development of elementary school children is protein. The magnitude of the impact caused by nutritional problems has been addressed with various efforts. One effort that needs to be improved is nutritional knowledge and skills in preparing food for housewives that contain protein. One of these foods is snacks for elementary school children's provisions. This condition needs attention so that elementary school children consume nutritious food (protein) while at school to support their health and growth and development. Therefore, training/counseling is needed to improve the knowledge and skills of housewives in processing snacks for their sons/daughters who are still in elementary school. The training has been carried out for housewives who are members of the Majelis Taklim (MT) Nur Main, RT03, RW 02, Pondok Cabe Udik Village, Pamulang District, South Tangerang City. The training was conducted with material on the introduction of local commodities as sources of protein using discussion methods, demonstrations of processing protein-rich snacks in the form of rolled tuna rice and chicken nuggets, and continued with practice and trials of processed products. Measurement of training results was carried out by comparing the results of test analysis from the results of knowledge measurements before and after training on housewives participating in the training. Based on observations of the motivation of training participants in a series of training activities and the results of pretest and posttest analysis, it was concluded that the knowledge and skills of housewives had increased. This training has an impact on increasing knowledge about sources of nutrients (protein) from local commodities that can contribute nutrients to the growth and development of elementary school children.

A. Pendahuluan

Usia anak yang bersekolah di sekolah dasar adalah antara 7-13 tahun (Seprianty, Tjekyan, et al., 2015). Menurut Purniasih dan Ratnasari (2019) anak usia sekolah dasar memiliki karakteristik banyak melakukan aktivitas jasmani. Kondisi tersebut membutuhkan energi tinggi untuk menunjang aktivitas dan pertumbuhan badannya. Energi yang dibutuhkan dapat berasal pembakaran karbohidrat, protein, dan lemak dari tubuh anak usia sekolah dasar. Tercukupinya kebutuhan energi tersebut diperoleh dari asupan makanan yang memiliki nilai gizi tinggi (Pusat Penelitian Dan Pengembangan Gizi Dan Makanan Direktorat Bina Gizi Masyarakat, 2006).

Berdasarkan hasil penelitian Rahmawati & Marfuah (2016) diketahui bahwa pada anak SD Al Firdaus Kota Surakarta terdapat 21,97% anak yang gemuk

dan 6,59% anak yang status gizi pendek (*stunting*). Selanjutnya diketahui bahwa status gizi berpengaruh terhadap prestasi akademik. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian (Anwar & Isatirradiyah, 2019) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dengan prestasi akademik anak ($p\text{-value} = 0,005$), yaitu yang memiliki prestasi akademik baik lebih banyak berasal dari anak yang memiliki status gizi normal (80,0%).

Protein adalah salah satu zat gizi yang sangat berperan dalam tumbuh kembang anak usia sekolah dasar. Menurut Sindhughosa dan Sidiartha (2023), protein merupakan makronutrien penting yang mengandung komponen esensial. Protein berperan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak. Tidak seimbangnya antara kebutuhan protein dengan asupan protein menyebabkan terjadinya *stunting* pada anak

Asupan gizi yang tidak seimbang akan menimbulkan masalah pada tumbuh kembang anak. Seperti yang diketahui, anak adalah penerus generasi bangsa di masa depan. Masalah gizi yang terjadi pada anak akan mengakibatkan rendahnya kualitas sumber daya manusia. Oleh karena itu asupan gizi anak usia 7-13 tahun perlu diperhatikan agar tidak mengalami masalah gizi. Asupan gizi anak SD dapat diperoleh dari makanan utama dan kudapan (jajanan) selingan yang dikonsumsi. Kudapan selingan sering dikonsumsi dengan cara membelinya dari kantin atau warung. Jika kudapan selingan dapat disiapkan oleh ibunya dari rumah akan lebih terkontrol asupan gizinya, bahan pembuatnya, dan lebih terjamin kebersihannya. Selain itu untuk meningkatkan keanekaragaman pangan dan menekan harga bahan pangan maka dapat digunakan komoditas lokal.

Suriani *et al.* (2021) menyatakan bahwa meskipun pengetahuan bukan merupakan faktor langsung yang mempengaruhi status gizi anak, pengetahuan gizi ibu memiliki peran yang penting. Selama Ibu memiliki pengetahuan yang cukup tentang pangan dan kesehatan, maka akan lebih mudah mengenali berbagai macam gangguan kesehatan yang mungkin muncul pada anak. Selain karena kurangnya pemahaman gizi seimbang, pengaruh faktor pola asuh, pola makan, faktor sanitasi lingkungan, serta faktor ekonomi juga turut berpengaruh pada status gizi anak (Suriani *et al.*, 2021). Ketimpangan yang terjadi adalah saat ini belum banyak dilakukan pelatihan untuk menyediakan kudapan yang kaya protein dari komoditas lokal untuk memenuhi kebutuhan gizi anak usia SD padahal bekal pengetahuan tersebut sangat penting terutama bagi para ibu yang memiliki anak usia SD.

Kelompok Majelis Taklim (MT) Nur Main adalah wadah berkumpulnya para ibu rumah tangga yang tinggal di RT 03 RW 02 Kelurahan Pondok Cabe Udik,

Kecamatan Pamulang, Kota Tangerang Selatan. Majelis taklim adalah sebuah sarana yang digunakan untuk meningkatkan ilmu agama dan berbagai ilmu yang berguna bagi kehidupan dan bermasyarakat. Ibu rumah tangga yang tergabung dalam majelis taklim perlu pelatihan peningkatan pengetahuan cara pembuatan kudapan untuk anak SD dari bahan komoditas lokal dan pelatihan peningkatan keterampilan dalam pembuatan kudapan untuk bekal anak SD berbasis komoditas lokal yang kaya protein.

B. Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini dilakukan 4 tahap dengan rincian kegiatan sebagai berikut.

- 1) Kegiatan penjajagan kesesuaian kegiatan dilakukan dengan metode survei, observasi, dan wawancara kepada para ibu rumah tangga yang tergabung dalam MT Nur Main. Kegiatan ini dilakukan dengan menggunakan panduan kegiatan pada tanggal 1 Desember 2023. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk mengetahui karakteristik, minat, keinginan, dan kebutuhan materi yang akan dilatihkan dan penentuan materi pelatihan kepada para ibu rumah tangga. Kegiatan penjajagan ini dilakukan pada tanggal 1 Desember 2023.
- 2) Kegiatan persetujuan kerjasama Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Ibu Rumah Tangga dalam Pembuatan Kudapan Bekal Anak Sekolah Dasar Berbasis Komoditas Lokal Kaya Protein. Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 22 Desember 2024.
- 3) Pelaksanaan kegiatan peningkatan pengetahuan Ibu Rumah Tangga dalam Pembuatan Kudapan Bekal Anak Sekolah Dasar Berbasis Komoditas Lokal Kaya Protein dilaksanakan dengan metode ceramah dan diskusi. Untuk mengukur keberhasilan pelatihan dilakukan pretest sebelum pelatihan dan posttest setelah pelatihan. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 12 Mei 2024
- 4) Pelaksanaan kegiatan peningkatan keterampilan Ibu Rumah Tangga dalam Pembuatan Kudapan Bekal Anak Sekolah Dasar Berbasis Komoditas Lokal Kaya Protein dilaksanakan dengan metode demonstrasi dan praktek. Untuk mengukur keberhasilan pelatihan dilakukan pretest sebelum pelatihan dan posttest setelah pelatihan. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 15 Mei 2024.
- 5) Jumlah peserta pelatihan antara 14 orang pada setiap kegiatan.
- 6) Kegiatan pelatihan peningkatan pengetahuan dan keterampilan Ibu Rumah Tangga Dalam Pembuatan Kudapan Bekal Anak Sekolah Dasar Berbasis Komoditas Lokal Kaya Protein dilaksanakan di rumah ketua MT

Nur Main, RT 03 RW 02 Kelurahan Pondok Cabe Udik, Kecamatan Pamulang, Kota Tangerang Selatan.

C. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pelatihan peningkatan pengetahuan dan keterampilan ibu rumah tangga dalam pembuatan kudapan bekal anak sekolah dasar berbasis komoditas lokal kaya protein dilaksanakan di rumah ketua MT Nur Main, RT 03 RW 02 Kelurahan Pondok Cabe Udik, Kecamatan Pamulang, Kota Tangerang Selatan mulai 1 Desember 2023-12 Juni 2024. Kegiatan ini diikuti oleh anggota MT Nur Main dengan penuh antusias

1) Kegiatan Penjajagan dengan Peserta

Kegiatan penjajagan dilakukan pada tanggal 1 Desember 2023 dengan Ketua MT Nur Main dan 2 orang perwakilan anggota. Dari kegiatan ini diketahui karakteristik, minat, keinginan dan kebutuhan ibu-ibu materi yang akan dilatihkan. Data karakteristik para ibu rumah tangga tertera pada Tabel 1. Materi yang dibutuhkan adalah tentang pengenalan zat gizi protein dan cara pengolahan kudapan untuk bekal anak sekolah dasar berbasis bahan lokal dan kaya protein. Untuk memenuhi kebutuhan ini maka disusunlah materi pelatihan peningkatan pengetahuan tentang pengenalan zat gizi protein dan materi pelatihan pengolahan pembuatan nugget dari daging ayam dan nasi gulung rumput laut isi ikan tuna. Kegiatan ini dilakukan dengan menggunakan panduan kegiatan pada tanggal 1 Desember 2023.

Table 1.

Karakteristik Para Ibu Rumah Tangga Peserta Pelatihan

Karakteristik	Jumlah (Orang)
Jenis kelamin perempuan	14
Tingkat pendidikan:	
Sekolah Dasar	6
Sekolah Menengah Pertama	2
Sekolah Menengah Atas	6
Umur (Tahun):	
31-40	5
41-50	9
Pekerjaan Ibu Rumah Tangga	14

2) Kegiatan Penandatanganan Kerjasama

Kegiatan persetujuan kerjasama Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Ibu Rumah Tangga dalam Pembuatan Kudapan Bekal Anak

Sekolah Dasar Berbasis Komoditas Lokal Kaya Protein dilaksanakan pada tanggal 22 Desember 2023 dengan menandatangani Surat Pernyataan Kesediaan Kerjasama Mitra.

3) Kegiatan Peningkatan Pengetahuan

Hasil pelaksanaan kegiatan peningkatan pengetahuan Ibu Rumah Tangga dalam Pembuatan Kudapan Bekal Anak Sekolah Dasar Berbasis Komoditas Lokal Kaya Protein diketahui bahwa hasil pelatihan telah memberikan peningkatan pengetahuan rata-rata sebanyak 65%. Rata-rata skor pretest pengetahuan para ibu tentang manfaat protein dan sumber protein dari komoditas lokal sebelum penyuluhan 35% dan rata-rata posttest setelah penyuluhan menjadi semua ibu mengetahui tentang manfaat protein dan sumber protein dari komoditas lokal (100%). Pelatihan diikuti dengan baik, berlangsung diskusi, dan menjawab pretest/posttest dengan antusias.

4) Kegiatan Pelaksanaan Peningkatan Keterampilan

Pelaksanaan kegiatan peningkatan keterampilan Ibu Rumah Tangga dalam Pembuatan Kudapan Bekal Anak Sekolah Dasar Berbasis Komoditas Lokal Kaya Protein dilaksanakan dengan metode demonstrasi dan praktek. Demonstrasi pengolahan kudapan berbasis bahan lokal kaya protein dilakukan oleh tim pengabdian kepada Masyarakat dan dilanjutkan praktek oleh para ibu anggota MT Nur Main (Gambar 1 dan Gambar 2). Demonstrasi dan praktik yang dilakukan adalah pembuatan nugget daging ayam dan nasi gulung rumput laut ikan tuna. Kegiatan ini berlangsung dengan penuh antusias. Untuk mengukur keberhasilan pelatihan dilakukan pretest sebelum pelatihan dan posttest setelah pelatihan. Kegiatan pelatihan ini meningkatkan keterampilan dan pengetahuan rata-rata sebanyak 33,4.% dari para ibu anggota MT Nur Main. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 12 Mei 2024. Peningkatan skor tertinggi adalah pada kegiatan pengolahan nasi gulung rumput laut isi tuna (71,4 %) dan nugget ayam 78,6%). Adapun rincian peningkatan pengetahuan dan keterampilan para ibu rumah tangga pada kegiatan pelatihan tertera pada Tabel 2.

Table 2.

Hasil Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Para Ibu Rumah Tangga Peserta Pelatihan.

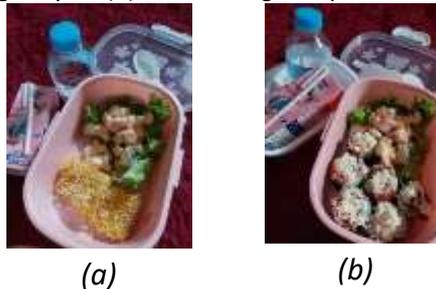
Variabel pengukuran	Hasil Pretest (%)	Hasil Posttest (%)	Peningkatan (%)
---------------------	-------------------	--------------------	-----------------

Pengenalan terhadap rumput laut	35,7	100,0	64,3
Pengenalan terhadap nasi	85,7	100,0	14,3
Pengenalan terhadap makanan olahan dari rumput laut isi tuna	42,9	100,0	57,1
Pengetahuan tentang pembuatan nasi gulung rumput laut isi tuna	14,3	85,7	71,4
Pengetahuan tentang kesesuaian nasi gulung rumput laut untuk kudapan anak sekolah	85,7	92,9	7,1
Pengenalan terhadap nugget ayam	92,9	100,0	7,1
Pengenalan terhadap daging ayam	100,0	100,0	0,0
Pengenalan terhadap makanan olahan dari daging ayam	50,0	85,7	35,7
Pengetahuan tentang pembuatan nugget ayam	14,3	92,9	78,6
Pengetahuan tentang kesesuaian nugget ayam untuk kudapan anak sekolah	100,0	100,0	0,0
Jumlah			335,7
Rata-rata peningkatan			33,6

5) Jumlah peserta pelatihan antara 14-17 orang pada setiap kegiatan.

Gambar 1.

(a) Nugget Ayam (b) Nasi Gulung Rumput Laut Isi Tuna.



(a)

(b)

Gambar 2.

Praktek Pembuatan Olahan Nugget Ayam Nasi Gulung Rumput Laut Isi Tuna.



D. Simpulan

Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Ibu Rumah Tangga Dalam Pembuatan Kudapan Bekal Anak Sekolah Dasar Berbasis Komoditas Lokal Kaya Protein yang telah dilaksanakan di MT Nur Main, RT 03 RW 02 Kelurahan Pondok Cabe Udik, Kecamatan Pamulang, Kota Tangerang Selatan memberikan dampak yang positif. Peningkatan pengetahuan dan keterampilan diketahui dari hasil posttest dan pretest yang dilakukan sebelum dan sesudah pelatihan.

E. Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Terbuka atas dukungannya sehingga Kegiatan Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Ibu Rumah Tangga Dalam Pembuatan Kudapan Bekal Anak Sekolah Dasar Berbasis Komoditas Lokal Kaya Protein dapat terlaksana di MT Nur Main.

F. Referensi

- Anwar, C., & Isatirradiyah. (2019). Hubungan antara Status Gizi dan Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Dasar dengan Prestasi Akademik. https://repository.upi.edu/123046/2/S_SDP_2001204_Chapter1.pdf
- Rahmawati, T., & Marfuah, D. (2016). Gambaran Status Gizi pada Anak Sekolah Dasar. *Profesi*, 14 (1), 72-76. <http://dx.doi.org/10.26576/profesi.140>
- Ratnasari, D. & Purniassih, L. (2019). Status Gizi dan Pola Konsumsi Makan Anak Usia Sekolah (7-12 Tahun) di Desa Karangsembung. *Jurnal Ilmiah Gizi dan Kesehatan (JIGK)* .1 (1), 34~41. <http://jurnal.umus.ac.id/index.php/jigk>
- Seprianty. V., Tjekyan, R.M.S., & Thaha, M.A (2015). Status Gizi Anak Kelas III Anak Sekolah Dasar Negeri 1 Sungaililin. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 2 (1), 129-134. <https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/jkk/article/view/2544/1383>



- Sindhughosa, W.E., & Sidiartha, G. L. (2023). Asupan Protein Hewani Berhubungan dengan Stunting pada anak usia 1-5 tahun di Lingkungan Kerja Puskesmas Nagi Kota Larantuka, Kabupaten Flores Timur. *Intisari Sains Medis*, 14(1), 387-393 .
<https://doi.org/10.15562/ism.v14i1.1708>
- Suriani, N., Moleong, M., & Kawuwung, W. (2021). Hubungan antara Pengetahuan Ibu dengan Kejadian Gizi Kurang pada Balita di Desa Rambusaratu Kecamatan Mamasa. *Epidemia*, 2(3), 53–59.
<https://doi.org/10.53682/ejkmu.vi.1692>