

## PELATIHAN TEKNIS KREATIVITAS PEMBUATAN BEKAL ANAK SECARA PRAKTIS, EKONOMIS DAN HIGIENIS BAGI IBU-IBU PKK DI KOTA SURAKARTA

**Murni Sulistyowati, Nunuk Herawati, Nuryati**

Program D3 Perbankan Keuangan STIE AUB Surakarta

Jl. Mr. Sartono 97Cengklik, Nusukan. Surakarta.

E-mail : <sup>1)</sup>murnisulistyowati1@gmail.com

**Abstract:** *This Community Service raised the topic of Practical, Economical and Hygienic Training on Creative Techniques for Making Child Supplies for PKK Mothers in Surakarta City. with the target of PKK mothers and the Dasa Wisma group and aimed at providing counseling on balanced nutritional values and technical training on creativity in making children's provisions in a practical, economical and hygienic manner to PKK mothers and Dasa Wisma groups in Surakarta City. The method used is a lecture method on balanced nutrition and technical training on creativity in making children's provisions in a practical, economical and hygienic manner. The target after the training was carried out was quite encouraging, 70% of the training objectives were achieved and the rest needed to be followed up with assistance for the next Community Service.*

**Keywords :** *Provision, practical, economical, hygienic*

**Abstrak:** *Pengabdian Kepada Masyarakat ini mengangkat topik Pelatihan Teknik Kreativitas Pembuatan Bekal Anak Secara Praktis, Ekonomis dan Higienis Bagi Ibu-ibu PKK di Kota Surakarta, dengan sasaran Ibu-ibu PKK dan Kelompok Dasa Wisma dan bertujuan memberikan penyuluhan tentang nilai gizi yang seimbang dan pelatihan teknis kreativitas pembuatan bekal anak secara praktis, ekonomis dan higienis pada Ibu-ibu PKK dan Kelompok Dasa Wisma di Kota Surakarta. Metode yang digunakan adalah metode ceramah tentang gizi seimbang dan pelatihan teknis tentang kreativitas pembuatan bekal anak secara praktis ekonomis dan higienis. Target setelah dilaksanakan pelatihan cukup menggembirakan, 70% tujuan pelatihan tercapai dan sisanya perlu ditindak lanjuti dengan pendampingan untuk Pengabdian Kepada Masyarakat berikutnya.*

**Kata kunci :** *Bekal, praktis, ekonomis, higienis*

### 1. PENDAHULUAN

Letak geografis kota Surakarta berada pada suatu dataran rendah yaitu pada cekungan lereng pegunungan Lawu dan pegunungan Merapi dengan ketinggian kurang lebih 92 m di atas permukaan air laut , berbatasan dengan beberapa kabupaten yang termasuk dalam eks Karesidenan Surakarta seperti Kabupaten Klaten, Wonogiri, Boyolali, Sukoharjo, Sragen Dan Karanganyar. Menilik sejarah kota Surakarta yang merupakan kota terbesar ketiga di Jawa bagian selatan setelah Bandung dan Malang, merupakan pewaris kesultanan Mataram yang dipecah melalui perjanjian Giyanti pada tahun 1755 bersama kota Yogyakarta. Kemakmuran dan kemashuran kota Surakarta sejak dulu sampai kini, hingga terabadikan dalam satu lagu keroncong yang sangat populer “Bengawan Solo” karya besar sang legendaris maestro keroncong Gesang. Kota Surakarta dengan semboyan **mulat sarira angrasa wani** dan slogan umum **berseri** (akronim bersih sehat rapi indah) serta slogan pariwisata *The spirit of Java* ini memiliki luas wilayah 44 km<sup>2</sup> terdiri dari 5 kecamatan (Banjarsari, Jebres, Laweyan, Pasar Kliwon, Serengan) dan 51

kelurahan dengan jumlah penduduk mencapai 503.421 jiwa (sumber: wikipedia th.2010) dan tingkat kepadatan penduduk tertinggi di Jawa Tengah yaitu 11.370 jiwa/km<sup>2</sup>( kepadatan Jawa Tengah hanya 992 jiwa/km<sup>2</sup>).

Slogan umum BERSERI (bersih, sehat, rapi indah) bukan sekedar jajaran kata namun benar-benar memotivasi masyarakat kota Surakarta untuk mewujudkannya dalam kehidupan kesehariannya. *Slogan sehat* mencerminkan pola hidup sehat masyarakat Kota Surakarta, salah satunya melalui pola makan yang sehat, higienis dan memenuhi nilai gizi tanpa mengabaikan rasa apa lagi Kota Surakarta terkenal sebagai surga kuliner dengan ragam serta kekhasan kulinernya.

Masyarakat yang sehat dimulai dari keluarga sebagai lingkup terkecil. Pemahaman tentang pentingnya gizi keluarga harus ditanamkan sejak dini pada setiap ibu sebagai ujung tombak kehidupan keluarga yang sehat. Pemahaman ibu tentang pentingnya gizi seimbang bagi keluarga tercermin dari bagaimana setiap harinya ibu menyiapkan dan menyediakan makanan yang sehat dan bergizi bagi keluarga, utamanya bagi anak-anak sejak masih dalam kandungan hingga tumbuh kembang anak. Makanan sehat dan bergizi bagi keluarga bukan berarti makanan mewah dan mahal, tetapi makanan yang mampu memenuhi nilai gizi seimbang dan komposisi zat-zat nutrisi penting dan seimbang bagi kebutuhan tubuh kita, terlebih lagi pada usia pertumbuhan anak selain untuk membangun sel-sel tubuh yang rusak menjadi sehat dan menjaga vitalitas dan anak membantu sistem imun tubuh, juga meningkatkan kecerdasan otak anak. Namun demikian terbatasnya waktu sang ibu mendampingi anak di rumah karena waktu sang anak lebih banyak dihabiskan di lingkungan sekolah, maka sang ibu tidak bisa sepenuhnya mengontrol pola makan anak. Kadang anak-anak diberikan uang saku oleh ibunya saat berangkat sekolah untuk membeli makanan (jajan) di sekolah karena tidak bisa pulang makan di rumah. Kebiasaan seperti ini jelas kurang baik dan tidak mendidik bagi anak, anak akan terbiasa jajan di sekolah atau di luar rumah. Hal ini berdampak negatif pada anak, pola makan yang relatif tidak sehat, nilai gizi yang tak terpenuhi, makanan kurang variatif dan tidak memenuhi nilai gizi dan komposisi zat-zat nutrisi yang dibutuhkan tubuh bahkan kadang mengandung bahan yang cukup berbahaya bagi tubuh serta secara psikologis tidak mendidik anak untuk gerakan hidup hemat dan suka menabung sejak dini, mendorong anak ada pola hidup konsumtif. Alternatif yang bisa dilakukan adalah memberikan bekal anak sekolah berupa makanan sehat dan bergizi serta higienis buatan ibu sendiri, tentu saja memerlukan persiapan sebelumnya dan memerlukan ketrampilan dan kreativitas ibu agar bekal makan anak menarik,serta tidak membosankan.

Terinspirasi oleh kondisi dan berdasarkan analisis situasi seperti tersebut di atas, maka kami Tim Pengabdian Kepada Masyarakat STIE AUB Surakarta tergerak hati untuk memberikan pelatihan teknis kreativitas pembuatan bekal anak secara praktis, ekonomis dan higienis bagi Ibu-Ibu PKK di Kota Surakarta.

Bentuk kegiatan pengabdian ini adalah penyuluhan dan pelatihan teknis melalui peragaan atau demo pembuatan bekal anak kepada ibu-ibu PKK dan diharapkan berhasil membangkitkan selera makan anak dan meningkatkan gizi melalui kreativitas pembuatan bekal anak secara praktis, ekonomis dan higienis. Tim Pengabdian Kepada Masyarakat tergerak untuk memberikan pelatihan dengan topik **Pelatihan Teknis Kreativitas Pembuatan Bekal Anak Secara Praktis, Ekonomis dan Higienis bagi Ibu-ibu PKK di Kota Surakarta.**

## 2. METODE

Berdasarkan survei dan pengamatan Tim Pengabdian Kepada Masyarakat setelah melakukan analisis situasi pada masyarakat khususnya pada Ibu-ibu PKK dan kelompok dasa wisma di kota Surakarta, yang sebagian besar masih kurang mengerti dan memahami arti pentingnya gizi keluarga yang seimbang yaitu yang memenuhi tiga sumber tenaga, sumber zat pengatur dan sumber zat pembangun yang dibutuhkan tubuh terutama bagi anak usia sekolah yang dalam usia tumbuh kembang sangat diperlukan untuk mendukung aktivitas dan kecerdasan otaknya dimana sebagian waktunya dihabiskan di lingkungan sekolah, maka kebutuhan

kecukupan makanan sehat dan bergizi optimal sangat diperlukan, serta bagaimana cara membuat dan menyajikan bekal sekolah anak yang praktis, ekonomis dan higienis menarik tampilannya bagi anak, maka kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilaksanakan dengan metode sebagai berikut::

### 1) Presentasi

Tim Pengabdian Kepada Masyarakat memberikan ceramah dan penyuluhan tentang arti pentingnya makanan termasuk pemberian bekal sekolah anak yang memenuhi kecukupan gizi yang seimbang/optimal dan memenuhi tiga sumber zat energi, penngatur dan pembangun bagi kebutuhan, pertumbuhan tubuh serta meningkatkan kecerdasan otak anak sekolah kepada ibu-ibu PKK dan kelompok dasa wisma di Kota Surakarta.

### 2) Peragaan dan Pembagian alat /bahan.

Tim Pengabdian Kepada Masyarakat memperagakan, mempraktikkan dan memberikan pelatihan teknis serta pendampingan kepada Ibu-ibu PKK dan kelompok dasa wisma di Kota Surakarta bagaimana memilih bahan makanan yang memenuhi kecukupan gizi seimbang dan memenuhi tiga unsur sumber energi, sumber zat pengatur dan pembangun bagi kebutuhan/kesehatan tubuh yang lebih dulu populer dikenal dengan **empat sehat lima sempurna**, cara pengolahan bahan makanan yang benar agar tidak menghilangkan kandungan gizinya serta cara penyajian yang menarik sehingga tidak membosankan bagi anak secara praktis, ekonomis dan higienis. Selanjutnya agar tidak terkesan monoton dan bisa lebih mengena tujuan kegiatan ini dipersilakan kepada ibu-ibu PKK maupun kelompok dasa wisma untuk mencoba mempraktekannya dan mengembangkan kreativitasnya.

## 3. HASIL PEMBAHASAN DAN DAMPAK

### A. Menanamkan pengetahuan dan meningkatkan gizi keluarga di kalangan ibu-ibu

Pengetahuan dan pemahaman tentang gizi keluarga terutama di kalangan ibu-ibu sebagai ujung tombak sebuah keluarga tidak dapat disangkal lagi sangat penting dan menjadi suatu keharusan, oleh karena itu setiap anggota keluarga terutama ibu sejak dini dituntut sadar dan mengerti tentang pentingnya gizi serta fungsi gizi bagi kesehatan keluarga. Pengetahuan dan pemahaman tentang gizi keluarga di kalangan ibu terus digalakkan melalui berbagai cara, mulai dari yang paling mendasar yaitu melalui kegiatan PKK hingga penyebaran pengetahuan gizi keluarga melalui berbagai media.

Fungsi dan peran gizi bagi kesehatan tubuh manusia antara lain adalah mengganti jaringan tubuh yang rusak dalam proses pertumbuhan, sebagai sumber energi untuk melakukan kegiatan sehari-hari, mengatur metabolisme dan keseimbangan antara air, mineral dan cairan tubuh lain serta berperan dalam mekanisme pertahanan tubuh terhadap serangan berbagai penyakit ( protein ).

Prinsip gizi yang seimbang menurut Prof Soekiman adalah kebutuhan jumlah gizi yang disesuaikan dengan golongan usia, jenis kelamin, kesehatan , aktivitas fisik serta memperhatikan variasi jenis makanan. Dahulu konsep gizi di Indonesia terkenal dengan istilah empat sehat lima sempurna. Bahan makanan dalam konsep gizi seimbang mencakup tiga unsur yaitu ;

- 1) sumber energi/tenaga yang terdapat pada padi-padian, umbi-umbian, zat tepung sagu dan jagung dan sebagainya,
- 2) sumber zat pengatur yang terdapat pada sayur dan buah-buahan
- 3) sumber zat pembangun terdapat pada ikan, ayam, telur, daging, susu, kacang-kacangan dan hasil olahannya tempe, tahu, oncom dan susu kedelai.

Konsep gizi seimbang juga menekankan tiga belas pesan dasar sebagai pedoman praktis untuk mengatur makanan sehari-hari yang aman dan seimbang agar status gizi serta kesehatan optimal dapat tercapai dan dipertahankan. Ketiga belas pesan dasar tersebut adalah :

- 1) makanlah aneka ragam makanan
- 2) makanlah makanan untuk memenuhi kecukupan gizi

- 3) makanlah makanan sumber karbohidrat setengah dari kebutuhan energi
- 4) batasi konsumsi lemak dan minyak sampai seperempat kebutuhan energi
- 5) konsumsi garam beryodium
- 6) makanlah makanan sumber zat besi
- 7) berikan ASI saja pada bayi hingga umur enam bulan (ASI eksklusif)
- 8) biasakan sarapan pagi
- 9) minumlah air yang bersih dan aman dalam jumlah yang cukup
- 10) lakukan kegiatan fisik dan olah raga secara teratur
- 11) hindari minuman beralkohol
- 12) makanlah makanan yang aman bagi kesehatan
- 13) baca terlebih dahulu pada makanan yang dikemas.

Pengetahuan dan pemahaman anggota keluarga terutama ibu akan pentingnya gizi seimbang tersebut perlu dan terus disosialisasikan demi terwujudnya sebuah harapan menjadi kenyataan dalam masyarakat yang disebut *keluarga sadar gizi* atau KADARZI, yaitu keluarga yang seluruh anggota keluarganya telah berperilaku gizi yang baik secara terus menerus, dengan melakukan gizi seimbang, mampu mengenali masalah kesehatan dan gizi bagi setiap anggota keluarganya dan mampu mengambil langkah-langkah untuk mengatasi masalah gizi di dalam keluarganya. Tujuan KADARZI adalah tercapainya keadaan gizi yang optimal untuk seluruh anggota keluarga.

Indikator yang digunakan untuk menilai keberhasilan KADARZI antara lain adalah sebagai berikut:

- 1) kebiasaan keluarga mengkonsumsi makanan beraneka ragam setiap hari
- 2) bisa memantau berat badan secara teratur
- 3) bisa mengkonsumsi garam beryodium
- 4) memberikan ASI eksklusif kepada bayi sejak lahir hingga usia 6 bulan.
- 5) bisa mendapatkan dan memberikan suplementasi gizi bagi anggota keluarganya yang membutuhkan

## **B. Mengembangkan ketrampilan dan kreativitas pembuatan bekal sekolah anak secara praktis, ekonomis dan higienis**

Salah satu indikator untuk menilai terwujudnya KADARZI (keluarga sadar gizi) seperti disebutkan pada pemaparan di atas adalah kebiasaan keluarga mengkonsumsi beraneka ragam makanan setiap hari. Tidak ada satu pun jenis makanan yang mengandung semua zat gizi yang mampu membuat seseorang untuk hidup sehat, tumbuh kembang optimal dan produktif artinya tidak mungkin kita mendapatkan ketiga unsur zat sumber energi, sumber zat pengatur dan sumber zat pembangun bagi tubuh dalam satu jenis makanan saja, dibutuhkan beraneka ragam jenis makanan agar mendapatkan ketiga unsur tersebut. Makan makanan yang beraneka ragam sangat bermanfaat bagi kesehatan sebab kekurangan atau kelangkaan zat gizi tertentu pada satu jenis makanan akan dilengkapi oleh zat gizi serupa dari makanan yang lain.

Keaneka ragaman jenis makanan yang kita konsumsi akan menjamin terpenuhinya kecukupan sumber zat energi/tenaga, zat pengatur dan zat pembangun bagi kebutuhan tubuh seseorang. Idealnya adalah apabila seseorang setiap kali makan pagi, siang dan malam, maka makanan yang dihidangkan tersebut akan terdiri dari empat jenis / kelompok makanan yang berbeda, minimal makanan pokok, lauk pauk, sayur dan buah atau yang memenuhi unsur **empat sehat** dan akan disempurnakan dengan melalui susu dan produk olahannya sehingga menjadi **lima sempurna** (Konsep pola makan yang benar 4 sehat 5 sempurna di Indonesia pertama kali diperkenalkan pada masyarakat pada tahun 1955)

Seiring perkembangannya konsep 4 sehat 5 sempurna ternyata sudah tidak relevan karena munculnya problem gizi di masyarakat seperti obesitas, maka sejak tahun 1990an muncul

konsep gizi yang seimbang (menurut Prof Soekiman, ahli gizi dan guru besar IPB) yang bukan saja dicapai melalui terpenuhinya kecukupan sumber energi, zat pegatur dan zat pembangun dalam makanan 4 sehat 5 sempurna, namun kebutuhan gizi setiap orang berbeda tergantung beberapa faktor usia, jenis kelamin, dan jenis aktivitas yang dilakukan seseorang.

Pemenuhan gizi yang seimbang melalui keaneka ragaman jenis makanan yang dikonsumsi tentu memerlukan kepiawaian / kepandaian dalam mengatur menu dan menjaga pola gizi makanan yang dikonsumsi agar menu makanan yang dihidangkan beragam jenis dan tidak membosankan akan tetapi tetap terjaga nilai gizi yang seimbang. Cara mengatur menu, mengolah, menyajikan makanan yang tidak mengabaikan nilai gizi yang seimbang sangat menentukan keberhasilan indikator pertama ini, tentu saja kepiawaian ibu sebagai ujung tombak keluarga sangat berperan dan menentukan terpenuhinya gizi yang seimbang bagi keluarga, terlebih lagi pada anak usia sekolah di mana masa tumbuh kembang merupakan masa penting dan nilai gizi yang seimbang sangat menentukan tingkat kesehatan anak yang notabene memiliki aktivitas tinggi serta menentukan kecerdasan anak dalam meraih prestasi akademis. Perlu disadari pada masa tumbuh kembang dan usia sekolah waktu efektif anak lebih banyak dihabiskan di lingkungan sekolah daripada di rumah, untuk itu pemenuhan makanan yang variatif dengan nilai gizi seimbang dan terjamin kebersihannya dapat tetap dijaga dan dikontrol melalui pemberian bekal sekolah anak yang disiapkan oleh ibu sebelum berangkat sekolah sehingga anak terhindar dari kebiasaan jajan di sembarang tempat yang kurang baik bagi si anak sendiri.

Bahan makanan yang perlu dipersiapkan untuk bekal sekolah anak yang terpenting harus memenuhi kecukupan sumber energi/tenaga, sumber zat pengatur dan sumber zat pembangun untuk mendapatkan nilai gizi yang seimbang bagi kebutuhan tubuh, seperti terdapat pada jenis bahan makanan sebagai berikut:

**Sumber energi/tenaga** yang terdapat pada nasi ( padi-padian), kentang dan umbi-umbian, gandum/terigu dan zat tepung sagu, jagung dan sebagainya. Nasi bisa disajikan dalam varian nasi putih, nasi goreng, nasi kuning, nasi liwet, nasi uduk, nasi kebuli, nasi bakar, nasi jagung, nasi tiwul, nasi sagu, nasi hainan dan sebagainya. Kentang dan umbi-umbian dapat disajikan dalam berbagai varian seperti kentang goreng (*French fries* ), donat kentang, perkedel kentang, bola-bola kentang (*bitter ballen* ), keripik kentang, *mashed potato*, *potato wedges*, *roschti* dan lain-lain demikian pula ubi dan singkong dapat disajikan dalam berbagai kreasi enak dan menarik seperti halnya kentang. Alternatif lain berbahan dasar gandum/ terigu dapat disajikan dalam varian roti, roti tawar, *whole wheat bread* ( roti gandum), roti canai, roti bakar, mie telur dan sebagainya.



Gambar 1. Penyampaian Materi oleh Narasumber



Gambar 2 Contoh-contoh Menu Makanan Sehat

### C. DAMPAK

Dampak yang diperoleh dari kegiatan Pengabdian ini adalah peningkatan pengetahuan tentang gizi keluarga dan praktik pelatihan teknis kreativitas pembuatan bekal anak secara praktis, ekonomis dan higienis.

## 4. KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis situasi, permasalahan yang ada pada khalayak sasaran, yaitu Ibu-ibu PKK dan Kelompok Dasa Wisma di Kota Surakarta serta hasil pelaksanaan pelatihan teknis kreativitas pembuatan bekal anak secara praktis, ekonomis dan higienis bagi Ibu-ibu PKK di Kota Surakarta maka dapat disimpulkan :

- 1) Ibu-ibu PKK dan Kelompok Dasa Wisma di Kota Surakarta sangat antusias mengikuti penyuluhan dan pelatihan teknis kreativitas pembuatan bekal anak secara praktis, ekonomis dan higienis, terlihat dari semangat mereka memperhatikan kemudian berlatih mempraktekkan membuat bekal anak serta banyaknya pertanyaan yang mereka ajukan.
- 2) Ibu-ibu PKK dan Kelompok Dasa Wisma di Kota Surakarta sangat antusias mencoba mengembangkan kreasinya sendiri dengan bentuk-bentuk lain yang lucu dan menarik yang tidak Tim contohkan pada waktu pelatihan di lokasi Pengabdian Kepada Masyarakat dan berharap ada pendampingan dari Tim Pengabdian Kepada Masyarakat STIE AUB Surakarta tentang bagaimana mengembangkan ketrampilan ini untuk menjadi peluang usaha di kemudian hari.

### B. Saran

- 1) Disarankan agar pada kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat berikutnya tidak hanya perwakilan setiap Kelurahan saja, tetapi setiap RW, RT atau dasa wisma agar lebih mengena sasaran.
- 2) Disarankan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini tidak berhenti hanya sampai disini saja, tetapi ada tindak lanjut sehingga terjalin kerjasama yang berkesinambungan antara Tim Pengabdian Kepada Masyarakat dengan Ibu-ibu PKK dan Kelompok Dasa Wisma di Kota Surakarta.
- 3) Disarankan pengabdian yang akan datang dapat dikembangkan pada ide-ide kreatif dan inovatif lainnya.

## REFERENSI

- Dewi Surani (2018), *Bekalku: Aneka Inspirasi Resep Untuk Bekal Anak Sekolah*, Jakarta, Trans Idea Publishing.
- Eurike Oktvia dan Tejosusili, SE, M.Ak, Ak.,CA (2018), *!0+Resep Bekal Sekolah Anak Dengan Budget Terbatas*, Yogyakarta, Penerbit Finansialku.
- Hardinsyah, Prof. Dr, MS dan I Dewa Nyoman Supariasa, MPS (20014), *Ilmu Gizi Teori & Aplikasi*, Jakarta, Penerbit Buku Kedokteran
- Iva Hardiana dan Estiharti (2016), *100 Kreasi Bento untuk Bekal Sekolah*, Jakarta, Gramedia
- Raras Prawitaningrum (2019), *Kreasi bekal Sekolah Yang Sehat Dan Nikmat Untuk Si Kecil*, Jakarta, Detik.Food
- Rita Ramayulis, DCN, M.Kes dan Herianandita (2009), *75Bekal Anak Sekolah*, Jakarta, Penebar Plus
- Sumardi, Cindy Valencia, Lolo, Melvina Fedora dan Stefany Carolina (2016), *Karya Kompetensi Profesi Buku Kreasi Bekal Anak, Everyday Bento*, Jakarta, Penerbit: Universitas Pelita Harapan Press