

Pelatihan Penyusunan Menu Sehat dan Seimbang Bagi Penyandang Cerebralpalcy dan Disabilitas di Yayasan Peduli Kemanusiaan Bali

^{1*}Komalawati, ²Christimulia Purnama Trimurti, ³I Gede Agus Mertayasa, ⁴Ni Wayan Nursini dan ⁵Maria Fransiska Ginting

^{1,2,3,5} Fakultas Ekonomika, Bisnis dan Humaniora Universitas Dhyana Pura, ⁴Fakultas Ilmu Kesehatan Sains dan Teknologi Universitas Dhyana Pura

*Email: komalawati@undhirabali.ac.id

ABSTRAK

Yayasan Peduli Kemanusiaan terletak di Denpasar Timur, kira-kira 15 km dari kampus Universitas Dhyana Pura. Yayasan ini memberikan pelayanan bagi penyandang disabilitas khususnya bagi orang yang tidak mampu. Adapun pelayanan yang sudah dilakukan, berupa pelayanan terapis bagi orang dewasa hingga anak-anak dan pendidikan bagi anak-anak penyandang disabilitas yang tidak mampu. Pelatihan ditujukan kepada para orang tua penyandang dari Yayasan Peduli Kemanusiaan, para guru kelas serta karyawan lainnya. Pelatihan ini berupa pendampingan untuk menyusun menu yang sehat sesuai dengan kondisi penyandang disabilitas maupun *cerebralpalcy* dimana orang tua mereka kurang dalam pengetahuan dalam menyusun menu. Untuk itu, diperlukan pengetahuan tentang: 1) Pengetahuan tentang menu bagi orang tua agar bisa menyediakan makanan yang tepat bagi anak-anaknya; 2) Cara memasak bahan makanan yang sehat; dan 3) Jumlah makanan (kuantitas) dan berapa kali makanan itu harus diberikan kepada anaknya. Target luaran kegiatan ini adalah: 1) Para orang tua dapat menyediakan makanan sehat melalui menu makanan yang disediakan orang tuanya; 2) Orang tua penyandang *cerebralpalcy* dan disabilitas bisa mengembangkan menu yang bervariasi. Berdasarkan hasil observasi selama pelatihan membuat menu peserta antusias, jika dilihat dari hasil kuesioner ada peningkatan pengetahuan tentang makanan apa yang sudah dan belum diberikan kepada anak-anaknya.

Kata kunci: penyandang disabilitas, pelatihan, menu sehat, pengetahuan bertambah

ABSTRACT

Yayasan Peduli Kemanusiaan is located in East Denpasar, about 15 km from the University Dhyana Pura. This foundation provides services for people with disabilities especially for those who cannot afford the care services. Services that carried out until now is in the form of therapist services for adults to children and education for disabled children. The training is aimed at parents of patients from the YPK Foundation, class teachers and other employees. This training is delivered in assistance to develop healthy menus accordingly to conditions of persons with disabilities and CP, where their parents are lack of knowledge in preparing menus. Therefore, knowledge needed by parents patient covers: (1) knowledge of menus so that parents provide the right food for their children. (2) how to cook healthy food, dan (3) how many meals (quantity) and how many times the food should be given to their children. The target outputs of these activities are: (1) parents can provide healthy food through their parents' food menu, and (2) parents with CP and disability can develop a varied menu. Based on the observations during the training, the participants were enthusiastic about the menu. It resulted from the questionnaire there were an increase in knowledge about what kind of foods have been or have not been distributed to their children.

Key words: disabilities children, training, healthy menus, added knowledge

PENDAHULUAN

Yayasan Peduli Kemanusiaan (YPK) merupakan Yayasan yang bergerak dalam bidang pelayanan pada penyandang disabilitas yang tidak mampu. Sebagaimana kaum yang rentan di masyarakat Bali. Yayasan ini memberikan pelayanan rehabilitasi medik (fisioterapi) dan memberikan pelayanan edukasi pada anak-anak penyandang disabilitas, meliputi pembelajaran membaca dan menulis maupun pengetahuan setingkat sekolah dasar supaya anak didik memiliki pengetahuan dunia luar, sehingga mereka tidak terkungkung oleh keterbatasannya. Para penyandang disabilitas memiliki keterbatasan dalam melakukan kegiatan sehari-hari, termasuk terbatas dalam akses kepada masyarakat dalam mencari kehidupan. Yayasan Peduli Kemanusiaan menangani penyandang disabilitas dan sekaligus siswa kurang lebih berjumlah 35 orang, penyandang *cerebralpalsy* (CP) berjumlah 90 orang. Para penyandang disabilitas sebagian besar berasal latar belakang keluarga yang tidak mampu sehingga keluarga kurang memperhatikan penanganan penyandang disabilitas dalam bidang Gizi. Gizi merupakan faktor penting bagi penopang aktivitas dan pemulihan kesehatan bagi para penyandang disabilitas. Ketidakhahaman tentang gizi merupakan masalah yang serius sehingga diperlukannya edukasi dari akademisi untuk memberikan penyuluhan serta teknik pembuatan makanan yang sesuai dengan kebutuhan para penyandang disabilitas. Edukasi gizi dan teknik pembuatan makanan yang akan diberikan oleh Tim Akademisi Universitas Dhyana Pura. Yayasan Peduli Kemanusiaan memberikan kesempatan yang luas bagi akademisi Universitas Dhyana Pura dalam menjalin Program Kemitraan Masyarakat sehingga dapat memecahkan beberapa masalah yang berkaitan dengan pengetahuan gizi dan teknik pembuatan makanan serta penyajian makanan.

Menu yang menarik dengan gizi yang seimbang sesuai dengan porsi akan menjadikan tubuh sehat, sehingga diharapkan badan para penyandang akan tetap terjaga kesehatannya dan bisa melanjutkan terapi (fisioterapi) maupun terapi yang lainnya sehingga apa yang diharapkan oleh orang tua mereka bisa terwujud.

Dari latar belakang masalah maka kegiatan Program Kemitraan Masyarakat diarahkan pada pemecahan masalah sebagai berikut. 1) Ketidakhahaman terhadap menyusun menu sehat bagi penyandang *cerebralpalsy* dan disabilitas; 2) Ketidakhahaman pengetahuan tentang bahan makanan; 3) Ketidakhahaman dalam menyajikan makanan (*plating*). Menu yang menarik dengan gizi yang seimbang sesuai dengan porsi akan menjadikan tubuh sehat, sehingga para orang tua penyandang diharapkan akan tetap menjaga kesehatan anak-anaknya dan bisa melanjutkan terapi (fisioterapi) maupun terapi yang lainnya sehingga apa yang diharapkan oleh orang tua mereka bisa terwujud.

SOLUSI DAN TARGET LUARAN

Solusi

Target yang dituju adalah para orang tua penyandang CP dan penyandang disabilitas pada Yayasan Peduli Kemanusiaan yang dipimpin oleh Seorang Direktur Bapak Purnawan Budisetia. Program Studi Manajemen Universitas Dhyana Pura melakukan kegiatan sosialisasi kepada guru kelas disabilitas dengan menawarkan beberapa solusi antara lain:

1. Mengidentifikasi (penyandang CP dan anak-anak disabilitas)
2. Menawarkan program pendampingan pembuatan menu
3. Program pelatihan memasak
4. Menetapkan materi pelatihan
5. Menyusun materi yang akan dipraktikkan dan yang akan diajarkan.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan pada Yayasan Peduli Kemanusiaan maka diketahui adanya kebutuhan kegiatan peningkatan pengetahuan tentang gizi, porsi yang sesuai dengan kebutuhan anak

Target Luaran

Target luaran yang hendak dicapai adalah :

1. Meningkatkan pengetahuan para orang tua penyandang tentang makanan yang disediakan untuk asupan makanan anak-anaknya.
2. Orang tua penyandang bisa memasak makanan secara sederhana

3. Orang tua bisa mengolah makanan dengan benar sesuai kebutuhan anak-anaknya
4. Orang tua penyandang dapat menyajikan makanan yang menimbulkan selera makan bagi anak-anak

METODE PELAKSANAAN

Tahapan

Untuk melaksanakan program ini maka perlu mengadakan beberapa langkah antara lain:

1. Sosialisasi kepada pihak mitra dan kepada para peserta yaitu orang tua penyandang CP dan penyandang disabilitas
2. Memberikan informasi dan pemahaman bahwa penyusunan menu sehat dan seimbang itu penting
3. Menyusun program pelatihan
4. Pelaksanaan pelatihan dan pendampingan
5. Evaluasi pelaksanaan program

Metoda Pendekatan

1. Pelaksanaan Program di Lapangan.

Sebagai tindak lanjut dari sosialisasi, maka dilakukan beberapa kegiatan yaitu:

- 1) Memberikan pelajaran menyusun menu sehat dan seimbang;
- 2) Pemberdayaan peserta didik oleh Undhira Bali melalui:
 - a) Memilih bahan makanan yang sesuai dengan kebutuhan / asupan makanan bagi penyandang
 - b) Membuat menu dalam beberapa dan mencari variasi menu (dengan tujuan tidak bosan dengan masakan yang sama)
 - c) Praktek memasak (cara masak yang benar)
 - d) Praktek cara menghidangkan menata makanan supaya lebih menarik sehingga menimbulkan selera makan
 - e) Pengetahuan *hygiene* dan sanitasi, penting bagi orang tua dalam menyediakan makanan bagi anak anaknya supaya makanan tetap dalam kondisi layak untuk dimakan
 - f) Monitoring dilakukan satu bulan satu kali, monitoring dilakukan untuk memantau apakah kegiatan dapat berjalan sesuai dengan rencana atau tidak sehingga perlu dilakukan revisi

jika terjadi penyimpangan, langkah selanjutnya melakukan evaluasi sekiranya ada penyimpangan atau sesuatu yang perlu di lakukan pembenahan maka akan dilakukan pembenahan atau perbaikan seperlunya sehingga tidak menyimpang dari tujuan semula.

Dalam melaksanakan program pelatihan dilakukan berdasarkan jadwal yang sudah ditetapkan: 1) Melakukan *brainstorming* dengan tim dari YPK, 2) Melakukan kegiatan pelatihan secara teori dalam bentuk ceramah kemudian dilanjutkan praktek memasak sebanyak dua kali pertemuan. Seperti terlihat pada Gambar 1 berikut ini:



Gambar 1. Kegiatan *brainstorming* dengan peserta

Kegiatan sosialisasi secara manajemen bahwa kebutuhan makan bagi penyandang CP dan disabilitas harus dikelola dengan baik sehingga apa yang diberikan kepada anak tepat sasaran. Dalam memberikan makanan tidaklah harus dengan bahan makanan yang mahal tetapi bisa didapat dengan bahan makanan yang murah mudah dicari dan bernilai gizi serta porsi yang sesuai dengan kondisi anak (Gambar 2).



Gambar 2 Sosialisasi dan ceramah pengetahuan tentang gizi

Setelah penjelasan secara teori pengetahuan bahan makan dilanjutkan dengan praktek memasak (Gambar 3)



Gambar 3. Kegiatan praktek memasak

Dalam praktek memasak diperlukan pengetahuan tentang kematangan bahan makanan sehingga bahan tidak rusak dan nilai gizi tetap utuh. Ketika makanan diberikan kepada anak tanpa adanya seni atau hiasan (*garnish*) maka makanan itu tidak tampak menarik sehingga kadang anak-anak menolak karena tampilan makanan tidak menarik. Terkadang hanya sekedarnya saja diletakkan dipiring tanpa ada hiasan sama sekali tidak menarik apalagi timbul selera makan karena tampilan pada piring

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan sudah dilaksanakan dalam bentuk program penyuluhan, demo dan pendampingan pada saat proses sedang berjalan diedarkan kuesioner dengan tujuan untuk mengetahui seberapa besar minat dan ketepatan materi serta manfaat yang diinginkan peserta yang terlihat pada Tabel 1 berikut ini:

Tabel 1. Penilaian minat peserta penyuluhan gizi sehat dan seimbang Yayasan Peduli Kemanusiaan Bali berdasarkan indikator minat

No	Indikator Minat	Rata-rata	Kriteria
1	Peserta hadir tepat waktu dan mengikuti kegiatan hingga akhir	5	Sangat baik
2	Peserta hadir dan mengikuti kegiatan hingga akhir	5	Sangat terlibat
3	Peserta memperhatikan seluruh pemaparan narasumber dengan seksama, dan mencatat hal-hal penting yang disampaikan oleh narasumber	4,07	Sangat memperhatikan perhatian
4	Peserta memberikan respon kepada narasumber berupa menjawab, mengajukan pertanyaan,	4,03	Respon peserta baik
5	Bersedia untuk diadakan program lanjutan	5	Sangat bersedia
Rata-rata		4,62	

Berdasarkan Tabel 1 hasil penilaian deskriptif minat peserta dalam penyuluhan gizi dapat diartikan bahwa :

- 1) Indikator Peserta hadir tepat waktu dan mengikuti kegiatan hingga akhir skor (5) hal ini memang sudah diinformasikan dan hampir seluruh peserta memiliki anak yang sedang terapi atau sedang mendapat pelajaran di kelas.

- 2) Indikator Peserta hadir dan mengikuti kegiatan hingga akhir skor (5) ini menunjukkan bahwa peserta serius dalam mengikuti penyuluhan .
- 3) Indikator Peserta memperhatikan seluruh pemaparan narasumber dengan seksama skor (4,07) bahwa mereka benar benar merasa perlu untuk menyimak, indikator

- dan mencatat hal-hal penting yang disampaikan oleh narasumber
- 4) Indikator Peserta memberikan respon kepada narasumber berupa menjawab, mengajukan pertanyaan skor (4,43), artinya bahwa peserta merasa bahwa banyak hal yang tidak diketahui atau selama ini salah mengerti
- 5) Indikator Bersedia untuk diadakan program lanjutan skor (5) artinya peserta ingin mengetahui lebih banyak lagi tentang pemberian gizi bagi anaknya

Tabel 2. Penilaian minat peserta penyuluhan gizi sehat dan seimbang Yayasan Peduli Kemanusiaan Bali berdasarkan indikator materi

No	Indikator Materi	Rata-rata	Kriteria
1	Materi yang dibawakan dalam kegiatan ini mampu memberikan pengetahuan tentang asupan makanan bagi anak saya secara benar	4,27	Materi baik (tinggi)
2	Saya mengerti akan materi yang disampaikan dalam kegiatan ini	4,17	Peserta mengerti (tinggi)
3	Saya mampu mengaplikasikan materi yang disampaikan dalam kegiatan ini	4,10	Bisa mengaplikasikan
4	Saya merasakan kemampuan saya meningkat setelah mengikuti kegiatan penyuluhan ini	4,20	Pengetahuan bertambah (tinggi)
5	Saya akan menerapkan menu yang saya pelajari dalam menjaga kesehatan anak saya	4,20	Respon peserta baik (tinggi)
Rata-rata		4,18	

Dari Tabel 2 di atas memberikan gambaran bahwa rata-rata peserta memberikan perhatian yang besar. Hal ini dapat dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Pada indikator materi yang di bawakan dalam kegiatan ini mampu memberikan pengetahuan tentang asupan makanan bagi anak saya secara benar skor (4,27) bahwa peserta memberikan manfaat yang baik sehingga memberikan dampak bagi peserta dari yang tidak tahu menjadi tahu,
- 2) Indikator saya mengerti akan materi yang disampaikan dalam kegiatan ini skor (4,17) materi yang disampaikan sangat sederhana sehingga peserta yang mudah memahami
- 3) Indikator saya mampu mengaplikasikan materi yang disampaikan dalam kegiatan ini skor (4,10) artinya bahwa materi yang disajikan dengan bahan bahan yang sederhana dan murah bisa didapatkan diwarung sehingga mudah bagi peserta untuk mempraktekkan
- 4) Indikator saya merasakan kemampuan saya meningkat setelah mengikuti kegiatan penyuluhan ini (4,20) bertambahnya pengetahuan yang bisa ditangkap oleh peserta
- 5) Indikator saya akan menerapkan menu yang saya pelajari dalam menjaga kesehatan anak saya skor (4,20) artinya bahwa mereka mulai sadar bahwa dengan memberikan makanan pada anak-anaknya bisa dilakukan dengan bahan yang sederhana dan murah

Tabel 3. Penilaian minat peserta penyuluhan gizi sehat dan seimbang Yayasan Peduli Kemanusiaan Bali berdasarkan indikator manfaat

No	Indikator Manfaat	Rata-rata	Kriteria
1	Program ini dapat membantu mengatasi kesulitan yang saya dalam mengatur menu	4,13	(Tinggi)
2	Program ini memberikan tambahan pengetahuan tentang menu makanan sehingga saya bisa memberikan makanan yg berkualitas kepada anak saya	4,10	(tinggi)
3	Saya mampu mengaplikasikan materi yang disampaikan dalam kegiatan ini	4,13	(tinggi)
Rata-rata		4,12	

Berdasarkan Tabel 3 dapat dijelaskan sebagai berikut :

1. Indikator Program ini dapat membantu mengatasi kesulitan yang saya dalam mengatur menu skor (4,13) artinya dengan adanya program ini para peserta sebelumnya seringkali merasa kesulitan dalam penyajian menu bagi anak anaknya
2. Program ini memberikan tambahan pengetahuan tentang menu makanan sehingga saya bisa memberikan makanan yg berkualitas kepada anak saya skor (4,10) penyuluhan gizi yang dilakukan memang benar-benar memberikan tambahan pengetahuan
3. Indikator Saya mampu mengaplikasikan materi yang disampaikan dalam kegiatan ini skor (4,13) peserta bisa membuat menu sederhana dengan pengolahan makanan yang sederhana.

Berdasarkan hasil monitoring bahwa orang tua rata-rata melakukan perubahan menu makanan bagi anak anaknya walaupun dengan menu yang sangat sederhana pembuatannya dengan harapan anaknya akan selalu sehat sehingga dapat mengurangi biaya pengobatan untuk anaknya

SIMPULAN DAN IMPLIKASI

Hasil kuesioner memberikan informasi bahwa apa yang sudah disajikan sudah sesuai dengan keperluan bagi para orang tua penyandang YPK, baik dilihat dari: 1) Indikator minat dengan nilai rata 4,62 yang berarti para orang tua memiliki minat untuk mengetahui menu sehat dalam kategori sangat tinggi artinya bahwa orang tua penyandang

memang sangat memerlukan pengetahuan tentang menu sehat untuk kebutuhan asupan makanan anaknya; 2) Berdasarkan dari indikator materi pelajaran penyusunan menu sehat dan seimbang yang disampaikan mendapat nilai rata-rata 4,18 yang berarti bahwa materi memang sesuai dengan apa yang diperlukan bagi mereka; dan 3) Berdasarkan indikator manfaat dengan nilai rata-rata 4,12 yang artinya dalam kategori baik, jadi apa yang diberikan tim Undhira memang bermanfaat bagi para orang tua penyandang maupun untuk YPK Bali. Para orang mulai menyadari betapa pentingnya asupan makanan yang sehat dan seimbang untuk anak-anaknya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan banyak terima kasih kepada seluruh pihak yang sudah memberikan bantuan sehingga kegiatan pelatihan penyusunan menu sehat dan seimbang melalui penyuluhan dan praktek memasak berjalan lancar. Terima kasih penulis ucapkan kepada: 1) Universitas Dhyana Pura c.q Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat yang telah memberikan dana selama kegiatan berlangsung kepada team pengabdian masyarakat di Yayasan Peduli Kemanusiaan Bali; 2) Yayasan Peduli Kemanusiaan Bali yang telah memberikan kesempatan kepada tim Pengabdian Kepada Masyarakat Undhira untuk melakukan kegiatan penyuluhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Baliwati, Y.F. 2004. Pengantar Pangan dan Gizi. Penebar Swadaya, Jakarta
- Departemen Kesehatan RI.,2003 Keputusan Menteri Kesehatan tentang persyaratan hygiene sanitasi jasa Boga. Jakarta : Depkes
- Krisnamurni,S. Kemanan Pangan Pada Penyelenggaraan Makanan di Rumah Sakit, Makalah disampaikan pada pertemuan ilmiah AsosiasiDietisien Indonesia Ke III di Semarang, 19 – 21 Juli 2007
- Badan Pengawasan Obat dan Makanan, 2007. Cara Produksi Pangan dan Gizi, Penebar Swadaya. Jakarta
- Sugiono, 2007. Statistik Untuk Penelitian Cetakan ke 12, Alfabeta Bandung