

Pelatihan dan Pendampingan Menu Makanan Sehat Bergizi Seimbang di TPA Bali Dewata Desa Dangin Puri Kaja Kecamatan Denpasar Utara

^{1*}Putu Indah Lestari, ²Elizbeth Prima, dan ³Ni Putu Eny Sulistyadewi

^{1,2} Fakultas Ekonomika dan Humaniora Universitas Dhyana Pura, Badung, Bali Indonesia, ³Fakultas Ilmu Kesehatan Sains dan Teknologi, Universitas Dhyana Pura

*Email: indahlestari@undhirabali.ac.id

ABSTRAK

Pengabdian ini dilatarbelakangi oleh permasalahan yaitu mitra belum memiliki pengetahuan yang cukup tentang menu makanan sehat bergizi seimbang. Sehubungan dengan permasalahan yang dihadapi oleh mitra tersebut, maka tim pelaksana memberikan solusi dengan kegiatan-kegiatan yaitu pelatihan dan penyuluhan kepada mitra yakni guru-guru dan pengasuh TPA Bali Dewata tentang makanan sehat siklus menu 3 harian dan pelatihan membuat jus sehat untuk anak. Metode pelaksanaan aktivitas pengabdian kepada masyarakat melalui program kemitraan masyarakat dilakukan dengan metode ceramah digunakan untuk menyampaikan pengetahuan secara umum tentang menu gizi untuk usia 3-6 tahun, metode demonstrasi digunakan untuk memberikan keterampilan langsung tentang cara mengolah menu makanan sehat lengkap dengan standar gizinya, dan metode tanya jawab diperlukan untuk mengetahui beberapa kendala yang dialami dan pemecahannya yang muncul selama pengabdian masyarakat berlangsung. Berdasarkan hasil pengabdian yang dilakukan dengan penyuluhan dan pendampingan tentang makanan sehat bergizi seimbang, siklus menu 3 hari, dan pembuatan jus sehat untuk anak-anak. Pengetahuan mitra semakin bertambah dengan hasil *pre-test* sebesar 62%. Rata-rata hasil *post-test* yaitu 86% dari seluruh guru mengetahui tentang nutrisi dan kesehatan pada anak usia 0-5 tahun. Dari kegiatan ini pengetahuan dan kemampuan guru-guru mengenai nutrisi dan kesehatan meningkat sebesar 24%.

Kata kunci : TPA, makanan sehat, siklus makanan 3 hari

ABSTRACT

This community service is motivated by problems in partners who don't have sufficient knowledge about the menu of balanced nutritious healthy food. According with the problems faced by these partners, the team provided solutions with activities. First, training and counseling to partners namely TPA Bali Dewata teachers and carers about daily menu 3 healthy food cycles. Second, training making healthy juice for children. The method of implementing community service activities through community partnership programs conducted by the lecture method is used to convey general knowledge about the nutrition menu for ages 3-6 years, the demonstration method is used to provide direct skills on how to process healthy food menus complete with nutritional standards, and question and answer methods is needed to find out some of the obstacles experienced and the solutions that arise during community service. Based on the results of dedication carried out by counseling and mentoring about balanced nutritious healthy food, 3-day menu cycle, and making healthy juices for children. Knowledge of partners is increasing with the pre-test results of 62%. The average post-test results were 86% of all teachers knew about nutrition and health in children aged 0-5 years. From this activity the teachers' knowledge and abilities regarding nutrition and health increased by 24%.

Keywords: TPA, healthy food, food cycle 3 days

PENDAHULUAN

Tempat Penitipan Anak (TPA) merupakan bentuk layanan Pendidikan Anak Usia Dini (PAUD) (Sujiono, 2009). TPA saat ini terus berkembang jumlahnya dan mulai dibutuhkan berbagai kalangan, terutama jika ibu bekerja di luar rumah dalam waktu lama. TPA Bali Dewata yang dikepalai oleh Ibu A.A. Oka Purnamawati, S.Pd AUD terletak di Jalan Nangka No. 95 Desa Daging Puri Kaja Denpasar, melayani program penitipan anak dari bayi usia 3 bulan hingga anak berusia 7 tahun. Layanan TPA dibuka setiap hari Senin sampai Sabtu, dari pukul 07.30 hingga pukul 17.00 WITA, kecuali hari Sabtu layanan TPA dibuka hingga pukul 12.00 WITA. Untuk hari Minggu dan hari libur, layanan TPA ditutup.

Lokasi TPA Bali Dewata yang sangat strategis yakni di tengah-tengah Kota Denpasar menjadi salah satu faktor dari orang tua untuk menitipkan anaknya di TPA Bali Dewata. Faktor lain yaitu TPA Bali Dewata masih merupakan satu bagian dari PAUD Bali Dewata yang melayani program pendidikan taman kanak-kanak (TK) sehingga anak-anak bisa bersekolah di TK sekaligus menjadi anak asuh di TPA selepas pulang sekolah. Tentu saja hal ini memudahkan orang tua pekerja kantoran. Hal lain yang menjadi keunggulan di TPA Bali Dewata adalah layanan TPA yang kekeluargaan sehingga anak merasa nyaman. TPA Bali Dewata Tahun Ajaran 2018-2019 menerima anak asuh sebanyak 22 orang yang diasuh oleh seorang pengasuh. Selain pengasuh, TPA Bali Dewata dibantu guru-guru dari TK Bali Dewata, setelah kegiatan pembelajaran untuk taman kanak-kanak berakhir, guru-guru membantu mengasuh anak-anak di tempat penitipan anak.

Latar belakang pendidikan pengasuh yang hanya tamat SMA menyebabkan layanan kesehatan khususnya penyediaan makanan sehat bagi anak-anak masih kurang. Salah satu cara menjaga kesehatan anak adalah dengan memastikan ia selalu mengonsumsi asupan bergizi. Makanan dan minuman dengan kandungan gizi dalam keadaan alami berperan penting bagi tumbuh kembang anak. Hal ini karena dapat memberikan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh dan dapat diserap lebih baik oleh sistem

pencernaan. gizi dalam keadaan alami berperan meningkatkan daya tahan tubuh anak karena seluruh gizi yang diberikan dapat terserap dengan sempurna. Kecukupan akan kebutuhan zat gizi akan berpengaruh pada tingkat kecerdasan anak. Anak yang memiliki perkembangan serta pertumbuhan yang baik akan diikuti dengan perkembangan dan pembentukan otak dengan sempurna (Muaris, 2006)

Berdasarkan observasi awal di TPA Bali Dewata, layanan kesehatan gizi anak masih kurang. Menu makanan anak hanya sosis, nasi bungkus, dan sayur sop. Pengasuh maupun guru memiliki keterbatasan pengetahuan dalam mengolah menu makanan sehat dan bergizi seimbang. Untuk itu, program kemitraan kepada masyarakat bertujuan untuk memberikan peningkatan pengetahuan mitra TPA Bali Dewata dengan memberikan pelatihan dan pendampingan terkait program pemenuhan gizi bagi anak.

SOLUSI DAN TARGET LUARAN

Solusi

Sehubungan dengan permasalahan yang dihadapi oleh mitra tersebut, maka berdasarkan analisis tim pengabdian serta hasil wawancara dengan mitra memberikan solusi dengan dengan melaksanakan beberapa kegiatan sebagai berikut:

Pemecahan masalah dilakukan dengan mengadakan pelatihan dan penyuluhan kepada mitra yakni guru-guru dan pengasuh TPA Bali Dewata. Penyuluhan dan pelatihan tentang makanan sehat siklus menu 3 hari dilaksanakan pada tanggal 13 September 2018. Peserta diberikan penyuluhan dan pelatihan tentang menu makanan sehat dan siklus menu 3 hari lengkap dengan standar gizinya oleh tim program PKM dengan kepakaran ilmu masing-masing.

Pelatihan ini dikhususkan pada pemberian materi dan praktik tentang cara menyiapkan menu makanan siklus 3 harian lengkap dengan standar gizinya. Mengadakan tanya jawab tentang kendala-kendala dalam menyiapkan menu makanan dan mencari solusi tentang kendala-kendala tersebut.

Selain itu, mitra juga diberikan pelatihan membuat jus sehat untuk anak.

Penyuluhan dan pelatihan dilaksanakan pada tanggal 21 September 2018. Peserta diberikan pengetahuan tentang pentingnya jus sehat untuk anak dan cara membuat jus sehat kombinasi buah dan sayur.

Target Luaran

Metode penyuluhan dan pelatihan yang digunakan pada pemberdayaan usaha layanan tempat penitipan anak ini luaran yang diharapkan dari mitra adalah:

1. Peningkatan pengetahuan mitra dalam hal menyiapkan menu makanan sehat untuk anak usia 3 sampai 5 tahun.
2. Peningkatan pengetahuan tentang membuat jus sehat kombinasi buah dan sayur.
3. Peningkatan pengetahuan mitra tentang pentingnya nutrisi pada makanan.

METODE PELAKSANAAN

Mitra dari kegiatan ini adalah TPA Bali Dewata yang terdiri dari 5 orang, 1 orang pengasuh dan 4 guru. Adapun pelaksanaan aktivitas pengabdian kepada masyarakat melalui program kemitraan masyarakat dilakukan dengan tahap-tahap sebagai berikut:

1. Metode Ceramah digunakan untuk menyampaikan pengetahuan secara umum tentang menu gizi untuk usia 3-6 tahun.
2. Metode Demonstrasi digunakan untuk memberikan keterampilan langsung tentang cara mengolah menu makanan sehat lengkap dengan standar gizinya guna meningkatkan keterampilan mitra dalam menyiapkan menu makanan siklus menu 3 hari.
3. Metode Tanya jawab diperlukan untuk mengetahui beberapa kendala yang dialami dan pemecahannya yang muncul selama pengabdian masyarakat berlangsung.
4. Sosialisasi pelaksanaan program pada kedua mitra TPA. Dalam sosialisasi disampaikan target, sasaran yang dicapai dalam pelatihan dan pendampingan program layanan kesehatan.
5. Pelatihan dan pendampingan bagi guru/pengasuh untuk layanan

kesehatan gizi seimbang. Pelatihan dan pendampingan bagi guru/pengasuh dalam memberikan pelayanan kesehatan khususnya dalam menyiapkan jus sehat untuk anak dan siklus menu makanan 3 hari lengkap dengan standar porsinya.

Rancangan Evaluasi

Komponen yang dievaluasi dalam kegiatan pelatihan dan pendampingan PKM di TPA Bali Dewata Desa Dangin Puri Kaja Kecamatan Denpasar Utara adalah sebagai berikut :

Aspek pengetahuan :

1. Tingkat pemahaman mitra tentang menu makanan siklus 3 hari lengkap dengan standar gizinya.
2. Tingkat pemahaman mitra tentang pembuatan jus sehat kombinasi buah dan sayuran.

Aspek pengetahuan mitra diukur menggunakan angket pertanyaan yang telah disiapkan tim pengabdian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Pelatihan dan Pendampingan Makanan Sehat

Salah satu cara menjaga kesehatan anak adalah dengan memastikan ia selalu mengonsumsi asupan bergizi. Makanan dan minuman dengan kandungan gizi dalam keadaan alami berperan penting bagi tumbuh kembang anak. Hal ini karena dapat memberikan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh dan dapat diserap lebih baik oleh sistem pencernaan. Gizi dalam keadaan alami berperan meningkatkan daya tahan tubuh anak karena seluruh gizi yang diberikan dapat terserap dengan sempurna. Karena mudah dicerna, proses penyerapan juga berlangsung dengan lebih baik sehingga seluruh zat gizi yang masuk diserap seluruhnya. Maka dari itu, sebaiknya para guru/pengasuh mulai mencermati makanan dan minuman untuk anak dan pilih yang mengandung gizi dalam keadaan alami. Makanan dan minuman yang mengandung gizi dalam keadaan alami adalah seluruh makanan dan minuman yang keutuhan kandungan gizinya terjaga dan tidak rusak. Hal ini dapat dilihat dari proses menyiapkannya. Sebagai contoh, apabila

sayur dimasak terlalu lama tentu kandungan gizinya banyak yang hilang. Namun, ada beberapa jenis makanan yang harus dimasak lebih lama, misalnya daging, karena kalau tidak bakteri-bakteri yang ada di dalamnya belum seluruhnya mati. Hidangkan selalu makanan yang bernutrisi yang memang baik untuk kesehatan, baik dalam menu utama maupun camilan.

Kegiatan pelatihan menu gizi seimbang di TPA Bali Dewata melibatkan guru dan pengasuh. Tim Pelaksana memberikan

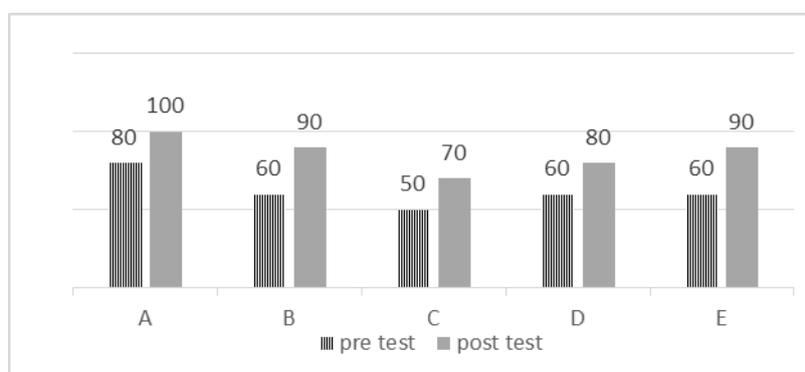
penyuluhan tentang anjuran pembagian makanan sehari untuk anak usia 3-5 tahun sesuai dengan jumlah kalori yang dibutuhkan anak setiap hari seperti pada Tabel 1. Guru/pengasuh juga diberikan *pre-test* dan *post-test* untuk mengetahui sejauh mana pemahaman mitra tentang nutrisi dan kesehatan pada anak usia 3-5 tahun. Hasil pretest dan postest guru-guru terlihat pada Gambar 1

Tabel 1 Anjuran Pembagian Makanan Sehari Untuk Balita Menurut Kecukupan Energi

No.	Bahan Makanan atau Penukarnya	Jumlah Porsi (p)	1.200 kkal				Malam
			Pagi	Selingan Pagi	Siang	Selingan Sore	
1.	Nasi	3	$\frac{3}{4}$	-	$1 \frac{1}{4}$	-	1
2.	Sayur	1	$\frac{1}{4}$	-	$\frac{1}{4}$	-	$\frac{1}{2}$
3.	Buah	3	1	$\frac{1}{2}$	$\frac{1}{2}$	$\frac{1}{2}$	$\frac{1}{2}$
4.	Tempe	$1 \frac{1}{2}$	-	$\frac{1}{2}$	1	-	-
5.	Daging	2	$\frac{1}{2}$	-	1	-	$\frac{1}{2}$
6.	Minyak	2	$\frac{1}{4}$	$\frac{1}{4}$	$\frac{3}{4}$	-	$\frac{3}{4}$
7.	Gula	$1 \frac{1}{2}$	$\frac{3}{4}$	$\frac{3}{4}$	-	-	-
8.	Susu	$\frac{1}{2}$	-	-	-	$\frac{1}{2}$	-
Total Sehari (kkal)		1.200	275	112,5	437,5	87,5	287,5

Berdasarkan Tabel 1 di atas, persentase kecukupan energi untuk makan pagi sebesar 23%, selingan pagi 9% makan siang sebesar 37%, selingan sore sebesar 7% dan makan malam sebesar 24%. Takaran masing-masing bahan makanan sebagai berikut: a) nasi 1 porsi = $\frac{3}{4}$ gls = 100 gram = 175 kkal; b) sayur 1 porsi = 1 gls = 100 gram = 25 kkal; c) buah

1 porsi = 1 – 2 bh = 50 – 190 gram = 50 kkal; d) tempe 1 porsi = 2 ptg sdg = 50 gram = 75 kkal; e) daging 1 porsi = 1 ptg sdg = 35 gram = 75 kkal; f) minyak 1 porsi = 1 sdt = 5 gram = 50 kkal; g) gula 1 porsi = 1 sdm = 13 gram = 50 kkal; dan h) susu bubuk (tanpa lemak) 1 porsi = 4 sdm = 20 gram = 75 kkal



Gambar 1. Hasil pre-test dan post-test

Rata-rata hasil *pre-test* sebesar 62% dari seluruh peserta mengetahui tentang nutrisi dan kesehatan pada anak usia 3-5 tahun. Rata-rata hasil *post-test* yaitu 86% dari seluruh guru mengetahui tentang nutrisi dan kesehatan pada anak usia 3-5 tahun. Dari kegiatan ini pengetahuan dan kemampuan guru-guru mengenai nutrisi dan kesehatan meningkat sebesar 24%.

Selain itu, Tim Pelaksana juga melakukan kegiatan praktek menyiapkan dan memasak set menu makanan untuk satu hari. Kegiatan ini diakhiri dengan makan siang bersama anak-anak TPA Bali Dewata. Adapun set menu yang dipraktikkan yaitu: *Spanish omelete*, sayur sup kacang merah, puding kacang hijau. Tampak anak-anak sangat senang dan menikmati makanan yang disediakan.



Gambar 2 Kegiatan Praktek Membuat Makanan Sehat

b. Pelatihan Pembuatan Jus Sehat Kombinasi Buah dan Sayur

Buah dan sayuran adalah salah satu jenis makanan yang memiliki kandungan gizi, vitamin dan mineral yang pada umumnya sangat baik untuk dikonsumsi setiap hari. Jus buah merangsang proses pembuangan racun dan asam dalam tubuh. Di lain pihak, jus sayuran menenangkan saraf yang letih dan membuang racun dengan cara yang jauh lebih halus (Christa, 2018). Buah dan sayur yang dibuat jus memiliki keunggulan dan keuntungan yaitu: a) gizi dan nutrisi mudah diserap oleh sistem pencernaan makanan; b) mempunyai kandungan vitamin, enzim, mineral, asam lemak esensial, dan serat yang cukup tinggi; c) menjaga tubuh selalu fit dan jarang sakit karena nutrisi dalam buah dan sayuran mudah diserap tubuh; dan d) bebas dari kandungan *fluoride* dan klorin. Jus buah yang dikonsumsi rutin dapat membantu proses detoksifikasi di dalam tubuh (Padmiari, 2010). Jus buah yang dikombinasikan dengan jenis buah lain atau sayuran mempunyai manfaat berlipat untuk kesehatan tubuh. Meskipun segar dan kaya manfaat, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan saat membuat jus kombinasi, yaitu: a) buah dan sayuran bebas dari bahan kimia yang berbahaya; b) buah dan sayuran masih segar; c) sedapat mungkin mengurangi pemakaian gula; dan d) buah yang terlalu tinggi kadar gulanya sebaiknya tidak dibuat jus.

Jus buah yang dipraktikkan di TPA Bali Dewata yaitu *green juice*, jus 3 diva, dan

jus nanas. *Green juice* yaitu jus kombinasi buah tomat, brokoli, dan wortel. Kombinasi jus ini bermanfaat untuk menangkal sel-sel kanker Jus 3 diva adalah kombinasi buah apel, tomat, dan wortel. Kombinasi jus ini dapat menjaga stamina dan menyehatkan kulit. Karena kandungan yang nutrisi pada apel berfungsi sebagai antioksidan. Nutrisi pada tomat membantu untuk mengontrol kadar gula dalam darah. Sedangkan nutrisi pada wortel meremajakan sel dan menghambat penuaan. Nanas mengandung nutrisi antioksidan, Vitamin B, dan Vitamin C. Nanas dapat menjaga kesehatan tubuh menyembuhkan infeksi pada saluran pencernaan.

Kegiatan praktek membuat jus sehat yang dilakukan Tim Pelaksana mendapat respon positif dari pengasuh dan anak-anak. Pada awalnya anak-anak ragu untuk mencoba jus yang dibuat. Setelah mencoba sekali, banyak dari mereka minta menambah mencicipi. Membuat jus kombinasi buah dan sayuran merupakan salah satu cara memberikan sayuran bagi anak yang tidak suka makan sayur (Adiningsih, 2010).



Gambar 3. Kegiatan Praktek Membuat Jus Sehat

SIMPULAN DAN IMPLIKASI

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah diselenggarakan dengan baik dan berjalan lancar. Hal ini dapat dilihat dari keberhasilan, ketercapaian tujuan pelatihan dan pendampingan. Kegiatan pelatihan ini mendapat sambutan yang sangat baik terbukti dengan keaktifan peserta mengikuti kegiatan. Hasil pengabdian yang dilakukan dengan penyuluhan dan pendampingan tentang makanan sehat bergizi seimbang, siklus menu 3 hari, dan pembuatan jus sehat untuk anak-anak, pengetahuan mitra semakin bertambah dengan hasil *pre-test* sebesar 62%. Rata-rata hasil *post-test* yaitu 86% dari seluruh guru mengetahui tentang nutrisi dan kesehatan pada anak usia 0-5 tahun. Dari kegiatan ini pengetahuan dan kemampuan guru-guru mengenai nutrisi dan kesehatan meningkat sebesar 24%.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih penulis ucapkan kepada semua pihak yang telah membantu pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat diantaranya; Universitas Dhyana Pura dan LP2M yang telah membiayai pelaksanaan kegiatan pengabdian ini sehingga dapat berjalan dengan baik dan memberikan manfaat kepada masyarakat. Ibu A.A. Oka Purnamawati, S.Pd AUD yang telah memberikan izin untuk Tim Pengabdian melaksanakan PKM di TPA Bali Dewata. Serta seluruh pihak yang terlibat dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiningsih, Sri. (2010). *Waspada! Gizi Balita Anda Tip Mengatasi Anak Sulit Makan, Sulit Makan Sayur dan Minum Susu*. Jakarta: PT Gramedia
- Christa, Jessica. (2018). *Kombinasi Jus Buah dan Manfaatnya Bagi Kesehatan*. Available from: <http://scdc.binus.ac.id/himfoodtech/2017/03/kombinasi-jus-buah-dan-manfaatnya-bagi-kesehatan/> diakses tanggal 2 November 2018
- Muaris, Hindah. (2006). *Sarapan Sehat Untuk Anak Balita*. Jakarta: PT Gramedia.
- Padmiari, Ida Ayu Eka. (2010). *Manfaat Buah-buahan dan Sayur-sayuran*. Denpasar: Politeknik Kesehatan Departemen Kesehatan. Available from: <https://cyrleorganic.files.wordpress.com/2010/04/materi-manfaat-sayur-dan-buah-boa.pdf> Diakses tanggal 15 September 2018.
- Sujiono, Yuliani N. 2009. *Konsep Dasar Pendidikan Dasar Anak Usia Dini*. Jakarta : PT Indeks