

Pengenalan program makanan sehat dengan teknologi video di ra rohmatika desa rancatungku kecamatan pameungpeuk banjaran

Sugiartiningsih*, Kukun Nasution, Hilmiah Anandari Ladysta, Widuri, Reren Supriatna

*Universitas Muhammadiyah Bandung, Jawa Barat, Indonesia 40614

*Jl. Soekarno - Hatta No. 752, Cipadung Kidul, Panyileukan, Kota Bandung, Jawa Barat-Indonesia

INFORMASI ARTIKEL

Article History:

Submission: 19-09-2022

Revised: 24-09-2022

Accepted: 24-09-2022

** Korespondensi:*

Sugiartiningsih

ummusugiartiningsih@umbandung.ac.id

ABSTRAK

Kemajuan SDM sangat didukung oleh pola makan anak yang tepat. Indonesia merupakan negara yang dianugerahi SDA melimpah, namun demikian mempunyai angka stunting tinggi baik di kota maupun di desa. RA Rohmatika desa Rancatungku sangat potensial untuk membangun SDM dengan jumlah siswa yang cukup besar. Namun kondisi ekonomi orang tua siswa sebagian besar tergolong rendah sehingga kesulitan mengatur anggaran untuk menyediakan menu makanan sehat bagi anak. Tujuan KKN mahasiswa Universitas Muhammadiyah Bandung untuk mengenalkan program makanan sehat es krim rumahan dan nugget sayur di aula RA Rohmatika dengan teknologi video. Metode pelaksanaan dimulai bersilaturahmi dengan kepala desa; berkunjung ke RA Rohmatika dan mendapatkan gambaran tentang RA Rohmatika sehingga terinspirasi untuk pengenalan program makanan sehat; penetapan waktu yang tepat dan pemutaran video youtube yang dirancang sendiri oleh mahasiswa dan dipandu oleh mahasiswa yang kompeten. Hasil dari pemaparan dan penayangan video anak-anak mulai menyukai makan sayuran dan orang tua dapat mengolah sayuran menjadi makanan yang disukai anak.

Kata kunci: Es krim rumahan; nugget sayur; video, stunting.

Introduction to the healthy food program with video technology in ra rohmatika, rancatungku village, pameungpeuk banjaran district

ABSTRACT

The progress of human resources is strongly supported by the right diet of children. Indonesia is a country that is blessed with abundant natural resources, however, it has a high stunting rate both in cities and in villages. RA Rohmatika Rancatungku village has the potential to build human resources with a large number of students. However, the economic conditions of parents are mostly low, so it is difficult to manage the budget to provide healthy food menus for children. The purpose of KKN for students at the Muhammadiyah University of Bandung is to introduce a healthy food program for home-made es krim and vegetable nuggets in the RA Rohmatika hall with video technology. The method of implementation begins with keeping in touch with the village head; visiting RA Rohmatika and getting an overview of RA Rohmatika so that he was inspired to introduce a healthy food program; proper timing and playback of youtube videos designed by students and guided by competent students. The results of the exposure and



video viewing of children began to like eating vegetables and parents were able to process vegetables into foods that children liked.

Keywords: *homemade es krim; vegetable nuggets; video; stunting.*

1. PENDAHULUAN

Pelaksanaan pembangunan negara harus menyelaraskan antara sektor ekonomi dan Kesehatan [1]. Bahkan untuk negara berkembang kesuksesan pembangunan tidak hanya dilihat dari indikator ekonomi tetapi juga indikator sosial seperti pemenuhan gizi yang diperlukan anak [2]. Berbicara tentang gizi Indonesia masih tertinggal dengan negara maju lain yang sejak dulu sangat merespon terhadap pola makan sehat.

Kebiasaan pola makan kita umumnya lebih banyak nasi serta sedikit sayur dan daging sehingga bertolak belakang dengan Jepang yang terbiasa dengan mengkonsumsi daging dengan porsi sekian kali lipat dibandingkan dengan nasi. Realitas ini berdampak pada kualitas Sumber Daya Manusia (SDM) Jepang yang berbeda jauh dengan Indonesia [3]. Demikian halnya konsumsi susu segar untuk kebutuhan pola tumbuh anak di Indonesia berkisar 7,7 liter per kapita per tahun [4]. Sedangkan penduduk India sudah mampu mengkonsumsi susu segar mencapai 45 liter per kapita per tahun [5].

Sementara Indonesia yang dikenal negara kaya Sumber Daya Alam (SDA) seharusnya memiliki peluang tinggi untuk dapat mengkonsumsi makanan sehat. Namun dalam perkembangannya Indonesia justru memiliki angka stunting yang tinggi mencapai 24,4%. [6]. Kenyataan ini menunjukkan adanya kekurangtepatan dalam pola makan anak baik di desa maupun kota.

Kebutuhan dasar anak usia dini yang pertama dan paling penting adalah kebutuhan akan nutrisi. Makanan yang sehat adalah makanan yang mengandung beragam zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur dalam takaran porsi makan yang sesuai dengan kebutuhan gizinya [7]. Es krim dan nugget sayur adalah contoh makanan sehat yang disukai anak-anak karena rasa yang enak dan mudah diolah. Es krim sangat baik untuk Kesehatan karena kaya akan nutrisi dan termasuk makanan dengan gizi tinggi [8]. Nugget dapat memenuhi asupan gizi khususnya bagi anak-anak yang pada umumnya susah mengkonsumsi sayuran dalam bentuk segar [9].

Pentingnya pemenuhan gizi untuk anak antara lain di RA Rohmatika desa Rancatungku Kecamatan Pameungpeuk Banjaran. Sekolah ini mampu menampung sekitar 75 siswa baik untuk Kelompok Belajar (Kober) maupun Pengajian. Tingginya minat siswa belajar tersebut umumnya berasal dari keluarga yang kurang mampu. Dilihat dari profil orang tua yang sebagian besar hanya ibu rumah tangga dengan Pendidikan SMP sampai SMA maka timbul permasalahan yaitu: (1) Kebingungan untuk dapat menyediakan makanan/kue bergizi untuk anak-anak, (2) Anak-anak lebih suka jajan kue atau minuman yang mengandung pemanis buatan, (3) Anggaran ibu rumah tangga sering terkuras untuk pemenuhan jajan anak-anak yang kurang berkualitas.

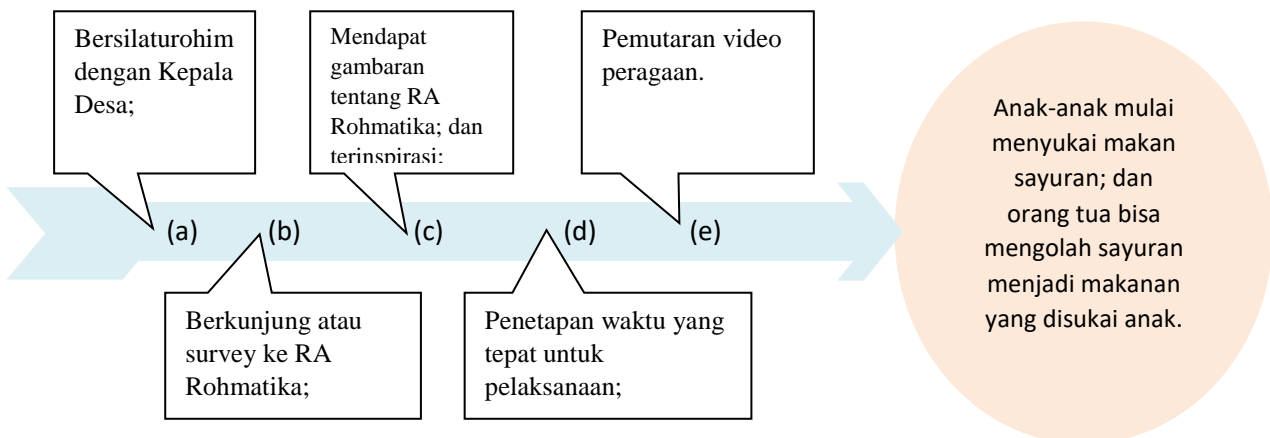
Dari ketiga permasalahan tersebut mahasiswa Prodi PIAUD Universitas Muhammadiyah Bandung yang berkegiatan KKN (Kuliah Kerja Nyata) Tematik di desa Rancatungku di bawah bimbingan Dosen Pembimbing Lapangan (DPL) tertarik untuk mengenalkan program makanan sehat dengan fasilitas teknologi video. Pemutaran video ini bertujuan untuk memberikan kontribusi pentingnya menu bergizi yang disukai anak-anak yaitu nugget sayur dan es krim rumahan. Pemilihan nugget sayur disebabkan terbuat dari daging ayam yang dimodifikasi dengan berbagai jenis sayur yang diinginkan sehingga mengandung protein dan vitamin yang diperlukan pola tumbuh anak. Sedangkan es krim rumahan untuk menumbuhkan motivasi bagi ibu-ibu untuk lebih inovatif dalam memproduksi

minuman sehat. Fakta menunjukkan konsumsi es krim Indonesia hanya 0,1 liter/tahun lebih rendah dari Singapura sebesar 2,4 liter per tahun [10].

Dengan kegiatan yang berdurasi pendek (1 jam) diharapkan akan meningkatkan kemandirian ibu-ibu dalam menyediakan makanan sehat sehingga dapat menekan anggaran rumah tangga. Secara lebih jauh dapat meningkatkan nilai tambah ekonomi keluarga yang akhirnya mendorong desa Rancatungku menjadi desa maju.

2. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan KKN Tematik diprogramkan selama 1 bulan dari tanggal 5 Februari-5 Maret 2022 dipusatkan pada RA Rohmatika. Proses dari kegiatan KKN Tematik adalah: (a) Sebelum memulai kegiatan mahasiswa Prodi PIAUD bersilaturahmi dengan Kepala Desa Rancatungku akan maksud kedatangan di desa tersebut. Kemudian dengan mempertimbangkan jumlah mahasiswa yang terlibat agar sesuai dengan jumlah murid yang akan dibina maka ditetapkan RA Rohmatika sebagai wadah kegiatan mahasiswa; (b) Mahasiswa didampingi Kasie Pelayanan Desa Bapak Dadan berkunjung atau survey ke RA Rohmatika untuk bersilaturahmi dengan ibu Rohmatika sebagai pemilik sekaligus pimpinan RA Rohmatika; (c) Setelah diterima maka mahasiswa mendapat gambaran tentang RA Rohmatika dan terinspirasi untuk melakukan program-program KKN antara lain adalah pengenalan program makanan sehat; (d) Penetapan waktu yang tepat untuk pelaksanaan program pengenalan makan sehat yaitu pada hari Sabtu tanggal 26 Februari 2022. Acara diawali dengan mengajarkan senam bebek dan membagikan susu dan nugget untuk merangsang mereka mau mengenal makanan sehat yang murah; (e) Pemutaran video peragaan pembuatan makanan sehat yaitu nugget sayur dan es krim rumahan yang diikuti dengan penjelasan dari mahasiswa yang kompeten dibidang makanan sehat tersebut.



Gambar 1. Roadmap kegiatan KKN Pengenalan Makanan Sehat di RA Rohmatika

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Kontrak waktu kesepakatan

Untuk mendapatkan hasil yang optimal maka kegiatan pengenalan makanan sehat dirundingkan dengan guru dan pemilik RA Rohmatika. Kesepakatan menentukan program tersebut dan dilaksanakan minggu ketiga yaitu saat acara ekstrakurikuler di hari Sabtu.

Pemilihan waktu ini sangat tepat mengingat dari Senin sampai dengan Kamis mereka wajib belajar di kelas. Disamping itu juga dapat membuka peluang bagi ibu-ibu untuk ikut hadir dalam kegiatan tersebut sehingga dapat mengedukasi ibu dan anak [11].

3.2 Pelaksanaan



Gambar 2. Persiapan dan pelaksanaan senam bebek

Untuk mempersiapkan kondisi fisik dan mental anak-anak dan orangtua diajak melakukan senam bebek serta penayangan video Pendidikan yang relevan dan pembagian sampel makanan sehat terlebih dahulu sebelum acara utama dilakukan.

Pengenalan program makanan sehat secara efektif dilakukan dengan memutar video tentang cara pembuatan es krim rumahan dan nugget sayur. Penggunaan teknologi video dengan mempertimbangkan durasi yang singkat dan keterbatasan fasilitas yang dimiliki seperti kulkas yang berfungsi.

Kedua video tersebut dirancang sendiri oleh mahasiswa dengan kreativitas yang bagus. Pembuatan es krim ditampilkan oleh anak usia dini dengan diiringi musik yang kondusif. Tujuan utama untuk menimbulkan kesan betapa mudahnya membuat es krim rumahan. Kemudian untuk menunjang pemahaman audien maka ditunjang dengan memberikan panduan dan informasi tambahan yang diperlukan [12].

Demikian halnya dengan video pembuatan nugget sayur yang tampak sederhana mampu membangkitkan semangat ibu-ibu untuk berinovasi sesuai selera anak dengan cara yang mudah dan efisien dari sisi anggaran. Terutama dari pemilihan jenis dan warna sayur yang relatif mudah di desa sesuai standar Kesehatan [13]. Sayur penting dikonsumsi dengan memperhatikan lima jenis warna seperti wortel, buncis, bayam, kentang dan sebagainya [14]. Bahkan ide pembuatan nugget sayur melalui video ini lebih unggul dibandingkan sharing melalui buku masakan sehat yang hanya terfokus pada penampilan yang lucu [15].



Gambar 3. Penayangan video pembuatan makan sehat

Anak-anak mulai menyukai mengkonsumsi sayur dalam bentuk nugget dan susu dalam wujud es krim. Ketika anak-anak diberi sampel makanan sehat berupa icecream dan nugget sayur mereka sangat senang dan menikmati makanan tanpa tersisa.

Orangtua bisa mengolah sayuran menjadi makanan yang disukai anak. Ketika ditayangkan video dan diberikan penjelasan serta kesempatan bertanya, para orangtua sangat antusias menyimak, mencatat serta menanyakan hal-hal yang belum jelas. Apalagi didorong renekan anaknya untuk dibuatkan makanan seperti yang didemokan.

Dari kedua hasil tersebut di atas kepercayaan diri peserta KKN meningkat untuk bisa memberikan yang lebih baik di kemudian hari. Kegiatan yang bertemakan pengenalan program makanan sehat ini adalah bagian dari seluruh program pokok yang dijalankan oleh mahasiswa KKN Tematik. Inspirasi makananan sehat berkaitan dengan target pemerintah menekan angka stunting yang tertuang dalam tujuan pembangunan berkelanjutan di Indonesia [16]. Kemudian dilandasi pemikiran bahwa desa Rancatungku ingin beranjak menjadi Desa Maju maka diperlukan edukasi bagi ibu-ibu untuk lebih berinovatif dan berkreasi dalam menyajikan makanan sehat [17].

Keuletan dalam penyampaian program tersebut memberikan hasil yang menggembirakan. Dari 16 questioner yang diedarkan memberikan nilai baik dari sisi pemateri, materi serta sarana dan prasarana seperti terlihat pada Tabel 1 berikut:

Tabel 1. Hasil penilaian oleh peserta terhadap proses penyelenggaraan program pengenalan makanan sehat dari aspek pemateri, materi, sarana dan prasarana

No	Pernyataan	Buruk (%)	Kurang (%)	Cukup (%)	Baik (%)	Memuaskan (%)
Pemateri						
1	Menguasai materi	0	6,25	6,25	68,75	18,75
2	Komunikatif	0	0	6,25	68,75	25,00
3	Menarik	0	0	0	68,75	31,25
4	Presentasi audio visual menarik	0	0	6,25	68,75	25,00
5	Cara Penyajian	0	0	0	75,00	25,00
6	Tepat Waktu	0	0	6,25	62,5	31,25
7	Memberikan kesempatan diskusi	0	6,25	6,25	68,75	18,75

Pengenalan program makanan sehat dengan teknologi video di RA rohmatika desa rancatungku kecamatan pameungpeuk banjaran

No	Pernyataan	Buruk (%)	Kurang (%)	Cukup (%)	Baik (%)	Memuaskan (%)
Materi						
8	Sasaran/tujuan pendampingan	0	0	6,25	75,00	18,75
9	Relevan dengan kebutuhan RA	0	0	0	62,5	37,5
10	Bermanfaat untuk ibu dan tenaga pendidik	0	0	12,5	43,75	43,75
11	Sesuai dengan harapan	0	0	6,25	56,25	37,5
12	Cakupan materi memadai	0	0	6,25	68,75	25,00
13	Sesuai dengan pelaksanaan	0	0	6,25	68,75	25,00
Sarana dan Prasarana						
14	Modul	0	0	6,25	87,50	6,25
15	Fasilitas audio lengkap	0	0	0	87,50	12,50
16	Istirahat, Sholat, Makan Siang	0	0	0	87,50	12,50
17	Panitia Tutorial Bekerja dengan baik	0	0	0	62,50	37,50

Dari Tabel 1 terlihat untuk penilaian pemateri terdapat lima dari tujuh indikator yang meraih nilai baik sebesar 68,75% yaitu menguasai materi, komunikasi, menarik, presentasi audio dan memberikan kesempatan diskusi. Pencapaian nilai indikator baik tertinggi dari cara penyajian sebesar 75,00% dan terendah adalah tepat waktu sebesar 62,5%. Adapun untuk kategori materi, indikator yang memperoleh nilai baik tertinggi adalah sasaran/tujuan pendampingan (75,00%). Bahkan indikator bermanfaat untuk ibu dan tenaga pendidik meraih nilai memuaskan sebesar 43,75%. Sedangkan untuk sarana dan prasarana ada tiga indikator yang memiliki nilai baik tertinggi mencapai 87,5% yaitu modul, fasilitas audio lengkap dan istirahat, sholat, makan siang.

Berdasarkan hasil penilaian tersebut menggambarkan kepuasan yang tinggi terhadap program pengenalan makanan sehat yang diberikan. Mereka berpendapat bahwa mahasiswa KKN telah menyampaikan semuanya dengan baik serta mudah dipahami. Pematerinya sangat ramah dan membantu kebutuhan mereka.

3.3 Respon Ibu-Ibu

Pengenalan program makanan sehat mendapat respon cukup besar dari ibu-ibu untuk segera menerapkannya. Mereka sangat berharap agar diluangkan waktu lebih lama oleh mahasiswa untuk mempraktikkan langsung pembuatan nugget sayur dan es krim rumahan di

salah satu tempat tinggal mereka sesuai kesepakatan dilain kesempatan. Dengan pertimbangan persiapan prasarana lebih memadai terutama kulkas dan juga peralatan lainnya yang mendukung sehingga diperoleh hasil yang lebih riil.

Program pengolahan langsung kedua jenis kuliner tersebut diprediksi lebih mendorong inovasi ibu dan anak untuk berkreasi menciptakan makanan sehat sesuai selera namun tetap mengandung banyak unsur seperti karbohidrat, lemak, vitamin, protein, air dan mineral [7].

Kepandaian memodifikasi makanan sehat akan membantu meminimalkan anggaran rumah tangga. Proses penghematan anggaran tersebut akan berdampak meningkatkan kesejahteraan keluarga dan menghidupkan industri rumah tangga dari desa Rancatungku.

4. SIMPULAN

Pengenalan program makanan sehat nugget sayur dan ice cream rumahan melalui penayangan video di RA Rohmatika desa Rancatungku oleh mahasiswa KKN Tematik Universitas Muhammadiyah Bandung telah berjalan sesuai dengan target yang diharapkan untuk mencegah stunting di Indonesia. Hasil pelaksanaan anak-anak mulai menyukai mengkonsumsi sayur yang diolah dalam nugget dan es krim rumahan serta orangtua bisa mengolah sayuran menjadi makanan yang disukai anak.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Nafsiah Mboi, "Kesehatan sebagai Isu Utama Pembangunan Ekonomi," *Www.Depkes.Go.Id*, 2013, [Online]. Available: <https://kebijakankesehatanindonesia.net/25-berita/berita/1153-kesehatan-sebagai-isu-utama-pembangunan-ekonomi>.
- [2] P. S. Manajemen, F. Ekonomi, and D. A. N. Bisnis, "Indikator Tahapan Keberhasilan Pembangunan Ekonomi," pp. 1–7, 2021, [Online]. Available: <https://manajemen.uma.ac.id/2021/02/indikator-tahapan-keberhasilan-pembangunan-ekonomi/>.
- [3] T. P. Indonesia, "Pola Makan Seperti Inilah yang Membuat Anak-anak Jepang Jadi Paling Sehat di Dunia," pp. 10–15, 2019, [Online]. Available: <https://aceh.tribunnews.com/2019/03/10/pola-makan-seperti-inilah-yang-membuat-anak-anak-jepang-jadi-paling-sehat-di-dunia?page=4>.
- [4] et al. Prabowo Subianto, *Membangun Kembali Indonesia Raya*, Pertama. Jakarta: Institut Garuda Nusantara, 2013.
- [5] Sugiartiningsih and E. Winarso, "INFLUENCE OF DAILY COW POPULATION ON DAILY COW MILK PRODUCTION IN INDONESIA PERIOD 2009-2019 AND GOVERNMENT POLICY TO REALIZE WHITE REVOLUTION IN INDONESIA."
- [6] KEMENKOPMK, "Kejar Target! Per Tahun Prevalensi Stunting Harus Turun 3 Persen | Kementerian Koordinator Bidang Pembangunan Manusia dan Kebudayaan," *Kemenkopmk*, pp. 1–11, 2022, [Online]. Available: <https://www.kemenkopmk.go.id/kejar-target-tahun-prevalensi-stunting-harus-turun-3-persen>.
- [7] N. Rahayu and E. Munastiwi, "Manajemen Makanan Sehat di PAUD," *Golden Age J. Ilm. Tumbuh Kembang Anak Usia Dini*, vol. 3, no. 2, pp. 65–80, 2019, doi: 10.14421/jga.2018.32-01.
- [8] K. H. D. dan I. F. Hasanuddin*, "PENGARUH PROSES PEMBUATAN ES KRIM TERHADAP MUTU ES KRIM BERBAHAN BAKU PISANG," *J. AgroIndustri*, vol. 1, no. 1, p. 7, 2011.
- [9] M. dan S. S. Sugiarto, N M Toana, Nova Rugayah, Haerani, "PENAMBAHAN BEBERAPA SAYURAN PADA NUGGET AYAM," *SEMNAS PERSEPSI III Manad.*, p. 13.

Pengenalan program makanan sehat dengan teknologi video di RA rohmatika desa rancatungku kecamatan pameungpeuk banjaran

- [10] A. R. F. Akbar Tri Kurniawan, "Meraup Pasar di Kelas Bawah," *Ekonomi*, Jakarta, p. 2, 2017.
- [11] Sugiartiningsih, Siti Hikmawati, Any Handriyani, Windah Yunan Kristianawati, and Eroh Rohayati, "Penciptaan Sumber Daya Manusia Berkualitas Jenjang Usia Dini Melalui Kreativitas Wisata Edukasi Ibu dan Anak," *BEMAS J. Bermasyarakat*, vol. 3, no. 1, pp. 1–11, 2022, doi: 10.37373/bemas.v3i1.147.
- [12] K. Nasution, *Tutorial Membuat Es Krim Rumahan*. Indonesia, 2022.
- [13] H. A. Ladysta, *Cara Membuat Nugget Sehat Dicampur Sayuran*. Indonesia.
- [14] S. D. Caesaria, "5 Warna Sayur dan Buah Ini Punya Nutrisi yang Berbeda," *Kompas.com* - 31/07/2022, 1729 WIB *Artik. ini telah tayang di Kompas.com dengan judul "5 Warn. Sayur dan Buah Ini Punya Nutr. yang Berbeda", Klik untuk baca <https://edukasi.kompas.com/read/2022/07/31/172945471/5-warna-sayur-dan-buah-ini-punya-nutrisi->, pp. 1–8, 2022, [Online]. Available: <https://edukasi.kompas.com/read/2022/07/31/172945471/5-warna-sayur-dan-buah-ini-punya-nutrisi-yang-berbeda?page=all>.*
- [15] S. Soewitomo, *Sajian Favorit Anak*. Jakarta, 2007.
- [16] Helin Garlinia Yudawisastra, "Pembangunan Ekonomi Berkelanjutan," in *Ekonomi Pembangunan*, Pertama., Moch Suardi, Ed. Kotobaru Solok: Insan Cendekia Mandiri, 2021, p. 28.
- [17] J. S. Noor Shodiq Askandar, *Wirausaha Saja*. Jakarta: Erlangga, 2018.