

## **Pelatihan dan Lomba Membuat Jajanan Sehat Yang Memenuhi Kebutuhan Gizi Anak Sekolah**

**Praseptia Gardiarini<sup>1\*</sup>, Chardina Dianovita<sup>2</sup>, Farida<sup>3</sup>, Nawang Retno<sup>4</sup>**  
praseptia.gardiarini@poltekba.ac.id<sup>1\*</sup>, chardina.dianovita@poltekba.ac.id<sup>2</sup>,  
farida@poltekba.ac.id<sup>3</sup>, nawang.retno@poltekba.ac.id<sup>4</sup>  
<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi Tata Boga/Jurusan Perhotelan  
<sup>1,2,3,4</sup>Politeknik Negeri Balikpapan

Received: 01 08 2020. Revised: 03 08 2020. Accepted: 05 08 2020.

**Abstract:** School age children need a balance nutrition to support their growth and development. The optimal growth and development can be reach only if the balances of nutrition consume well. Adequacy of good nutrition doesn't only come from the main food but also supported by snacks consumed by school children, for that the production of healthy snacks also needs attention. Rumah Kumbang is child care community focuses on character building activities and the development of children's potential. The aim of this community service aim is to train the member of Rumah Kumbang to be able to produce healthy snacks that consist balance nutrition for school age children. The method in this community service is to provide material exposure, product manufacturing training and a healthy food creation competition. The result is the participants of this community service gain knowledge and motivation to produce healthy and nutritious snacks. In conclusion, after doing this community service, further assistance is needed in relation to healthy snack production process in Rumah Kumbang Community so it can be marketed in wider community.

**Keywords:** Adequacy Nutrition, School Age Children, Nutritious Snacks

**Abstrak:** Anak-anak usia sekolah membutuhkan gizi yang seimbang untuk menunjang tumbuh kembangnya. Perlu adanya kecukupan gizi agar anak usia sekolah dapat tumbuh dan berkembang dengan optimal. Kecukupan gizi yang baik tidak hanya berasal dari makanan utama tetapi juga ditunjang dengan jajanan yang dikonsumsi anak sekolah, untuk itu pembuatan makanan jajanan sehat juga perlu mendapat perhatian. Rumah kumbang merupakan komunitas peduli anak yang fokus pada kegiatan pembentukan karakter dan pengembangan potensi anak. Tujuan pengabdian ini adalah melatih ibu-ibu anggota komunitas Rumah Kumbang untuk dapat memproduksi makanan jajanan sehat guna mencukupi kebutuhan gizi anak sekolah. Metode dalam pengabdian ini adalah dengan memberikan pemaparan materi, pelatihan pembuatan produk dan lomba kreasi makanan jajanan sehat. Hasilnya adalah peserta pengabdian memperoleh pengetahuan dan motivasi untuk memproduksi makanan jajanan sehat yang bergizi. Kesimpulannya, setelah melakukan pengabdian ini perlu pendampingan lebih lanjut terkait dengan proses produksi jajan sehat di komunitas rumah kumbang sehingga dapat dipasarkan di masyarakat luas.

**Kata kunci:** Kecukupan Gizi, Anak Sekolah, Jajanan Sehat

## **ANALISIS SITUASI**

Rumah kumbang merupakan komunitas peduli anak yang fokus pada kegiatan pembentukan karakter dan pengembangan potensi anak. Kegiatan yang dilakukan meliputi seluruh aspek yang mempengaruhi kehidupan anak-anak, mulai dari orang tua, keluarga, hingga lingkungan sekitar. Rumah Kumbang merupakan singkatan dari Rumah Kreasi dan Tumbuh Kembang. Diambil dari filosofi kumbang, berkumpul untuk sesuatu yang baik dan menghasilkan yang baik. Rumah kumbang bertujuan untuk memberikan dan membentuk lingkungan yang baik bagi anak-anak dengan cara dan media yang menyenangkan untuk bertumbuh dan berkembang.

Sebagai sebuah komunitas yang memperhatikan tumbuh kembang anak, ibu-ibu anggota Rumah Kumbang memperhatikan beberapa hal yang masih menjadi permasalahan pada anak-anak terutama diusia sekolah. Salah satunya adalah tentang makanan jajanan. Makanan jajanan merupakan salah satu jenis makanan yang dapat mempengaruhi status gizi anak sekolah. Hal ini dikarenakan makanan jajanan sering dikonsumsi anak sekolah, bahkan kadang dijumpai anak lebih suka mengkonsumsi makanan jajanan dibandingkan makanan utama. Hal tersebut dapat berakibat buruk terutama apabila anak akhirnya kurang asupan makanan yang mengakibatkan terjadinya kurang gizi. Kekurangan gizi pada usia ini dapat menimbulkan penyimpangan dalam tumbuh kembang dan menurunkan system kekebalan tubuh anak sehingga anak akan mengalami masalah gizi kurang baik karena asupan gizi yang tidak mumpuni ataupun karena terserang penyakit akibat kekebalan tubuh yang menurun (Seprianty, Tjekyan, & Thaha, 2015).

Terdapat empat masalah gizi utama yang ada di Indonesia yaitu kekurangan energi kalori, kekurangan yodium, kekurangan zat besi atau yang biasa disebut dengan anemia dan kekurangan Vitamin A. Selain masalah kekurangan gizi, Indonesia juga dihadapkan pada masalah kegemukan atau obesitas yang jumlahnya kian hari kian bertambah terutama di wilayah perkotaan. Data Riskesdas di Kalimantan Barat merupakan data terkini mengenai status gizi anak sekolah yang didapatkan status gizi sangat kurus dilaporkan 3,23% dan yang berstatus gizi kurus 8,24 % (Kemenkes RI, 2018). Penelitian Riskesdas ini menunjukkan bahwa angka status gizi anak sekolah masih perlu diturunkan lagi hingga mencapai persentase serendah-rendahnya(Kementerian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan, 2018).

Menurut Food and Agriculture Organization (FAO) makanan jajanan merupakan makanan dan minuman yang disajikan oleh pedagang kaki lima atau di keramaian umum lain yang langsung dimakan tanpa pengolahan lebih lanjut. Dalam memilih makanan jajanan

banyak faktor yang mempengaruhi anak sekolah antara lain rasa harga merek dan promosi. Oleh karena itu, penting untuk membuat makanan jajanan yang bergizi dan dapat menunjang tumbuh kembang anak usia sekolah. Hal ini yang melandasi diadakannya pelatihan dan lomba cipta karsa makanan jajanan sehat untuk anak sekolah.

Anak sekolah harus diarahkan untuk memilih makanan yang sehat dan untuk itu perlu disediakan makanan jajanan yang sehat. Berdasarkan penelitian Iklima (2017) sebanyak 58,4% tidak memilih jajanan sehat karena kurangnya pengetahuan, dan 55,4% tidak memilih makanan jajanan sehat karena tidak tersedia di dalam sekolah (Iklima, 2017). Perlu edukasi dan penyediaan makanan jajanan sehat agar anak sekolah dapat memilih makanan jajanan yang tepat sehingga kebutuhan gizi pun dapat terpenuhi. Hal inilah yang mendasari perlu diadakan pengabdian masyarakat terkait dengan pembuatan makanan jajanan sehat yang diharapkan dapat dipasarkan dan disediakan di kantin-kantin sekolah.

Setelah melakukan wawancara mendalam dengan mitra, kami menemukan beberapa masalah yaitu antara lain permasalahan mitra sendiri yaitu mengkaryakan ibu-ibu anggota Komunitas Rumah Kumbang agar menjadi lebih produktif dikarenakan anggotanya merupakan ibu rumah tangga yang kesehariannya hanya bertugas di rumah. Mereka ingin sekali membuat sesuatu yang dapat diproduksi dan dijual sehingga dapat melakukan kegiatan yang lebih produktif walau dari rumah saja. Hasil diskusi yang kami lakukan adalah bahwa berdasarkan pengamatan ibu-ibu tersebut pada jajanan yang beredar di luar sekolah anak-anak mereka yang masih berada di Sekolah Dasar adalah terdapat beberapa makanan jajanan yang tidak sehat dan bahkan tidak higienis yang sering dikonsumsi anak-anak. Sehingga ibu-ibu tertarik untuk membuat makanan jajanan yang sehat yang nantinya diharapkan dapat diproduksi oleh anggota komunitas Rumah Kumbang sehingga dapat mencukupi kebutuhan gizi anak dan terjamin kualitas maupun gizinya.

## **SOLUSI DAN TARGET**

Berdasarkan wawancara dan diskusi dengan mitra maka tim pengabdian memberikan beberapa solusi dan target dalam pengabdian ini yaitu yang pertama penyuluhan tentang bagaimana menjaga status gizi anak sekolah. Status Gizi anak sekolah sangat penting untuk diperhatikan karena sangat berhubungan dengan masa tumbuh kembangnya dan kemampuan intelektualnya. Kadang hal ini kurang mendapat perhatian baik dari pihak orangtua maupun sekolah sehingga masih ada makanan jajanan kurang sehat yang disediakan di kantin sekolah. Padahal makanan jajanan yang kurang sehat dapat menimbulkan efek kurang gizi atau

kelebihan gizi, bahkan yang lebih ditakutkan adalah munculnya penyakit degenerative yang terjadi pada anak-anak seperti obesitas, diabetes dan hipeertensi(Dian Indah Lestari, Yanti Ernalia, 2018). Untuk itu perlu diberikan penyuluhan tentang status gizi ideal bagi anak sekolah dan makanan apa saja yang dapat menunjang kebutuhannya.

Solusi berikutnya adalah pelatihan pembuatan makanan jajanan sehat akan diberikan kepada ib-ibu agar meningkatkan pengetahuan dan keterampilan untuk mengolah makanan jajanan sehat. Hal ini penting karena hasil temuan BPOM tahun 2010 masih menunjukkan sebesar 48% makanan jajanan anak sekolah tidak memenuhi syarat keamanan pangan dikarenakan zat kimia berbahaya yang terkandung didalamnya (Badan Intelegen Negara, 2012 dalam A,Santoso 2016). Makanan jajanan yang diproses secara kurang tepat juga dapat mengakibatkan kasus keracunan pada anak sekolah, seperti penggunaan bahan makanan yang kadaluarsa, kualitas rendah maupun bahan tambahan makanan berbahaya lainnya(Santoso, Devi, & Kurniawan, 2018). Adapun pembuatan makanan jajanan sehat perlu memperhatikan berbagai hal termasuk higenitas dan sanitasi proses pembuatan makanan, kualitas bahan makanan yang digunakan, dan proses pengemasan makanan yang tepat agar kandungan gizi di dalam makanan tersebut tetap terjaga.

Selanjutnya Pembuatan Produk Makanan Jajanan Sehat. Adapun produk yang akan dibuat dalam pelatihan dan lomba pada pengabdian ini adalah cireng sehat dengan isian daging dan sayuran, Salome sehat dengan tembahan sayur dan ayam, serta brownies sayur. Cireng merupakan makanan khas Jawa Barat yang sering dijumpai sebagai makanan jajanan anak sekolah, namun sayangnya makanan ini masih miskin gizi karena biasanya hanya terbuat dari tepung tapioca saja, untuk itu dilakukan modifikasi dengan pemberian isian cireng, seperti penelitian yang dilakukan di Surabaya bahwa minat sampel ternyata baik pada organoleptic penambahan isian cireng (Realita, 2014). Salome merupakan makanan khas Balikpapan yang dapat ditemukan disudut kota manapun, Salome sebenarnya sama dengan cilok yaitu makanan khas Bandung, hanyasaja pada Salome ditambahkan sedikit ayam jadi hampir mirip bakso ayam walau kadarnya lebih banyak mengandung tepung tapioca. Pada pengabdian ini dibuat modifikasi dengan penambahan isian Salome dengan keju dan sayuran untuk meningkatkan nilai gizinya. Keju memiliki kandungan kalsium yang tinggi dan sayuran memiliki kandungan vitamin dan mineral yang baik untuk kesehatan (Rati, Sulistyowati, & Soetrisno, 2013). Satu produk bercitarasa manis yaitu bronis sayuran terbuat dari tambahan daun kelor. Daun kelor memiliki zat besi yang tinggi sehingga baik untuk memenuhi kebutuhan zat besi pada anak sekolah (Rahmawati & Adi, 2017).

Target dari pengabdian ini adalah proses pendampingan produksi hingga mendapatkan izin Produksi Pedampingan ibu-ibu dalam proses produksi perlu dilakukan agar usaha ibu-ibu anggota Rumah Kumbang dapat berkembang dan dapat dijadikan sebagai usaha menengah yang bisa memasarkan produknya di beberapa sekolah dan toko-toko. Rencana pendampingan dilakukan hingga produk memiliki izin minimal PIRT dari Dinas Kesehatan Balikpapan sehingga dapat diakui kualitas dan keamanannya.

## **METODE PELAKSANAAN**

Adapun metode pelaksanaan pengabdian masyarakat ini diawali dengan melakukan observasi di lapangan. Observasi dilakukan untuk mengetahui permasalahan yang ada pada mitra, untuk hal tersebut dilakukan diskusi dan wawancara mendalam pada Ibu-Ibu anggota komunitas Rumah Kumbang. Selanjutnya adalah sosialisasi program pelatihan dan lomba. Pada tahap ini dilakukan sosialisasi pada ibu-ibu anggota komunitas Rumah Kumbang tentang adanya pelatihan pembuatan produk yaitu Cireng Isi, Salome Isi dan Brownis Kelor. Setelah sosialisasi dilakukan, tim segera membuat daftar alat dan bahan yang dilakukan serta melakukan proses pengadaan alat dan bahan dan juga uji coba resep yang akan diberikan dalam pelatihan ini.



Gambar 1. Proses Pemilihan Bahan yang diperlukan untuk produk

Metode selanjutnya adalah pemberian materi penyuluhan tentang makanan jajanan sehat yaitu memberikan materi tentang Kebutuhan Gizi Anak Sekolah dan apa yang disebut sebagai makanan jajanan sehat, kriteria makanan sehat dan bagaimana cara mengolah makanan jajanan sehat. Kemudian diadakan pelatihan membuat produk/olahan makanan jajanan sehat untuk kemudian dilombakan pada para mitra sehingga mitra dapat meniru pembuatan makanan jajanan sehat. Adapun olahan tersebut antara lain : Salome sehat, cireng bergizi dan brownies sayuran. Pelatihan secara teoritis dilaksanakan di kampus Politeknik Negeri Balikpapan diruang Restoran Tata Boga. Setelah pelatihan dilakukan penilaian hasil karya ibu-ibu dalam lomba pembuatan produk yang menyerupai hasil pelatihan pengabdian yang telah diberikan.

Kegiatan praktik di laksanakan di ruang praktik (*kitchen*) Prodi Tata Boga Politeknik Negeri Balikpapan. Setelah Pelatihan dan Lomba beakhir, maka dilakukan pendampingan secara berkelanjutan dan sistematis untuk memastikan kualitas produk yang dihasilkan layak untuk dipasarkan.



Gambar 2. Hasil Uji Coba Resep untuk Pelatihan Pembuatan Jajanan Sehat.

## HASIL DAN LUARAN

Kegiatan Pengabdian Masyarakat dalam bentuk pemberian pelatihan dan lomba pembuatan makanan jajanan sehat berlangsung tanggal 24-25 Juli 2020. Pelatihan dilakukan selama dua hari dengan melaksanakan protokoler COVID-19 yaitu peserta tidak lebih dari 15 orang perhari dengan menggunakan APD lengkap dan dilakukan pengukuran suhu tubuh serta fasilitas cuci tangan dan hand sanitizer yang tersedia selama acara berlangsung. Total peserta yang ikut sebanyak 26 orang yang dibagi dalam dua hari yaitu 13 orang dihari Jumat dan 13 orang di hari Sabtu. Saat pengabdian berlangsung ibu-ibu anggota komunitas Rumah Kumbang beserta tim penyelenggara panitia dengan taat mematuhi protokoler Covid yaitu selalu menggunakan APD dan menjaga jarak selama pelatihan berlangsung.



Gambar 3. Seluruh Peserta Pelatihan yang terbagi dalam dua hari (24-25 Juli 2020)

Pengabdian ini bertempat di kampus Politeknik Negeri Balikpapan dengan menggunakan ruang kelas yang sudah di desain berjarak 1,5 meter untuk masing-masing



peserta yang digunakan saat pemaparan materi mengenai Kecukupan Gizi Anak Sekolah dan Hygiene Sanitasi Produksi Makanan untuk membuat makanan jajanan sehat. Peserta terlihat antusias dan menanyakan beberapa hal pada pemateri seperti pemilihan jenis makanan yang baik untuk anak sekolah dan masa simpan makanan serta bagaimana cara mengolah makanan agar tidak rusak kandungan gizinya.



Gambar 4. Pemaparan Materi Mengenai Gizi Anak Sekolah dan Hygiene Sanitasi Makanan

Setelah sesi pemberian materi, para peserta diarahkan untuk menuju Kitchen Tata Boga di gedung yang berbeda untuk menyaksikan pelatihan yang diberikan oleh Tim Pengabdian serta langsung mencoba untuk membuat produk tersebut. Hal ini dilakukan dengan tetap melaksakan protokol kesehatan yaitu selalu memastikan tangan bersih dan sudah dicuci menggunakan sabun cuci tangan sebelum mengolah bahan makanan, serta tetap menggunakan alat pelindung diri selama pelatihan berlangsung di Kitchen Prodi Tata Boga Poltekba.



Gambar 5. Pemberian Pelatihan Pembuatan Jajanan Sehat di Kitchen Tata Boga Poltekba

Pada sesi ini peserta banyak sekali mendapat pengetahuan mengenai cara pembuatan dan proses yang tepat dalam mengolah makanan. Tim Pengabdian yang memberikan pelatihan merupakan dosen dan mahasiswa jurusan Tata Boga Poltekba. Sebelum memberikan pelatihan ini, resep yang dibuat sudah melalui tahapan uji coba sebanyak tiga kali yaitu tanggal 2 Juli 2020, 9 Juli 2020 dan 16 Juli 2020, sehingga produk yang dihasilkan benar benar baik dari segi rasa warna, tekstur, rasa dan maupun aroma. Hal tersebut dilakukan dengan harapan peserta nantinya dapat melakukan produksi sesuai dengan standar produk yang dapat diterima oleh

masyarakat terutama anak-anak usia sekolah sehingga dapat menjadi salah satu usaha sebagaimana target dari pengabdian ini.

Sesi terakhir adalah penialian lomba kreasi masakan yang dibuat oleh peserta dengan membandingkan antara uji organoleptik dan juga biaya produksi. Terdapat lima kelompok yang mengikuti lomba membuat jajanan sehat ini dan peserta begitu antusias dalam mengikuti lomba tersebut. Setelah melalui proses penilaian diumumkan pemenangnya adalah kelompok yang membuat brownies daun kelor dan cireng isi tuna. Hal tersebut karena produk yang dibuat sudah sesuai dengan pemberian pelatihan yang diberikan saat acara berlangsung dan dari segi foodcost sudah cocok untuk digunakan sebagai makanan yang dapat diproduksi untuk makanan jajanan sehat.



Gambar 6. Hasil Lomba Peserta dari Komunitas Rumah Kumbang

## **SIMPULAN**

Pelaksanaan pengabdian dengan mengadakan pelatihan dan lomba membuat makanan jajanan sehat yang mencukupi kebutuhan gizi anak sekolah membuat ibu-ibu anggota komunitas Rumah Kumbang bertambah pengetahuan serta terbuka wawasannya mengenai bagaimana memproduksi makanan jajanan sehat yang higienis dan mencukupi kebutuhan gizi anak sekolah. Setelah melakukan pelatihan ini peserta segera termotivasi untuk memproduksi makanan jajanan sehat sendiri yang nantinya akan dimonitoring secara konsisten guna menghasilkan produk yang terjamin kualitas gizi dan kebersihannya.

## **DAFTAR RUJUKAN**

Dian Indah Lestari, Yanti Ernalina, T. R. (2018). Gambaran Status Gizi Pada Siswa Sekolah Dasar Kecamatan Bangko Kabupaten Rokan Hilir. *Jom FK*, 3, 2.



- Iklima, N. (2017). Gambaran Pemilihan Makanan Jajanan Pada Anak Usia Sekolah Dasar. *Keperawatan BSI*, 5(1), 8–17. Retrieved from <http://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/jk>
- Kemenkes RI. (2018). Hasil Provinsi Utama Riskesdas 2018 kalimantan Barat. *Hasil Provinsi Utama Riskesdas*, 20–21. Retrieved from [http://www.depkes.go.id/resources/download/info-terkini/materi\\_rakorpop\\_2018/Hasil Riskesdas 2018.pdf](http://www.depkes.go.id/resources/download/info-terkini/materi_rakorpop_2018/Hasil Riskesdas 2018.pdf)
- Kementerian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar. *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*, 1–100. <https://doi.org/10.24073/mgi.v1i1.86-93> Desember 2013
- Rahmawati, P. S., & Adi, A. C. (2017). Daya Terima Dan Zat Gizi Permen Jeli Dengan Penambahan Bubuk Daun Kelor (*Moringa Oleifera*). *Media Gizi Indonesia*, 11(1), 86. <https://doi.org/10.20473/mgi.v1i1.86-93>
- Rati, R. L., Sulistyowati, E., & Soetrisno, E. (2013). KUALITAS DAN KESUKAAN KEJU LUNAK TERBUAT DARI SUSU SAPI FRIES HOLLAND DENGAN PENAMBAHAN PASTA BUAH STROBERI (*Fragaria virginiana*) SELAMA PENYIMPANAN 2 MINGGU. *Jurnal AGROINDUSTRI*, 2013(1), 27–36.
- Realita, R. D. (2014). Penganekaragaman Olahan Kue Gorengan Berbasis Adonan Cireng. *UNESA Tata Boga*, 3(3), 68–75.
- Santoso, A., Devi, M., & Kurniawan, A. (2018). Sehat Menggunakan Media Minicard. *Preventia: The Indonesian Journal of Public Health*, 3, 1–15.
- Seprianty, V., Tjekyan, S., & Thaha, A. (2015). Status Gizi Anak Kelas III SDN 1 Sungaililin. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 2(1), 129–134.