

Kreasi Makanan untuk Anak melalui Edukasi Makanan Sehat Isi Piringku oleh Forum PUSPA Kota Tanjungpinang

Diah Siti Utari¹ , Desmayeti Arfa² 

¹Program Studi Administrasi Publik, STISIPOL Raja Haji, Tanjungpinang, Indonesia

²Program Studi Sosiologi, STISIPOL Raja Haji, Tanjungpinang, Indonesia

ARTICLE INFO

Article History

Submitted: 01 Oktober 2023

Revised: 5 November 2023

Accepted: 20 November 2023

Available online: 30 Desember 2023

Correspondence

Diah Siti Utari

Email: utari@stisipolrajahai.ac.id

ABSTRACT

The Tanjungpinang City PUSPA Forum and the Tanjungpinang City Indonesian Doctors' Wives Association (IID) collaborated to provide education to housewives in coastal areas. This education emphasizes the importance of consuming healthy food while additionally demonstrating creativity in one of the components of healthy food, particularly fish, to stimulate children's interest in food. Stunting is a current health issue that may be preventable if we have the knowledge and skills to make healthy food creations that children enjoy. The methods used included children's games, lectures, and discussions, while also the provision of prizes, production practices, and eating together. Overall, this community engagement activity is carried out in several stages, including planning, activity socialization, internal and external coordination, activity implementation, and activity publication in mass media and service journals. The findings of this activity show that involving elements outside of local government, such as the Tanjungpinang City PUSPA Forum, which collaborates with the Tanjungpinang City IID in service activities, contributes to increasing the knowledge and creativity of housewives in coastal areas. Participants in the "Healthy Food, Fill My Plate" education had a positive response, particularly housewives and children under the age of five, who were very enthusiastic about participating in this activity.

Keywords: healthy food; PUSPA Forum; IID

Pendahuluan

Salah satu upaya untuk menurunkan permasalahan stunting adalah melalui pemberian makanan sehat. Defenisi makanan sehat yaitu makanan yang mengandung nutrisi yang sangat diperlukan oleh tubuh agar tetap sehat dan tumbuh secara optimal (Fadli, 2022). Makanan sehat dalam sebuah piring untuk dikonsumsi menjadi sangat penting untuk diketahui dan dipraktikkan oleh semua orangtua yang memiliki anak pada masa pertumbuhan.

Isi piringku berdasarkan Kementerian Kesehatan menggambarkan komposisi konsumsi makanan yang seimbang yang mana dalam sebuah piring selain nasi juga memuat buah, sayur, makanan pokok dan lauk pauk (Darmawanti, 2022).

Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 41 tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang bertujuan untuk memberikan panduan konsumsi makanan sehari-hari dan berperilaku hidup sehat berdasarkan prinsip konsumsi keanekaragaman pangan, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal, yang divisualisasikan dalam bagan berikut ini.

Gambar 1. Tumpeng Gizi Seimbang



Sumber: Permenkes No. 41 Tahun 2023

Untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya menu gizi seimbang ini diperlukan peran serta semua elemen termasuk organisasi independen yang dibentuk oleh SK Walikota Nomor 535 Tahun 2022 tentang Forum Partisipasi Publik Untuk Kesejahteraan Perempuan dan Anak (PUSPA) Kota Tanjungpinang periode 2022-2024.

Forum PUSPA terdiri dari gabungan 33 perwakilan elemen organisasi masyarakat, akademisi, dunia usaha yang berkomitmen mendukung pemerintah daerah Kota Tanjungpinang dalam mewujudkan pembangunan pemberdayaan perempuan dan perlindungan anak. Untuk kesekian kalinya di tahun 2023, Forum PUSPA melaksanakan kegiatan kolaborasi bersama internal organisasi PUSPA, yaitu Ikatan Istri Dokter Indonesia (IID) Kota Tanjungpinang.

Kegiatan kolaborasi ini bertujuan untuk memberikan edukasi pada ibu rumah tangga di daerah pesisir akan urgensi makanan sehat serta kreativitas menyajikan salah satu komponen makanan sehat khususnya ikan untuk menarik minat makan anak. Dengan pengetahuan dan kemampuan menciptakan kreasi makanan yang disukai anak diharapkan dapat berpotensi pada pencegahan timbulnya stunting di lingkungan masyarakat tersebut. Sebagaimana diketahui bahwa stunting dapat disebabkan oleh beberapa faktor, salah satu oleh kurangnya asupan gizi (Nadhiroh et al., 2022).

Metode Pelaksanaan

Dalam kegiatan pengabdian kali ini, beberapa metode digunakan dengan harapan bahwa materi tidak sekedar tersampaikan secara teoritis namun juga secara praktis dapat dilaksanakan hingga hasilnya dapat dirasakan oleh peserta ibu dan anak. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan pelatihan ini, yaitu *child's game*, ceramah, dan diskusi yang disertai pemberian sagu hati, praktik produksi dan makan bersama.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian yang dilakukan oleh Forum PUSPA Kota Tanjungpinang melalui beberapa tahapan, yaitu:

1. Perencanaan kegiatan yang mencakup potensi kegiatan kolaborasi yang melibatkan beberapa pihak, yaitu Forum PUSPA Kota Tanjungpinang.
2. Sosialisasi Edukasi Makanan Sehat yang dilakukan melalui penyebaran flyer di group-group peserta yang berisikan informasi terkait tema kegiatan, waktu pelaksanaan, dan narasumber.
3. Koordinasi dengan berbagai pihak yang terlibat dalam kegiatan yang diselenggarakan oleh Forum PUSPA Kota Tanjungpinang yang diketuai oleh ibu Iwa Susanti, SH., MH. Kegiatan ini berkolaborasi dengan Ikatan Istri Dokter Indonesia (IIDl) Kota Tanjungpinang yang diketuai oleh Ibu Putri Ayu Diah, SE yang juga salah satu pengurus Forum PUSPA Kota Tanjungpinang. Koordinasi baik internal dan eksternal melibatkan Ibu Diah Siti Utari, SE., M.Si sebagai sekretaris Forum PUSPA Kota Tanjungpinang. Selain itu, keterlibatan pihak kelurahan khususnya Kelurahan Senggarang dilakukan mengingat masyarakat yang menjadi target sasaran adalah masyarakat yang tinggal di daerah pesisir, yaitu Kampung Madong, Kelurahan Senggarang. Koordinasi juga melibatkan narasumber internal maupun eksternal.
4. Pelaksanaan kegiatan edukasi makanan sehat.
5. Publikasi kegiatan baik media massa maupun jurnal pengabdian.

Gambar 2. Flyer Edukasi Makanan Sehat “Isi Piringku”



Sumber: Dokumentasi Forum PUSPA Kota Tanjungpinang, 2023

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian ini merupakan kegiatan kolaborasi yang digagas oleh Forum PUSPA Kota Tanjungpinang dengan melibatkan salah satu organisasi internal PUSPA Kota Tanjungpinang (Ikatan Istri Dokter Indonesia Kota Tanjungpinang) sebagai mitra kolaborator. Kegiatan diawali dengan pembukaan oleh Lurah Kampung Bugis (Bapak Ibnu Rozi) dan Ketua Forum PUSPA Kota Tanjungpinang.

Gambar 3. Spanduk Kolaborasi Kegiatan Pengabdian Antara Forum PUSPA Kota Tanjungpinang dengan IIDl Kota Tanjungpinang



Sumber: Dokumentasi Forum PUSPA Kota Tanjungpinang, 2023

Gambar 4. Pembukaan Kegiatan Oleh Lurah Senggarang dan Ketua Forum PUSPA Kota Tanjungpinang



Sumber: Dokumentasi Forum PUSPA Kota Tanjungpinang, 2023

Dalam melakukan kegiatan edukasi “Makanan Sehat, Isi Piringku” ini menghadirkan narasumber eksternal, yaitu seorang penyuluh kesehatan bernama Evita Widiyati, AMG yang memberikan informasi makanan sehat yang memenuhi pemenuhan gizi seimbang.

Gambar 5. Penyuluh Kesehatan Memberikan Materi Makanan Sehat Isi Piringku



Sumber: Dokumentasi Forum PUSPA Kota Tanjungpinang, 2023

Kegiatan ini diselingi dengan variasi kegiatan lain yang diisi oleh narasumber internal dari Pengurus Forum PUSPA, seperti kegiatan berkenalan, *ice breaking* oleh ibu Nelly Yoanita dan kegiatan tanya jawab ceria yang dipandu oleh Ibu Merin Nevyrasari.

Gambar 6. Interaksi dan Antusiasme Anak-Anak Peserta Kegiatan



Sumber: Dokumentasi Forum PUSPA Kota Tanjungpinang, 2023

Dalam kegiatan ini terlihat antusiasme para peserta, yaitu para ibu rumah tangga yang memiliki anak di bawah lima tahun dan berdomisili di wilayah pesisir Madong. Terlihat keberanian anak-anak untuk berinteraksi dalam kegiatan ini. Sebagai apresiasi terhadap kehadiran anak-anak peserta kegiatan, maka kegiatan ini disertai dengan pemberian *goodiebag* yang diterima dengan senang hati.

Gambar 7. Antusiasme Anak-Anak Peserta Mendengarkan Cerita



Sumber: Dokumentasi Forum PUSPA Kota Tanjungpinang, 2023

Setelah kegiatan edukasi “Makanan Sehat, Isi Piringku” dengan disertai selingan kegiatan gimbara yang ditujukan kepada anak-anak dari peserta kegiatan, kegiatan selanjutnya diisi dengan kegiatan praktik produksi nugget ikan oleh ibu Kardina, salah seorang pengurus Forum PUSPA Kota Tanjungpinang dibantu pengurus dari Forum PUSPA Kota Tanjungpinang maupun pengurus IIDI Kota Tanjungpinang.

Gambar 8. Praktik Pembuatan Nugget Ikan Oleh Pengurus Forum PUSPA



Sumber: Dokumentasi Forum PUSPA Kota Tanjungpinang, 2023

Kegiatan diakhiri dengan makan siang bersama seluruh pengurus Forum PUSPA Kota Tanjungpinang dan pengurus IIDI Kota Tanjungpinang, bersama peserta ibu rumah tangga dan anak serta Lurah Senggarang dan jajarannya.

Serangkaian kegiatan yang telah terlaksana mendapatkan tanggapan yang positif dari para peserta dengan bertambahnya pengetahuan dan keterampilan mengolah ikan menjadi makanan kreasi yang dapat menggugah selera makan anak (Utari et al., 2022; Yudiatmaja et al., 2021). Dengan adanya peningkatan pengetahuan dan keterampilan para ibu rumah tangga dalam mengolah makanan dapat menghindari terjadinya kasus stunting yang dapat berpotensi terjadi pada anak. Dengan adanya edukasi ini diharapkan pada setiap piring yang akan dikonsumsi oleh anak berisi menu yang memenuhi pemenuhan gizi yang seimbang yang diperlukan anak.

Gambar 9. Foto Bersama Pengurus dan Peserta Kegiatan



Sumber: Dokumentasi Forum PUSPA kota Tanjungpinang

Untuk masa yang akan datang, kegiatan kolaborasi ini akan terus dikembangkan oleh Forum PUSPA Kota Tanjungpinang sehingga diharapkan akan dapat lebih banyak yang berkontribusi dalam pembangunan pemberdayaan perempuan dan perlindungan anak melalui kegiatan edukasi, advokasi, KIE maupun pelatihan yang mendukung potensi perempuan dan anak selaku generasi muda harapan bangsa.

Tahap terakhir dalam kegiatan ini adalah melakukan publikasi kegiatan kolaborasi yang telah terselenggara melalui media massa, seperti <https://lihatkepri.com/2023/03/05/puspa-tanjungpinang-dan-iidi-tanjungpinang-gelar-sosialisasi-edukasi-makanan-sehat-di-madong/>.

Gambar 10. Publikasi Kegiatan Kolaborasi Forum PUSPA Kota Tanjungpinang dengan IIDI Kota Tanjungpinang



Sumber: Dokumentasi Forum PUSPA Kota Tanjungpinang, 2022

Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil dan pembahasan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Permasalahan kesehatan dapat terjadi sebagai akibat kurangnya pengetahuan dan kreativitas ibu rumah tangga dalam menyajikan makanan sehat untuk keluarga. Untuk itu, edukasi makanan sehat menjadi suatu hal yang perlu disampaikan kepada ibu rumah tangga sebagai *target group*.
2. Keterlibatan elemen di luar pemerintah daerah seperti keberadaan Forum Partisipasi Publik untuk Kesejahteraan Perempuan dan Anak Kota Tanjungpinang dalam kegiatan pengabdian memberikan kontribusi positif bagi peningkatan pengetahuan dan kreativitas ibu rumah tangga di daerah pesisir.
3. Adanya respon positif dari para peserta edukasi “Makanan Sehat, Isi Piringku” terutama para ibu rumah tangga dan anak-anak bawah lima tahun yang sangat antusias mengikuti kegiatan tersebut.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang memberikan dukungan penuh baik moril maupun materil sehingga terselenggara kegiatan workshop ini:

1. Ketua STISIPOL Raja Haji yang telah memberikan kesempatan yang besar untuk penulis dapat mengaktualisasikan diri selaku akademisi dan aktivis sosial yang menjadi bagian dari tri dharma penulis.
2. Ketua dan pengurus Forum PUSPA Gurindam Kota Tanjungpinang yang terlibat dalam kegiatan pengabdian ini.
3. Ketua dan pengurus Ikatan Istri Dokter Indonesia (IID) kota Tanjungpinang sebagai mitra kolaborasi
4. Kepala Dinas Pemberdayaan Perempuan, Perlindungan Anak dan Pemberdayaan Masyarakat (DP3APM) Kota Tanjungpinang dan Kepala Bidang Perlindungan Perempuan dan Kemitraan, Kepala Bidang Perlindungan Anak.
5. Narasumber kegiatan baik internal maupun eksternal Forum PUSPA kota Tanjungpinang.
6. Peserta ibu rumah tangga maupun anak.

Daftar Kepustakaan

- Darmawanti, B. (2022). *Isi Piringku: Pedoman Makan Kekinian Orang Indonesia*. Siklus Hidup. <https://ayosehat.kemkes.go.id/isi-piringku-pedoman-makan-kekinian-orang-indonesia>
- Fadli, R. (2022). *Makanan Sehat*. Halodoc. <https://www.halodoc.com/kesehatan/makanan-sehat>
- Nadhiroh, S. R., Riyanto, E. D., Jannah, S. Z., & Salsabil, I. S. (2022). Potensi Balita Risiko Stunting Dan Hubungannya Dengan Keluarga Pra-Sejahtera Di Jawa Timur: Analisis Data Pk-21. *Media Gizi Indonesia*, 17(1SP), 112–119. <https://doi.org/10.20473/mgi.v17i1sp.112-119>
- Sumirat, C. (2023). *PUSPA Tanjungpinang dan IID Tanjungpinang Gelar Sosialisasi Edukasi Makanan Sehat di Madong*. Lihat Kepri.
- Utari, D. S., Arfa, D., & Rianto, R. (2022). Peningkatan Kapasitas Perempuan dalam Penyelenggaraan Amalan Fardhu Kifayah. *Alfatina: Journal of Community Services*, 2(1), 1-5.
- Yudiatmaja, W. E., Samnuzulsari, T., Rezeki, S. R. I., Akbar, D., & Alfiandri, A. (2021). Reducing solid waste through waste banks: an empirical study in Kepulauan Riau, Indonesia. In *IOP Conference Series: Earth and Environmental Science* (Vol. 755, No. 1, p. 012076). IOP Publishing.