

Pengolahan *Sandwich* Buah Sebagai Salah Satu Makanan Bergizi Dalam Upaya Meningkatkan Gizi Keluarga Di Desa Teluk Lecah

Herry Daniel Marbun¹⁾, Jusmarni²⁾, Nurhalimah³⁾,
Susni Pradasari⁴⁾, Sri Wahyuni⁵⁾, Marfel Aditia Manurung⁶⁾,
Putri Fadilla Sari⁷⁾, Ulfaniati⁸⁾, Salsa Amalia⁹⁾
¹⁻⁹Universitas Riau

Korespondensi penulis: kknteluklecah23@gmail.com

Article History:

Received: 30 Agustus 2023

Revised: 15 September 2023

Accepted: 02 Oktober 2023

Keywords: *Sandwich*,
Healthy food,
Teluk Lecah Village

Abstract

Fruit sandwiches are a food that is popular at breakfast or just as a snack. Sandwiches are made from two pieces of bread sandwiched with fruit filling according to individual tastes, to make it more delicious, some people also often add mayonnaise and chili sauce (Aliza, 2011). Sandwiches or sandwiches are very popular because they are liked by many people, from children to the elderly, and they are relatively easy to make. Sandwiches can also be used to entertain guests who come to the house (Kirana, 2009). The aim and objective of the nutritious food management program in Teluk Lecah Village is to help mothers process healthy food to serve to their families. The target that mothers want to achieve after participating in this socialization is that mothers understand how to make good and correct food. Providing knowledge for mothers in preparing healthy food will support the success of this program.

Abstrak. *Sandwich* Buah adalah makanan yang banyak digemari pada saat sarapan maupun hanya sebagai cemilan. *Sandwich* terbuat dari dua buah roti yang diapit dengan isian buah-buahan yang disesuaikan dengan selera masing-masing, agar lebih nikmat sebagian orang juga sering menambahkan mayones (Aliza, 2011). *Sandwich* atau roti lapis banyak digemari karena disukai oleh banyak orang mulai dari anak-anak sampai lansia serta pembuatannya yang terbilang mudah. *Sandwich* juga bisa digunakan untuk jamuan kepada tamu yang datang ke rumah (Kirana, 2009). Maksud dan tujuan dari program pengelolaan makanan bergizi di Desa Teluk Lecah ini adalah untuk membantu para ibu-ibu bagaimana mengolah bahan makanan sehat untuk dihidangkan kepada keluarganya. Sasaran yang ingin di capai setelah ibu-ibu mengikuti sosialisasi ini yaitu para ibu-ibu mengerti bagaimana mengolah makanan yang baik dan benar. Mengembangkan pengetahuan bagi para ibu dalam mengolah makanan sehat menjadi pendukung dalam menyukseskan program ini.

Kata kunci: *Sandwich*, Makanan sehat, Desa Teluk Lecah

*Herry Daniel Marbun, kknteluklecah23@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Masalah gizi adalah masalah yang dihadapi hampir seluruh daerah di Indonesia, termasuk Sumbar yang masih memiliki masyarakat dengan kemampuan ekonomi lemah. Masalah kemiskinan menyebabkan berkurangnya kuantitas dan kualitas makanan yang tersedia sering kali dianggap sebagai penyebab utama kurang gizi. Indonesia menghadapi masalah gizi ganda saat ini yaitu masalah gizi kurang yang mengakibatkan anak-anak stunting dan *uderweight*; dan gizi lebih yang menyebabkan obesitas dan diabetes. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, mengenai proporsi gizi kurang dan gemuk pada balita mencapai 11,2% dan 8%. Salah satu penyebab permasalahan gizi yaitu ketidaktahuan mengenai menu sehat dan kurangnya kesadaran akan kadarzi (Keluarga sadar gizi). Menu sehat adalah yang mengandung zat gizi seimbang sesuai dengan kebutuhan masing-masing anggota keluarga diterima dan disukai mempertahankan status gizi optimal¹.

Pola makan adalah suatu bentuk perilaku yang dapat mempengaruhi keadaan gizi seseorang. Gizi yang optimal sangat krusial untuk pertumbuhan normal, perkembangan fisik, dan kecerdasan bayi & anak, serta semua kelompok umur. Gizi yang baik membuat tubuh menjadi tetap sehat dan terhindar dari berbagai serangan penyakit kronis dan penyakit tidak menular. Panduan Gizi seimbang dan Isi Piringku adalah salah satu panduan yang dapat digunakan untuk pemenuhan gizi keluarga². Ibu sebagai pemeran utama dalam menyediakan makanan di keluarga perlu mengetahui bagaimana menyediakan makanan yang sehat sesuai dengan gizi seimbang untuk keluarga tercinta.

Prevalensi masalah gizi anak masih tinggi, tidak hanya masalah gizi kurang yang mengakibatkan anak-anak stunting dan *uderweight*; dan gizi lebih yang menyebabkan obesitas dan diabetes. Salah satu penyebab permasalahan gizi yaitu ketidaktahuan mengenai menu sehat dan kurangnya kesadaran akan kadarzi (Keluarga sadar gizi). Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu mengenai gizi seimbang dalam pemenuhan gizi keluarga³. Sosialisai dilaksanakan di Desa Teluk

¹Reza, J.S., & Bakri, M.B.(2022).Upaya Pemberdayaan Apotek Hidup dan Pentingnya Tanaman Obat Dalam Menjaga Imunitas Tubuh Selama Pandemi Covid-19. Jurnal Riset Dan Pengabdian Masyarakat, 2(1),57-66

²Ayuningtyas, C. E., & Jatmika S. E. D. (2019). Pemanfaatan Lahan Perkarangan Untuk Meningkatkan Gizi Keluarga. Yogyakarta: K-Media

³Masrikhiyah, R. (2020). Peningkatan Pengetahuan Ibu Mengenai Gizi Keluarga. Dinamisia: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 4(3), 476-481

Lecah, Dusun Teluk Setopong Kecamatan Kecamatan Rupa Kabupeten Bengkalis pada 13 Agustus. Subjek yang mengikuti kegiatan berjumlah 20 ibu-ibu rumah tangga. Kegiatan ini terdiri dari 2 tahap meliputi: tahap persiapan dan tahap pelaksanaan. Hasil kegiatan ini yaitu terdapat peningkatan pengetahuan ibu mengenai gizi seimbang dalam pemenuhan gizi keluarga.

Pada *sandwich* dengan varian buah ini, kita dapat menemukan beragam nutrisi. Roti sebagai bahan utama *sandwich* adalah sumber karbohidrat yang baik untuk tubuh. Sementara itu, buah sendiri yang terdapat pada *sandwich* bisa memberikan asupan vitamin tambahan untuk tubuh. Walaupun demikian, seseorang yang memiliki penyakit diabetes maupun obesitas sebaiknya tidak mengonsumsi makanan ini secara berlebihan dikarenakan Kandungan gula yang tinggi dapat membuat kondisi penderita penyakit tersebut akan semakin parah.

2. METODOLOGI PENERAPAN

Sosialisasi dalam rangka peningkatan pengetahuan ibu mengenai gizi seimbang dalam pemenuhan gizi keluarga dilakukan untuk mengatasi permasalahan mengenai masalah gizi di desa Teluk Lecah. Sosialisasi dilakukan di Ruang serbaguna Desa Teluk Lecah Kecamatan Rupa Kabupeten Bengkalis pada bulan 13 Agustus 2023. Pemilihan tempat kegiatan berdasarkan letak tempat yang strategis dan mudah dijangkau oleh Warga Desa Teluk Lecah. Target atau sasaran Sosialisasi ini yaitu Ibu-Ibu Rumah Tangga yang ada di Desa Teluk Lecah. Pelaksanaan kegiatan Sosialisasi ini menggunakan metode ceramah dengan bantuan alat dan bahan berupa bahan utama pembuatan salad buah dengan tujuan untuk mempermudah pemahaman mengenai gizi seimbang, menurut Masrikhiyah (2019) metode ceramah dengan menggunakan alat bantu dapat meningkatkan pengetahuan mengenai *natural science* pada siswa MI Ikhsaniyah Kupu dan menurut Warman (2019) penggunaan alat bantu berupa buku dapat meningkatkan kemampuan anak panti asuhan dalam berbahasa Inggris.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan pengolahan makanan bergizi untuk ibu-ibu PKK di Desa Teluk Lecah kecamatan Rupa Kabupeten Bengkalis, mulai tanggal 13 Oktober 2021, diikuti oleh 20 ibu-ibu PKK. Kegiatan ini dilaksanakan dengan memberikan serta pembuatan salah satu makanan bergizi berupa

sandwich buah.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat mengenai penyuluhan pengolahan makanan bergizi untuk keluarga berlangsung dengan lancar. Para ibu-ibu cukup antusias dalam melakukan demonstrasi cara pengolahan makanan dan memasak makanan yang bergizi untuk anak. Masyarakat diajak untuk berinteraksi langsung dan aktif sehingga dapat memahami berbagai informasi penting mengenai promosi kesehatan dan cara pembuatan makanan bergizi berupa *sandwich* buah yang baik dan sesuai dengan nilai gizi yang dibutuhkan keluarga⁴.

Dari berbagai macam penelitian yang menjelaskan tentang khasiat buah-buahan, masyarakat dapat meningkatkan daya imun dan daya tangkap otak hanya dengan menggunakan buah-buahan. Berikut beberapa khasiat dari tanaman obat-obatan tradisional dalam meningkatkan daya tahan tubuh dan daya tangkap sebagai perbaikan nilai gizi.

a) Pisang

Sebagai pembuatan makanan bergizi, pisang memiliki beberapa manfaat di antaranya sebagai sumber karbohidrat dan vitamin A, dapat memperlancar metabolisme, meningkatkan kekebalan tubuh, melancarkan aliran oksigen ke otak, mengatai anemia dan menurunkan berat bada.

b) Jeruk

Jeruk memiliki beberapa manfaat dalam pembuatan makanan bergizi di antaranya sumber vitamin C yang kuat, meningkatkan kesehatan jantung, kaya antioksidan, membantu pencernaan, menjaga kesehatan kulit, dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh.

c) Anggur

Anggur mengandung beberapa kandungan nutrisi yang baik dalam meningkatkan nilai gizi, anggur memiliki bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah, mencegah peningkatan kolesterol, mengoptimalkan sistem imun tubuh, mencegah penyakit kanker, mengoptimalkan kesehatan mata serta meningkatkan kesehatan tulang.

1. Tahap Pendahuluan

Dalam tahap ini kita mempersiapkan surat izin dengan pihak terkait, terjun

⁴Lolan, Y. P., (2023). Pemberdayaan Dan Peningkatan Pengetahuan Kader Tentang Pengolahan Makanan Lokal Untuk Meningkatkan Status Gizi Balita. Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat, 5(1), 39-44.

langsung melakukan observasi melihat ke lokasi tempat penyuluhan serta pembuatan makanan bergizi di gedung serbaguna Desa Teluk Lecah.



Gambar 1. Survei Lokasi Tempat Makanan Bergizi

2. Tahap Sosialisasi dan audiensi

Sosialisasi mengenai manfaat dan pengaruh dari pembuatan makanan bergizi berupa *sandwich* buah dalam peningkatan gizi bagi keluarga di Desa Teluk Lecah di tengah-tengah maraknya makanan dengan menggunakan bahan-bahan pewarna yang ada saat ini. Tujuannya agar kinerja otak atau masyarakat dapat mengetahui khasiat dari pembuatan *sandwich* buah.



Gambar 2. Sosialisasi Mengenai Manfaat Makanan Bergizi

3. Tahap pelatihan pembuatan *Sandwich* buah

Tahap pembuatan *sandwich* ini berupa pembuatan langsung dengan para ibu-ibu PKK dengan menampilkan tahap-tahap dalam pembuatan makanan bergizi berupa *sandwich*, Tujuannya yaitu agar ibu-ibu dapat langsung membuatnya di rumah masing-masing sehingga dapat melakukan peningkatan gizi bagi keluarga.



Gambar 3. Demonstrasi Pembuatan *Sandwich* Buah

4. Tahap Evaluasi Akhir

Evaluasi kegiatan berupa mengevaluasi perkembangan sejauh apa peningkatan makanan bergizi pada keluarga di zaman sekarang ini ditengah-tengah maraknya makanan-makanan yang berwarna maupun banyaknya makanan dengan menggunakan

bahan-bahan yang dapat menurunkan kerja otak maupun kesehatan tubuh.



Gambar 4. Foto Bersama Mahasiswa KKN dan Ibu-Ibu PKK

4. KESIMPULAN

Pembuatan *sandwich* buah bagi Masyarakat Desa Teluk Lecah Kecamatan Rupat Kabupaten Bengkalis. *Sandwich* adalah makanan yang dibuat dari bermacam-macam roti (*bread*) yang diiris (merupakan belahan tipis) dan diisi dengan berbagai isian. Pada umumnya *sandwich* disajikan sebagai hidangan selingan (*snack*) untuk orang-orang yang tidak mempunyai cukup waktu untuk makan, misalnya sebagai bekal orang yang bekerja, dalam perjalanan dan sebagainya. Sedangkan *fruit* adalah berbagai macam buah-buahan yang dijadikan jadi jajanan. Maka *fruit sandwich* adalah makanan yang berasal dari jepang berupa *sandwich* yang isi dalamnya diisi dengan cream dan buah-buahan. Makanan ini merupakan jajanan yang bergizi dan lezat. Masyarakat padang masih sangat antusias dalam mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat⁵. Dari tahap pendahuluan, tahap penyampaian materi, pelatihan, dan tahap akhir masyarakat sangat aktif dalam mengikutinya. Sehingga masyarakat mengetahui cara pembuatan *fruit sandwich* dan dapat meningkatkan perekonomian masyarakat Desa Teluk Lecah.

Dalam pembuatan *sandwich* buah ini, terdapat beberapa hal yang harus dilakukan oleh mahasiswa di antaranya dimulai dengan melakukan tahap pendahuluan yang di dalamnya terdapat kegiatan survei lokasi tempat melakukan sosialisasi dan demonstrasi langsung pembuatan *sandwich* buah. selain survei lokasi, tahap berikutnya yang dilakukan adalah melakukan sosialisasi mengenai pentingnya makanan-makanan sehat, masyarakat diajak untuk berinteraksi langsung dan aktif sehingga dapat memahami berbagai informasi penting mengenai promosi kesehatan dan cara pembuatan makanan bergizi berupa *sandwich* buah yang baik dan sesuai dengan nilai gizi yang dibutuhkan keluarga. Dari berbagai macam penelitian yang menjelaskan

⁵Hutagalung, J. A., Hutagalung, H., Simamora, F. N., & Koto, M. S. (2023). Pembuatan Japanese Fruit Sandwich bagi Masyarakat Kelurahan Padang Masiang Kecamatan Barus Kabupaten Tapanuli Tengah. COVIT (Community Service of Health), 3(1), 155-160

tentang khasiat buah-buahan, masyarakat dapat meningkatkan daya imun dan daya tangkap otak hanya dengan menggunakan buah-buahan. Tahap pelatihan pembuatan Sandwich buah Tahap pembuatan *sandwich* ini berupa pembuatan langsung dengan para ibu-ibu PKK dengan menampilkan tahap-tahap dalam pembuatan makanan bergizi berupa *sandwich*, tujuannya yaitu agar ibu-ibu dapat langsung membuatnya di rumah masing-masing sehingga dapat melakukan peningkatan gizi bagi keluarga. Hal ini dilakukan karena maraknya jajanan atau makanan yang menggunakan bahan-bahan kimia atau pewarna yang dapat menurunkan tingkat kesehatan tubuh terkhususnya pada otak.

Setelah tahap sosialisasi, kemudian dilakukan demonstrasi langsung pembuatan makanan-makanan sehat yaitu *sandwich* buah, agar gizi yang seimbang dalam keluarga dapat terpenuhi. Dan tahap evaluasi akhir, yang di dalamnya terdapat ibu-ibu langsung mencoba rasa dan melakukan langsung pembuatan *sandwich* buah ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayuningtyas , C. E., & Jatmika , S. E. (2019). *Pemanfaatan Lahan Perkarangan untuk Meningkatkan Gizi Keluarga*. Yogyakarta: K-Media.
- Hutagalung, J., Hutagalung, H., Simamora, F., & Koto, M. (2023). Pembuatan Japanese Fruit *Sandwich* Bagi Sandwich bagi Masyarakat Kelurahan Padang Masiang Kecamatan Barus Kabupaten Tapanuli Tengah. *COVIT(Community Service Of Health, 3(1)*, 155-160.
- Lolan, Y. P., Suprapti, T., Situmorang, R., Pertiwi, N. I., & Hilmawan, R. G. (2023). Pemberdayaan dan Peningkatan Pengetahuan Kader Tentang Pengolahan Makanan Lokal Untuk Meningkatkan Status Gizi Balita Di Kelurahan Ciapadung Kidul Kota Bandug. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat 5(1)*, 39-44.
- Ludang, Y. (2020). PKM Pengolahan Kaki Naga Ikan Air Tawar untuk Meningkatkan Gizi Keluarga. *Pengabdian Kampus: Jurnal Informasi Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat, 7(2)*, 42-47.
- Masrikhiyah, R. (2020). Peningkatan Pengetahuan Ibu Mengenai Gizi Seimbang Dalam Pemenuhan Gizi Keluarga. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat 4(3)*, 476-481.
- Palestiine, A. P. (2023). *Variasi Isi Sandwich Buah Dalam Fotografi Makanan*. Politeknik Negeri Media Kreatif.
- Reza, J. S., & Bakri , M. B. (2022). Upaya Pemberdayaan Apotek Hidup dan Pentingnya Tanaman Obat Dalam Menjaga Imunitas Tubuh Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Riset dan Pengabdian Masyarakat, 2(1)*, 57-6