

## Penyuluhan di Dapur Makan Bergizi Gratis Desa Rajabasa Lama Induk Lampung Timur

Arisman<sup>1</sup>, Yunita Widia Putri<sup>2</sup>, Dewi rakhmatia Nur<sup>3</sup>

<sup>123</sup>Institut Teknologi dan Sains Nahdlatul Ulama Lampung;Indonesia

✉ [abifira3@gmail.com](mailto:abifira3@gmail.com)

### Article Information:

Received June 10, 2025

Revised June 30, 2025

Accepted July, 28, 2025

### Keywords:

free nutritious meals, KKN,  
Rajabasa Lama

**Abstract:** The Golden Generation of 2045 is one of the targets to be achieved in Indonesia's progress, as envisioned by President Prabowo Subianto and Vice President Gibran Rakabuming Raka, "Together with Indonesia, advancing towards a golden Indonesia 2045." To realize this vision, the Free Nutritious Meals (MBG) program was launched as a strategic step to support one of Asta Cita's missions, namely strengthening human resource development. In its implementation, the MBG aims to address the problems of malnutrition and stunting in Indonesia while simultaneously supporting children's growth and development, ensuring that schoolchildren's nutritional needs are met according to the Nutritional Adequacy Standard (RDA). Fulfilling these nutritional needs will maximize students' comprehension and concentration during the teaching and learning process, thus automatically impacting student achievement at school. During the Community Service Program (KKN-T) in Rajabasa Lama, the village visited the kitchen of the National Nutrition Agency, which will handle the MBG program in schools within the Rajabasa Lama area. The program provided input and ideas to ensure varied menus for the MBG program while still meeting established standards.

## PENDAHULUAN

Gizi adalah zat-zat yang ada dalam makanan dan minuman yang dibutuhkan oleh tubuh sebagai sumber energi untuk pertumbuhan badan. Gizi merupakan faktor penting untuk menciptakan sumber daya manusia masa depan yang berkualitas berkaitan dengan hal tersebut Presiden Prabowo menggagas sebuah inisiatif strategis Program Makan Bergizi Gratis (MBG) yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas gizi dan motivasi belajar siswa di Indonesia. Program ini bertujuan untuk mengatasi masalah gizi dan meningkatkan kualitas sumber daya manusia Indonesia khususnya para pelajar yang kelak akan menjadi penerus bangsa. Dukungan terhadap program ini telah diterima dari berbagai pihak, termasuk dukungan internasional dari negara-negara seperti Amerika Serikat dan China. Presiden Joe Biden dari AS telah menyatakan dukungannya terhadap program nasional Indonesia untuk menyediakan makanan bergizi dan sehat bagi anak sekolah dan ibu hamil. Sementara itu, pemerintah China juga telah menandatangani kesepakatan pendanaan untuk mendukung program ini. (Merlinda & Yusmar Yusuf, 2025)

Masa depan bangsa sangat ditentukan oleh kualitas sumber daya manusianya. Salah satu faktor yang berperan penting dalam membentuk generasi yang sehat, cerdas, dan produktif adalah pemenuhan gizi seimbang sejak usia dini. Permasalahan gizi hingga saat ini masih menjadi isu kesehatan masyarakat yang cukup serius di Indonesia, khususnya pada kelompok usia balita dan anak sekolah. Menurut data Global Nutrition Report (2021), Indonesia masih menghadapi tantangan besar berupa prevalensi stunting, wasting, maupun kekurangan gizi mikro. Hal ini menunjukkan bahwa upaya perbaikan gizi masyarakat perlu terus dilakukan secara terintegrasi dengan melibatkan berbagai pihak.

Kondisi serupa juga dialami oleh masyarakat di wilayah pedesaan, termasuk Desa Rajabasa Lama Induk, Kabupaten Lampung Timur. Berdasarkan hasil observasi awal, masih ditemukan anak-anak yang kurang mendapatkan asupan makanan bergizi seimbang akibat keterbatasan pengetahuan gizi keluarga serta faktor sosial ekonomi masyarakat. Rendahnya kesadaran akan pentingnya gizi, pola makan yang kurang bervariasi, dan keterbatasan akses pangan sehat menjadi salah satu penyebab utama terjadinya masalah gizi di desa tersebut.

Sebagai bentuk solusi, dibentuklah program Dapur Makan Bergizi Gratis di Desa Rajabasa Lama Induk. Program ini bertujuan menyediakan makanan sehat bergizi seimbang secara gratis bagi anak-anak, balita, dan masyarakat yang membutuhkan. Namun, penyediaan makanan sehat tidak cukup hanya dari segi ketersediaan bahan pangan. Diperlukan pula penyuluhan gizi yang berkelanjutan agar masyarakat memiliki pemahaman yang benar tentang pentingnya pola makan bergizi, cara memilih bahan makanan, serta bagaimana mengolahnya dengan baik tanpa mengurangi kandungan nutrisi.

Penyuluhan gizi memiliki peran strategis dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku masyarakat mengenai pola konsumsi makanan sehat. Melalui kegiatan penyuluhan yang dilakukan di Dapur Makan Bergizi Gratis, diharapkan masyarakat Desa Rajabasa Lama Induk dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, keberadaan dapur makan bergizi tidak hanya sekadar menjadi sarana pemenuhan kebutuhan pangan, tetapi juga menjadi pusat edukasi gizi yang mampu memberikan dampak berkelanjutan terhadap kualitas hidup masyarakat.

Di desa Rajabasa Lama Induk pun segera menindak lanjuti dari program tersebut dengan segera membangun sarpras dapur untuk melaksanakan program MBG tersebut, namun untuk beberapa hal terdapat kendala yang dihadapi terutama penyediaan bahan logistik terutama bagian sayur dan lauk pauk pihak penanggung jawab Bapak Iwan berencana untuk melibatkan berbagai pihak, termasuk petani lokal, UMKM untuk memastikan bahwa pelaksanaan kegiatan MBG ini dapat berjalan dengan baik, Kemudian masalah berikutnya yang timbul adalah bagaimana respon pelajar terhadap menu dan variasi yang disajikan, karena pada umumnya anak-anak lebih suka jajan makanan yang kurang sehat dari pada makan sayur dan buah, dalam hal ini mahasiswa yang melakukan KKN di desa Rajabasa Lama Induk memberikan penyuluhan dalam bentuk diskusi kepada bapak Iwan selaku penanggung jawab dapur MBG didesa Rajabasa Lama Induk.

## **METODE PENDAMPINGAN**

Metode pendampingan yang diterapkan dalam kegiatan ini menggunakan pendekatan ABCD (*Asset-Based Community Development*), sebuah model pengembangan berbasis aset yang menitikberatkan pada kekuatan dan potensi yang dimiliki oleh masyarakat sebagai titik awal proses pemberdayaan. Pendampingan dilakukan dalam empat tahap utamanyaitu meliputi *Discover* (Menemukan) tahap ini dilakukan dengan melakukan identifikasi dan pemetaan aset lokal yang dimiliki Desa Labuhan Ratu Induk, baik aset alam, manusia, sosial, maupun ekonomi. Program Penyuluhan di dapur Badan Gizi Nasional didesa Rajabasa Lama Induk kecamatan Labuhan Ratu kabupaten Lampung Timur ini dilaksanakan menggunakan metode diskusi partisipatif dan pendekatan edukatif. Kegiatan ini dimulai dengan sosialisasi awal kepada pihak penanggung jawab dapur BGN untuk memperkenalkan tujuan dan manfaat program. Setelah itu, dilakukan pemaparan ide ide yang dimiliki tentang pentingnya gizi seimbang bagi anak sekolah

Penyuluhan dilaksanakan dalam dua sesi utama. Sesi pertama berupa penyampaian materi teori dan diskusi terkait kandungan gizi dalam makanan tertentu. Sesi kedua berupa peninjauan terhadap persiapan dan kelayakan dapur BGN.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada kegiatan KKN - T di desa Rajabasa Lama Induk Peserta KKN melakukan penyuluhan dan diskusi tentang pentingnya gizi seimbang untuk anak sekolah, dimulai dari pemaparan tentang

### a. Pengertian gizi

Gizi ialah salah bentuk kesatuan kebutuhan diri yang didapat dari dalam tubuh manusia melalui pemberian makanan yang di konsumsi pada setiap harinya, setiap individu mempunyai perbedaan dalam kadar yang dibutuhkan bagi tubuh, baik untuk anak usia dini maupun untuk orang dewasa. Menurut Almatier (dalam Umasugi Fajria 2020 : 5) pedoman umum pemenuhan asupan gizi yang sesuai dengan kadar pemenuhan merupakan acuan yang distruktur dalam kerangka sebagai kecukupan pemenuhan salah satu estimasi Pertumbuhan Gizi Internasional tercapai dan terpeliharanya kesehatan juga kesejahteraan gizi bagi seluruh masyarakat yang termasuk dalam persyaratan untuk membangun (SDA) sumber daya manusia.

Menurut Hidayat (dalam Umasugi Fajria 2020 : 6) nutrisi yang diberikan pada asupan makanan sangat berpengaruh terhadap tubuh anak utamanya dalam membantu proses perkembangan dan pertumbuhan juga dapat mencegah jika terjadinya penyakit yang akan diakibatkan dari kurangnya nutrisi pada tubuh, seperti berkurangnya asupan nutrisi pada bagian tubuh anak seperti halnya kurang energi (kekuatan) dan protein, anemia (kurangnya sel darah merah), defisiensi yodium (penyebab utama penyakit gondok dan hipotiroid), defisiensi seng, defisiensi vitamin A yang mengakibatkan perlambatan percepatan proses terjadinya penumbuhan dan penegembangan anak.

### b. Penggantian menu makanan

Pergantian menu makanan berfungsi untuk menghindari rasa bosan dan menumbuhkan minat dan daya Tarik pelajar terhadap menu yang disajikan sehingga tidak terkesan monoton, begitupun pada saat penyusunan makanan harus diperhatikan beberapa hal seperti

- Mengkombinasikan rasa dari manis, asin, masam, dan sedikit rasa pedas jika menyukai.
- Mengkombinasikan hidangan makanan melalui perpaduan antara warna, seperti biru, hijau, orange, ungu dan macam-macam warna lainnya.
- Memvariasikan berbagai bentuk pemotongan misal bentuk persegi, lingkaran, segitiga, tipis, panjang, dan lain sebagainya

- Memvariasikan teknik dalam pengelolaannya misalkan digoreng, dikukus, dipanggang dan lainnya.

### c. Kandungan gizi

Hal ini yang terpenting adalah bagaimana menentukan gizi yang seimbang dalam 1 kali sajian, dalam hal ini bapak iwan menjelaskan bahwa mereka sudah memiliki tim ahli gizi jadi dapat dipastikan bahwa sajian makanan yang disajikan sudah memenuhi unsur unsur karbohidrat,protein dan serat yang cukup dan seimbang

(Permatasari, A.T 2022 : 47) Kementerian Kesehatan Republik Indonesia dalam hal ini telah menyampaikan rekomendasi cara untuk memenuhi asupan gizi yang seimbang melalui profram “Isi Piringku”. Isi piringku mendeskripsikan tentang seberapa banyak jumlah makanan yang diharuskan masuk di dalam sebuah tempat makan juga jenis makanan apa saja yang pantas untuk dipilah .Gambaran umum pada porsi makanan dalam isi piringku dalam setiap sekali makan adalah:

- a) Terdapat makanan dengan jumlah gizi pokoknya  $\frac{2}{3}$  dari setengah isi piring, Makanan pokok adalah sumber daya pangan yang mengandung karbohidrat misalnya: ubi-ubian, gandum, dan beberapa maknan pokok lainnya.
- b) Sumber protein juga didapatkan dari Lauk dan Pauknya sebesar  $\frac{1}{3}$  dari setenagh piring. Sumber pangan protein dihasilkan dari Lauk Pauk, protein hewani dan sumber protein nabati. Lauk dan pauk protein hewan seperti daging, ikan telur, susu, dll. Sedangkan lauk dan pauk nabati berupa tahu, tempe, kacang-kacangan.
- c) Sepertiga dari hasil buah-buahan dari setengah isi piring. Buah-buahan adalah sumber dari berbagai vitamin seperti, (vit A, B, B6, C), mineral dan serat sumber pangan sebagian vitamin, mineral dalam buah yang terkandung juga berperan sebagai anti oksigen bagi tubuh.
- d) Sayur-sayuran sebanyak  $\frac{2}{3}$  dari  $\frac{1}{2}$  piring. Sayuran merupakan sumber yang menghasilkan banyaknya vitamin dan mineral terutama karoten, Vit A, Vit C, zat besi dan fosfor. Sebagian vitamin, terkandung juga mineral dalam sayuran yang berpengaruh sebagai anti oksidan.

### d. Pentingnya gizi yang seimbang untuk anak

Dimasa golden age inilah anak-anak memerlukan gizi yang cukup secara kualitas maupun kuantitasnya. Apabila dimasa ini anak sampai mengalami gangguan, maka akan terjadi hal yang serius untuk perkembangan anak usia dini tersebut (Myrnawati, 2016). Pemenuhan gizi pada anak usia dini yang rentan terhadap perkembangan sangat penting untuk diperhatikan. Karena pemenuhan gizi ini akan sangat berdampak terhadap kesehatan, Bahkan banyak kasus kematian balita akibat kekurangan gizi(Rahmi, 2021). Faktor pemeliharaan kesehatan, gizi serta stimulan psikososial sangat berpengaruh terhadap perkembangan dan pertumbuhan anak usia dini. Anak harus dibesarkan di lingkungan yang sehat, pola makan yang baik dan bergizi dan seimbang. Dan dengan dibiasakannya hidup sehat dan mengonsumsi makanan yang baik, maka anak akan berada dalam pola pengasuhan stimulan yang baik, karena pada masa ini adalah masa dimana anak usia dini memasuki usia prasekolah atau biasa disebut PAUD (Pendidikan Anak Usia Dini) (Budiati, 2013).





Masa golden age atau masa emas perkembangan anak, yaitu usia 0–6 tahun, merupakan periode yang sangat menentukan bagi pertumbuhan fisik maupun perkembangan kognitif, sosial, dan emosional anak. Pada masa ini, otak anak berkembang dengan sangat pesat sehingga membutuhkan asupan gizi yang cukup baik dari segi kuantitas maupun kualitas. Apabila pada fase ini anak mengalami kekurangan gizi, maka dampaknya akan sangat serius dan dapat berpengaruh jangka panjang, bahkan permanen, terhadap perkembangan anak (Myrnawati, 2016).

Pemenuhan gizi anak usia dini menjadi krusial karena kelompok usia ini masih sangat rentan terhadap berbagai gangguan kesehatan. Kekurangan gizi, misalnya stunting, anemia, maupun gizi buruk, dapat menurunkan daya tahan tubuh dan menghambat pertumbuhan fisik serta perkembangan otak. Tidak jarang, kasus kekurangan gizi pada balita berujung pada tingginya angka kematian anak di bawah lima tahun (Rahmi, 2021).

Selain gizi, faktor pemeliharaan kesehatan dan stimulan psikososial juga sangat menentukan optimalisasi perkembangan anak. Anak perlu dibesarkan dalam lingkungan yang sehat, dengan pola makan yang seimbang dan bergizi, agar tumbuh kembangnya berlangsung secara optimal. Kebiasaan hidup sehat yang ditanamkan sejak dini—seperti menjaga kebersihan, mengonsumsi makanan bergizi, dan mendapatkan stimulasi perkembangan yang tepat—akan membentuk dasar yang kuat untuk kesiapan anak memasuki jenjang pendidikan prasekolah atau PAUD (Budiati, 2013).

Dengan demikian, gizi seimbang tidak hanya berfungsi menjaga kesehatan fisik anak, tetapi juga menjadi fondasi penting bagi perkembangan intelektual, emosional, dan sosial. Anak yang terpenuhi gizinya cenderung lebih sehat, aktif, dan siap belajar, sehingga mampu tumbuh menjadi generasi yang berkualitas di masa depan.

## KESIMPULAN

Penyuluhan dan diskusi yang dilaksanakan di Desa Rajabasa Lama Induk telah memberikan dampak positif terhadap peningkatan informasi dan pengetahuan terhadap pentingnya keseimbangan gizi bagi tumbuh kembang anak khususnya ketika masih dalam masa golden age

Kegiatan ini menunjukkan bahwa dengan pendekatan edukatif dan partisipatif, masyarakat mampu menyerap ilmu secara efektif dan diharapkan dapat menjadi bahan untuk menerapkannya dalam praktik langsung. Namun demikian, untuk menjaga keberlanjutan program ini, diperlukan dukungan lanjutan dari berbagai pihak, termasuk pemerintah desa, lembaga pendidikan, serta dinas terkait.

Secara keseluruhan, kegiatan ini menjadi wujud nyata dari pengabdian mahasiswa kepada masyarakat dalam implementasi Tri Dharma Perguruan Tinggi. Melalui program seperti ini, diharapkan masyarakat di desa Rajabasa Lama Induk memiliki putra putri yang berkecukupan dalam hal gizi yang harus terpenuhi



## DAFTAR PUSTAKA

- Merlinda, A. A., & Yusmar Yusuf. (2025). Analisis Program Makan Gratis Prabowo Subianto Terhadap Strategi Peningkatan Motivasi Belajar Siswa di Sekolah Tinjauan dari Perspektif Sosiologi Pendidikan. *Ranah Research: Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 7(2), 1364–1373. <https://doi.org/10.38035/rrj.v7i2.1360>
- Umasugi Fajria, dkk (2020). Judul jurnal “ KAJIAN PENGARUH PEMAHAMAN ORANGTUA TERHADAP PEMENUHAN GIZI ANAK MELALUI LUNCH BOX (BEKAL MAKANAN) “. *Dalam jurnal Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini* P-ISSN. 2407-1064
- Permatasari Anastassya Tiara (2022). Judulskripsi “ PEMBIASAAN MENGONSUMSI MAKANAN SEHAT MELALUI BEKAL MENU SEHAT DI TK KUNCUP MEKAR BANYUMAS “.
- Myrnawati, A. (2016). Pengaruh Pengetahuan Gizi, Status Sosial Ekonomi, Gaya Hidup Dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Anak (Studi Kausal di Pos PAUD Kota Semarang Tahun 2015). *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 10.
- Rahmi, S. (2021). Bimbingan dan Konseling di Taman Kanak-kanak. Bimbingan Dan Konseling Di Taman Kanak-Kanak. <https://doi.org/10.52574/syiahkualauiversitypress.238>
- Budiati, R. M. E. (2013). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Campak Di Puskesmas Purwosari Kabupaten Kudus. *Jurnal Keperawatan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 2