

## Konsumsi Sehat Berakar dari Pangan Lokal: Edukasi Terpadu Pangan, Kuliner, dan Gizi Bagi Masyarakat Desa Padaasih, Kecamatan Cisarua, Kabupaten Bandung Barat

*Healthy Consumption Rooted from Local Food: Integrated Education on Food, Culinary, and Nutrition for the Padaasih Village Community, Cisarua District, West Bandung Regency*

<sup>1\*)</sup>Fadly Rahman, <sup>2)</sup>Rina Adyawardhina, <sup>3)</sup>Ayu Septiani, <sup>4)</sup>Rima Febriani

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Sejarah, Fakultas Ilmu Budaya Universitas Padjadjaran

<sup>4</sup>Program Studi Sastra Inggris, Fakultas Ilmu Budaya Universitas Padjadjaran

Jl. Raya Bandung Sumedang KM.21, Hegarmanah, Kec. Jatinangor, Kabupaten Sumedang, Jawa Barat 45363, Indonesia

\*corresponding author: [fadly.rahman@unpad.ac.id](mailto:fadly.rahman@unpad.ac.id)

DOI:

[10.30595/jppm.v8i3.17195](https://doi.org/10.30595/jppm.v8i3.17195)

Histori Artikel:

Diajukan:  
27/03/2023

Diterima:  
06/01/2025

Diterbitkan:  
13/01/2025

**Abstrak**

Kekayaan potensi pangan lokal Indonesia merupakan faktor penting pendukung kecukupan gizi kehidupan masyarakat. Hal ini juga terlihat dari kekayaan pangan di Desa Padaasih, Kecamatan Cisarua, Kabupaten Bandung Barat yang secara geografis terletak di dataran tinggi. Kondisi tanah di kawasan ini cocok untuk mendukung tumbuh-suburnya berbagai jenis pangan lokal berbasis nabati dan juga hewani. Tidak heran di kawasan ini didapati banyak hasil perkebunan sayur-sayuran, buah-buahan, serta susu berkualitas baik yang sejatinya dapat dimanfaatkan untuk memenuhi gizi masyarakatnya. Akan tetapi seiring perkembangan zaman, produk pangan lokal di Padaasih berbanding terbalik dengan masih rendahnya pemanfaatan sayur-sayuran dan buah-buahan untuk memenuhi kebutuhan gizi anak-anak serta dimanfaatkan dalam sektor UMKM masyarakat. Melalui program PPM integratif bertajuk Konsumsi Sehat Berakar dari Pangan Lokal: Edukasi Terpadu Pangan, Kuliner, dan Gizi bagi Masyarakat Desa Padaasih, Kecamatan Cisarua, Kabupaten Bandung Barat ini edukasi pengetahuan tanaman pangan dan gizi dapat terdiseminasikan terutama untuk para ibu yang memiliki anak-anak balita, siswa-siswa SD, dan para pelaku UMKM. Dari kegiatan PPM ini diharapkan dapat menjadi semacam percontohan bagi berbagai pihak yang menaruh kepentingan terhadap sektor pangan, kuliner, dan gizi dalam melakukan peningkatan kualitas kesejahteraan hidup masyarakat.

**Kata kunci:** Edukasi Terpadu; Pangan Lokal; Kuliner Sehat; Gizi; Desa Padaasih



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

**Abstract**

The wealth of Indonesia's local food potential is an important factor supporting the nutritional adequacy of people's lives. This can also be seen from the wealth of food in Padaasih Village, Cisarua District, West Bandung

*Regency, which is geographically located in the highlands. The soil conditions in this area are suitable for supporting the growth of various types of local plant-based and animal-based foods. It is not surprising that in this area there are many good quality vegetables, fruits, and milk that can be used to meet the nutritional needs of the people. However, over time, local food products in Padaasih are inversely proportional to the low utilization of vegetables and fruits to meet the nutritional needs of children. They are utilized in the community's Micro, Small, and Medium Enterprises (UMKM) sector. Through the integrative program of Community Services (PPM) entitled Healthy Consumption Rooted from Local Food: Integrated Education on Food, Culinary and Nutrition for the Communities of Padaasih Village, Cisarua District, West Bandung Regency, education on food crops and nutrition knowledge can be disseminated especially to mothers who have toddlers, elementary school students, and UMKM actors. From this PPM activity, it is hoped that it can become a model for various parties interested in food, culinary, and nutrition sectors in improving the quality of people's welfare.*

**Keywords:** *Integrated Education; Local Food, Healthy Culinary, Nutrition, Padaasih Village*

## **Pendahuluan**

Kabupaten Bandung Barat merupakan salah satu kawasan di Bandung yang memiliki keragaman potensi tanaman pangan lokal. Berdasarkan data dalam laporan Kabupaten Bandung Barat dalam Angka 2021, produksi panen pertanian dan perkebunan yang mencakup ragam komoditas tanaman mulai dari sayur-sayuran, buah-buahan, hingga biofarmaka di wilayah Bandung Barat, menunjukkan tren kenaikan pada 2021.

Ini adalah suatu potensi yang baik bukan hanya untuk Pendapatan Asli Daerah (PAD), namun juga untuk mendukung revitalisasi konsumsi pangan dan gizi berbasis kuliner sehat di wilayah Bandung Barat. Jika melihat potensi potensi pangan lokal Desa Padaasih, maka ini menjadi penting dikembangkan untuk mendukung angka kecukupan gizi yang sebagian besar berbasiskan pada tanaman-tanaman bermanfaat.

Hal ini wajar mengingat secara geografis kawasan Padaasih terletak di dataran tinggi. Kondisi tanah di kawasan ini cocok untuk mendukung tumbuh-suburnya berbagai jenis pangan lokal berbasis nabati. Tidak heran di kawasan ini didapati banyak hasil perkebunan sayur-

sayuran dan buah-buahan yang sejatinya dapat dimanfaatkan untuk memenuhi gizi masyarakatnya.

Akan tetapi melimpahnya produksi pangan di Padaasih berbanding terbalik dengan konsumsinya yang rendah, baik untuk memenuhi kebutuhan gizi anak-anak maupun dimanfaatkan untuk sektor UMKM kuliner. Berdasarkan data Pemantauan Status Gizi tahun 2017, angka stunting di Kabupaten Bandung Barat mencapai 34,4% (Kemenkes RI, 2018). Jika dihubungkan dengan riset Susanti, Subekti, dan Nurhayati (2015) di Desa Pasirlangu (yang satu kecamatan dengan Desa Padaasih).

Tingginya masalah gizi ini bukan dikarenakan faktor medis, melainkan faktor konsumsi pangan yang tidak selalu sejalan dengan produksi dan ketersediaan pangan. Permasalahan konsumsi ini terkonfirmasi berdasarkan informasi dari Bapak Luky Lambang Santoso, pemilik Rumah Kayu Permaculture di Desa Padaasih yang mengutarakan bahwa jenis makanan dan minuman yang umum dikonsumsi anak-anak setempat adalah produk-produk jajanan yang mengandung MSG dan minuman berkadar gula tinggi.

Komoditas sayuran lokal seperti kelor dan buah-buahan lokal seperti jeruk

tidak dimanfaatkan secara optimal untuk dikonsumsi atau diolah menjadi produk olahan sehat dan bergizi di lingkungan rumah tangga maupun di sekolah. Tanpa disadari, anak-anak makin tergiring preferensi selernya terhadap konsumsi produk-produk jajanan instan dan ini jelas makin menjauhkan mereka terhadap konsumsi pangan lokal yang lebih sehat dan bergizi untuk tumbuh-kembangnya.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka program PPM integratif ini merumuskan beberapa permasalahan meliputi: 1) Apa penyebab masih tingginya angka gizi buruk di kalangan masyarakat desa Padaasih?; 2) Bagaimana pemanfaatan pangan lokal di kalangan masyarakat Padaasih?; dan 3) Bagaimana strategi untuk merevitalisasi kondisi pangan dan gizi di lingkungan masyarakat Padaasih?

Adapun melalui program PPM integratif ini edukasi pengetahuan tanaman pangan dan gizi dapat terdiseminasikan terutama untuk para ibu yang memiliki anak-anak balita, siswa-siswa SD, dan para pelaku UMKM dengan memfokuskan kegiatan di Desa Padaasih, Kecamatan Cisarua, Kabupaten Bandung Barat. Di desa Padaasih juga terdapat sebuah model kebun organik yang dikelola oleh Rumah Kayu Permaculture (RKP).

Sehingga di samping RKP dapat dijadikan mitra dari kegiatan PPM ini, juga dapat bersinergi dengan para mahasiswa melalui kegiatan KKN untuk berperan aktif dalam melakukan edukasi terhadap masyarakat di wilayah sekitar Padaasih. Beberapa konsep kegiatan PPM integratif yang ditujukan untuk menjawab rumusan permasalahan ini adalah demonstrasi (MPASI, pemanfaatan sayuran, dan pengolahan buah jeruk menjadi yoghurt) kepada para ibu-ibu PKK, pelaku UMKM,

para ibu yang memiliki balita, dan siswa-siswa sekolah dasar.

Dalam kegiatan demonstrasi digunakan alat-alat peraga seperti video, leaflet, poster, serta peralatan memasak untuk mengolah produk-produk pangan yang secara berkelanjutan dapat memberikan pengaruh untuk meningkatkan kualitas kesehatan dan gizi masyarakat Padaasih. Dari kegiatan PPM bertajuk "Konsumsi Sehat Berakar dari Pangan Lokal": Edukasi Terpadu Pangan, Kuliner, dan Gizi Bagi Masyarakat Desa Padaasih, Kecamatan Cisarua, Kabupaten Bandung Barat ini diharapkan dapat menanamkan pengetahuan pangan dan gizi baik di lingkungan keluarga maupun masyarakat.

Selain itu, semoga dari kegiatan PPM ini dapat menjadi semacam percontohan bagi berbagai pihak yang menaruh kepentingan terhadap sektor pangan dan gizi dalam melakukan langkah-langkah revitalisasi pangan dan gizi.

## **Metode**

PPM integratif ini menggunakan metode pendidikan masyarakat dan pelatihan yang mencakup demplot partisipatif dan pendampingan dalam sektor pangan dan gizi. Melalui kegiatan integratif meliputi penyuluhan MPASI, edukasi konsumsi berupa makanan bergizi, serta pelatihan UMKM kuliner sehat berupa pengolahan produk komoditas pangan lokal menjadi makanan sehat dan bergizi, diharapkan semua itu dapat mengubah kualitas hidup masyarakat Desa Padaasih.

Untuk mewujudkan metode ini, kegiatan PPM menggunakan pendekatan berupa demonstrasi serta alat peraga berupa leaflet dan video. Demonstrasi

adalah suatu metode pendidikan yang memperlihatkan proses dari terjadinya peristiwa atau objek tertentu sampai terjadinya suatu perbuatan model sehingga khalayak dapat mengetahui dan memahaminya secara nyata (Sagala, 2017).

Menurut Djamarah dalam Nahdi et al. (2018), Demonstrasi adalah suatu cara untuk menunjukkan atau mendemonstrasikan suatu proses, situasi, atau objek tertentu kepada khalayak untuk menyajikan materi pembelajaran dengan uraian penjelasan secara verbal. Menggunakan alat peraga dalam demonstrasi membantu peserta lebih memahami apa yang sedang disampaikan.

Menurut Roehstiyah dalam Fatchurrohman et al. (2017), metode demonstrasi memiliki kelebihan sebagai berikut:

1. Audiens dapat lebih fokus pada proses pembelajaran yang diberikan.
2. Dapat mengamati contoh secara konkret karena menghadirkan objek nyata sehingga dapat meminimalisasi kesalahan.
3. Dapat memberikan motivasi kepada penonton karena dilibatkan dalam proses demonstrasi.
4. Audiens dapat memperoleh pengalaman langsung dan berpartisipasi aktif.

Adapun Leaflet adalah bentuk pengerucutan dari pamphlet yang merupakan salah satu jenis media promosi (Kotler & Armstrong, 2011). Leaflet juga merupakan salah satu bahan ajar cetak tertulis yaitu lembaran yang dilipat rapi namun tidak dimatikan. Leaflet dirancang dengan cermat menggunakan bahasa yang sederhana, ringkas dan mudah dipahami, dan disertai dengan ilustrasi agar terlihat menarik (Majid, 2005).

Leaflet adalah suatu bentuk media publikasi yang dicetak pada kertas dengan

ukuran tertentu, biasanya disajikan dalam bentuk lipatan kertas tidak terikat yang dilipat menjadi dua atau tiga (Kholid, 2012). Isi informasi pada leaflet dapat berupa gambar, teks, atau kombinasi keduanya. Sebagai media cetak, leaflet memiliki kelebihan yaitu tahan lama, mudah dijangkau banyak orang, mudah dibawa, mudah dipahami, dan dapat memotivasi seseorang untuk belajar.

(Setiani & Warsini, 2020). Leaflet yang dipublikasikan harus bersifat komunikatif, mampu menarik perhatian dan minat pembaca serta menimbulkan kesan. Informasi yang terkandung dalam leaflet harus mudah dipahami oleh pembaca. Menurut Rakhmat (2007) dalam penyusunan pesan informasi harus memperhatikan beberapa hal sebagai berikut:

1. Attention, artinya pesan yang disampaikan harus dapat menarik perhatian pembaca.
2. Need, artinya pesan yang disampaikan harus dapat memenuhi kebutuhan dari pembaca.
3. Satisfaction, artinya pesan yang disampaikan harus memberikan kepuasan kepada pembaca dengan adanya kelengkapan dan penjelasan.
4. Visualization, artinya pesan yang disampaikan harus mampu menyampaikan suatu gambaran ke dalam benak pembaca.
5. Action, artinya, pesan yang disampaikan harus dapat menyebabkan pembaca melakukan tindakan setelah membacanya.

Media pendukung terakhir yang digunakan dalam metode PPM ini adalah video yaitu teknik untuk menangkap, merekam, memproses, menyimpan, mentransmisikan, dan merekonstruksi urutan gambar diam yang mewakili

adegan bergerak secara elektronik. (Munir, 2013). Video dapat diartikan sebagai alat untuk menginformasikan, menjelaskan proses, menjelaskan konsep, menanamkan keterampilan, dan mempengaruhi sikap orang.

(Kustandi & Sutjipto, 2011). Penggunaan alat peraga dapat membantu meningkatkan pengetahuan baik melalui benda, barang cetak dan gambar yang diproyeksikan (Waryana, 2016). Video adalah salah satu jenis media elektronik yang mudah diterima oleh masyarakat luas. Video tutorial dapat diartikan sebagai suatu rangkaian gambar bergerak yang memberikan informasi dari seorang tutor kepada penonton sehingga penonton dapat mengetahui dan memahami prosesnya hanya dengan menonton video (Utomo & Ratnawati, 2018).

Penggunaan media audiovisual video dalam kegiatan pengajaran lebih efektif dibandingkan dengan media audiovisual diam. Menurut Munadi (2010), media audio visual dibagi menjadi dua jenis. Jenis pertama adalah media audio visual murni, seperti film, televisi, dan video, yang memadukan fungsi suara dan visual. Kedua, media audiovisual tidak murni, yaitu media visual dengan audio seperti slide, OHP, dan opaque.

Video memiliki kelebihan yaitu dapat menyajikan objek secara konkrit, menyampaikan pesan dengan realistis, memotivasi untuk belajar, mengurangi kejenuhan belajar, meningkatkan retensi atau daya tahan ingatan tentang obyek yang dipelajari, dan mudah didistribusikan.

### **Hasil dan Pembahasan**

Desa Padaasih terletak di Kecamatan Cisarua, Kabupaten Bandung Barat menjadi tempat pelaksanaan

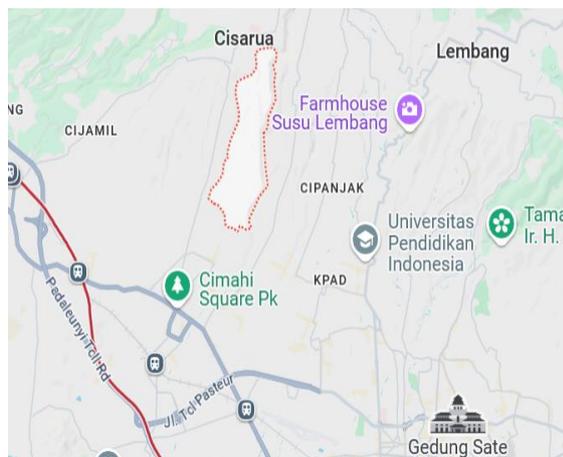
kegiatan KKN-PPM kelompok kami. Desa Padaasih memiliki luas wilayah 7,62 km<sup>2</sup> yang di dalamnya terdiri dari 59 Rukun Tetangga (RT) dan 17 Rukun Warga (RW). Desa ini merupakan salah satu dari delapan desa yang terletak di Kecamatan Cisarua. Dalam Data Kependudukan Bersih Tahun 2021, Desa Padaasih tercatat memiliki 13,604 jumlah penduduk yang diantaranya terdiri dari 6,681 penduduk laki-laki dan 6,383 penduduk perempuan. Adapun batas-batas wilayah Desa Padaasih pada **Tabel 1**.

Secara geografis pada **Gambar 1** Desa Padaasih terletak di kaki bukit gunung Burangrang dengan ketinggian 1.011 mdpl sehingga desa tersebut termasuk dalam kategori wilayah dataran tinggi dengan curah hujan yang tinggi serta beriklim sejuk. Dengan iklim yang mendukung serta adanya 80 ha lahan pertanian yang tersedia dan dapat dimanfaatkan, mayoritas penduduk setempat bermata pencaharian sebagai petani/ bercocok tanam maupun peternak.

Secara keseluruhan, desa-desa di Kecamatan Cisarua menghasilkan banyak komoditas alam berupa sayur-sayuran dan buah- buahan, seperti tanaman palawija, jamur, buah jeruk, susu, dan sebagainya. Berdasarkan observasi yang telah dilakukan dengan kegiatan baik mengunjungi perkebunan, posyandu, kader PKK, dan sekolah dasar maupun

**Tabel 1.** Batas Wilayah Desa Padaasih

|               |   |
|---------------|---|
| Batas Utara   | : Desa Kertawangi dan Desa Jambudipa, Kec. Cisarua, Bandung Barat |
| Batas Timur   | : Desa Cihanjuang, Kec. Parongpong, Bandung Barat                 |
| Batas Barat   | : Desa Jambudipa, Kec. Cisarua, Bandung Barat                     |
| Batas Selatan | : Kota Cimahi   |



**Gambar 1.** Letak geografis Desa Padaasih

melalui informasi-informasi yang didapati dari penduduk sekitar secara lisan, kami menemukan fakta bahwa produksi buah, sayuran, dan susu terhitung surplus di Desa Padaasih.

Namun sayang, produksi komoditas perkebunan dan peternakan tersebut lebih diorientasikan untuk dipasarkan daripada dimanfaatkan sebagai kebutuhan sehari-hari masyarakat, baik untuk dikonsumsi secara domestik maupun untuk bahan produk kuliner para pelaku Usaha Mikro Kecil dan Menengah (UMKM).

Selain itu, dari hasil pengamatan yang telah dilakukan dengan dibantu perangkat desa didapatkan beberapa gambaran permasalahan pada anak terkait rutinitas ibu-ibu dalam mengunjungi Posyandu untuk mengecek tumbuh kembang anaknya hingga mengetahui sejauh mana pengetahuan Makanan Pendamping Air Susu Ibu (MPASI).

Pertumbuhan dan perkembangan anak merupakan salah satu yang harus diperhatikan oleh semua orang tua sedari dini, terutama dari usia emas-nya (golden age). Kelalaian orangtua dalam memanfaatkan waktu dapat berakibat pada penurunan kecerdasan anak

serta peningkatan kemungkinan penyakit infeksi dan malnutrisi, seperti gizi buruk dan obesitas.

Beberapa anak di Desa Padaasih (tidak ada data pasti terkait jumlahnya) dalam usia yang cukup untuk menerima MPASI memiliki gangguan pencernaan akibat kesalahan pemberian makanan MPASI serta masih terdapat anak-anak yang diberi makanan belum seimbang yang mengakibatkan kesehatannya terganggu.

Selain itu, kesalahan yang dapat diketahui pada orangtua maupun petugas Posyandu, yaitu tidak dapat datang secara bersamaan di posyandu dan keterbatasan waktu dan tenaga untuk para petugas Posyandu memberikan penyuluhan kepada ibu-ibu. Berdasarkan permasalahan di balik potensi pangan Desa Padaasih, maka kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat (PPM) ini mengetengahkan tiga program terpadu yang mencakup sektor pangan, kuliner, dan gizi

### **Konsumsi Pangan Sehat Berbasis Sayuran**

Sebanyak 2538 orang penduduk Desa Padaasih mempunyai mata pencaharian sebagai petani atau buruh tani. Tidak heran jika beragam komoditas sayuran dihasilkan oleh mayoritas penduduk desa, mulai dari kol, sawi, selada air, pakcoy, hingga brokoli. Sayuran sendiri merupakan salah satu mikronutrien yang sangat bagus dalam menyumbang vitamin dan mineral bagi tubuh.

Kebutuhan mendasar bagi manusia adalah makanan sehat, yakni makanan harian yang wajib memenuhi kebutuhan gizi manusia yang tercukupi sesuai dengan standar kesehatan, untuk menciptakan kualitas hidup yang lebih sehat dan

menunjang terhadap tumbuh kembang anak. Nutrisi yang ada dalam makanan sehat terbagi menjadi dua, yaitu zat gizi makro (karbohidrat, protein, dan lemak) dan zat gizi mikro (vitamin dan mineral), namun disesuaikan padat kalori hariannya tercukupi.

Tujuan dari mengkonsumsi makanan sehat ialah menjadikan tubuh dan badan merasa lebih bugar yang dapat menghasilkan tenaga lebih banyak dan terhindar dari penyakit. Seseorang yang berkeinginan menurunkan atau menaikkan berat badan menjadi ideal dapat melakukannya secara efektif apabila didampingi dengan konsumsi makanan bernutrisi yang seimbang.

Hal tersebut dapat terwujud apabila masyarakat mengetahui dan mempelajari cara mengkonsumsinya dengan tepat (Oetoro et al., 2012). Pada tahun 2021, penduduk desa Padaasih yang berusia sekitar 7-12 tahun adalah sebanyak 1.708 jiwa atau sekitar 23% dari total 7.383 jiwa. Meskipun memiliki potensi sumber daya pangan yang kaya, namun sayangnya kesadaran untuk mengkonsumsi sayuran sejak usia dini masih sangat rendah.

Hal ini tidak disadari turut memberikan pengaruh bagi kualitas kesehatan sehari-hari masyarakat Desa Padaasih. Dengan melihat pentingnya edukasi konsumsi pangan sehat berbasis sayuran sejak usia dini, maka pemikiran Jean Piaget tentang tumbuh kembang anak dengan menekankan pengelompokan anak berlandaskan tahapan perkembangan kognitif serta usianya menjadi penting untuk diaplikasikan dalam konteks permasalahan konsumsi anak-anak di Desa Padaasih.

Usia 7 - 11 tahun adalah periode ketika anak bisa berpikir logis tentang objek serta peristiwa yang riil, tetapi belum

bisa berpikir tentang hipotesis yang abstrak (Atherthon, 2010). John dan Whitney (1986) membuktikan tentang meningkatnya jumlah informasi akan mengubah struktur pengembangan pengetahuan pada anak yang lebih tua secara positif, sebaliknya tidak pada anak yang lebih muda.

Sedangkan penentuan dalam kebiasaan konsumsi anak tidak dapat dilepaskan dari peran orang tua (Martenson & Fagerskiold, 2007). Masa anak-anak bersekolah adalah waktu ketika mereka memerlukan konsumsi gizi yang banyak dan beragam disebabkan pada masa ini anak-anak mulai aktif secara fisik. Berbagai varian mempengaruhi status pengambilan nutrisi anak, baik secara langsung maupun tidak langsung.

Melalui program PPM di Desa Padaasih dirancang suatu kegiatan berdasarkan hasil sosialisasi yang telah dilakukan pada tanggal 19-21 Januari 2023 di SDN Cipanas 2. Program kerja yang dijalankan adalah memberi pemaparan mengenai edukasi makanan berbasis sayur agar anak-anak semakin banyak yang menyukai sayur.

Pemaparan materi dilakukan pada tanggal 19-20 Januari 2023 dari kelas 1-6. Pada tanggal 21 Januari 2023 dilakukan senam bersama di halaman SDN Cipanas 2 lalu dilanjutkan makan bekal dengan lauk dan sayur-mayur bersama-sama. Kegiatan edukasi makan sehat adalah dengan memaparkan materi presentasi beranimasi serta poster pada **Gambar 2** di setiap kelas secara bergilir.

Pemaparan dilakukan secara interaktif dengan menanyakan soal-soal kepada anak-anak kelasnya supaya lebih menarik sehingga komunikasi menjadi dua arah. Kegiatan diteruskan dengan bermain quiz sayur-sayuran dan

mewarnai gambar sayur - sayuran. Hadiah diberikan kepada anak-anak yang dapat menjawab dengan benar dan mewarnai dengan cepat. Sebelum bergerak ke kelas seterusnya, kegiatan diakhiri dengan **Gambar 3** yaitu foto bersama anak-anak kelasnya.

### Edukasi MPASI

MPASI atau makanan pendamping ASI merupakan jenis makanan yang diberikan kepada bayi berusia setelah 6 bulan. Melansir dari Direktorat Promo Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat, MPASI adalah makanan yang bisa dengan mudah dikonsumsi dan dicerna anak usia 6-24 bulan. Rekomendasi memulai MPASI menurut World Health Organization (WHO) adalah saat bayi menginjak usia 6 bulan atau bisa di antara 4-6 bulan sesuai dengan penilaian dokter atas kebutuhan dan kesiapan bayi menerima MPASI.

ASI tidak hanya berfungsi sebagai pemenuh nutrisi, tetapi juga untuk penambah sistem imun agar anak tidak cepat sakit. MPASI diberikan saat bayi sebelum menginjak usia 1 tahun dikarenakan saat usia tersebut ASI saja tidak mampu lebih untuk gizi baik. ASI eksklusif memiliki peran sangat penting, dimana bisa menurunkan angka sakit dan kematian anak.

Pemberian MPASI disarankan untuk tepat waktu, dikarenakan jika MPASI diberikan sebelum menginjak usia 6 bulan maka dapat berdampak buruk, seperti infeksi saluran pencernaan dan obesitas. Pemberian MPASI yang terlambat juga akan mengakibatkan kurangnya gizi hingga dapat menyebabkan stunting.

Makanan untuk MPASI harus terdiri dari 4 bintang yaitu (protein nabati, protein hewani, karbohidrat, dan protein), cairan, dan lemak agar kecukupan

energinya terpenuhi. Notoatmodjo (2012) menyatakan bahwa pengetahuan merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang.

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Pengetahuan merupakan faktor yang sangat penting untuk terbentuknya tindakan seseorang. Pengetahuan yang didasari pemahaman yang tepat akan menimbulkan pemahaman yang positif sehingga akhirnya tumbuh satu bentuk perilaku yang diharapkan.

Intervensi edukasi kelas MP-ASI berpengaruh pada pengetahuan responden. Terdapat beberapa hal yang tentunya mempengaruhi tingkat pengetahuan responden tentang MP-ASI sehingga mampu memberikan MP-ASI yang tepat pada bayinya.



**Gambar 2.** Poster edukasi konsumsi sayuran bagi siswa-siswa Sekolah Dasar di Desa Padaasih



**Gambar 3.** Program edukasi konsumsi sayuran untuk siswa-siswa sekolah dasar dengan pendekatan seni mewarnai sayuran

Selain faktor usia, pendidikan ibu, kepemilikan buku KIA dan riwayat ASI Eksklusif sesuai hasil penelitian paritas adalah variabel paritas yang paling besar pengaruhnya terhadap pengetahuan ibu dalam pemberian MP-ASI. Hal tersebut mungkin terjadi karena ibu dengan anak pertama lebih ingin mencari informasi dengan perkembangan teknologi yang ada saat ini, seperti mencari di media sosial yaitu mengikuti kelas-kelas yang diadakan RS, klinik, puskesmas, dan komunitas serta mereka yang sudah terbiasa dengan teknologi atau gawai.

Golden age atau usia emas merupakan periode kunci dalam pertumbuhan dan perkembangan anak. Pertumbuhan berkaitan dengan masalah penambahan ukuran dari tubuh anak. Selain itu, perkembangan adalah perbaikan fungsi dalam bergerak, berpikir, dan fungsi lainnya. Usia emas hanya berlangsung selama 5 tahun pertama kehidupan anak.

Periode usia emas ini sangat mempengaruhi fisik dan kemampuan anak saat dewasa. Kelalaian orang tua dalam memanfaatkan waktu ini akan berakibat pada penurunan kecerdasan anak dan

peningkatan kemungkinan penyakit infeksi dan malnutrisi, seperti gizi buruk dan obesitas.

Hal ini akan menyebabkan anak kesulitan belajar pada saat mereka mencapai usia sekolah serta kesulitan bekerja dan mendapat gaji tinggi saat dewasa nanti. Golden Age atau masa ini tidak terjadi dua kali, maka dari itu. di masa ini, orangtua dalam memberikan terbaik untuk anak, yaitu dengan memberikan asupan sehat dan bergizi.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dibantu oleh perangkat desa baik secara formal maupun data-data tertulis di lapangan didapatkan beberapa gambaran permasalahan pada anak, terkait aktivitas ibu-ibu dalam mengunjungi posyandu untuk mengecek tumbuh kembang bulanan anaknya hingga mengetahui edukasi MPASI yang dinilai kurang mereka pahami.

Pertumbuhan dan perkembangan anak merupakan salah satu yang harus diperhatikan oleh semua orang tua sedari dini, terutama sejak masa usia emas (golden age). Kelalaian orangtua dalam memanfaatkan waktu dapat berakibat pada penurunan kecerdasan anak serta peningkatan kemungkinan penyakit infeksi dan malnutrisi, seperti gizi buruk dan obesitas.

Beberapa anak (tidak disebutkan jumlahnya) dalam usia yang cukup untuk menerima MPASI memiliki gangguan pencernaan akibat kesalahan pemberian makanan MPASI serta masih terdapat anak-anak yang diberi makanan belum seimbang yang mengakibatkan kesehatannya terganggu.

Selain itu, kesalahan yang dapat diketahui pada orangtua maupun petugas Posyandu, yaitu tidak dapat datang secara bersamaan di Posyandu dan

keterbatasan waktu dan tenaga para petugas Posyandu dalam memberikan penyuluhan kepada ibu-ibu. Setelah melakukan beberapa observasi, terdapat permasalahan konsumsi makanan yang ditemukan di Desa Padaasih, yaitu pemberian MPASI pada bayi yang salah.

Oleh karena itu, dalam program kerja yang diambil pada **Gambar 4**,



**Gambar 5**, dan **Gambar 6** adalah “Edukasi MPASI dan Makanan Sehat pada Balita” dengan tahapan pelaksanaan program sebagai berikut:

1. Menyusun mekanisme pembuat program kegiatan kerja nyata
2. Menyusun materi untuk pembuatan video, leaflet dan poster
3. Membuat poster, leaflet dan video
4. Menyusun susunan acara untuk penyuluhan di posyandu
5. Mengadakan penyuluhan di posyandu
6. Evaluasi kegiatan

Edukasi UMKM Kuliner Sehat

UMKM adalah kegiatan usaha yang dilakukan oleh perseorangan, rumah tangga atau badan usaha kecil. Secara umum, UMKM diklasifikasikan berdasarkan pendapatan tahunan, jumlah karyawan, dan aset yang dimiliki. Pemerintah telah menetapkan kebijakan untuk mengatur pengelolaan UMKM melalui Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2008 tentang Usaha Mikro, Kecil, dan Menengah.

Data yang diterima dari Kementerian Koperasi dan Usaha Kecil dan Menengah bahwa persentase sumbangan UMKM terhadap PDB dari tahun 2010 sampai dengan 2018 menunjukkan fluktuasi dan cenderung meningkat di tahun 2018.

Pada tahun 2010 sumbangan UMKM terhadap PDB sebesar 58,05%; di tahun 2011 mengalami penurunan menjadi 57,83%; lalu pada 2012 turun kembali menjadi 57,6%; tahun 2013 menjadi 57,48%, tahun 2014 mengalami tren positif yaitu meningkat menjadi 57,56% dan meningkat untuk kedua kalinya menjadi 57,75% pada 2015.



**Gambar 4.** Pelaksanaan program PPM di Posyandu Desa Padaasih



**Gambar 6.** Leaflet panduan MPASI



**Gambar 5.** Penempelan poster di Posyandu RW 06 Desa Padaasih (kanan)

Namun tren positif itu harus berhenti pada 2016 yaitu turun menjadi 57,17% dan tren negatif ini berlanjut hingga 2017 dengan angka 57,08%. Penurunan itu berhenti dan tren positif kembali berlanjut pada 2018 kontribusi UMKM terhadap PDB meningkat menjadi 60,34% (Muljanto, 2020). Dari data yang dipaparkan di atas dapat disimpulkan jika UMKM memiliki peranan penting dalam pembangunan dan pertumbuhan ekonomi nasional.

Karena UMKM memberikan prioritas utama lapangan kerja bagi jutaan tenaga kerja lokal. UMKM adalah kegiatan usaha yang dilakukan oleh perseorangan, rumah tangga atau badan usaha kecil. Secara umum, UMKM diklasifikasikan berdasarkan pendapatan tahunan, jumlah karyawan, dan aset yang dimiliki.

Pemerintah telah menetapkan kebijakan untuk mengatur pengelolaan UMKM melalui Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2008 tentang Usaha Mikro, Kecil, dan Menengah. Data yang diterima dari Kementerian Koperasi dan Usaha Kecil dan Menengah bahwa persentase sumbangan UMKM terhadap PDB dari

tahun 2010 sampai dengan 2018 menunjukkan fluktuasi dan cenderung meningkat di tahun 2018.

Pada 2010 sumbangan UMKM terhadap PDB sebesar 58,05%; lalu pada 2011 mengalami penurunan menjadi 57,83%; lalu pada 2012 turun kembali menjadi 57,6%; tahun 2013 menjadi 57,48%, tahun 2014 mengalami tren positif yaitu meningkat menjadi 57,56% dan meningkat untuk kedua kalinya menjadi 57,75% pada 2015; namun tren positif itu harus berhenti pada 2016 yaitu turun menjadi 57,17% dan tren negatif ini berlanjut hingga 2017 dengan nilai 57,08%.

Penurunan itu berhenti dan tren positif kembali berlanjut di tahun 2018 kontribusi UMKM terhadap PDB meningkat menjadi 60,34% (Muljanto, 2020). Dari data yang dipaparkan di atas dapat disimpulkan jika UMKM memiliki peranan penting dalam pembangunan dan pertumbuhan ekonomi nasional. Karena UMKM memberikan prioritas utama lapangan kerja bagi jutaan tenaga kerja lokal.

Di Desa Padaasih, mayoritas sektor UMKM berbasis perkebunan dan peternakan. Namun sayang, potensi hasil perkebunan dan peternakan tidak dimanfaatkan oleh masyarakat untuk dikelola menjadi inovasi kuliner yang dapat dikonsumsi sehari-hari oleh masyarakat Padaasih sendiri. Inovasi sendiri adalah sebuah upaya pembaharuan melalui sumber daya yang ada dengan produk, dan sistem yang baru.

Pada umumnya inovasi mencakup berbagai hal tak terkecuali pada sektor usaha atau bisnis. Inovasi dalam usaha UMKM tidak hanya dipengaruhi oleh faktor lingkungan sosial, tetapi juga oleh para pelaku usaha sendiri demi meningkatkan nilai ekonomis dan memenuhi kebutuhan pasar.

Salah satu contohnya adalah inovasi kuliner sehat yang dikembangkan dalam program PPM adalah selai jeruk dan yoghurt yang dibuat dengan menggabungkan komoditas lokal di desa Padaasih, yaitu jeruk yang kaya akan Vitamin C dan susu dari sapi perah peternak lokal yang baik untuk nutrisi tulang karena mengandung kalsium tinggi.

Inovasi ini diharapkan dapat diterima dan digunakan oleh masyarakat desa Padaasih, serta menjadi santapan alternatif yang bergizi bagi anak-anak. Dalam program PPM didemonstrasikan produk olahan jeruk lainnya seperti agar jeruk yang dibuat dari susu sapi, buah jeruk, dan jelly powder. Hal ini dilakukan untuk meningkatkan nilai ekonomis dan menyediakan pangan bergizi bagi masyarakat.

Berdasarkan informasi yang kami terima dari warga Desa Padaasih diketahui masalah-masalah apa saja yang ada di desa dan salah satunya adalah stunting yang dialami oleh anak-anak usia dini. Stunting di Desa Padaasih ini disebabkan oleh pola asuh orang tua yang kurang baik dan kurang kepeduliannya dalam menerapkan pola hidup sehat dan pedoman gizi seimbang bagi anak-anaknya.

Hal ini sebuah ironi mengingat masyarakat yang memproduksi komoditas pangan bernutrisi tinggi seperti susu dan jeruk yang dibutuhkan tubuh, namun masyarakatnya sendiri mengalami masalah kesehatan. Berdasarkan permasalahan itu, program PPM ini merancang kegiatan berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan sebelumnya.

Setelah meminta izin kepada ibu-ibu PKK untuk membantu dan mengikuti kegiatan demonstrasi pengolahan jeruk dan susu di Desa Padaasih pada **Gambar 7**

dan **Gambar 8**, program edukasi UMKM kuliner sehat ini diawali dengan kegiatan demonstrasi. Sebelum melaksanakan demonstrasi, dilakukan uji coba pembuatan yogurt, selai serta agar-agar di rumah.

Tidak hanya demonstrasi saja yang dilakukan, namun juga menayangkan video tutorial serta pemasangan leaflet. Video tutorial yang dibuat kemudian diserahkan kepada perwakilan PKK untuk bahan acuan bilamana program PPM ini hendak diteruskan serta dijadikan salah satu UMKM kuliner tambahan di Desa Padaasih. Untuk mendorong para peserta program pelatihan UMKM ini, program PPM ini merekomendasikan merek produk dengan nama 'Rahayu' ditunjukkan pada **Gambar 9** yang diharapkan akan dikembangkan oleh pelaku UMKM di Desa Padaasih.



**Gambar 7.** Panduan Cara Membuat Selai Jeruk, Agar Jeruk, dan Yoghurt



**Gambar 8.** Demonstrasi membuat yoghurt dan selai dari buah jeruk



**Gambar 9.** Logo produk Rahayu

### Focus Group Discussion (FGD)

Dalam kegiatan PPM ini juga dilakukan FGD **Gambar 10** untuk menjawab permasalahan dan kendala di lingkungan Desa Padaasih yang perlu didiskusikan bersama. Di samping melibatkan masyarakat desa dan para kader PKK, kegiatan FGD juga melibatkan pegiat pangan lokal di Desa Padaasih yang juga founder dari Rumah Kayu Permaculture (RKP) Bandung, Luky Lambang Santoso yang menjadi narasumber FGD. Dengan pengalamannya mengelola kebun organik (Permaculture), kegiatan PPM yang terintegrasi dengan KKN Mahasiswa ini mencoba mengadaptasikan ilmu pangan dan gizi

dari narasumber yang kemudian disesuaikan dengan program PPM ini.

### **Simpulan**

Potensi pangan Desa Padaasih menopang sektor mata pencaharian dan perekonomian masyarakat. Namun, kesadaran masyarakat dalam memanfaatkan pangan lokal untuk memenuhi asupan gizi berkualitas terutama bagi anak-anak masih sangat rendah. Rendahnya pengetahuan kesehatan dan gizi menyebabkan masih banyak anak-anak yang mengalami malnutrisi, stunting, dan bagi orang dewasa banyak yang menderita penyakit degeneratif akibat pola makan dan pilihan makanan yang tidak memenuhi standar kesehatan.

Kondisi tersebut menjadi catatan dalam program PPM untuk melakukan edukasi pangan dan kuliner secara terintegrasi sebagai upaya menanamkan pentingnya pengetahuan pangan dan gizi demi mewujudkan kesejahteraan hidup masyarakat Padaasih. Melalui kegiatan PPM yang bertemakan Konsumsi Sehat Berakar dari Pangan Lokal: Edukasi Terpadu Pangan, Kuliner, dan Gizi bagi Masyarakat Desa Padaasih, Kecamatan Cisarua, Kabupaten Bandung Barat.

Aspek pengetahuan pangan, kuliner, dan gizi dijalin secara terpadu untuk menumbuhkan pemahaman masyarakat mulai dari anak-anak hingga orang dewasa bahwa ketiga aspek itu saling menunjang satu dengan yang lain. Untuk merealisasikan keterpaduan ketiga aspek itu, maka program kerja PPM ini melakukan pendekatan terhadap para ibu hamil dan menyusui melalui program edukasi MPASI yang sehat dan berimbang; edukasi konsumsi sayuran lokal bagi siswa-siswa sekolah dasar; serta pelatihan



**Gambar 10.** FGD PPM di RKP Permaculture

UMKM kuliner sehat berbasis bahan buah lokal untuk dibuat olahan sehat bagi ibu-ibu PKK.

Dari hasil program edukasi terpadu ini, masyarakat Desa Padaasih sebagai mitra PPM, berkomitmen untuk melanjutkan program PPM ini demi meningkatkan kualitas kesehatan, gizi, serta kesejahteraan ekonomi di Desa Padaasih.

### **Ucapan Terima Kasih**

Kegiatan PPM ini dapat terlaksana karena bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu ucapan terima kasih dihaturkan untuk Rektor Universitas Padjadjaran, Prof. Dr. Rina Indriastuti, S.E., M.SIE dan Dekan Fakultas Ilmu Budaya Universitas Padjadjaran Prof. Aquarini Priyatna, M.A., M.Hum., Ph.D. yang telah mendukung berjalannya program PPM ini.

Selain itu, ucapan terima kasih dihaturkan kepada Kepala Desa Padaasih, Bapak Mujijat, beserta aparat pemerintahan desanya; para kader PKK Desa Padaasih; masyarakat Desa Padaasih; SDN Cipanas 2; Bapak Luky Lambang Santoso yang telah memfasilitasi Rumah Kayu Permaculture-nya untuk kegiatan FGD PPM; dan para mahasiswa KKN

Unpad yang telah membantu kegiatan PPM ini.

### Referensi

- Atherthon, J. S. 2010. Learning and Teaching; Piaget's developmental theory UK: <http://www.learningandteaching.info/learning/piaget.html>. Diakses: 4 January 2011 <http://www.learningandteaching.info/learning/piaget.html>.
- Badan Pusat Statistik Kabupaten Bandung Barat. 2021. Kabupaten Bandung Barat dalam Angka 2021. Bandung: Badan Badan Pusat Statistik Kabupaten Bandung Barat.
- Fatchurrohman, A. E., Sarwi, & Utsman. 2017. "Pengaruh Problem Based Learning Melalui Demonstrasi dan Diskusi terhadap Kemampuan Verbal", *Journal of Primary Education*, 6(2), 140–146.
- John, D. R., & Whitney Jr, J. C. 1986. The Development Of Consumer Knowledge In Children: A Cognitive Structure Approach. *Journal Of Consumer Research*, Vol. 12.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. Buku Saku Pemantauan Status Gizi. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat Jenderal Kesehatan Masyarakat Kementerian Kesehatan.
- Kholid, Ahmad. 2012. Promosi Kesehatan dengan Pendekatan Teori Perilaku, Media, dan Aplikasinya. Jakarta: Rajawali Press.
- Kotler, Philip & Armstrong, Gary. 2011. *Principles of Marketing*. New Jersey: Pearson.
- Kustandi, C., & Sutjipto, B. 2011. *Media Pembelajaran: Manual dan Digital*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Majid, Abdul. 2005. *Perencanaan Pembelajaran Mengembangkan Standar Kompetensi Guru*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Martenson, E. K., & Fagerskiold, A. M. 2007. A Review of Children Decision Making Competence in health care. *Journal of Clinical Nursing*, Vol. 17, 3131-3141.
- Muljanto, M. A. 2020. "Pencatatan dan Pembukuan Via Aplikasi Akuntansi UMKM di Sidoarjo", *Jurnal Ilmiah Pangabdhi*. Vol. 6 (1): 40-43.
- Munadi, Y. 2010. *Media Pembelajaran: Sebuah Pendekatan Baru*. Jakarta: Gaung Persada Press.
- Munir. 2013. *Multimedia: Konsep dan Aplikasi dalam Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Nahdi, D. S., Yonanda, D. A., & Agustin, N. F. 2018. "Upaya Meningkatkan Pemahaman Konsep Siswa Melalui Penerapan Metode Demonstrasi Pada Mata Pelajaran IPA." *Jurnal Cakrawala Pendas*, 4(2), 9. <https://doi.org/10.31949/jcp.v4i2.1050>
- Notoatmodjo. 2012. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan (edisi revisi)*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Oetoro, S., Parengkuan, E., & Parengkuan, J. 2012. *Smart Eating*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.

Rakhmat, Jalaludin. 2007. Psikologi Komunikasi. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Sagala, Syaiful. 2017. Konsep dan Makna Pembelajaran. Bandung: Alfabeta.

Setiani, D. Y., & Warsini. 2020. Efektifitas Promosi Kesehatan Media Video dan Leaflet terhadap Tingkat Pengetahuan tentang Pencegahan Osteoporosis. *Jurnal Kesehatan Holistic*, 4(2), 55–67. <https://doi.org/10.33377/jkh.v4i2.83>

Susanti, Vera, Subekti, Sri, & Nurhayati, Ai. 2015. "Analisis Pengetahuan Gizi Ibu Balita di Desa Pasirlangu Cisarua Bandung Barat", *Media Pendidikan, Gizi, dan Kuliner*, vol. 4 no. 2, November. <https://doi.org/10.17509/boga.v4i2.8420>

Utomo, A. Y., & Ratnawati, D. 2018. Pengembangan Video Tutorial dalam Pembelajaran Sistem Pengapian Di SMK. *Taman Vokasi*, 6(1), 68. <https://doi.org/10.30738/jtvok.v6i1.2839>

Waryana. 2016. Promosi Kesehatan, Penyuluhan, dan Pemberdayaan Masyarakat. Yogyakarta: Nuha Medika.