JPP IPTEK
Jurnal Pengabdian dan Penerapan IPTEK

Mei 2025 *Volume 9, Nomor 1*
ISSN: 2620-7745 (media online) *doi: 10.31284/j.jpp-iptek.2025.v9i1.6088*

Healthy Kitchen Rush dan *Healthy Cooking Fun* dalam Upaya Meningkatkan Kesadaran Makan Sehat Bergizi Seimbang pada Tiga Panti Asuhan di Surabaya

Oki Krisbianto[1,*], Fabiola Leoparjo[2], Devina Irtanto[2]
[1]Food Technology Program, Universitas Ciputra, Surabaya, Indonesia
[2]Tourism–Culinary Business, Universitas Ciputra, Surabaya, Indonesia

[*]E-mail korespondensi: oki.krisbianto@ciputra.ac.id

Dikirim: 25-06-2024; Diterima: 30-04-2025; Dipublikasikan: 19-05-2025

Abstract

Nutritional issues are a global concern affecting all age groups. In recent decades, the overall health quality of the Indonesian population has improved. However, a new challenge has emerged: the double burden of malnutrition. To address balanced nutrition and hygiene issues, a child health improvement program was implemented in Surabaya–Yayasan Ulul Albab Indonesia, Samaria Orphanage, and Benih Kasih Orphanage. The program lasted four months and consisted of four stages: training, designing, implementation, and evaluation. A total of 29 college students were trained to provide education on the Indonesian Guidelines for Balanced Nutrition and Hygiene Practices. The implementation included pre-tests, post-tests, surveys, and cooking workshops. The theme at Yayasan Ulul Albab was "Healthy Kitchen Rush", focusing on organizing and cleaning the orphanage, especially the kitchen area. Meanwhile, the theme at Samaria and Benih Kasih Orphanages was "Healthy Cooking Fun", featuring workshops on preparing balanced, nutritious meals with bibimbap and sushi menus. The results showed a 26% increase in participants' knowledge at Yayasan Ulul Albab and Samaria, and positive feedback from all participants at the three orphanages. The organoleptic evaluation of the bibimbap menu at Samaria Orphanage indicated high satisfaction with the food's appearance, taste, and texture. This program is expected to improve the children's health in the orphanages and raise awareness of the importance of balanced nutrition.

Keywords: *Balanced nutrition; Double burden of malnutrition; Education; Food hygiene; Learning; Orphanage*

Abstrak

Permasalahan gizi merupakan isu global yang berdampak pada semua kelompok umur. Dalam beberapa dekade terakhir, masyarakat Indonesia secara umum telah mengalami peningkatan kualitas kesehatan. Namun, muncul permasalahan lain, yaitu beban ganda malnutrisi. Program peningkatan kesehatan anak di tiga panti asuhan di Surabaya–Yayasan Ulul Albab Indonesia, Panti Asuhan Samaria, dan Panti Asuhan Benih Kasih–bertujuan untuk mengatasi isu gizi seimbang dan kebersihan. Program berlangsung selama empat bulan dengan empat tahapan: pelatihan, perancangan, pelaksanaan, dan evaluasi. Sebanyak 29 mahasiswa dilatih untuk memberikan penyuluhan mengenai Pedoman Gizi Seimbang (PGS) dan praktik kebersihan. Pelaksanaan program melibatkan *pre-test*, *post-test*, survei, dan *workshop* memasak. Tema kegiatan di Panti Asuhan Ulul Albab yaitu *Healthy Kitchen Rush,* penyuluhan kebersihan dapur, dengan fokus kegiatan bersama menata dan membersihkan ruangan di panti, terutama daerah dapur. Sementara tema kegiatan di Panti Asuhan Samaria dan Benih Kasih adalah *Healthy Cooking Fun* dengan *workshop* membuat makanan bergizi seimbang dengan menu *bibimbap* dan *sushi*. Hasil menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta sebesar 26% di Panti Asuhan Ulul Albab dan Samaria, serta penilaian positif dari seluruh peserta dari ketiga panti asuhan. Evaluasi organoleptik pada menu *bibimbap* di Panti Asuhan Samaria menunjukkan kepuasan tinggi terhadap penampilan, rasa, dan tekstur makanan. Program ini diharapkan dapat meningkatkan kesehatan anak-anak panti dan kesadaran pentingnya gizi seimbang.

Kata kunci: Beban ganda malnutrisi; Edukasi; Gizi seimbang; Makanan sehat; Panti asuhan; Pembelajaran

Artikel ini merupakan artikel akses terbuka *(open-access)* yang didistribusikan di bawah ketentuan lisensi internasional Creative Commons Atribusi-Berbagi Serupa 4.0 (CC BY-SA 4.0) (https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/), yang mengizinkan penggunaan, pendistribusian, dan pereproduksian tanpa batas dalam media apa pun, dengan ketentuan penulis asli dan sumbernya disebutkan.

© 2025 Penulis.

1. Pendahuluan

Permasalahan gizi merupakan wacana yang selalu ada dari waktu ke waktu, bukan hanya di Indonesia tetapi juga di dunia. Asupan gizi yang seimbang diperlukan bagi seluruh kelompok umur, baik bayi hingga kelompok lanjut usia, untuk menjamin status gizi yang sehat, imunitas tinggi dari infeksi penyakit maupun risiko penyakit degeneratif, hingga produktivitas kerja yang optimal [1], [2], [3]. Bagi kelompok bayi hingga remaja yang berada dalam fase tumbuh kembang, gizi optimal dari pola makan yang seimbang penting bagi perkembangan fisik dan kecerdasan mereka [1], [3], [4], [5]. Hal tersebut pada akhirnya akan sangat berkaitan dengan kondisi kesejahteraan dari level rumah tangga hingga negara [1].

Selama beberapa dekade terakhir, kesejahteraan masyarakat Indonesia telah menunjukkan adanya peningkatan, yang berdampak pada penurunan gangguan malnutrisi seperti *stunting* [6], [7]. Namun, hal tersebut bukan berarti permasalahan gizi di Indonesia menjadi berkurang, melainkan berubah menjadi *double burden malnutrition* atau beban ganda malnutrisi di mana terjadi kasus atau kondisi kekurangan gizi sekaligus kelebihan gizi pada tingkat individu hingga masyarakat [1], [2], [4] . Salah satu contoh beban ganda malnutrisi yang umum terjadi adalah terjadinya kelebihan asupan kalori tetapi rendahnya asupan mikronutrien seperti vitamin dan mineral, yang umumnya disebabkan oleh pola makan yang tidak seimbang [3], [5]. Oleh sebab itu, tingkat pengetahuan gizi orang tua dan wali serta perhatian yang diberikan kepada anak sangat penting dalam menjamin kesehatan dan kesejahteraan anak. Hal tersebut melatarbelakangi pelaksanaan program peningkatan kesehatan anak pada tiga panti asuhan di Surabaya dengan sasaran utama para pengasuh dan anak-anak panti yang membantu dalam mengasuh adik-adiknya.

Panti asuhan atau lembaga asuhan anak merupakan lembaga kesejahteraan sosial yang berperan dalam pengasuhan anak [8], [9]. Kondisi kesehatan dan kesejahteraan anak-anak di panti asuhan merupakan cerminan dari keberhasilan pola asuh yang diterapkan. Namun, banyak faktor yang mempengaruhi keberhasilan pola asuh, antara lain kedisiplinan, perhatian, dan tingkat pengetahuan serta pengalaman para pengasuh, di samping fasilitas yang tersedia [10], [11], [12]. Hal tersebut membuat para pengasuh memiliki peran dan tanggung-jawab besar terhadap kesehatan anak-anak yang mereka asuh.

Tiga panti asuhan yang menjadi lokasi pelaksanaan kegiatan adalah Yayasan Ulul Albab Indonesia yang berlokasi di Kecamatan Tandes, Panti Asuhan Samaria di Kecamatan Wiyung, dan Panti Asuhan Benih Kasih (Wisma Bunda Teresa) di Kecamatan Mulyorejo, Surabaya. Tantangan yang dihadapi oleh ketiga panti asuhan tersebut merupakan tantangan umum yang sering dihadapi berbagai panti asuhan, yaitu kurangnya kesadaran anak-anak panti tentang pentingnya menjaga kesehatan diri dan lingkungan, terutama dalam hal gizi seimbang [10] . Solusi yang ditawarkan adalah penyuluhan kebersihan dan Pedoman Gizi Seimbang (PGS). Perbedaan fokus permasalahan yang diangkat pada ketiga panti asuhan adalah permasalahan kebersihan dan kerapian di Panti Asuhan Ulul Albab serta permasalahan jajanan yang dibeli dan dikonsumsi anak-anak di Panti Asuhan Samaria dan Panti Asuhan Benih Kasih. Solusi yang ditawarkan diharapkan dapat meningkatkan kesehatan yang optimal bagi anak-anak tersebut.

2. Metode Pelaksanaan

Pelaksanaan program peningkatan kesehatan anak panti asuhan berlangsung selama bulan Februari hingga Mei 2023. Secara garis besar, terdapat empat tahapan kegiatan yang tersusun sebagai berikut.

a. Tahap Pelatihan

Sebanyak 29 orang mahasiswa Pariwisata-Bisnis Kuliner dipersiapkan menjadi pelaksana lapangan program peningkatan kesehatan anak panti asuhan selama satu bulan dari bulan

Februari hingga Maret 2023. Tim pembina adalah empat orang dosen Teknologi Pangan dan Pariwisata-Bisnis Kuliner beserta dua asisten mahasiswa Teknologi Pangan yang telah memperoleh pelatihan *training of trainer* (TOT) [13]. Materi pelatihan meliputi pedoman gizi seimbang (PGS), pembatasan GGL (gula, garam, dan lemak) dan praktiknya dalam pengolahan makanan, angka kecukupan gizi (AKG), serta kebutuhan energi tubuh [3].

b. Tahap Perancangan

Pelaksana lapangan dibagi menjadi tiga tim yang beranggotakan 9-10 orang per tim. Survei lapangan pada ketiga panti asuhan dan perancangan metode berlangsung selama dua minggu di bulan Maret dan April 2023. Kasus spesifik yang dialami masing-masing panti asuhan juga diamati dan dijadikan pertimbangan dalam menyusun program.

c. Tahap Pelaksanaan

Persiapan dan pelaksanaan program berlangsung selama tiga minggu di bulan April 2023. Tim pembina bersama tiga tim pelaksana untuk masing-masing panti asuhan mempersiapkan kebutuhan program, meliputi *pre-test* dan *pos-test*, survei, dan resep makanan dengan gizi seimbang. Pelaksanaan berlangsung satu hari dengan melibatkan pengasuh dan para kakak, beserta anak-anak panti lainnya.

d. Tahap Evaluasi

Evaluasi kegiatan berlangsung selama dua minggu di bulan April hingga Mei 2023, meliputi *feedback* dan penilaian yang diperoleh dari pengasuh dan para kakak di masing-masing panti.

3. Hasil dan Pembahasan

Kesehatan anak-anak merupakan kunci pendukung kemajuan bangsa sebagai generasi penerus yang akan menentukan masa depan Indonesia. Dalam konteks ini, kesehatan anak-anak panti asuhan memegang peranan yang sangat penting. Mereka perlu mendapatkan perhatian khusus untuk memastikan mereka tumbuh menjadi individu yang kuat dan sehat, siap berkontribusi bagi kemajuan Bangsa Indonesia [10], [11], [12]. Salah satu langkah krusial dalam mendukung kesehatan mereka adalah dengan menjaga asupan makanan yang sehat. Makanan sehat, yang aman dikonsumsi dan memiliki gizi seimbang, sangat esensial bagi pertumbuhan dan perkembangan optimal anak-anak, sehingga mereka dapat mencapai potensi penuh mereka dan memberikan kontribusi positif bagi bangsa [2], [3].

Panti Asuhan Ulul Albab, Samaria, dan Benih Kasih di Surabaya merupakan mitra pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dalam upaya peningkatan kesehatan anak. Program ini berfokus pada peningkatan kesehatan anak melalui sosialisasi gizi seimbang di ketiga panti asuhan tersebut. Sosialisasi ini terutama menargetkan para pengasuh dan para kakak yang lebih dewasa, dengan tujuan agar mereka dapat memberikan contoh yang baik serta mendidik anak-anak mengenai pentingnya pola makan yang sehat dan bergizi seimbang, sehingga tercipta lingkungan yang mendukung kesehatan optimal bagi anak-anak panti asuhan.

3.1 Pengumpulan Data

Para pelaksana lapangan dibagi menjadi tiga tim untuk melakukan kunjungan ke ketiga panti asuhan. Setiap tim mengumpulkan data melalui pengamatan lapangan, berdiskusi dengan pengasuh panti, serta wawancara dengan para kakak atau anak panti yang lebih dewasa beserta adik-adik mereka. Dari hasil kunjungan, permasalahan umum yang ditemukan pada ketiga panti asuhan adalah kurangnya perhatian anak panti untuk mengonsumsi makanan yang sehat, yaitu makanan yang aman dan bergizi seimbang. Makanan yang aman memiliki arti tidak mengandung zat-zat yang dapat membahayakan kesehatan, terutama dari kontaminasi mikroorganisme yang dapat menyerang imunitas tubuh [2]. Permasalahan sanitasi dan higiene dalam pengolahan

makanan dan saat mengonsumsi kerap menjadi permasalahan bagi konsumen di Indonesia sehingga kerap menyebabkan terjadinya keracunan makanan. Meskipun mungkin gejala penyakit tidak muncul, masuknya mikroba patogenik ke dalam tubuh tetap menyebabkan tubuh membutuhkan energi dan zat-zat gizi lebih banyak agar dapat bertahan untuk tetap sehat. Hal tersebut membuat pemanfaatan energi dan zat gizi dari makanan menjadi tidak efisien untuk pertumbuhan dan perkembangan anak secara optimal [2], [14].

Ketiga tim juga menemukan permasalahan spesifik untuk masing-masing panti asuhan. Permasalahan yang ditemukan pada Panti Asuhan Ulul Albab adalah masalah kerapian terutama pada daerah dapur. Oleh sebab itu, program kesehatan lebih difokuskan kepada kegiatan penyuluhan kebersihan dan Pedoman Gizi Seimbang.

Permasalahan yang ditemukan pada Panti Asuhan Samaria adalah kondisi anak-anak panti yang cenderung memiliki berat badan kurang serta dilaporkan mudah jatuh sakit. Kegiatan diskusi dilakukan bersama para pengasuh panti asuhan untuk mencari penyebab kondisi ini, ditemukan bahwa pola makan anak-anak panti dinilai kurang bergizi seimbang. Hal tersebut terutama disebabkan kesukaan anak-anak panti untuk lebih memilih mengonsumsi makanan ringan yang cenderung kurang zat gizi seperti vitamin dan mineral daripada makanan utama yang lebih bergizi seimbang. Selain itu, hasil wawancara singkat bersama anak-anak panti juga menunjukkan bahwa mereka mementingkan makanan yang enak dan mengenyangkan, serta belum memperhatikan faktor kebersihan dan keamanan pangan maupun kelengkapan zat-zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh agar dapat berfungsi dengan sehat dan normal.

Pada Panti Asuhan Benih Kasih, pengasuh panti telah menyediakan makanan dengan gizi seimbang meliputi nasi dengan sayur dan lauk seperti ikan, ayam, dan telur. Mereka pun telah memberikan pengetahuan dasar mengenai gizi. Namun, anak-anak masih dirasa memerlukan pembekalan mengenai gizi seimbang, terutama setelah mereka beranjak dewasa dan tidak lagi tinggal di panti. Pembekalan tersebut diharapkan dapat berguna setelah mereka hidup mandiri.

3.2 Perancangan Kegiatan

Fokus utama kegiatan adalah penyuluhan Pedoman Gizi Seimbang, terutama kepada para pengasuh dan kakak panti. Pedoman Gizi Seimbang memiliki sepuluh poin anjuran yang dapat dikelompokkan menjadi empat pilar, yaitu mengonsumsi makanan beraneka ragam, berperilaku hidup bersih dan sehat, melakukan aktivitas fisik, dan menjaga berat badan ideal [2], [4]. *Pre-test dan post-test* disiapkan untuk mengetahui peningkatan pemahaman peserta setelah program penyuluhan selesai dilakukan. Selain materi utama, perbedaan permasalahan spesifik yang dimiliki ketiga panti asuhan membutuhkan program kegiatan yang berbeda.

Permasalahan spesifik yang dimiliki Panti Asuhan Ulul Albab berkaitan dengan kerapian dan kebersihan area dapur, yang dapat menimbulkan potensi terjadinya kontaminasi silang pada makanan yang diolah. Oleh sebab itu, program kegiatan yang dirancang untuk Panti Asuhan Ulul Albab memiliki tema *healthy kitchen rush*, di mana tim pelaksana lapangan memberikan materi mengenai Pedoman Gizi Seimbang yang dilanjutkan dengan menata ruangan panti, terutama wilayah dapur, agar lebih rapi dan tidak berpotensi terjadi kontaminasi silang.

Fokus yang diberikan kepada Panti Asuhan Samaria dan Benih Kasih adalah meningkatkan kesadaran anak-anak untuk mengonsumsi makanan yang bergizi seimbang. Tujuan tim adalah untuk membuktikan bahwa makanan sehat dan bergizi seimbang juga dapat memiliki rasa yang enak. Oleh sebab itu, program kegiatan pada kedua panti asuhan tersebut memiliki tema *healthy cooking fun*, di mana tim pelaksana akan mengajak seluruh peserta untuk membuat makanan bergizi seimbang bersama-sama. Tim pelaksana lapangan di Panti Asuhan Samaria menyiapkan menu *bibimbap*, sementara tim pelaksana di Panti Asuhan Benih Kasih menyiapkan menu *sushi*.

Bibimbap atau "nasi campur Korea" merupakan menu yang dapat merepresentasikan makanan dengan gizi seimbang, dengan bahan-bahan yang mudah untuk diperoleh. Bahan-

bahan yang disiapkan adalah nasi sebagai sumber karbohidrat, telur dan tumisan dada ayam sebagai sumber protein, serta berbagai jenis sayur seperti timun jepang, taoge, wortel, bayam, dan jamur kancing sebagai sumber serat, vitamin, dan mineral. Sebagai pengikat rasa, digunakan saus *gocujang* yang berasal dari fermentasi bubuk cabai.

Sushi merupakan salah satu menu khas Jepang yang mudah dibuat dan disusun agar memiliki gizi seimbang, terutama karena mengandung berbagai macam bahan makanan yang memberikan nutrisi penting bagi tubuh. Kombinasi bahan-bahan bakunya membuat *sushi* tidak hanya lezat tetapi juga menyediakan berbagai nutrisi yang dibutuhkan untuk menjaga kesehatan tubuh secara keseluruhan. Bahan-bahan yang digunakan adalah nasi sebagai sumber karbohidrat, dada ayam dan kani atau *crab stick* sebagai sumber protein, serta dilengkapi timun, wortel, dan nori. Saus yang digunakan adalah mayones dan saus teriyaki.

Kedua menu tersebut dirancang sedemikian rupa sehingga tidak memiliki kandungan gula, garam, dan lemak yang melebihi anjuran maksimum harian, yaitu maksimal 5 gram garam, 50 gram gula, dan 67 gram lemak [2], [3]. Oleh karena kedua menu tersebut dijadikan sebagai menu makan siang, batasan gula, garam, dan lemak untuk setiap porsinya maksimal adalah sepertiga dari anjuran maksimum harian. Selain itu, pelatihan mengenai higiene dan sanitasi juga menjadi fokus dalam pelaksanaan *workshop*.

3.3 Pelaksanaan Program

Kegiatan berlangsung selama satu hari, dimulai dari pemberian penyuluhan kepada pengasuh dan para kakak, dilanjutkan dengan program kegiatan khusus pada masing-masing panti asuhan. Materi utama penyuluhan yang diberikan meliputi:

a. Pedoman Gizi Seimbang

Sepuluh Pedoman Gizi Seimbang merupakan panduan gaya hidup sehat, meliputi panduan dalam mengonsumsi makanan secara bervariasi untuk memenuhi kebutuhan gizi yang seimbang, membiasakan menjalankan sanitasi dan higiene, melakukan aktivitas fisik yang cukup, dan menjaga berat badan yang ideal [2], [3], [4].

b. Makanan Sehat dan Aman

Bagian ini berisi ciri-ciri makanan yang sehat, yaitu makanan yang aman untuk dikonsumsi, memiliki gizi yang seimbang, dapat diterima secara sensoris (dapat dinikmati), dan mampu meningkatkan kualitas hidup melalui nutrisi yang didapat dari makanan yang dikonsumsi. Selain itu, perlu juga menjaga pola makan sehat dengan membaca informasi nilai gizi yang tertera pada label kemasan makanan [2], [3].

c. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat

Penjelasan bagian ini bertujuan untuk menghindari terpaparnya penyakit. Sebagian besar penyakit disebabkan oleh gaya hidup yang tidak bersih dan sehat, seperti jarang mencuci tangan setelah melakukan aktivitas, sebelum makan, atau setelah dari kamar mandi. Contoh dari perilaku bersih dan sehat adalah mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir, menutup makanan yang disajikan agar terhindar dari kontaminasi kotoran, selalu menutup mulut dan hidung bila bersin, menggunakan alas kaki agar terhindar dari penyakit, dan aktivitas fisik yang cukup [15].

d. Mindful Eating

Penyuluhan menekankan pentingnya anak-anak panti untuk menjalankan *mindful eating* atau menyadari apa yang ia konsumsi hari itu. Makanan yang enak, seperti jajanan, bukan berarti tidak boleh dikonsumsi, tetapi perlu diperhatikan kebersihannya dan dibatasi konsumsinya. Konsumsi jajanan yang berlebihan dapat meningkatkan risiko kebutuhan zat gizi mikro tidak tercukupi karena jajanan dapat menjadikan kenyang dan membuat anak

malas mengonsumsi makanan utama. Selain itu, juga muncul potensi keracunan makanan dan terjangkitnya berbagai penyakit jika jajanan tidak bersih atau kurang sehat, serta risiko kelebihan konsumsi gula, garam, dan lemak [2], [3], [4].

Program *healthy kitchen rush* pada Panti Asuhan Ulul Albab ditampilkan pada Gambar 1. Peserta kegiatan adalah tujuh orang dari pengasuh dan para kakak. Pelaksanaan kegiatan berjalan lancar. Anak panti sangat kooperatif dalam mengikuti kegiatan merapikan dapur dan *workshop*.



Gambar 1. Kegiatan Pengabdian di Panti Asuhan Ulul Albab. Dari kiri ke kanan: kondisi dapur sebelum dirapikan, proses merapikan dapur oleh pelaksana lapangan dan anak panti, dilanjutkan berfoto bersama anak-anak panti.

Workshop *healthy cooking fun* dengan menu *bibimbap* di Panti Asuhan Samaria ditampilkan pada Gambar 2. Peserta kegiatan penyuluhan adalah tujuh orang pengasuh dan kakak, sementara kegiatan *workshop* melibatkan seluruh anak panti. Bahan-bahan masakan disiapkan di rumah sebelum dibawa ke panti. Para pelaksana lapangan menjelaskan mengenai pola makan sehat selama *workshop* berjalan.



Gambar 2. Kegiatan Pengabdian di Panti Asuhan Samaria. Dari kiri ke kanan: proses menyiapkan bahan *bibimbap* sebelum dibawa ke panti, membawa dan menata bahan-bahan yang telah disiapkan di panti asuhan, dan proses membuat *bibimbap* bersama para pengasuh, kakak, dan anak-anak panti.

Workshop *healthy cooking fun* dengan menu *sushi* di Panti Asuhan Benih kasih ditampilkan pada Gambar 3. Peserta kegiatan penyuluhan dan *workshop* adalah lima belas orang pengasuh dan kakak. Peserta berkumpul di aula untuk memperoleh informasi mengenai pola

makan sehat dan bergizi seimbang. Kegiatan selanjutnya adalah praktik membuat *sushi* dari bahan-bahan makanan yang telah disiapkan sebelumnya oleh para pelaksana lapangan.



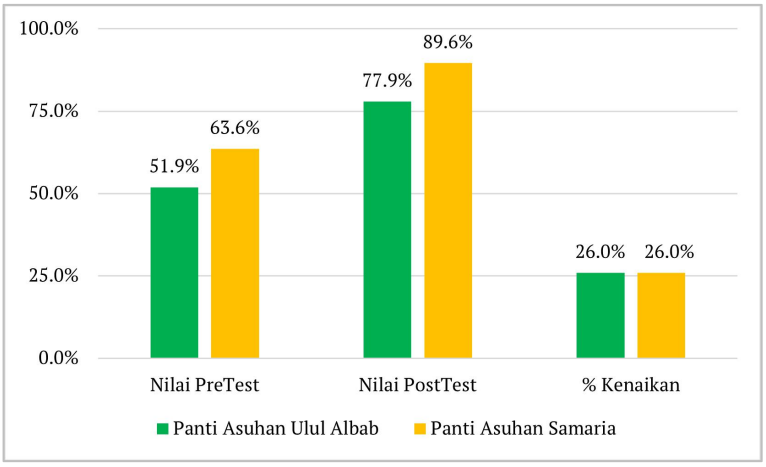
Gambar 3. Kegiatan Pengabdian di Panti Asuhan Benih Kasih. Baris atas: proses penyuluhan mengenai makan sehat dan bergizi yang diikuti anak-anak panti. Baris bawah: proses membuat *sushi* oleh anak-anak panti dan berfoto bersama *sushi* yang telah dibuat.

Kegiatan *workshop healthy cooking fun* setidaknya telah memenuhi enam dari sepuluh Pedoman Gizi Seimbang, yaitu membatasi konsumsi penganan manis, asin, dan berlemak; membiasakan mengonsumsi lauk-pauk yang mengandung protein tinggi; mencuci tangan pakai sabun dengan air mengalir; membiasakan minum air putih yang cukup dan aman; banyak makan buah dan sayur; serta mensyukuri dan menikmati aneka ragam makanan.

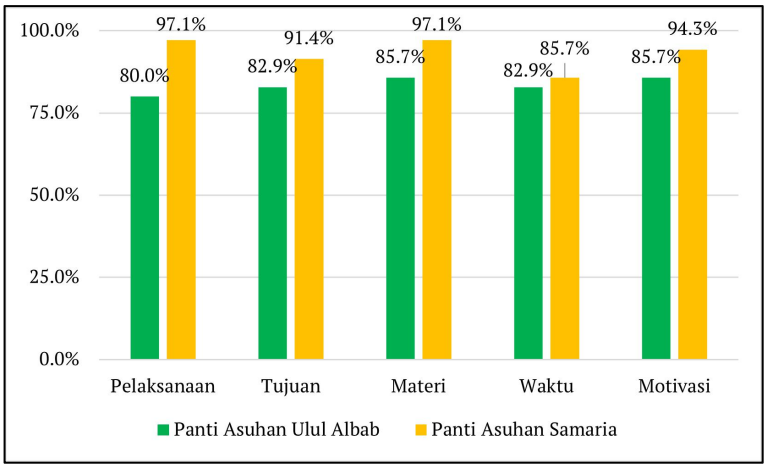
3.4 Evaluasi Kegiatan

Metode evaluasi kegiatan dilakukan secara berbeda-beda oleh setiap tim pelaksana. Tim pelaksana di Panti Asuhan Ulul Albab dan Samaria menggunakan *pre-test* dan *post-test* sebelum dan sesudah penyuluhan selesai dilaksanakan, beserta angket kepuasan peserta. Data nilai *pre-test* dan *post-test* yang ditampilkan pada Gambar 4 menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta masing-masing sebesar 26% (hasil pembulatan) pada kedua panti asuhan tersebut. Hal tersebut menunjukkan keberhasilan dari tim pelaksana lapangan dalam mengedukasi peserta. Poster mengenai Pedoman Gizi Seimbang dan gaya hidup bersih dan sehat ditinggalkan di Panti Asuhan Ulul Albab agar dapat menjadi pedoman dan pengingat bagi anak-anak di panti.

Evaluasi kegiatan meliputi lima poin indikator, yaitu apakah pelaksanaan terorganisasi dengan baik, kesesuaian tujuan dengan kebutuhan peserta, kesesuaian materi dengan tujuan kegiatan, kesesuaian alokasi waktu pelaksanaan, dan terjadinya peningkatan motivasi peserta dalam menjaga kualitas makanan setelah mengikuti program kegiatan. Hasil evaluasi ditampilkan pada Gambar 5, menunjukkan tanggapan yang positif dari peserta.

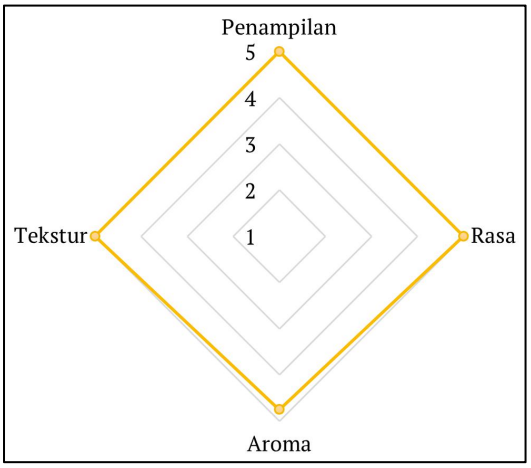


Gambar 4. Persentase Nilai *Pre-test* dan *Post-test*.



Gambar 5. Evaluasi Hasil Kegiatan.

Selain *pre-test* dan *post-test*, tim pelaksana Panti Asuhan Samaria juga menyebarkan angket organoleptik untuk menu *bibimbap* yang dibuat bersama (Gambar 6). Penilaian menggunakan Skala Likert 5-poin, dari sangat tidak suka (1) hingga sangat suka (5). Peserta *workshop healthy cooking fun* memberikan penilaian bahwa menu *bibimbap* yang dibuat bersama memiliki rata-rata nilai 5 pada penampilan, rasa, dan tekstur, sedangkan aroma memperoleh rata-rata nilai 4,5.



Gambar 6. Penilaian Organoleptik *Bibimbap* di Panti Asuhan Samaria.

Tim pelaksana lapangan di Panti Asuhan Benih Kasih menggunakan metode evaluasi secara kualitatif dari tanggapan peserta kegiatan. Secara umum, peserta kegiatan memberikan tanggapan positif terhadap pelaksanaan kegiatan yang telah dilaksanakan, baik dari segi materi maupun kegiatan *healthy cooking fun* dengan menu *sushi*.

4. Kesimpulan

Evaluasi kegiatan di ketiga panti asuhan menunjukkan keberhasilan pelaksanaan program peningkatan kesadaran makan sehat bergizi seimbang. Terjadi peningkatan pengetahuan peserta sebesar 26% di Panti Asuhan Ulul Albab dan Samaria, serta tanggapan positif terhadap pelaksanaan yang terorganisasi dengan baik dan sesuai kebutuhan. Penilaian organoleptik menu *bibimbap* yang dibuat bersama di Panti Asuhan Samaria memperoleh nilai tinggi, terutama pada segi penampilan, rasa, dan tekstur. Di Panti Asuhan Benih Kasih, evaluasi kualitatif mengindikasikan tanggapan positif terhadap materi dan kegiatan memasak sehat dengan menu *sushi*, menunjukkan keberhasilan program di berbagai aspek. Keberhasilan pelaksanaan kegiatan ini disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing panti, dengan tetap berfokus pada tujuan utama kegiatan, yaitu meningkatkan kesadaran makan sehat bergizi seimbang. Oleh sebab itu, perancangan program kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebaiknya dibuat cukup fleksibel yang disesuaikan dengan kebutuhan masing-masing mitra sasaran.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih diberikan kepada Panti Asuhan Ulul Albab, Panti Asuhan Samaria, Panti Asuhan Benih Kasih, Tim Pelaksana Lapangan dari Pariwisata-Bisnis Kuliner, Tim Pembina dari Teknologi Pangan, serta Fakultas Pariwisata, Universitas Ciputra, Surabaya secara umum atas dukungannya sehingga program peningkatan kesehatan anak dapat terlaksana dan terpublikasi.

Daftar Pustaka

[1] N. F. W. Astuti, E. Huriyati, and Susetyowati, “Prevalensi dan Faktor yang Berhubungan dengan Terjadinya Beban Gizi Ganda pada Keluarga di Indonesia,” *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, vol. 16, no. 1, pp. 100–115, 2020.

[2] O. Krisbianto, “Kalori dan Nutrisi Food and Beverage,” in *Culinary Arts Basic*, 1st ed., I. C. Dewi, Ed., Malang: Future Science Publisher, 2023, ch. 15, pp. 240–256.

[3] O. Krisbianto and C. Oktaviana, *Ilmu Gizi Industri Pangan*. Yogyakarta: Penerbit Deepublish, 2024.

[4] Supriyatno *et al.*, *Gizi Seimbang dan Kantin/Jajanan Sehat di Sekolah Dasar*. Jakarta: Direktorat Sekolah Dasar, 2021.

[5] D. Yusuf, M. Rini, W. N. Wari, S. P. Kristanto, and S. I. Puspikawati, “Implementasi Layanan Monitoring Ibu dan Anak Sebagai Upaya Deteksi Dini Stunting di Desa Wonosobo,” *Jurnal Pengabdian dan Penerapan IPTEK*, vol. 8, no. 1, pp. 41–46, 2024.

[6] A. Hartono *et al.*, “Laporan Indeks Khusus Penanganan Stunting 2021-2022,” Jakarta, Sep. 2023.

[7] E. Rambung, J. Valencia, F. R. T. Suniati, O. Krisbianto, and I. Ritunga, “Edukasi dan pemberian makanan tambahan untuk penanggulangan stunting di Kecamatan Made, Surabaya,” *Bubungan Tinggi*, vol. 5, no. 3, pp. 1214–1219, 2023.

[8] Peraturan Menteri Sosial Republik Indonesia Nomor 1 Tahun 2020, *Peraturan Pelaksanaan Peraturan Pemerintah Nomor 44 Tahun 2017 Tentang Pelaksanaan Pengasuhan Anak*. Indonesia, 2020.

[9] A. L. Nafisyah, S. H. Samara, D. D. Nindarwi, K. Daniel, and A. K. Wijaya, "Peningkatan Produktivitas saat Pandemi COVID-19 melalui Agricultural Innovation Budikdamber (Budidaya Ikan dalam Ember) di Panti Asuhan Amanah Insan, Surabaya, Jawa Timur," *JPP IPTEK (Jurnal Pengabdian dan Penerapan IPTEK)*, vol. 7, no. 1, pp. 101–108, May 2023, doi: 10.31284/j.jpp-iptek.2023.v7i1.2828.

[10] H. Kurniawan, "Upaya Peningkatan Derajat Kesehatan pada Anak di Panti Asuhan Melalui Edukasi Perilaku Hidup Bersih dan Sehat," *Jurnal Pengabdian Masyarakat Ipteks*, vol. 3, no. 1, pp. 9–16, Jun. 2017.

[11] P. Marpaung and G. Hulu, "Efektivitas Pelaksanaan Pelayanan Sosial dan Pembinaan terhadap Perilaku Anak Asuh ," *Jurnal Governance Opinion*, vol. 4, no. 1, pp. 67–84, Apr. 2019.

[12] N. Qamarina, "Peranan Panti Asuhan dalam Melaksanakan Fungsi Pengganti Keluarga Anak Asuh di UPTD Panti Sosial Asuhan Anak Harapan Kota Samarinda," *eJournal Administrasi Negara*, vol. 5, no. 3, pp. 6488–6501, 2017.

[13] N. P. Asri, L. M. Nuradhi, O. Krisbianto, W. Marcelino, C. D. Thie, and K. Fayola, "Pelatihan Mendukung Konservasi Air dan Pengembangan Fasilitas Pembelajaran Berbasis Sociopreneurship bagi Santri Pondok Alam Adat Budaya Nusantara Mahapatih Narotama, Mojokerto, Jawa Timur," *Jurnal Pengabdian dan Penerapan IPTEK*, vol. 7, no. 2, pp. 129–138, 2023.

[14] T. R. P. Lestari, "Penyelenggaraan Keamanan Pangan sebagai Salah Satu Upaya Perlindungan Hak Masyarakat sebagai Konsumen," *Aspirasi: Jurnal Masalah-Masalah Sosial*, vol. 11, no. 1, pp. 57–72, Jun. 2020.

[15] "Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS): Penguatan Kapabilitas Anak dan Keluarga," Kementerian Sosial Republik Indonesia. Accessed: Jun. 16, 2024. [Online]. Available: https://kemensos.go.id/en/perilaku-hidup-bersih-dan-sehat-phbs-penguatan-kapabilitas-anak-dan-keluarga