

EDUKASI ANEKA MAKANAN NUSANTARA DAN PERAN NILAI GIZINYA TERHADAP KESEHATAN ANAK

EDUCATION OF VARIOUS NUSANTARA FOODS AND THE ROLE OF NUTRITIONAL VALUES IN CHILDREN'S HEALTH

Hapsari Sulistya Kusuma^{1*}, Erma Handarsari², Hersanti Sulistyaningrum³, Setiyawati Hiyas⁴,
Wan Ezie Adila Wan Adnan⁵, Rizky Lyla Zhalikha⁶, Putri Khairani⁷, Gusti Fatimah Az Zahra⁸

^{1,3,4,6,7,8}Program Studi S1 Gizi, Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan, Universitas
Muhammadiyah Semarang, Indonesia

²Program Studi D3 Gizi, Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan, Universitas
Muhammadiyah Semarang, Indonesia

⁵Department of Healthcare and Professional, Faculty of Health & Life Sciences, Management &
Science University, Malaysia

*Email : hapsari@unimus.ac.id

ABSTRAK

Anak yang lahir di Malaysia tetapi tidak pernah menerima dokumen kelahiran dan kelahirannya tidak pernah didaftarkan di Jabatan Pendaftaran Negara (JPN) Malaysia, anak tersebut tumbuh tanpa identitas dan status kewarganegaraan. Sanggar Belajar (SB) di Malaysia menampung banyak warga negara Indonesia dari berbagai usia yang tidak memiliki dokumen dan akses pendidikan formal. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang berbagai makanan Nusantara bagi siswa SB. Kegiatan ini menggunakan metode edukasi, ceramah dan diskusi tentang berbagai makanan Nusantara. Sasaran dari kegiatan ini adalah 13 orang siswa di SB Sentul Kuala Lumpur Malaysia yang dilaksanakan pada hari Senin, 24 Juni 2024. Media dan alat bantu edukasi yang digunakan adalah kumpulan buku Modifikasi Resep Nusantara dan handphone untuk menampilkan materi dengan menggunakan powerpoint. Jumlah siswa yang mengikuti kegiatan edukasi sebanyak 13 orang, mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 61,5% dan mayoritas usia ≥ 7 tahun sebanyak 77%. Kategori pengetahuan baik pada pre-test sebanyak 6 siswa kemudian meningkat menjadi 10 siswa pada hasil post-test. Kesimpulannya adalah terdapat perbedaan yang signifikan pada pengetahuan tentang aneka makanan Nusantara pada siswa SB setelah dilakukan edukasi.

Kata Kunci : Makanan Nusantara, Nilai Gizi, Kesehatan Anak

ABSTRACT

The child was born in Malaysia but never received a birth document and the birth was never registered with the Malaysian State Registration Department (JPN), the child grows up without an identity and citizenship status. Sanggar Belajar (SB) in Malaysia accommodate many Indonesian citizens of all ages who do not have document and access to formal education. This community service activity aims to increase knowledge about various Nusantara foods for SB students. This activity uses educational methods, lectures and discussions about various Nusantara foods. The target of this activity was 13 students at SB Sentul Kuala Lumpur Malaysia which was held on Monday, June 24, 2024. The media and educational aids used are a collection of Nusantara Recipe Modification books and cellphones to display material using powerpoint. The number of students who participated in educational activities was 13 people, the majority were female as much as 61.5% and the majority age ≥ 7 years as much as 77%. Good knowledge categories in the pre-test as many as 6 students then increased to 10 students in the post-test results. The conclusion is a significant difference in knowledge about various Nusantara foods among SB students after education.

Keywords : *Nusantara Food, Nutrition Value, Children Health*

PENDAHULUAN

Karena letaknya yang berdekatan, Indonesia dan Malaysia memiliki banyak orang yang keluar masuk, baik secara legal maupun ilegal. Banyak warga negara Indonesia yang tidak memiliki dokumen perjalanan, paspor, izin tinggal atau visa. Hal ini berarti banyak warga negara Indonesia yang terancam kehilangan kewarganegaraannya berdasarkan UU No. 12/2006 tentang Kewarganegaraan Republik Indonesia. Masalah ini diperparah dengan banyaknya anak-anak Indonesia yang tidak berdokumen/ilegal yang disebabkan oleh pernikahan antara warga negara Indonesia dengan warga negara Malaysia yang pernikahannya tidak didaftarkan secara resmi menurut hukum Malaysia atau Indonesia. Anak tersebut lahir di Malaysia namun tidak pernah mendapatkan dokumen kelahiran dan kelahirannya tidak pernah didaftarkan ke Jabatan Pendaftaran Negara (JPN) Malaysia. Anak tersebut tumbuh tanpa identitas dan status kewarganegaraan. Berbagai permasalahan yang terjadi pada WNI di Malaysia menyebabkan seseorang kehilangan status kewarganegaraannya atau bisa disebut stateless. Status kewarganegaraan Indonesia bukan hanya sekedar ketentuan tetapi memiliki kekuatan mengikat berupa status hukum yang dapat memberikan hak-hak dan perlindungan yang seharusnya didapatkan oleh seorang WNI (Aulia dan Azizah, 2024).

Sanggar Belajar (SB) di Malaysia menampung banyak warga negara Indonesia dari berbagai usia yang tidak memiliki akses pendidikan formal. Malaysia memiliki 5 SB yang dapat digunakan sebagai lokasi pengabdian masyarakat, khususnya di bidang kewarganegaraan dan kebangsaan. SB yang digunakan adalah Sanggar Belajar Sentul Kuala Lumpur. Kuliner merupakan salah satu pintu untuk menumbuhkan rasa nasionalisme

karena sangat kaya dengan berbagai kuliner Nusantara yang harus diketahui dan dijadikan budaya dimanapun WNI berada.

Warisan budaya suatu bangsa sering kali dilestarikan dan direfleksikan melalui masakannya. Masakan Indonesia, dengan keragamannya yang kaya dan cita rasa yang unik, mewakili aspek penting dari identitas budaya Indonesia. Bagi orang Indonesia yang tinggal di luar negeri, terutama mereka yang lahir dan dibesarkan di negeri orang seperti Malaysia dan tidak pernah mengunjungi Indonesia, ada risiko terputusnya hubungan dengan akar budaya mereka.

Acara sosialisasi ini diharapkan dapat menjadi pertemuan yang bermakna yang tidak hanya mengedukasi namun juga melibatkan para peserta secara emosional, memperkuat identitas dan kebanggaan mereka sebagai orang Indonesia melalui pengenalan terhadap kuliner asli Indonesia. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pemahaman dan apresiasi peserta terhadap warisan budaya mereka melalui masakan Indonesia, untuk memperkuat identitas dan kebanggaan nasional di kalangan masyarakat Indonesia di luar negeri melalui penemuan kembali akar kuliner mereka, serta memberikan pengetahuan tentang nilai gizi dari berbagai masakan Indonesia.

Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang berbagai makanan Nusantara bagi mahasiswa SB.

METODE

Kegiatan ini menggunakan metode edukasi, ceramah dan diskusi tentang berbagai makanan Nusantara. Sasaran dari kegiatan ini adalah 13 orang siswa di SB Sentul Kuala Lumpur Malaysia yang dilaksanakan pada hari Senin, 24 Juni 2024.

Media dan alat bantu edukasi yang digunakan adalah kumpulan buku Modifikasi Resep Nusantara (Gambar 1.) dan handphone untuk menampilkan materi dengan menggunakan powerpoint. Materi edukasi disampaikan oleh dua orang pembicara dan dibantu oleh tiga orang mahasiswa. Sesi pertama mengenai aneka makanan Nusantara dan sesi kedua mengenai peran nutrisi bagi kesehatan anak. Proses diskusi berjalan dengan lancar dan para siswa antusias menanggapi pertanyaan dari para pembicara.



Gambar 1. Buku Kumpulan Modifikasi Resep Nusantara

Persiapan Kegiatan

Kegiatan ini merupakan implementasi dari perjanjian kerjasama antara Universitas Muhammadiyah Semarang dengan Sekolah Indonesia Kuala Lumpur. Proses perijinan melalui Kepala Sekolah SB telah dilakukan dengan bukti penandatanganan surat perjanjian kerjasama pengabdian masyarakat antara Kepala Sekolah SB Sentul dengan dosen pemimpin kegiatan.

Pelaksanaan Edukasi

Sosialisasi dan edukasi pangan Nusantara dan kandungan gizinya dilaksanakan di Sentul Learning Center Kuala Lumpur Malaysia pada tanggal 24 Juni 2024, pukul 15.00 waktu Malaysia. Materi edukasi disampaikan oleh 2 orang dosen dari Program Studi Gizi, yaitu Ibu Hapsari Sulisty Kusuma, S.Gz, M.Si dan Ibu Erma Handarsari, S.Pd, M.Pd (Gambar 2.)



Gambar 2. Pelaksanaan Edukasi

Tabel 1. Karakteristik Subjek Pengabdian Masyarakat

HASIL DAN PEMBAHASAN

No	Karakteristik	n	%
1	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	5	38.4
	Perempuan	8	61.5
	Total	13	100
2	Usia		
	< 7 tahun	3	23
	≥ 7 tahun	10	77
	Total	13	100

Jumlah siswa yang mengikuti kegiatan edukasi sebanyak 13 orang, mayoritas berjenis kelamin perempuan sebanyak 61,5% dan mayoritas berusia ≥ 7 tahun sebanyak 77%.

Tabel 2. Distribusi frekuensi kategori pengetahuan tentang jenis-jenis makanan Indonesia.

No	Kategori Pengetahuan Pre Test	n	%	Min	Max	P value t test
1	Baik ($\geq$ mean 3.6)	6	46.2	2	5	0.000
2	Kurang (< mean 3.6)	7	53.8			
	Total	13	100			
	Kategori Pengetahuan Post Test					
1	Baik ($\geq$ mean 4.0)	10	77	2	5	0.000
2	Kurang (< mean 4.0)	3	33			
	Total	13	100			

Kuis sederhana diberikan kepada para subjek sebelum dan sesudah materi edukasi disampaikan oleh pembicara. Kuis terdiri dari gambar 5 makanan Indonesia tanpa nama, subjek diminta untuk menyebutkan nama makanan tersebut kemudian diberi skor. Jawaban yang benar mendapat skor 1 dan jawaban yang salah mendapat skor 0.

Berdasarkan tabel 2 dapat dijelaskan bahwa pengetahuan subjek mengalami peningkatan yaitu jumlah kategori pengetahuan baik pada pre-test sebanyak 6 siswa kemudian meningkat menjadi 10 siswa pada hasil post-test. Berdasarkan hasil analisis uji t-test, terdapat perbedaan yang signifikan pada rata-rata nilai kuis yang ditunjukkan dengan nilai p sebesar 0,000, artinya terdapat perbedaan yang signifikan pada pengetahuan siswa antara sebelum dan sesudah edukasi.

Lima nama makanan Nusantara dalam kuis sederhana tersebut merupakan makanan Indonesia yang populer di masyarakat dunia seperti rendang, sate, soto, tempe goreng, dan bakso. Berdasarkan wawancara presenter dengan para subjek, mereka dapat menjelaskan masing-masing makanan tersebut sebagai berikut:

Daging rendang

Para subjek dapat menjelaskan bahwa makanan ini berasal dari Indonesia, terutama dari Padang. Makanan ini sering mereka temui saat Idul Adha setelah mendapatkan daging kurban dan ibu mereka memasak daging tersebut dengan bumbu rendang. Citra rendang sebagai makanan etnis dan domestik kemudian meningkat ke tingkat global setelah CNN Go merilis jajak pendapat bertajuk “World's 50 Most Delicious Foods” pada tahun 2011. Perhatian dunia kemudian tertuju pada makanan yang diawetkan dengan daging berwarna hitam ini. Hasil jajak pendapat tersebut menempatkan rendang di posisi teratas sebagai makanan terlezat di dunia. Hal ini menjadi semacam “kemenangan” bagi Indonesia dalam menghadapi Malaysia, mengingat negeri jiran ini pernah mengklaim rendang sebagai bagian dari makanan nasionalnya. Pada tahun 2017, berdasarkan 35.000 suara di media sosial, dari lima puluh makanan terlezat di dunia, CNN Travel dalam jajak pendapat “World's 50 Best Foods”, kembali menempatkan rendang di peringkat pertama sebagai makanan terlezat di dunia (Rahman, 2020).

Sate

Subjek dapat menjelaskan bahwa ada berbagai macam sate seperti sate ayam, sate sapi, sate padang, sate madura. Subjek yang memiliki orang tua dari Madura dapat menjelaskan tentang sate madura karena telah mendapatkan informasi dari orang tuanya. Unik berarti makanan tradisional dapat menunjukkan keunggulan daerah asal

atau mewakili simbol dari daerah itu sendiri, walaupun terkadang ada kesamaan, namun selalu ada perbedaan. Perbedaan ini bisa dari cara makan, komposisi bumbu, fungsi makanan, atau cara penyajiannya. Sehingga makanan tradisional bisa dikatakan tidak bisa dipisahkan dari identitas daerah asal dan keasliannya, sehingga bisa menjadi nilai tambah yang akan selalu diperhitungkan saat membuka usaha masakan tradisional. Sebagai contoh, membuka usaha warung Sate Madura menjadi daya tarik tersendiri karena sate ini memiliki Sate Sebagai Warisan Kuliner Jurnal Penelitian Pariwisata Gastronomi Indonesia, Volume 7(1), 2023, 124 ciri khas tertentu. Hal yang sama berlaku untuk jenis sate lainnya yang mencantumkan nama daerah asalnya (Suwandojo et al., 2023).

Soto

Sebagian besar subjek tidak mengetahui bahwa gambar ini adalah soto, mereka menyebutnya laksa. Laksa dan soto memang terlihat mirip. Tidak diketahui berapa banyak varian soto yang ada di Indonesia saat ini. Ini adalah ulasan yang bertujuan untuk membahas ciri-ciri soto berdasarkan bahan-bahannya. Soto adalah sup yang dibuat dengan kuah kaldu beraroma dan berbagai bahan padat, seperti sayuran dan makanan yang kaya akan protein dan karbohidrat. Setiap daerah di Indonesia memiliki resep soto yang unik; ada yang menggunakan kuah non-kunyit atau kuah santan, sedangkan karbohidrat utamanya adalah soun dan kentang, protein utamanya adalah daging ayam, telur, dan daging sapi, serta sayur-sayuran seperti kubis, tauge, dan tomat. Bawang merah, daun bawang, bawang putih goreng, dan kerupuk ditambahkan sebagai hiasan. Keragaman daerah dan bahan membuat soto berbeda (Cempaka et al., 2023).

Tempe goreng

Semua subjek dapat menyebutkan nama makanan ini. Mereka sering mengonsumsi tempe tetapi tidak tahu bahwa tempe berasal dari Indonesia. Tempe adalah produk fermentasi tradisional yang berasal dari Indonesia. Masyarakat Indonesia telah mengonsumsi tempe sejak lama sebagai sumber protein yang terjangkau dan murah. Tempe memainkan peran penting dalam masyarakat Jawa dan biasanya disajikan pada upacara adat dan keagamaan. Tempe umumnya dibuat dari kedelai yang mengalami fermentasi oleh *Rhizopus spp.* Proses pembuatan tempe melibatkan beberapa langkah seperti pengupasan kulit, perendaman, perebusan, inokulasi dengan starter, dan inkubasi pada suhu kamar (Romulo dan Surya, 2021).

Bakso

Semua subjek dapat menjelaskan nama makanan ini, mereka dapat menjelaskan bahwa bakso berasal dari daging sapi, tetapi tidak mengetahui bahwa ada bakso yang terbuat dari bahan selain daging sapi, yaitu daging ayam dan ikan. Salah satu makanan favorit di kota Malang, Jawa Timur, Indonesia, adalah bakso atau yang juga dikenal dengan nama bakso kuah. Makanan ini merupakan makanan yang wajib dicicipi saat bepergian ke kota ini. Bakso Malang tersedia di banyak restoran mewah dan juga dijual oleh pedagang kaki lima di gerobak dorong atau warung makan. Salah satu dari sekian banyak merek bakso Malang yang terkenal telah berkembang pesat di seluruh negeri dengan mendirikan 200 waralaba di 15 provinsi. Dengan 525 pedagang kaki lima di Malang, bakso adalah makanan yang paling banyak dibeli dalam porsi tunggal. Bakso khas Malang terdiri dari dua jenis bakso: bakso halus dan bakso kasar. Selain itu, ada juga pangsit, siomay goreng dan kukus, mie, tahu, dan bahan-bahan lainnya. Beberapa penjual bahkan menawarkan telur puyuh, kikil (kulit sapi) dan bahan lainnya.

Semangkuk bakso memiliki semua bahan tersebut dan diperkirakan memiliki tingkat gizi yang tinggi, sehingga bisa menjadi pengganti makanan lengkap yang biasanya terdiri dari nasi, lauk pauk dan sayuran. Protein dari hewan, seperti protein pada daging, memiliki nilai biologis yang lebih tinggi daripada protein dari tumbuhan. Hal ini disebabkan karena protein nabati kekurangan beberapa asam amino penting, sehingga konsumsi protein olahan dapat meningkatkan nafsu makan dan menimbulkan rasa kenyang (Mariana dan Sunaryo, 2020).

SIMPULAN

Terdapat perbedaan yang signifikan dalam pengetahuan tentang berbagai makanan nusantara di antara siswa SB setelah edukasi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Muhammadiyah Semarang yang telah memberikan hibah internal Pengabdian kepada Masyarakat Luar Negeri tahun pendanaan 2024.

DAFTAR PUSTAKA

Aulia, M., Azizah, N., 2024. Strategi KBRI Kuala Lumpur Dalam Perlindungan Kewarganegaraan: Studi WNI Tidak Berdokumen di Malaysia Tahun 2022–2023. *Ganaya J. Ilmu Sos. Dan Hum.* 7, 108–121.

<https://doi.org/10.37329/ganaya.v7i1.2984>

Cempaka, L., Rizki, A.A., Asiah, N., David, W., Ramadhan, K., Mukaromah, A.S., Pramastya, H., Husain, F., Huda, N., 2023. Characteristics of Soto, an ethnic food that reflects Indonesian diversity: Based on ingredients. *Canrea J. Food Technol. Nutr. Culin. J.* 1–16. <https://doi.org/10.20956/canrea.v6i1.680>

Mariana, R.R., Sunaryo, N.A., 2020. Analysis of Nutritional and Fatty Acid Composition of a Bowl of Meatball Soup in Malang, Indonesia. Presented at the 2nd International Conference on Social, Applied Science, and Technology in Home Economics (ICONHOMECES 2019), Atlantis Press, pp. 1–8. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.200218.001>

Rahman, F., 2020. Tracing the origins of rendang and its development. *J. Ethn. Foods* 7, 28. <https://doi.org/10.1186/s42779-020-00065-1>

Romulo, A., Surya, R., 2021. Tempe: A traditional fermented food of Indonesia and its health benefits. *Int. J. Gastron. Food Sci.* 26, 100413. <https://doi.org/10.1016/j.ijgfs.2021.100413>

Suwandojo, D.P.E.H., Handajani, S., Annisa, R.N., 2023. Satay as a Culinary Heritage of Indonesian Gastronomy. *TRJ Tour. Res. J.* 7, 120–132. <https://doi.org/10.30647/trj.v7i1.196>