

Pengembangan Katering Sehat NCC POLIJE Melalui Perancangan Menu Sesuai Pedoman Gizi Seimbang dengan Metode Focus Group Discussion

Development of NCC POLIJE's Healthy Catering by Creating Menus According to Balanced Nutrition Guidelines by Focus Group Discussion Method

Yohan Yuanta^{1*}, Putri Rahayu Ratri¹, Surya Dewi Puspita¹, Adhiningsih Yulianti¹, Dessya Putri Ayu¹

¹ Department of health, Politeknik Negeri Jember

* yohan_yuanta@polije.ac.id

ABSTRAK

Penyediaan catering sehat di berbagai pelayanan kesehatan adalah penting untuk memenuhi kebutuhan gizi seseorang secara seimbang. Katering sehat harus memenuhi berbagai syarat diantaranya: memenuhi kecukupan gizi yang dianjurkan, menggunakan bahan makanan dengan prinsip beraneka ragam sesuai konsep gizi seimbang, dan menyajikan makanan pada wadah yang tepat dengan suhu yang sesuai. Politeknik Negeri Jember merupakan salah satu perguruan tinggi vokasi yang memiliki berbagai Teaching Factory salah satunya unit Teaching Factory (TEFA) "Nutrition Care Center". Tujuan didirikannya TEFA NCC diantaranya adalah untuk menjadi model yang representatif untuk pelayanan instalasi gizi di rumah sakit atau pelayanan kesehatan lainnya sehingga sivitas akademika di Polije dapat praktik langsung kegiatan-kegiatan yang berhubungan dengan pelayanan gizi. Sejauh ini pelayan gizi di NCC meliputi pengecekan status gizi, kimia darah (gula darah, asam urat, dan kolesterol), dan konsultasi gizi. Berdasarkan analisis situasi di atas diketahui bahwa TEFA Nutrition Care Center (NCC) memiliki beberapa permasalahan terkait pengembangan strategi usaha pelayanan gizi diantaranya belum adanya pelayanan penyediaan menu katering sehat sesuai dengan pedoman gizi seimbang. Pengabdian Kepada Masyarakat yang dilakukan bertujuan untuk mengembangkan menu sehat untuk dijadikan salah satu pelayanan gizi ke pengguna NCC. Metode yang digunakan dalam proses pembuatan menu sehat adalah *Focus Group Discussion* (FGD) dengan ahli gizi di TEFA NCC. Pengabdian telah berhasil dilakukan dan menghasilkan menu sehat sesuai pedoman gizi seimbang.

Kata kunci — Pelayanan Gizi, Katering Sehat, *Nutrition Care Center*

ABSTRACT

Providing healthy catering in various health services is important to meet a person's nutritional needs in a balanced manner. Healthy catering must meet various requirements, including meeting the recommended nutritional requirements, using food ingredients with a variety of principles according to the concept of balanced nutrition, and serving food in the right containers at the appropriate temperature. Jember State Polytechnic is a vocational college that has various Teaching Factories, one of which is the Teaching Factory (TEFA) "Nutrition Care Center" unit. The aim of establishing TEFA NCC, among other things, is to become a representative model for nutritional installation services in hospitals or other health services so that academics at Polije can directly practice activities related to nutritional services. So far, nutrition services at NCC include checking nutritional status, blood chemistry (blood sugar, uric acid, and cholesterol), and nutritional consultations. Based on the situation analysis above, it is known that the TEFA Nutrition Care Center (NCC) has several problems related to developing a nutrition service business strategy, including the absence of services providing healthy catering menus following balanced nutrition guidelines. The Community Service carried out aims to develop a healthy menu to be used as a nutritional service for NCC users. The method used in the process of creating a healthy menu is Focus Group Discussion (FGD) with nutrition experts at TEFA NCC. The service has been successfully carried out and produced a healthy menu according to balanced nutrition guidelines.

Keywords — Nutrition Services, Healthy Catering, *Nutrition Care Center*

 OPEN ACCESS

© 2024. Yohan Yuanta, Putri Rahayu Ratri, Surya Dewi Puspita, Adhiningsih Yulianti, Dessya Putri Ayu



Creative Commons
Attribution 4.0 International License

1. Pendahuluan

Di Indonesia, Angka Kecukupan Gizi (AKG) masih tinggi (40,6%) dari penduduk yang mengkonsumsi makanan dengan nilai gizi di bawah 70%, dan banyak dijumpai pada anak usia sekolah (41,2%) [1]. Berdasarkan analisis survei konsumsi makanan individu (SKMI, 2014) sebesar 40,7% masyarakat Indonesia mengonsumsi makanan berlemak, 53,1% mengonsumsi makanan manis, 93,5% kurang konsumsi sayur dan buah, dan 26,1% aktivitas fisik kurang [2]. Hal tersebut berakibat pada meningkatnya angka kejadian Penyakit Tidak Menular (PTM) di masyarakat. Menurut WHO tahun 2013 kejadian PTM dapat menyebabkan kematian pada 2,8 juta orang dewasa setiap tahunnya. Masalah ini perlu segera diatasi untuk meningkatkan kualitas masyarakat Indonesia khususnya. Berbagai cara dilakukan pemerintah untuk mengatasi hal tersebut salah satunya adalah meningkatkan pelayanan gizi di berbagai fasilitas pelayanan kesehatan yang ada seperti rumah sakit, klinik, puskesmas, posyandu, dan balai-balai perkumpulan masyarakat. [3]

Pelayanan gizi merupakan salah satu komponen penunjang yang diselenggarakan oleh instalasi gizi baik di rumah sakit maupun di layanan kesehatan lainnya [4]. Berbagai departemen/instansi pemerintah yang melakukan pelaksanaan Inpres No. 20 tahun 1979 dengan mengadakan latihan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan bagi para petugas gizi dalam merencanakan dan mengelola program gizi yang sesuai dengan standar kesehatan bagi pasien dan masyarakat. Untuk mencapai tujuan tersebut, maka penting diterapkan manajemen dalam penyelenggaraan makanan sehingga menghasilkan makanan yang bermutu dan kebersihan makanan yang memenuhi syarat kesehatan.[5] Penyediaan catering sehat di berbagai pelayanan kesehatan adalah penting untuk memenuhi kebutuhan gizi seseorang secara seimbang. Katering sehat harus memenuhi berbagai syarat diantaranya: memenuhi kecukupan gizi yang dianjurkan, menggunakan bahan makanan dengan prinsip beraneka ragam sesuai konsep gizi seimbang, dan menyajikan makanan pada wadah yang tepat dengan suhu yang sesuai.

Politeknik Negeri Jember merupakan salah satu perguruan tinggi vokasi yang memiliki berbagai Teaching Factory salah satunya unit Teaching Factory (TEFA) “Nutrition Care Center”. Tujuan didirikannya TEFA NCC diantaranya adalah untuk menjadi model yang representatif untuk pelayanan instalasi gizi di Rumah sakit atau pelayanan kesehatan lainnya sehingga sivitas akademika di Polije dapat praktik langsung kegiatan-kegiatan yang berhubungan dengan pelayanan gizi.

Salah satu kendala dalam mengembangkan TEFA NCC adalah belum optimalnya pengembangan strategi usaha di bidang pelayanan gizi yang ada. Sejauh ini pelayan gizi di NCC meliputi pengecekan status gizi, kimia darah (gula darah, asam urat, dan kolesterol), dan konsultasi gizi guna pencegahan Penyakit Tidak Menular (PTM) pada pasien dan pengguna NCC. Usaha lainnya belum dikembangkan secara optimal sehingga diperlukan ide-ide cemerlang dan terobosan untuk mengembangkan usaha agar TEFA NCC berkembang lebih baik lagi khususnya di bidang pelayanan gizi.

TEFA Nutrition Care Center (NCC) memiliki beberapa permasalahan terkait pengembangan strategi usaha pelayanan gizi diantaranya belum adanya pelayanan penyediaan menu katering sehat sesuai dengan pedoman gizi seimbang. Oleh karena itu pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengembangkan kegiatan usaha pelayanan TEFA NCC melalui rintisan-rintisan program seperti perancangan menu catering sehat yang akan di gunakan oleh pengguna NCC sesuai dengan pedoman gizi seimbang khususnya untuk anak sekolah.

Langkah-langkah dalam perancangan menu adalah membentuk tim kerja, menetapkan macam menu, menetapkan lama siklus menu, menetapkan periode penggunaan siklus menu, menetapkan pola menu, menetapkan standar porsi, membuat master menu, evaluasi menu/daya terima menu.[6]

2. Target dan Luaran

Sasaran dari kegiatan program pengabdian masyarakat ini adalah TEFA NCC (Nutrition Care Center) Politeknik Negeri Jember. Luaran dari kegiatan pengabdian ini yaitu artikel pada media massa/elektronik di Titian.id, Video



kegiatan di youtube (<https://youtu.be/jVxX54tqDm8?si=fPQwrfjTZlSC2JAg>), dan Buku menu gizi seimbang untuk anak sekolah lengkap sesuai dengan kebutuhan, dan nilai gizi yang disesuaikan dengan angka kecukupan gizi khususnya pada anak sekolah.

3. Metodologi

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di TEFA NCC Politeknik Negeri Jember. Kegiatan ini dilaksanakan dengan metode dua tahapan yaitu perencanaan kegiatan dan pelaksanaan kegiatan.

Tahap perencanaan kegiatan adalah langkah pertama kali yang dilakukan dengan pengumpulan studi literatur terkait topik pengabdian kepada masyarakat yang diambil. Selain itu akan dilakukan juga perijinan terhadap kegiatan dengan melakukan kunjungan langsung ke Tefa NCC untuk perijinan tempat, lokasi, subjek pengabdian, serta analisis situasi dengan melakukan wawancara dan observasi terkait kondisi dan permasalahan yang dihadapi mitra dan pengguna, melaksanakan kegiatan Focus Group Discussion (FGD) dengan mitra terkait solusi yang ditawarkan melalui pelaksanaan kegiatan pengabdian, dan koordinasi dengan mitra terkait kelengkapan administrasi pelaksanaan kegiatan.

Tahap kedua adalah pelaksanaan kegiatan. Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode Focus group discussion dengan mitra terkait persiapan dan pelaksanaan kegiatan. Pelaksanaan kegiatan FGD dengan mitra dilakukan dengan memberikan informasi secara detail terkait tujuan dan tahapan kegiatan, Focus group discussion dengan mitra terkait rancangan menu sehat dilakukan untuk menginformasikan dan berdiskusi dengan mitra terkait menu-menu yang ditawarkan untuk catering sehat, khususnya pada anak sekolah, disusun dan dimodifikasi sesuai dengan kebutuhan. Dan Focus group discussion dengan mitra terkait pengadaan perlengkapan penunjang dapur sehat dilakukan untuk memperoleh informasi terkait peralatan yang dibutuhkan dalam mendukung penyelenggaraan makanan catering sehat.

4. Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dengan tahapan-tahapan yang dilakukan diperoleh hasil sebagai berikut.

A. Koordinasi dengan TEFA NCC

Kegiatan Pengabdian kepada masyarakat ini diawali dengan melakukan koordinasi dan perijinan kepada TEFA NCC pada tanggal 6 Juli 2023. Koordinasi disambut baik dengan pihak TEFA NCC yang kemudian didapatkan jadwal pelaksanaan kegiatan FGD yang akan dilaksanakan pada tanggal 22 Agustus 2023.

B. Pelaksanaan Kegiatan

TEFA NCC Polije saat ini fokus untuk kegiatan penilaian, pengkajian dan konsultasi gizi serta menjadi tempat kegiatan praktikum mahasiswa serta kewirausahaan mahasiswa. Untuk kegiatan catering sehat sudah ada rencana program yang ditargetkan namun terkendala beberapa hal seperti peralatan penunjang catering sehat, sumber daya manusia yang kurang, dan fasilitas yang kurang memadai, sehingga untuk saat ini berusaha melakukan inisiasi kerja sama dengan pihak lain dengan penyediaan menu sesuai dengan pedoman gizi seimbang. Kegiatan pengabdian memberikan solusi dengan membuat menu catering sehat disusun dalam bentuk buku panduan yang mengacu pada syarat menu catering sehat oleh Kementerian Kesehatan. Susunan menu khususnya pada anak sekolah disusun dan dimodifikasi sesuai dengan kebutuhan gizi seimbang.

Berdasarkan hasil koordinasi sebelumnya, diputuskan pelaksanaan FGD pembuatan menu gizi seimbang pada tanggal 22 Agustus 2023. Kegiatan FGD berhasil dilaksanakan dengan baik. kegiatan FGD dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Kegiatan FGD dengan tim ahli gizi TEFA NCC

Berdasarkan hasil FGD antara tim pengabdian dengan ahli gizi NCC di hasilkan menu untuk anak sekolah. Diharapkan kedepannya akan ada rintisan kerjasama dengan katering sekolah yang menyediakan makanan bagi murid-muridnya. Diskusi perancangan menu menggunakan referensi Bakri ,dkk 2018, Kemenkes RI 2014 dan Angka kecukupan gizi 2019 [6][7][8]. Dari diskusi tersebut menghasilkan sebagai berikut:

Pembentukan tim kerja masih belum terbentuk yang terdiri dari dietisien, kepala juru masak (chef cook), dan pengawas makanan (nutrisionis).

Menetapkan macam menu, ada dua jenis macam menu yaitu menu pilihan dan menu standar. Menu yang ditetapkan Tefa NCC adalah menu standar.

Menetapkan lama siklus menu, Siklus menu yang baik adalah yang sulit dihapal konsumen dan pengulangan item menu lebih lama, yaitu dengan dibuat siklus menu 6 hari, berdasarkan jumlah hari masuk anak sekolah.

Menetapkan periode penggunaan siklus menu. Periode siklus menu adalah lamanya siklus menu berlaku dan perlu penggantian atau modifikasi kembali. Pada menu yang baru disusun, dimana keadaan konsumen belum terlalu dipahami oleh manajemen, biasanya diberlakukan lebih cepat misalnya 1 tahun. Sehingga dalam periode 1 tahun menu perlu dievaluasi.

Menetapkan pola menu. Berdasarkan hasil FGD Pola menu dapat tergambar pada Tabel 1.

Tabel 1. Pola Menu untuk anak sekolah usia 10-12 tahun

Makan Pagi Pkl. 07.00	Nasi/Penukar Lauk hewani Lauk Nabati Sayuran
Selingan Pagi Pkl. 10.00	Makan selingan atau Jus/Smoothies
Makan Siang Pkl. 12.00	Nasi/Penukar Lauk hewani Lauk Nabati Sayuran Buah
Selingan Sore Pkl. 15.00	Makan selingan atau Jus/Smoothies
Makan Malam Pkl.18.00	Nasi/Penukar Lauk hewani Lauk Nabati Sayuran Buah

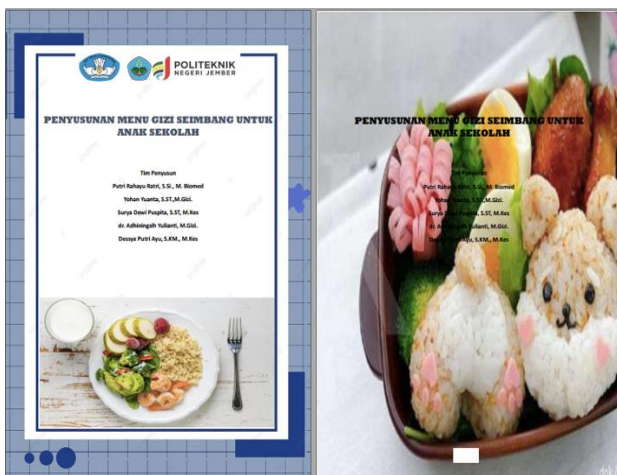
Menu yang dibuat berpedoman terhadap gizi seimbang untuk anak sekolah yang memperhatikan keseimbangan asupan makronutrien (karbohidrat, protein, dan lemak) dan mikronutrien (vitamin dan mineral). Keseimbangan konsumsi gizi pada anak usia sekolah sangat penting untuk diperhatikan, karena konsumsi gizi yang tidak seimbang menyebabkan terjadinya permasalahan-permasalahan gizi seperti gizi kurang dan gizi lebih. Gizi kurang pada anak usia sekolah umumnya disebabkan oleh seringnya anak tidak menghabiskan makanannya sedangkan aktivitas fisiknya tinggi seperti sekolah dan bermain seharian. Sedangkan, untuk masalah gizi lebih biasanya disebabkan oleh pola makan anak yang tidak teratur dan tinggi kalori (khususnya gula) seperti jajanan manis dan gorengan [9][10]. Permasalahan gizi tersebut dapat diatasi salah satunya dengan menerapkan catering sehat ini pada sistem *fullday school* sehingga pemenuhan gizi yang tepat sesuai dengan usia dan aktivitas dapat tercapai. Berikut master menu untuk katering sehat NCC, dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Master Menu untuk anak sekolah usia 10-12 tahun

Waktu	Menu 1	Menu 2	Menu 3	Menu 4	Menu 5	Menu 6
Pagi	Nasi putih Telur bumbu balado Tempe goreng tepung Tumis kangkung	Nasi putih Empal daging sapi goreng Perkedel tempe Sayur bayam bening	Nasi putih Telur puyuh bumbu merah (balado) Pepes tahu Cah sawi hijau	Nasi putih Ayam suwir bumbu merah Tempe kukus bumbu kuning Urap sayur	Nasi putih Rolade daging Tumis Tauge dan tempe	Nasi putih Ikan tongkol bumbu merah Tahu isi kukus Capcay kuah
Selingan	Bubur kacang hijau	Smoothies Alpukat	Jus jambu biji	Nagasari	Jus melon	Agar-agar nutrijell kelapa muda
Siang	Nasi putih Ayam goreng ungkep Tempe bacem Sayur Sop Semangka	Nasi putih Ayam bakar bumbu merah Pepes tahu bumbu kuning	Nasi putih Tumis cumi bumbu hitam Tahu tepung goreng Gulai pakis Buah pepaya	Nasi putih Cumi bakar asam manis Tempe goreng Gulai daun singkong Buah melon	Nasi putih Udang bakar saos madu Tahu bakso Capcay kuah Buah pisang	Nasi putih Telur dadar Otak-otak tempe Sayur pecel Buah pisang
Selingan	Puding Coklat	Susu kedelai	Kacang hijau	Susu	Lumpia ayam	Jus mangga
Malam	Nasi putih Semur daging sapi Tahu goreng Terong balado Jeruk manis	Nasi putih Ikan kakap kuah Tahu bacem Sayur sop Apel fuji merah	Nasi putih Ikan gurame Tempe buncis Semangka	Nasi putih Pepes ikan tengiri Tahu bakso Sayur Asem Buah pir	Nasi putih Telur orak-arik Keripik tempe Tumis genjer Buah jeruk	Nasi putih Ayam suwir bumbu merah Bola-bola tahu goreng Sayur sop Buah papaya



Menyusun standar porsi untuk catering sehat NCC, dapat dilihat pada luaran pengabdian yaitu pada buku menu gizi seimbang untuk anak sekolah, yang ditunjukkan pada Gambar 2.



Gambar 2. Buku menu gizi seimbang untuk anak sekolah.

5. Kesimpulan

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat pembuatan menu dengan metode Focus Group Discussion (FGD) telah berhasil dibuat. Kegiatan tersebut merupakan salah satu bentuk upaya pengembangan pelayanan gizi berupa catering sehat di TEFA NCC Polije. Menu yang telah dibuat sesuai dengan pedoman Gizi Seimbang, khususnya pada anak sekolah. Untuk kedepannya agar diupayakan pembentukan tim kerja pada catering sehat.

6. Ucapan Terima Kasih

Ucapan terimakasih disampaikan kepada Direktur dan seluruh staff P3M Politeknik Negeri Jember yang telah memberikan dukungan pendanaan sumber dana PNBPN tahun 2023 sesuai surat perjanjian no. 1042/PL17.4/PM/2023 Pelaksanaan Program Pengabdian Kepada Masyarakat Skema. Selain itu, terimakasih juga disampaikan kepada seluruh pengurus TEFA NCC Politeknik Negeri Jember sehingga kegiatan ini dapat terselesaikan dengan lancar.

7. Daftar Pustaka

[1] Azzarkusuma, Indah Suci. 2014. Status Gizi Berdasarkan Pola Makan Anak Sekolah Dasar Di Kecamatan Rajeg Tangerang. Indonesian Journal of Human Nutrition, Desember 2014, Vol. 1 No.2 : 135 – 148

- [2] Kementerian Kesehatan RI. 2017. Menu Katering Sehat. Direktorat Jendral Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular. Jakarta.
- [3] World Health Organization. 2021. Obesity and Overweight. <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>.
- [4] Depkes RI. 2003. *Pedoman Pelayanan Gizi Rumah Sakit*. Jakarta.
- [5] Rachmat, R. 2004. *Hygiene Penyelenggaraan Makanan di Rumah Sakit*. Erlangga. Jakarta.
- [6] Bakri, B., Intiyati, A., dan Widartika. 2018. Sistem Penyelenggaraan Makanan Institusi. Bahan Ajar Gizi. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- [7] Kemenkes R. Peraturan Menteri Kesehatan No 41 Tahun. 2014. Kemenkes RI; 2014:1-96
- [8] AKG. 2019. Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia. Peraturan Kementrian Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019.
- [9] Amalia. L., O. P. Endro., dan M. Rizal. M. Damanik. 2012. Preferensi dan Frekuensi Konsumsi Makanan Jajanan pada Anak Sekolah Dasar di Kecamatan Cijeruk Kabupaten Bogor. Jurnal Gizi Pangan 7(2): 119-126.
- [10] Istiany. A., dan Rusilanty. 2014. Gizi Terapan. Bandung. PT. Remaja Rosdakarya.