

PEMANFAATAN MASAKAN TRADISIONAL BUBUR MANADO UNTUK MENINGKATKAN KESEHATAN GIZI MASYARAKAT RT. 03 DI KELURAHAN KAMPUNG ENAM KOTA TARAKAN

Nurul Hidayat¹, Marsahnda², Nurfitra Safitri³, Asmira⁴, Riska⁵, Rahmawati⁶

Universitas Borneo Tarakan

e-mail: nurul.hidayat8910@gmail.com¹, hndamarsa@gmail.com², nailahsafitri01@gmail.com³,
asmira29nov@gmail.com⁴, riskamawarti12@gmail.com⁵, rw2918790@gmail.com⁶

Abstrak – Kondisi kesehatan lansia di Indonesia menunjukkan tantangan signifikan. Sekitar 9,9% dari populasi, atau 26,8 juta orang adalah lansia, yang rentan terhadap masalah kesehatan akibat penuaan dan faktor fisik. Pemerintah berupaya meningkatkan perlindungan social dan akses kesehatan melalui program seperti Rencana Aksi Nasional Kesehatan Lansia 2020 – 2024, tetapi masih banyak yang perlu diperbaiki untuk memastikan kesejahteraan lansia. Untuk menindaklanjuti kegiatan tersebut, kami para Mahasiswa mengadakan kegiatan Pengabdian Masyarakat tentang makanan tradisional bubur manado untuk kesehatan gizi bagi lansia. Kegiatan pengabdian ini dilakukan di kelurahan Kampung Enam, Kecamatan Tarakan Timur, Kota Tarakan, Provinsi Kalimantan Utara pada 22 September 2024 pukul 11.00 – 16.00 WITA. Kegiatan dilakukan di rumah Ibu Prihatin dengan di ikuti masyarakat sekitar dan para lansia.

Kata Kunci: Lansia, Kesehatan, Gizi, Bubur Manado, Kampung Enam.

Abstract – The health condition of the elderly in Indonesia presents significant challenges. About 9.9% of the population, or 26.8 million people, are elderly, who are vulnerable to health problems due to aging and physical factors. The government is working to improve social protection and access to health through programs such as the National Action Plan for Elderly Health 2020 – 2024, but there is still much that needs to be improved to ensure the welfare of the elderly. To listen to this activity, we students held a Community Service activity about traditional Manado porridge food for nutritional health for the elderly. This service activity was carried out in Kampung Enam sub-district, East Tarakan District, Tarakan City, North Kalimantan Province on September 22 2024 at 11.00 – 16.00 WITA. The activity was carried out at Mrs. Prihatin's house by participating in the local community and the elderly.

Keywords: Elderly, Health, Nutrition, Manado Porridge, Kampung Enam.

PENDAHULUAN

Masalah gizi pada lansia sebagian besar disebabkan oleh status gizi berlebih atau kurang. Hal ini memicu timbulnya berbagai penyakit metabolik atau degenerative. Keanekaragaman asupan makanan adalah salah satu cara penting untuk memperoleh keseimbangan nutrisi bagi semua kelompok usia, termasuk lansia. Penelitian ini merupakan studi pertama mengenai kepatuhan asupan makanan pada lansia dan sampai saat ini belum ada upaya untuk menilai kesetaraan asupan makanan sebagai pengukuran kualitas nutrisi lansia di Kota Tarakan. Hal ini menggambarkan bahwa kelompok makanan yang dikonsumsi lansia cukup bervariasi, namun jumlah kebutuhan gizi sesuai AKG tidak terpenuhi. Terdapat beragam asupan makanan pada lansia, namun sebagian besar jumlah kebutuhan gizi lansia kurang. Hal ini sangat berpengaruh terhadap pemenuhan kebutuhan makronutrien dan mikronutrien yang esensial bagi lansia.

Konsumsi bubur manado memberikan manfaat pada keseimbangan gizi dan pencernaan. Bubur manado banyak menggunakan sayur-sayuran yang bisa menjadi pilihan sehat untuk sarapan. Selain enak, makanan ini juga kaya nutrisi, sehingga bisa memberi banyak manfaat bagi kesehatan. Hal itu karena menu sehat ini menggunakan banyak campuran sayuran hijau yang kaya nutrisi.

Melalui program pelatihan pembuatan bubur manado diharapkan masyarakat semakin peduli akan gizi, tidak hanya gizi untuk balita, tetapi juga mampu memperdulikan gizi untuk para lansia. Selain itu, dengan adanya program ini diharapkan terciptanya motivasi ibu rumah tangga untuk membangun usaha.

METODE

Kegiatan pengabdian ini dilakukan di Kelurahan Kampung Enam, Kecamatan Tarakan Timur, Kota Tarakan, Provinsi Kalimantan Utara pada 22 September 2024 pukul 11.00-16.00 WITA. Kegiatan ini dilakukan di rumah Ibu Prihatin dengan diikuti masyarakat sekitar dan para lansia di RT.03 Kelurahan Kampung Enam.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu masak - masak, makan bersama, dan dokumentasi. Dokumentasi dilakukan dengan cara mengambil gambar dan merekam aktivitas selama kegiatan berlangsung. Alat yang digunakan dalam proses dokumentasi ialah kamera handphone. Kegiatan ini dilaksanakan melalui beberapa rangkaian, yaitu praktek, acara inti, dan makan bersama. Praktek dilakukan oleh para peserta pelatihan yang ikut membantu dan mencoba membuat bubur sayur sesuai arahan yang dibuka dengan mengucapkan basmalah secara bersama-sama. Kegiatan dilanjutkan dengan acara makan bersama oleh kelompok pengabdian dan masyarakat yang hadir lalu diawali dengan do'a bersama yang dipimpin oleh Syamril. Setelah makan bersama selesai, acara ditutup dengan mengucapkan hamdalah secara bersama- sama dan juga sesi foto bersama.

Kegiatan ini secara keseluruhan dan teknis dilaksanakan oleh mahasiswa sebagai sebuah tim/kelompok pengabdian dan didampingi oleh dosen mata kuliah sebagai pengarah terlaksananya kegiatan. Serta Ibu Prihatin sebagai penyedia tempat dalam kegiatan ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam pengabdian ini terdapat 7 orang yang terdiri dari ibu rumah tangga, lansia, dan anak-anak yang merupakan warga asli RT. 03 Kelurahan Kampung Enam, Kota Tarakan. Selain itu diikuti juga oleh Ibu Prihatin dan suami sebagai penyedia tempat. Serta diikuti oleh 6 orang mahasiswa kelompok pengabdian. Sehingga peserta dalam pengabdian ini memiliki total 15 orang peserta.

Dari pengamatan yang telah dilakukan, peserta yang terlibat dalam pengabdian ini sebagian besar sangat menyukai bubur manado sehingga ketika bubur manado disantap tidak ada sisa makanan yang tersisa. Selanjutnya, saat proses pelatihan para peserta pelatihan juga cepat memahami langkah-langkah pembuatan bubur manado dan melakukan praktek dengan baik.

Kegiatan pengabdian bubur manado ini memberikan manfaat kepada warga RT.03 Kelurahan Kampung Enam, Kota Tarakan tentang gizi untuk lansia yang ada di Tarakan. Pelatihan memasak pada kegiatan pengabdian bubur manado ini dapat membuka peluang usaha kepada IRT di RT.03 Kelurahan Kampung Enam Kota Tarakan dengan terciptanya keahlian memasak bubur manado yang bergizi, mudah diolah dan disukai semua kalangan.

Acara makan bersama atau kumpul bersama pada kegiatan pengabdian ini menjadikan ikatan silaturahmi antar warga RT.03 Kelurahan Kampung Enam, Kota Tarakan menjadi semakin erat sehingga terciptanya ikatan-ikatan, perkumpulan baru, ataupun komunitas untuk melanjutkan program acara makan bersama.

KESIMPULAN

Dengan adanya kegiatan ini, kita dapat menciptakan peluang usaha baru bagi masyarakat sekitar RT. 03 Kampung Enam, Kota Tarakan. Yaitu dengan berjualan bubur manado yang sehat, bergizi, mudah untuk di olah dan tentunya dapat diterima dan diminati oleh semua kalangan umur dimulai dari anak – anak, remaja, orang dewasa bahkan lansia pun bisa menikmati bubur manado.

Program pengabdian ini bisa dikembangkan lebih baik lagi dengan memadukan unsur unsur social dalam pelaksanaannya, seperti senam bersama para lansia, perlombaan atau quiz pengetahuan tentang sayuran kepada anak anak dan sebagainya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar besarnya kepada ibu Prihatin yang sudah bersedia meminjamkan halaman rumahnya sebagai lokasi dilaksanakannya pengabdian. Terima kasih juga kami ucapkan kepada Bapak Dr. Nurul Hidayat, S.E., M.Sc., Ph.D yang sudah membimbing kami dari awal hingga terlaksanakannya kegiatan. Dan turut terima kasih kepada masyarakat RT. 03 Kelurahan Kampung Enam yang sudah berpartisipasi di dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Novrizaldi. (2021, Juli 24). Pemerintah Upayakan Perlindungan Kesehatan Bagi Lansia: Agar Lansia Dapat Menua dengan Sehat. Diakses dari https://www.kemkoptk.go.id/pemerintah-upayakan-perlindungan-kesehatan-bagi-lansia-agar-lansia-dapat-menua-dengan-sehat?utm_source=perplexity
- Jihan Kurniawan, A. Md. Gz. (2023, Agustus 30). Gizi pada Lansia. Diakses dari [https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2742/gizi-pada-lansia#:~:text=Serat%20penting%20bagi%20kesehatan%20Lansia,6%20gelas\)%20per%2Dharinya](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2742/gizi-pada-lansia#:~:text=Serat%20penting%20bagi%20kesehatan%20Lansia,6%20gelas)%20per%2Dharinya)
- Purtiantini, SGz, MM. (2023, April 17). Kebutuhan Gizi pada Lansia. Diakses dari https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2354/kebutuhan-gizi-pada-lansia
- Mamarodia, V. (2023, November 28). Lezatnya Bubur Manado, Makanan Khas Kaya Gizi Bermanfaat Cegah Stunting. Diakses dari <https://keluargaIndonesia.id/2023/11/28/lezatnya-bubur-manado-makanan-khas-kaya-gizi-bermanfaat-cegah-stunting/#:~:text=Bubur%20manado>
- Atsa. (2021). Cara Membuat Bubur Manado. Diakses dari <https://resepkoki.id/cara-membuat-bubur-manado/>
- Garcia, F. (2021, Februari 1). Traditional Indonesian food: BUBUR MANADO TINUTUAN. Diakses dari <https://come2Indonesia.com/traditional-indonesian-food-bubur-manado-tinutuan/>
- Wijaya, Y.G. (2020, Juli 21). Sarapan Sehat dan Nikmat, Resep Bubur Manado Tinutuan. Diakses dari <https://www.kompas.com/food/read/2020/07/21/071100475/sarapan-sehat-dan-nikmat-resep-bubur-manado-tinutuan>
- Lie, T. (2024, Juli 26). Menikmati Citarasa Bubur Manado Untuk Sarapan Sehat, Menu Legendaris Khas Sulawesi Utara. Diakses dari <https://surabaya.pikiran-rakyat.com/metrolife/pr-3928370577/menikmati-citarasa-bubur-manado-untuk-sarapan-sehat-menu-legendaris-khas-sulawesi-utara?page=all>
- Nonutu, V. (2020, Mei 29). Fakta Menarik Tinutuan, Bubur Khas Manado yang Sering Jadi Menu Sarapan, Tahu Asal Usulnya?. Diakses dari <https://tribunmanadotravel.tribunnews.com/2020/05/29/fakta-menarik-tinutuan-bubur-khas-manado-yang-sering-jadi-menu-sarapan-tahu-asal-usulnya>
- Nurfaidah. (2024, April 30). Bubur Manado, Kelezatan Tradisional dengan Sentuhan Khas. Diakses dari <https://www.rri.co.id/palu/kuliner/663223/bubur-manado-kelezatan-tradisional-dengan->

sentuhan-khas

- Vionetta, D. (2021). 10 Bahan Isian dalam Bubur Manado yang Unik, Lezat & Kaya Gizi. Diakses dari <https://resepkoki.id/10-bahan-isian-dalam-bubur-manado-yang-unik-lezat-kaya-gizi/>
- Candra, E. (2024, Januari 18). Bubur manado sederhana. Diakses dari <https://cookpad.com/id/resep/17226059-bubur-manado-sederhana>
- Manunggaljaya. (2023, November 11). Pentingnya Asupan Serat Untuk Kesehatan Usus dan Pencernaan Lansia. Diakses dari <https://manunggaljaya-tenggarongseberang.desa.id/pentingnya-asupan-serat-untuk-kesehatan-usus-dan-pencernaan-lansia/>
- Novianty, K., Syarah, E. S., & Angela, S. (2022). Pengetahuan Gizi pada Lansia. *Jurnal Pemberdayaan dan Pendidikan Kesehatan* 1 (02), 75-82
- Sukmasari, R. N. (2016, November 21). Menilik Kandungan Gizi dalam Semangkok Tinutuan alias Bubur Manado. Diakses dari detik.com: <https://health.detik.com/diet/d-3350274/menilik-kandungan-gizi-dalam-semangkok-tinutuan-alias-bubur-manado>

LAMPIRAN



Gambar 1. Banner Pengabdian



Gambar 2. Proses pengerjaan sayur 1



Gambar 3. Proses pengerjaan sayur 2



Gambar 4. Proses pembuatan sambel 1



Gambar 5. Proses pembuatan sambel 2



Gambar 6. Foto bersama warga 1



Gambar 7. Makan bersama warga 1



Gambar 8. Makan bersama warga 2



Gambar 9. Pengecekan rasa oleh si Mbah



Gambar 10. Foto bersama warga 2