

PEMBERIAN MAKANAN SEHAT DAN BERGIZI KEPADA JEMAAH SHALAT JUMAT DI MASJID DARUL IKHLAS

Anisa Azzahra*

*Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta

Email : anisaazzahra3108san@gmail.com

Email DPL : Usman.alfarisi@umj.ac.id

ABSTRAK

Pandemi covid-19 di Indonesia semakin hari tak kunjung mereda, meluas dan hampir tidak bisa dicegah. Sehingga banyaknya pegawai yang harus di berhentikan bekerja terlebih dahulu untuk mencegahnya penyebaran virus Covid 19. Oleh karena itu pada masa pandemi covid-19 ini sangat penting untuk menjaga pola hidup yang baik dengan cara mengkonsumsi makanan bergizi seimbang karena dengan mengkonsumsi makanan tersebut maka masyarakat dapat menjaga kesehatannya. Metode pendekatan yang digunakan dalam kegiatan pengabdian pada masyarakat kali ini adalah : dalam bentuk pemberian makanan sehat dan bergizi kepada jemaah shalat jumat. Lokasi kegiatan pemberian makanan sehat dan bergizi ini dilaksanakan di Masjid Darul Ikhlas Blok H Rw 034, Kel. Bahagia, Kec. Babelan, Bekasi Utara. Proses kegiatan pemberian makanan sehat dan bergizi berupa makanan yang mengandung Energi, Protein Nabati dan Hewani, Lemak, Karbohidrat, dan Serat dari sayur. Secara komulatif, dapat disimpulkan bahwa kegiatan pemberian makanan sehat dan bergizi ini telah membantu masyarakat dalam memperoleh kebutuhan zat gizi dimasa pandemi untuk kesehatan tubuhnya dan sebagai amal di hari jumat yang baik.

Kata kunci : Makanan, Zat gizi, Jemaah

ABSTRACT

The Covid-19 pandemic in Indonesia is increasingly unabated, widespread and almost impossible to prevent. So that many employees must be stopped working first to prevent the spread of the Covid 19 virus. Therefore, during the covid-19 pandemic, it is very important to maintain a good lifestyle by consuming balanced nutritious food because by consuming these foods, people can maintain a healthy lifestyle. his health. The approach method used in this community service activity is: in the form of providing healthy and nutritious food to the congregation of Friday prayers. The location of the activity of providing healthy and nutritious food is carried out at the Darul Ikhlas Mosque Blok H Rw 034, Kel. Happy, District. Babylon, North Bekasi. The process of providing healthy and nutritious food in the form of food containing Energy, Vegetable and Animal Protein, Fat, Carbohydrate, and and fiber from vegetables. Cumulatively, it can be concluded that this activity of providing healthy and nutritious food has helped the community in obtaining the nutritional needs during the pandemic for their body health and as a charity on a good Friday.

Keywords : Food, Nutrition, Congregation

1. PENDAHULUAN

Pada tanggal 11 Maret 2020, WHO resmi mengumumkan Covid-19 sebagai pandemi global. Dalam waktu kurang dari tiga bulan, Covid-19 telah menyebar di 123 negara, dari Asia, Eropa, AS, hingga Afrika Selatan. Hingga minggu pertama bulan Mei Covid19 sudah tersebar di 115 negara dengan jumlah kasus lebih dari 3,5 juta, dan jumlah kematian 247.652 jiwa (WHO, 2019). Kasus Covid-19 pertama kali di Indonesia diberitakan pada tanggal 2 Maret 2020. Kurang lebih dalam jangka waktu satu bulan virus ini sudah tersebar di berbagai Provinsi. Kenaikan kasus yang secara eksponensial terjadi mulai minggu ke dua dibulan April, karena infeksi ini sudah tersebar hampir di seluruh Provinsi di Indonesia. Hingga minggu pertama Mei jumlah kasus terkonfirmasi Covid-19 di Indonesia sebesar 12.438, dengan jumlah yang meninggal 895 orang dan jumlah yang sembuh sebesar 2.317 orang.

Karena itu, sikap waspada terhadap virus ini harus tetap ditekankan kepada masyarakat untuk mencegah agar tidak terinfeksi. Kunci keberhasilan dalam mengatasi Covid-19 yakni melalui gerakan preventif untuk mempraktekkan pola hidup sehat dan membatasi kontak fisik serta menjaga jarak untuk memutus rantai penyebaran. Selain itu, perlu meningkatkan daya tahan tubuh terhadap infeksi dengan asupan zat gizi yang cukup dan beragam (Sri Sumarmi, 2020)

Pengertian Makanan sehat menurut Novian Andriyanti (2019) adalah makanan

yang higienis (yang tidak mengandung kuman penyakit atau zat yang dapat membahayakan kesehatan), bergizi, dan berkecukupan. Sedangkan Makanan yang bergizi adalah makanan yang cukup mengandung karbohidrat, lemak, protein, mineral, vitamin dalam jumlah yang seimbang sesuai kebutuhan.

Adapun Ciri-ciri dari makanan yang bergizi dan sehat yaitu:

1. Tidak banyak mengandung lemak-lemak hewani
2. Rendah garam dan MSG, penggunaan penyedap rasa yg banyak beredar di pasaran memang membuat makanan terasa gurih dan nikmat, tapi bukan berarti menjad lebih sehat
3. Banyak mengandung sayuran atau serat
4. Tidak/sedikit menggunakan bahan pengawet. Setiap bahan makanan yg dikemas umunya menggunakan bahan pengawet, seperti bumbu kaldu, makanan kaleng dsb
5. Menggunakan sedikit minyak goreng
6. Mengandung zat-zat gizi seperti: karbohidrat, Protein, Vitamin, lemak, Mineral, dan air.

Menurut Tuti Soenardi (2002:5) “Makanan yang sehat mencapai status gizi yang baik dan optimal dimulai dengan penyediaan pangan yang cukup”. Penyediaan pangan yang cukup diperoleh melalui produksi pangan dalam negeri melalui upaya pertanian dalam menghasilkan bahan makanan pokok, lauk pauk, sayur mayur, dan buah-buahan.

Dalam menjaga asupan energi dan protein sesuai kebutuhan tubuh sangatlah penting agar status gizi tetap normal. Dan untuk meningkatkan imunitas tubuh diperlukan peningkatan asupan protein lebih dari biasanya, namun diusahakan dengan penambahan protein ini tidak meningkatkan jumlah energi. (Kemenkes, 2019).

Oleh karena itu, dengan latar belakang uraian diatas kita perlu tahu bagaimana caranya menjaga imunitas tubuh kita, salah satunya yaitu dengan mengkonsumsi makanan sehat dan bergizi. Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan pada jemaah shalat jumat di Masjid darul Ikhals ini yaitu kami membagikan makanan sehat dan bergizi untuk mendukung program dari Karang Taruna Inpera 34, karena dengan kegiatan ini diharapkan jemaah shalat jumat maupun teman – teman inpera 34 dapat mengetahui baiknya mengkonsumsi makanan sehat dan bergizi.

2. METODE

Metode pendekatan yang digunakan dalam kegiatan pengabdian pada masyarakat kali ini adalah : dalam bentuk pemberian makanan sehat dan bergizi kepada jemaah shalat jumat yang setiap satu bulan sekali diadakan oleh Karang Taruna Inpera 34. Lokasi kegiatan Program Jumat Begizi ini dilaksanakan di Masjid Darul Ikhlas PUP Sektor V Blok H Rw 034, Kel. Bahagia, Kec. Babelan, Bekasi Utara. Proses Kegiatan membuat makanan sehat bersama dengan teman – teman Karang Taruna Inpera 34 dengan

menu makanan dilihat dari keseimbangan makanan dan memenuhi prinsip “Gizi Seimbang” meliputi (Energi, Protein Nabati dan Hewani, Lemak, Karbohidrat, dan Serat dari sayur).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada kegiatan KKN online 2021 yang diadakan oleh Universitas Muhammdiyah Jakarta memiliki tema “Bersama UMJ Berkemajuan Menuju Masyarakat Madani”. Pada KKN tahun ini saya mengambil sebuah program dengan mitra Karang Taruna Inpera 34 yaitu program jumat bergizi, dimana pada program ini saya membantu dan memberi inovasi kepada teman – teman karang taruna inpera 34 untuk berbagi makanan yang sehat dan memiliki nilai gizi yang baik pada jemaah shalat jumat di masjid darul ikhlas, dikarenakan program ini jarang berjalan maka dari itu saya berinisiatif untuk membantu melaksanakan program kerja tersebut dan saya pun akhirnya bisa menjalankan program tersebut dengan tuntas.

Pada pelaksanaan program disini saya bersama teman – teman Karang Taruna Inpera 34 membuat suatu menu sehat yang terdiri dari makanan pokok (nasi), sayur, lauk hewani dan lauk nabati. Sebelum melakukan program ini pastinya saya meminta izin warga setemanpat untuk melaksanakan program ini dengan menggunakan protokol kesehatan yang berlaku di wilayah RW 034.



Gambar 1. Menu makanan yang akan dibagikan kepada jemaah shalat jumat

Seiring berjalannya waktu program ini pun dipersiapkan, saya bersama teman – teman Karang Taruna Inpera 34 menyiapkan bahan makanan yang telah ditentukan sebelumnya, seperti membeli semua bahan makanan, mencuci dan menyangkan bahan makanan, serta mengolah makanan untuk disajikan sebagai mana mestinya. Setelah semua itu selesai kami pun membagikan makanan tersebut kepada jemaah shalat jumat di Masjid Darul Ikhlas dan dibantu oleh pengurus DKM yang ada.



Gambar 2. Persiapan, pengolahan, dan penyajian menu untuk jemaah shalat jumat



Gambar 3. Pelaksanaan pembagian makanan kepada jemaah shalat jumat Masjid Darul Ikhlas

Dan untuk hasil evaluasi pelaksanaan Kuliah Kerja Nyata ini merupakan ukuran standar untuk mengetahui sejauh mana program KKN terlaksana. Program kerja yang telah dilaksanakan di Masjid Darul Ikhlas PUP Sektor V Blok H RW 034, Bekasi Utara dan 95% telah terlaksana dengan baik. Hal ini disebabkan adanya

beberapa faktor yang mendukung. Walaupun demikian, menganggap pelaksanaan dari KKN Online ini nyata dari adanya dampak Covid-19, adapun 2 hambatan yang ditemui pada saat Pelaksanaan KKN Secara Online ini yaitu :

- Peserta Kelompok knn yang sangat minim di kelompok kecil
- Ketua karang taruna yang slow respon

4. KESIMPULAN

Pelaksanaan KKN Online Universitas Muhammadiyah Jakarta Tahun 2021 dapat dilaksanakan di domisili masing-masing mahasiswa melalui program pemberdayaan berbasis online serta dapat mengasah kemampuan kerjasama dengan rekan sesama mahasiswa, dosen dan masyarakat sekitar, di mana dengan bekal keahlian dan pemanfaatan teknologi informasi ini dapat memberdayakan dan meningkatkan kesejahteraan masyarakat.

Peserta KKN UMJ telah disebar menjadi beberapa kelompok. Salah satunya adalah kelompok 50, yang di mana dapat bekerjasama baik secara individu maupun kelompok, dengan membuat serangkaian kegiatan yang disesuaikan dengan kondisi dan kebutuhan masyarakat. Beberapa peserta KKN Online UMJ Tahun 2020 yaitu dari kelompok 50, telah memanfaatkan program dengan membentuk kelompok saat pembuatan program sampai dengan

terlaksananya program kepada masyarakat.

Berdasarkan uraian pelaksanaan KKN Online bersama Karang Taruna Inpera 34, RW 034, Kelurahan Bahagia, Kecamatan Babelan, Kabupaten Bekasi dari tanggal 01 Juli – 1 Agustus 2021. Disimpulkan Sebagai Berikut :

- KKN Online menjadi media bagi mahasiswa untuk memberikan ilmunya yang diperoleh di perkuliahan.
- Pelaksanaan Program KKN Online dapat Memberikan tips kesehatan, dan Usaha.

5. UCAPAN TERIMAKASIH TIM

Tim Pengabdian mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor Universitas Muhammadiyah Jakarta yang telah menyetujui pelaksanaan penelitian sehingga pengabdian ini dapat terlaksana dengan baik.
2. Dosen Pembimbing Lapangan yang telah membimbing dan membantu sehingga pengabdian ini berjalan dengan lancar.
3. Semua pihak yang telah membantu tim pengabdian selama melaksanakan kegiatan, sehingga dapat selesai sesuai dengan waktu yang sudah ditentukan.

DAFTAR PUSTAKA

Andriyanti, N. 2019. Pengertian Makanan Sehat Dan Bergizi. Category : N/A
<https://kupdf.net/download/pengerti>

[an-makanan-sehat-dan-
bergizi_5d172face2b6f52d6cadaf7
3_pdf](#)

Menteri Kesehatan RI. Permenkes No. 28
Tahun 2019 tentang Angka
Kecukupan Gizi yang Dianjurkan
untuk Masyarakat Indonesia.

Soenardi, Tuti. (2002). Makanan Sehat
Penggugah selera Makanan Balita.
Jakarta: PT Gramedia Pustaka
Utama

WHO. Coronavirus disease (COVID-
2019) situation reports.
[https://www.who.int/emergencies/d
iseases/novel-coronavirus-
2019/situation-reports.](https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports)