

Program Kegiatan "Nglawuhi Mbagei" di Kampung Sosrokusuman

Eka Rachmawati ^{a*}, Titik Sulistyani^b, Lina Mufidah^c, Rr. Christiana Mayang Anggraeni, Stj^d

^{a,b,c,d} Akademi Kesejahteraan Sosial "AKK" Yogyakarta, Yogyakarta, Indonesia

*corresponding author: eckha.rachma@gmail.com

Abstract

Upaya mendukung program pemerintah dalam memberikan makanan sehat dan bergizi diadakan suatu program pendukung yaitu dalam bahasa Jawa disebut dengan "Nglawuhi Mbagei". Dalam hal ini nglawuhi mbagei membagikan makanan lengkap empat sehat lima sempurna yang disiapkan dengan higienis, sehat dan lengkap. Kegiatan Nglawuhi Mbagei dilaksanakan setiap hari Jum'at. Relawan dalam kegiatan ini berjumlah 10 orang. Metode pelaksanaan awal adalah demonstrasi dengan berbagai jenis menu makanan sehat baik lauk pauk, sayuran, kue dan kudapan basah. Nglawuhi berasal dari kata "lawuh" yang artinya lauk-pauk. Nglawuhi seolah-olah banyak lauk-pauk yang menambah nafsu makan. Mbagei sendiri artinya membagi sesuatu bersama. Dalam hal ini nglawuhi mbagei membagikan makanan lengkap empat sehat lima sempurna yang disiapkan dengan higienis, sehat dan lengkap. Relawan dalam program kegiatan ini adalah ibu-ibu PKK RW 05 sebanyak 10 orang. Pelaksanaan pengabdian setiap hari Jum'at pada pukul 10.00 - 13.00 WIB. Dana dalam program kegiatan ini sepenuhnya berasal dari RW 05 yang dikembalikan kembali kepada warga dalam bentuk makanan bergizi baik pada sasaran balita, lansia maupun warga biasa. Makanan dibuat lengkap dari lauk, pauk, kudapan basah, snack dan aneka minuman sehat. Menjaga pola makan sehat bergizi dan seimbang adalah bagian penting untuk mendukung sistem daya tahan tubuh. Penularan corona dapat diantisipasi dengan mengkonsumsi makanan sehat dan pola hidup yang seimbang agar meningkatkan sistem imun. Program kegiatan "Nglawuhi Mbagei" dapat menambah kekebalan tubuh pada era pandemic khususnya warga di kampung Sosrokusuman dengan memberikan makanan empat sehat lima sempurna setiap minggunya.

Keywords: Nglawuhi, Mbagei, Covid-19, Menu Lengkap, Bergizi

1. Pendahuluan

Virus *Coronavirus Disease 2019* pertama kali ditemukan bulan Desember tahun 2019 dan disebut dengan Covid-19. Pandemi Covid-19 sangat mengguncang dunia khususnya juga Indonesia sebagai kasus kedauratan yang sangat berpengaruh pada kesehatan masyarakat. Covid-19 telah menyebabkan krisis kesehatan global yang sangat berdampak besar pada cara pandang orang memahami dunia dan kehidupan

sehari-hari (Frontiers, 2020). Pandemi Covid-19 sangat berpengaruh banyak pada semua sektor baik ekonomi, pendidikan, dan kegiatan bermasyarakat berhenti total. Masa pandemic merubah kebiasaan bermasyarakat menjadi kebiasaan baru guna meminimalisir penularan kasus covid-19. Di Yogyakarta sendiri penambahan kasus di setiap keluarahan sangat signifikan.

Guna meminimalisir penularan dan pencegahan corona maka dapat diantisipasi dengan mengikuti langkah-langkah pencegahan juga yang dilakukan oleh pemerintah yang biasa disebut dengan protocol kesehatan 5M yaitu memakai masker, menjaga jarak, mencuci tangan, menghindari kerumunan dan mengurangi mobilitas (Kemenkes RI, 2021). Masyarakat saat ini masih belum sepenuhnya mematuhi himbauan pemerintah tersebut untuk menjalankan protokol kesehatan 5M dalam pencegahan penyebaran COVID-19 (Buana, 2020) terbukti adanya peningkatan yang drastis pada bulan Juni – Agustus 2021. Selain wajib melaksanakan protokol 5M mengkonsumsi makanan sehat dan pola hidup yang seimbang juga sangat penting untuk meningkatkan sistem imun.

Makanan sehat adalah makanan yang tepat dikonsumsi bagi tubuh dan dilamannya mengandung zat gizi. Zat gizi tersebut yaitu karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air (Hardani, 2002). Zat gizi yang baik terdapat pada jenis pangan yang baik dan disesuaikan dengan kebutuhan tubuh (Baliwati, 2010). Zat gizi merupakan bahan kimia yang terdapat dalam bahan pangan yang dibutuhkan tubuh untuk menjaga kesehatan dan daya tahan tubuh (Almatsier dkk, 2010). Selain itu, makanan sehat harus memiliki beberapa syarat yaitu higienis, bergizi dan berkecukupan. Makanan sehat harus memenuhi unsur yaitu: a) mengandung zat gizi, b) aman dikonsumsi, c) makanan harus baik (Almatsier, 2009:28). Menjaga pola makan sehat bergizi dan seimbang adalah bagian penting untuk mendukung sistem daya tahan tubuh (Mahardini, 2020) Asupan gizi yang seimbang sekaligus dapat mendukung pemerintah dalam mengurangi penyebaran Covid-19.

Upaya mendukung program pemerintah dalam memberikan makanan sehat dan bergizi diadakan suatu program pendukung yaitu dalam bahasa jawa disebut dengan "Nglawuhi Mbagei". Nglawuhi berasal dari kata "lawuh" yang artinya lauk-pauk. Nglawuhi seolah-olah banyak lauk-pauk yang menambah nafsu makan. Mbagei sendiri

artinya membagi sesuatu bersama. Dalam hal ini nglawuhi mbagei membagikan makanan lengkap empat sehat lima sempurna yang disiapkan dengan higienis, sehat dan lengkap. Makanan dibagikan kepada semua warga baik tua maupun muda sehingga semua memperoleh dengan sama.

2. Metode

Model yang digunakan dalam kegiatan PkM adalah menggunakan model partisipasi aktif melalui metode pelatihan dan pendampingan. Kegiatan Nglawuhi Mbagei dilaksanakan secara rutin setiap hari Jum'at pada setiap minggunya dimulai bulan April 2021 sampai Agustus 2021. Ibu-ibu PKK dari RW 05 khususnya di Kampung Sosrokusuman merupakan relawan dalam kegiatan ini berjumlah 10 orang dan terbagi menjadi beberapa kelompok guna meminimalisir berkerumun dalam masa pandemi. Metode yang akan dilakukan dalam kegiatan ini adalah melalui beberapa tahap:

a. Metode demonstrasi

Demonstrasi merupakan metode awal yang digunakan dalam memberikan berbagai jenis menu makanan sehat baik lauk pauk, sayuran, kue dan kudapan basah dengan berbagai bahan baku yang bervariasi. Selain aneka makanan, cara pengemasan makanan tersebut juga di demokan agar peserta dapat mengetahui teknik penataan makan pada lunch box dengan menarik dan variatif.

b. Pendampingan

Setelah pelaksanaan demonstrasi, proses selanjutnya adalah pendampingan kepada ibu-ibu PKK RW 05 dalam penyiapan makanan pada program Nglawuhi Mbagei. Memberikan pemahaman dan materi-materi yang berkaitan dengan menu yang lengkap dan mengandung nilai gizi yang sesuai dengan kebutuhan.

3. Hasil dan Diskusi

Sebelum melaksanakan proses PkM hal yang dilakukan adalah diskusi dengan PKK RW 05 guna mengetahui karakteristik warga, usia, dan jenis kelamin hal ini dilakukan dalam pembuatan menu makanan yang divariasikan sesuai dengan karakteristik tersebut. Kegiatan pelatihan dan pendampingan diadakan secara rutin setiap Jum'at dimulai bulan April 2021 sampai Agustus 2021.

Rencana kegiatan pelatihan dan pendampingan terlaksana dalam 12 kali pertemuan yaitu :

Tabel 1. Jadwal kegiatan

Pertemuan	Kegiatan
Pertemuan 1	Pembukaan dan penjelasan umum
Pertemuan 2	Pelatihan pembuatan kudapan basah tradisional
Pertemuan 3	Pelatihan pembuatan snack kering
Pertemuan 4	Pelatihan pembuatan lauk hewani
Pertemuan 5	Pelatihan pembuatan lauk nabati
Pertemuan 6	Pelatihan pembuatan sayur
Pertemuan 7	Pelatihan pembuatan makan pokok (beras, singkong, ubi)
Pertemuan 8	Pelatihan pembuatan puding
Pertemuan 9	Pendampingan kegiatan
Pertemuan 10	Pendampingan kegiatan
Pertemuan 11	Pendampingan kegiatan
Pertemuan 12	Pendampingan kegiatan

Pelatihan dan pendampingan melibatkan 4 orang tutor yaitu Eka Rachmawati, M.Pd, Titik Sulistyani, S.Pd, MM, Lina Mufidah, M.Pd dan Rr. Chritiana Mayang A. S.Tj, M.Pd. Setiap tahapan dalam pelatihan diawali dengan kegiatan ceramah untuk menjelaskan materi dan tanya jawab serta demonstrasi guna memberikan contoh nyata dalam setiap pelatihannya. Para relawan ibu-ibu PKK RW 05 Sosrokusman menggunakan apron serta masker dan meminimalisir untuk berkumpul. Relawan mengikuti setiap tahap pengerjaannya agar pada saat pelaksanaan program dapat berlangsung dengan baik.

Tabel 2. Contoh set menu

Kategori	Menu
Balita	Apel, susu, telur rebus, bubur sumsum, kue lumpur kentang, nugget ayam
Lansia	Bubur, sayur labu siam, opor ayam, perkedel kentang, kerupuk, pisang,

	susu
Dewasa	Nasi merah, sate ayam, soto, tempe goreng, pisang, sari kacang hijau

Tabel 2 merupakan contoh beberapa set menu berdasarkan kategori usia yang dibuat dalam program Nglawuhi Mbagei. Menu ini setiap minggunya akan dirubah tetapi tetap disesuaikan dengan kebutuhan gizi, dana dan kategori usianya.



Gambar 1: Penjelasan umum

Gambar 1 merupakan penjelasan umum mengenai materi pelatihan serta kebutuhan gizi yang dibutuhkan baik balita, lanisa dan usia dewasa. Rencana pelatihan sebanyak 12 kali pertemuan juga dijelaskan secara rinci pada pertemuan awal ini dan jika ada kebutuhan tambahan dari pihak masyarakat akan didiskusikan pada pertemuan ini. Pihak kampung mengingkingkan proses pendampingan dapat dilanjutkan lebih lama karena harapannya program Nglawuhi Mbagei ini akan berlanjut seperti halnya Jumat Berkah yang rutin diberikan setiap jumatnya kepada masyarakat yang membutuhkan.



Gambar 2. (a) pelaksanaan (b) proses pengemasan

Proses pelaksanaan pengabdian berawal dari pelatihan menu-menu sehat yang dapat diaplikasikan sebagai alternative menu pada program Nglawuhi Mbagei. Pada kegiatan pendampingan ibu-ibu PKK akan mempraktikkan menu yang sudah di berikan pada saat pelatihan dengan mengolah dalam jumlah banyak sesuai dengan jumlah yang akan dibagikan. Jumlah porsi yang biasa dibagikan dalam kegiatan ini adalah 20-30 porsi tergantung dari jumlah masyarakat kategori usia di kampung Sosrokusuman.



Gambar 3. (a) menu set lengkap (b) menu balita



Gambar 4. Nglawuhi mbagei balita

Kegiatan PkM dengan melibatkan Ibu-ibu PKK sangat didukung oleh Kelurahan Suryatmajan dan Kecamatan Danurejan dan dengan adanya kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan ilmu pengetahuan yang baru kepada Ibu-ibu PKK RW 05 dalam mengembangkan menu makanan sehat yang dapat mempertahankan imun dalam masa pandemi. Apresiasi penuh diberikan kepada relawan dalam melaksanakan program Nglawuhi Mbagei.

Hasil dari kegiatan pengabdian pada masyarakat dapat dimengerti dan bermanfaat bagi warga khususnya bagi Ibu-ibu PKK RW 05. Selain meningkatkan pengetahuan baru kegiatan ini juga sebagai wujud dari berbagi kepada sesama di masa pandemic corona untuk dapat saling melindungi satu sama lain guna meminimalisir dampak penyebaran dari corona.

4. Kesimpulan

Kesimpulan PkM pada Program Nglawuhi Mbagei di Kampung Sosrokusuman dilaksanakan secara kolaborasi antara AKS-AKK Yogyakarta dengan PKK RW 05. Pelaksanaan PkM melalui kegiatan pelatihan dan pendampingan. Pelatihan dilakukan dengan memberikan berbagai menu lengkap, seimbang dan bergizi dengan menggunakan berbagai bahan dasar. Kegiatan pendampingan dilakukan dengan mendampingi setiap berlangsungnya kegiatan Nglawuhi Mbagei di Kampung

Sosrokusuman. Program Nglawuhi Mbagei sangat bermanfaat bagi warga kampung Sosrokusuman khususnya pada masa pandemic dalam menyumbang kebutuhan gizi. Program PkM ini nantinya akan dikembangkan pada level Nglawuhi Mbagei untuk balita sampai dengan lansia.

Ucapan Terima Kasih

Terimakasih kepada LPPM AKS-AKK Yogyakarta yang telah memberikan bantuan selama pelaksanaan PkM. Ibu-ibu PKK RW 05 Kampung Sosrokusuman yang memberikan bantuan finansial serta tenaga agar program Nglawuhi Mbagei dapat terlaksana dengan rutin setiap minggunya. Team PkM AKS-AKK yang telah memberikan bantuan, tenaga serta ilmu yang bermanfaat dalam pelaksanaan program Nglawuhi Mbagei.

Referensi

- Almatsier, Sunita. 2009. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Baliwati, Y. F, Khomsan, A, Dwiriani, M. C. (2004). Pengantar Pangan dan Gizi. Jakarta: Swadaya
- Buana, D. Analisis Perilaku Masyarakat Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Virus Corona (Covid-19) dan Kiat Menjaga Kesejahteraan Jiwa. (2020). Jurnal social dan budaya syari, 7(3),1-14.
- Frontiers. 2020. Coronavirus Disease (COVID-19): The Impact and Role of Mass Media During the Pandemic. URL: <https://www.frontiersin.org/research-topics/13638/coronavirusdisease-covid-19-the-impactand-role-of-mass-media-duringthe-pandemic#authors>. Diakses pada tanggal 10 Oktober 2021.
- Hardani, Rika. (2002). Pola Makan Sehat . Makalah Seminar Online Kharisma ke-2. Yogyakarta: RS dr. Sardjito.
- Kemendes RI. 2021. 5 M Dimasa Pandemi COVID-19 di Indonesia. URL: <http://www.padk.kemkes.go.id/article/read/2021/02/01/46/5-mdimasa-pandemi-covid-19-diindonesia.html>. Diakses tanggal 8 Oktober 2021.



Mahardini. 2020. Panduan Pola Makan Bergizi dan Seimbang Selama Pandemi Covid-19.

<https://health.kompas.com/read/2020/04/17/060600768/panduan-pola-makan-bergizi-dan-seimbang-selama-pandemi-covid-19?page=all>

