

## Edukasi Gizi seimbang Pada Juru Masak di Catering X Kota Makassar

Andi Ade Ulasaswini\*<sup>1</sup>, Nina Isywara Kusuma<sup>2</sup>, Irintiana<sup>3</sup>

*ITEKES Tri Tunas Nasional*

\*Alamat korespondensi : Jl. Tamangapa Raya No.168, Bangkala, Kec. Manggala, Kota Makassar

Email : [ade.ulasaswini@gmail.com](mailto:ade.ulasaswini@gmail.com)

(Received 09 Februari 2021; Accepted 25 Februari 2021)

### Abstrak

Kegiatan edukasi ini diadakan dengan tujuan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan para juru masak dalam menyajikan makanan yang tidak hanya lezat, tetapi juga sehat dan seimbang sesuai dengan pedoman gizi. Tujuan kegiatan adalah Meningkatkan pemahaman tentang pentingnya gizi seimbang dalam makanan, Mengajarkan teknik dan metode memasak yang mempertahankan nilai gizi dan Mendorong penerapan konsep gizi seimbang dalam menu sehari-hari catering. Metode pelaksanaan kegiatan yaitu pemberian materi edukasi berupa Pengantar Gizi Seimbang, Penyusunan Menu Seimbang, Metode Memasak Sehat. Hasil kegiatan adalah Peserta menunjukkan peningkatan pemahaman tentang pentingnya gizi seimbang, Juru masak mampu menyusun menu yang lebih seimbang dan sehat, dan Terdapat perubahan positif dalam teknik memasak yang digunakan, dengan lebih banyak juru masak memilih metode yang mempertahankan nilai gizi makanan. Tindak lanjut kegiatan adalah Monitoring dan evaluasi berkala untuk memastikan penerapan konsep gizi seimbang dalam operasional catering dan Pelatihan lanjutan untuk juru masak baru dan refreshment training bagi yang sudah mengikuti pelatihan. Kegiatan ini diharapkan dapat berkontribusi pada peningkatan kualitas layanan dan kepuasan pelanggan Catering X, serta kesehatan konsumen melalui penyediaan makanan yang lebih seimbang dan bergizi.

Kata Kunci : gizi seimbang; pekerja catering

### PENDAHULUAN

Catering X di Kota Makassar memiliki reputasi yang baik dalam menyajikan makanan lezat dan beragam. Namun, dengan meningkatnya kesadaran masyarakat akan pentingnya pola makan sehat, ada kebutuhan untuk memastikan bahwa makanan yang disajikan tidak hanya enak, tetapi juga memenuhi standar gizi seimbang.

#### **Analisis Kebutuhan**

- Pengetahuan Gizi: Banyak juru masak mungkin belum memiliki pengetahuan yang memadai tentang gizi seimbang. Edukasi ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan tersebut.

- Teknik Memasak: Teknik memasak yang salah dapat merusak nilai gizi makanan. Pelatihan ini diperlukan untuk memperkenalkan metode memasak yang menjaga kualitas gizi.
- Penyusunan Menu: Kemampuan menyusun menu yang seimbang dan variatif perlu ditingkatkan untuk memenuhi kebutuhan gizi konsumen.

Permasalahan mitra yaitu :

#### 1. Tingkat Pengetahuan Awal yang Beragam

- Deskripsi: Juru masak memiliki tingkat pengetahuan yang beragam tentang gizi seimbang, mulai dari yang sangat terbatas hingga yang cukup memadai.
- Dampak: Sulit untuk menyusun materi yang dapat memenuhi kebutuhan seluruh peserta, sehingga beberapa mungkin merasa bosan sementara yang lain kesulitan memahami.

#### 2. Resistensi terhadap Perubahan

- Deskripsi: Beberapa juru masak mungkin menunjukkan resistensi terhadap perubahan dalam metode memasak dan penyusunan menu.
- Dampak: Hambatan dalam mengadopsi teknik memasak yang lebih sehat dan penyusunan menu yang seimbang, mengurangi efektivitas pelatihan.

#### 3. Keterbatasan Waktu Pelatihan

- Deskripsi: Waktu pelatihan yang tersedia mungkin terbatas dan tidak cukup untuk membahas semua aspek gizi seimbang dan praktik memasak secara mendalam.
- Dampak: Materi yang disampaikan bisa jadi terlalu padat dan terburu-buru, sehingga peserta tidak dapat sepenuhnya memahami dan mengaplikasikan pengetahuan baru.

#### 4. Implementasi dalam Operasional Sehari-hari

- Deskripsi: Mengaplikasikan pengetahuan tentang gizi seimbang dalam operasional sehari-hari bisa menjadi tantangan, terutama ketika menghadapi tekanan waktu dan permintaan pelanggan.
- Dampak: Kesulitan dalam menjaga konsistensi penerapan konsep gizi seimbang, berpotensi mengurangi manfaat dari pelatihan.

#### 5. Keterbatasan Sumber Daya

- Deskripsi: Keterbatasan dalam bahan makanan yang berkualitas dan alat memasak yang memadai untuk mendukung teknik memasak sehat.
- Dampak: Sulit untuk menerapkan teknik memasak sehat jika tidak didukung oleh bahan dan peralatan yang memadai.

### **TUJUAN**

- Meningkatkan Kesadaran: Meningkatkan kesadaran para juru masak tentang pentingnya gizi seimbang.
- Praktik Terbaik: Mengajarkan praktik memasak yang baik dan benar untuk menjaga kualitas gizi.
- Implementasi Sehari-hari: Mendorong penerapan konsep gizi seimbang dalam menu harian catering.

## **METODE**

### **Tahap Persiapan**

1. Identifikasi Kebutuhan Pelatihan
  - Survei pengetahuan dan keterampilan awal juru masak terkait gizi seimbang.
  - Penentuan materi yang sesuai berdasarkan hasil survei.
2. Pemilihan Narasumber
  - Mengundang ahli gizi dan chef berpengalaman yang memiliki pengetahuan dan keterampilan dalam gizi seimbang.
3. Penyusunan Materi
  - Menyusun modul pelatihan yang mencakup teori gizi, teknik memasak sehat, dan penyusunan menu seimbang.
4. Logistik dan Perlengkapan
  - Menyiapkan lokasi pelatihan yang nyaman dan memadai.
  - Menyediakan bahan makanan dan peralatan memasak yang diperlukan untuk demonstrasi dan praktik.

### **2. Tahap Pelaksanaan**

1. Pembukaan
  - Sambutan dari manajemen Catering X.
  - Pengantar mengenai tujuan dan pentingnya pelatihan gizi seimbang.
2. Ceramah dan Presentasi
  - Pengantar Gizi Seimbang: Penjelasan tentang konsep gizi seimbang, pentingnya, dan komponen utama.
  - Penyusunan Menu Seimbang: Teknik penyusunan menu yang seimbang dan variatif.
  - Metode Memasak Sehat: Teknik memasak yang menjaga kandungan gizi.
3. Diskusi Interaktif
  - Sesi tanya jawab dengan peserta untuk memperdalam pemahaman dan mengatasi keraguan.
  - Studi kasus untuk mengidentifikasi masalah gizi dalam menu yang ada dan cara memperbaikinya.
4. Evaluasi dan Feedback
  - evaluasi oleh peserta mengenai materi, narasumber, dan keseluruhan pelatihan.
  - Diskusi kelompok mengenai kendala yang dihadapi dan solusi yang diusulkan.

### **3. Tahap Pasca Pelatihan**

1. Monitoring dan Evaluasi
  - Pemantauan penerapan konsep gizi seimbang dalam operasional sehari-hari.

- Evaluasi berkala untuk mengukur perubahan dalam penyusunan menu dan teknik memasak.
- 2. Pelatihan Lanjutan
  - Mengadakan pelatihan lanjutan dan refreshment training untuk memperdalam pengetahuan dan keterampilan.
  - Fokus pada area yang masih memerlukan perbaikan berdasarkan hasil evaluasi.
- 3. Feedback Konsumen
  - Mengumpulkan feedback dari konsumen mengenai kualitas dan keseimbangan gizi makanan yang disajikan.
  - Menyesuaikan menu dan metode berdasarkan umpan balik yang diterima.
- 4. Laporan Akhir
  - Menyusun laporan lengkap mengenai hasil pelatihan, termasuk perubahan yang terjadi dan rekomendasi untuk pelatihan berikutnya.
  - Menyampaikan laporan kepada manajemen Catering X sebagai bagian dari evaluasi keseluruhan.

## **HASIL**

1. Peningkatan Pengetahuan dan Kesadaran
  - Sebelum Pelatihan: Sebagian besar juru masak memiliki pengetahuan dasar tentang gizi, tetapi banyak yang kurang memahami pentingnya gizi seimbang dalam setiap hidangan.
  - Setelah Pelatihan: Terdapat peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta tentang konsep gizi seimbang, komponen gizi, dan pentingnya menyajikan makanan yang sehat.
2. Perubahan dalam Penyusunan Menu
  - Sebelum Pelatihan: Menu yang disajikan cenderung tidak seimbang, dengan penekanan lebih pada cita rasa daripada nilai gizi.
  - Setelah Pelatihan: Juru masak mulai menyusun menu yang lebih seimbang, mengkombinasikan karbohidrat, protein, lemak sehat, vitamin, dan mineral dalam porsi yang tepat.
3. Penerapan Teknik Memasak Sehat
  - Sebelum Pelatihan: Banyak juru masak menggunakan teknik memasak yang bisa mengurangi nilai gizi makanan, seperti menggoreng dengan banyak minyak atau memasak terlalu lama.
  - Setelah Pelatihan: Peserta lebih banyak menggunakan teknik memasak sehat seperti memanggang, merebus, dan mengukus yang membantu mempertahankan nilai gizi bahan makanan.
4. Partisipasi dan Antusiasme Peserta
  - Tingkat partisipasi sangat tinggi dengan banyak juru masak aktif bertanya dan berdiskusi selama sesi interaktif dan demonstrasi.
  - Antusiasme juga terlihat selama sesi praktik, dengan juru masak bersemangat mencoba teknik baru dan menyusun menu seimbang.
5. Feedback Positif dari Peserta

- Mayoritas peserta memberikan feedback positif tentang materi pelatihan, metode penyampaian, dan keterlibatan narasumber.
- Peserta merasa lebih percaya diri dalam menyusun menu dan memasak makanan yang seimbang dan sehat.

## **Pembahasan**

### 1. Efektivitas Materi Pelatihan

- Kekuatan: Materi pelatihan dirancang dengan baik, mencakup teori dan praktik yang relevan, serta disampaikan oleh narasumber yang kompeten.
- Kelemahan: Beberapa peserta merasa materi terlalu padat dan membutuhkan lebih banyak waktu untuk mendalami setiap topik.

### 2. Metode Pelaksanaan

- Kekuatan: Kombinasi ceramah, diskusi interaktif, demonstrasi, dan praktik langsung terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan keterampilan juru masak.
- Kelemahan: Waktu yang terbatas membuat beberapa sesi terasa terburu-buru, terutama sesi praktik langsung.

### 3. Implementasi dalam Operasional Sehari-hari

- Kekuatan: Juru masak mulai menerapkan pengetahuan dan keterampilan baru dalam operasional sehari-hari, dengan pengawasan dari manajemen.
- Kelemahan: Masih diperlukan monitoring dan evaluasi berkelanjutan untuk memastikan konsistensi dalam penerapan konsep gizi seimbang.

### 4. Dukungan Manajemen dan Sumber Daya

- Kekuatan: Dukungan penuh dari manajemen Catering X memastikan keberhasilan pelatihan dan penerapan hasilnya.
- Kelemahan: Beberapa keterbatasan dalam bahan makanan dan peralatan memasak yang mendukung teknik sehat masih perlu diatasi.

### 5. Feedback Konsumen

- Kekuatan: Konsumen memberikan feedback positif tentang peningkatan kualitas dan keseimbangan gizi makanan yang disajikan.
- Kelemahan: Perlu sistem yang lebih terstruktur untuk mengumpulkan dan menganalisis feedback konsumen secara terus-menerus.

## **KESIMPULAN**

Kegiatan edukasi gizi seimbang ini merupakan langkah strategis untuk meningkatkan kualitas makanan yang disajikan oleh Catering X. Dengan pengetahuan dan keterampilan yang lebih baik, para juru masak dapat menyajikan makanan yang tidak hanya lezat tetapi juga sehat, meningkatkan kepuasan dan kesehatan konsumen. Tantangan dalam penerapan bisa diatasi dengan evaluasi berkelanjutan dan komitmen dari manajemen dan para juru masak.

Kegiatan Edukasi Gizi Seimbang pada juru masak di Catering X Kota Makassar berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta dalam menyusun menu dan memasak makanan yang seimbang dan sehat. Meski terdapat beberapa tantangan, hasil positif menunjukkan bahwa pelatihan ini memiliki dampak signifikan terhadap kualitas layanan Catering X. Dukungan berkelanjutan dari manajemen dan evaluasi berkelanjutan diperlukan untuk memastikan penerapan konsep gizi seimbang dalam jangka panjang.

## **REFERENSI**

1. Kemenkes RI, dirjen bina gizi. Pedoman gizi seimbang. Kemenkes RI.2014
2. World Bank. Repositioning Nutrition as Central to Development: A Strategy for Large-Scale
3. Action. Washington, DC: World Bank, 2006
4. Almatsier S. Prinsip dasar ilmu gizi. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama ;2012
5. Barasi ME. At a glance Ilmu Gizi. Jakarta: EMS; 2007
6. Hartriyanti, Y. & Triyanti. 2007. Penilaian Status Gizi. In : Syafiq, A. et all, eds. Gizi dan
7. Kesehatan Masyarakat. Jakarta : Rajagrafindo Persada.
8. Robinson dan Weighley. Pengantar Gizi Masyarakat. Jakarta: Kencana. 2012
9. Supariasa, I.D.N, Bakri, B, Fajar, I. Penilaian Status Gizi. Penerbit Buku Kedokteran, EGC,Jakarta. 2002