

## Penyuluhan Gizi Seimbang Dengan Pemanfaatan Pangan Lokal Kampung Langkob Desa Majalaya Kecamatan Cikalongkulon Cianjur

### *Balanced Nutrition Counseling with the Utilization of Local Food in Langkob Village, Majalaya Village, Cikalongkulon District, Cianjur*

Yolanda Rahmah Habibillah<sup>1\*</sup>, Dewi Adelia Larasati<sup>1</sup>, Farhan Naufal Yuhanda<sup>1</sup>, Ratnayani<sup>2</sup>, Vina Efendy<sup>1</sup>, Dwi Widiyawati<sup>1</sup>, Siska Margareta<sup>1</sup>, Andoscha Penyulas Prayoga<sup>1</sup>, Nicholas Christofer<sup>1</sup>, Frida Octavia Purnomo<sup>1</sup>, Aji Humaedi<sup>1</sup>, Naufel Hafidz Kurniawan<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Prodi Farmasi, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi, Universitas Binawan

<sup>2</sup>Prodi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi, Universitas Binawan

Vol. 5 No. 1, Juni 2024

 DOI :

10.35311/jmpm.v5i1.353

#### Informasi artikel:

Submitted: 2024-01-02

Accepted: 2024-03-02

#### \*Penulis Korespondensi :

Yolanda Rahmah Habibillah  
Universitas Binawan

E-mail :

yolanda.rahmahhabibillah@student  
.binawan.ac.id

No. Hp : 089673809198

#### Cara Sitasi:

Habibillah, Y. R., Larasati, D. A., Yuhanda, F. N., Ratnayani, Efendy, V., Widiyawati, D., Margareta, S., Prayoga, A. P., Christofer, N., Purnomo, F. O., Humaedi, A., & Kurniawan, N. H. (2024).

Penyuluhan Gizi Seimbang Dengan Pemanfaatan Pangan Lokal Kampung Langkob Desa Majalaya Kecamatan Cikalongkulon Cianjur. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 105-111.

<https://doi.org/10.35311/jmpm.v5i1.353>

Penyuluhan tentang gizi seimbang merupakan suatu upaya untuk meningkatkan asupan gizi pada masyarakat yang akan mempengaruhi kesehatan. Kegiatan yang dilakukan berupa penyuluhan gizi seimbang dengan pemanfaatan pangan lokal dengan pemateri ibu Ratnayani yang merupakan dosen Universitas Binawan, kegiatan ini diinisiasi oleh mahasiswa Universitas Binawan pada tanggal 18 Agustus 2023 yang dihadiri masyarakat kampung Langkob Desa Majalaya Kecamatan Cikalongkulon Cianjur. Kegiatan ini bertujuan agar meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang sehingga dapat mencegah terjadinya permasalahan gizi pada masyarakat. Tahapan kegiatan ini perizinan lokasi, peminjaman perlengkapan serta peralatan, sosialisasi, penyuluhan, dan penutup. Metode yang digunakan seperti penyuluhan serta kuisioner. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa penyuluhan yang telah dilakukan berdampak baik dalam meningkatkan pengetahuan dan pemahaman pada masyarakat mengenai gizi seimbang berdasarkan hasil *Pre-test* dan *Post-test* dengan peningkatan sebesar 16,87%. Kegiatan pengabdian ini berdampak besar terhadap peningkatan pengetahuan dan pemahaman masyarakat mengenai Gizi Seimbang Dengan Pemanfaatan Pangan Lokal Kampung Langkob Desa Majalaya Kecamatan Cikalongkulon Cianjur. Diharapkan kegiatan tersebut dapat bermanfaat bagi para masyarakat langkob untuk memahami makanan yang baik bagi mereka agar gizi dapat tercukupi sehingga masyarakat desa majalaya menjadi sehat. Kegiatan berikutnya yang dapat dilakukan yaitu pengolahan bahan pangan lokal menjadi produk pangan yang menarik dan dapat memenuhi kebutuhan gizi.

**Kata Kunci:** Gizi Seimbang, Pangan Lokal, Penyuluhan gizi

#### ABSTRACT

*Counseling about balanced nutrition is an effort to increase nutritional intake in the community, which will affect health. The activity carried out was in the form of counseling on balanced nutrition using local food with the speaker, Mrs. Ratnayani, who is a lecturer at Binawan University. This activity was initiated by Binawan University students on August 18, 2023, and attended by the people of Langkob Village, Majalaya Village, and Cikalongkulon Cianjur District. This activity aims to increase knowledge about balanced nutrition so that it can prevent nutritional problems in the community. The stages of this activity include location licensing, borrowing equipment and tools, outreach, counseling, and closing. The methods used include counseling and questionnaires. The results of the activity show that the outreach that has been carried out has had a good impact on increasing knowledge and understanding in the community regarding balanced nutrition, based on the results of the pre-test and post-test, with an increase of 16.87%. This service activity has had a major impact on increasing the community's knowledge and understanding regarding balanced nutrition using local food in Langkob Village, Majalaya Village, Cikalongkulon District, Cianjur. It is hoped that this activity can be useful for the Langkob community to understand what food is good for them so that nutrition can be fulfilled and the people of Majalaya village can become healthy. The next activity that can be carried out is processing local food ingredients into attractive food products that can meet nutritional needs.*

**Keywords:** *Balanced Nutrition, Local Food, and Nutritional Counseling*

#### ABSTRAK



Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

## PENDAHULUAN

Indonesia memiliki posisi geografis yang sangat strategis serta merupakan negara kepulauan terbesar di dunia. Badan Informasi Geospasial (BIG) menginformasikan pada tahun 2022 bahwa jumlah pulau yang telah ditetapkan pada Gazeter Republik Indonesia (GRI) adalah 17.024 pulau, memiliki 38 provinsi dan 514 kabupaten dan kota. Karena itu, Indonesia masih menghadapi tugas besar dalam meningkatkan status gizi masyarakat yang akan mempengaruhi kesehatan, kecerdasan, daya tahan tubuh, dan produktivitas dalam kegiatan sehari-hari sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup, taraf hidup, kesehatan, dan kesejahteraan masyarakat secara merata (Kemenkes, 2018).

Perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi adalah pola makan. Hal ini disebabkan karena makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi asupan gizi masyarakat secara kuantitas dan kualitas sehingga akan mempengaruhi kesehatan. Keadaan kesehatan yang buruk dapat berkaitan dengan gizi yang tidak optimal. Keadaan kesehatan yang buruk karena gizi yang tidak optimal dapat dilihat dari konsumsi pangan masyarakat yang masih belum sesuai dengan pesan gizi seimbang. Susunan pangan yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh sehari-hari merupakan definisi dari gizi seimbang. Untuk memenuhi gizi yang seimbang perlu memperhatikan prinsip, yaitu keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Hamam dkk., 2022).

Hasil penelitian Riskesdas pada tahun 2018, masih banyak masyarakat yang tidak cukup mengonsumsi sayuran dan buah-buahan. Data menunjukkan 95,5% masyarakat usia  $\geq 5$  tahun mengonsumsi dibawah anjuran rata-rata kebutuhan sayur dan buah-buahan. Kualitas protein rata-rata yang dikonsumsi masyarakat perhari masih rendah, karena protein yang didapat biasanya berasal dari protein nabati seperti sereal dan kacang-kacangan, selain itu masyarakat banyak yang mengonsumsi makanan dan minuman berkadar gula tinggi, garam tinggi dan lemak tinggi, namun asupan air mineral masih rendah (Tim Riskesdas, 2018).

Berdasarkan laporan Direktorat Gizi Masyarakat tahun 2021, diketahui bahwa terdapat 69,7% bayi usia  $< 6$  bulan yang mendapat ASI eksklusif, karena nutrisi yang dibutuhkan kurang

terpenuhi sehingga dapat berakibat pada kondisi kesehatan dan gizi bayi. Memberikan air susu ibu (ASI) secara eksklusif selama 6 bulan pertama kehidupan seorang anak merupakan bagian dari pelaksanaan standar emas pemberian makanan bayi dan anak (PMBA) yang direkomendasikan oleh WHO dan UNICEF. ASI mengandung zat gizi lengkap yang dibutuhkan oleh seorang bayi dan juga mudah dicerna oleh perut bayi yang kecil dan sensitif. Hanya memberikan ASI saja sudah sangat cukup untuk memenuhi kebutuhan zat gizi bayi di bawah usia enam bulan (Kemenkes RI, 2021).

Masalah gizi seimbang di Indonesia masih menjadi masalah yang serius dan membutuhkan perhatian. Dengan memanfaatkan kekayaan yang dimiliki negara ini, seperti makanan tradisional yang didukung dengan potensi sumber daya lokal di masing-masing daerah. Pangan lokal adalah pangan yang diproduksi, dipasarkan, dan dikonsumsi oleh masyarakat lokal atau setempat. Sedangkan menurut Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2015 Tentang Ketahanan Pangan dan Gizi, pengertian pangan lokal adalah makanan yang dikonsumsi oleh masyarakat setempat sesuai dengan kearifan lokal, pangan lokal merupakan produk pangan yang telah lama diproduksi, berkembang dan dikonsumsi di suatu daerah atau suatu kelompok masyarakat lokal tertentu. Pangan lokal umumnya menjadi sumber karbohidrat, protein, vitamin dan mineral yang diolah dari sesuai dengan potensi sumberdaya wilayah dan budaya lokal (Pemerintah RI, 2015)

Kampung langkob terletak di desa Majalaya Kecamatan Cikalongkulon Cianjur dengan wilayah yang asri karena letaknya berada di dataran tinggi dan banyak ditanami pepohonan, wilayahnya berupa perbukitan dan masyarakatnya mayoritas memiliki pekerjaan di sektor pertanian dan perkebunan. Berdasarkan hasil kegiatan Bulan Penimbangan Balita (BPB) tahun 2018, stunting di Desa Majalaya sebanyak 23,9% (jumlah anak dengan stunting 159 anak dari jumlah sasaran anak sebanyak 665 anak). Prevalensi ini melebihi renstra (20%) sehingga Desa Majalaya ditetapkan sebagai desa lokus fokus penurunan dan pencegahan stunting di Kabupaten Cianjur Tahun 2019. Berdasarkan data posyandu di desa Majalaya tahun 2023 prevalensi stunting di desa Majalaya sudah menurun, namun tetap memperhatikan makanan yang dikonsumsi setiap harinya sangat penting untuk memenuhi kebutuhan gizi seimbang. Dengan melimpahnya hasil perkebunan dan pertanian yang dapat dimanfaatkan juga oleh masyarakat untuk

memenuhi kebutuhan gizi, oleh karena itu perlu adanya edukasi serta kesadaran untuk mencegah masalah gizi dan penyuluhan terkait gizi seimbang dengan pemanfaatan pangan lokal (Pemerintah RI, 2015).

Konsumsi pangan lokal memiliki manfaat yang baik untuk kesehatan tubuh karena terbuat dari bahan yang lebih segar tanpa harus melalui proses pengawetan sehingga nutrisinya lebih terjaga. Pangan lokal yang sering dikonsumsi masyarakat di kampung langkop adalah singkong, pisang, ubi jalar, talas, aren dan masih banyak lagi. Bahan-bahan tersebut banyak terdapat pada perkebunan dan biasa dibuat menjadi kripik, gula aren, opak dan lain-lain. Hal tersebut menunjukkan bahwa disatu sisi masyarakat kampung Langkob memiliki potensi pangan lokal yang bergizi, namun disisi lain masyarakat juga masih dihadapkan dengan permasalahan gizi. Berdasarkan hal tersebut dilakukan kegiatan edukasi gizi kepada masyarakat melalui proses penyuluhan dengan mengambil tema gizi seimbang dengan pemanfaatan pangan lokal.

#### METODE

Kegiatan penyuluhan gizi seimbang dengan pemanfaatan pangan lokal dilakukan pada tanggal 18 Agustus 2023 di ruang kelas SDN Langkob, Desa Majalaya dengan menggunakan beberapa tahapan yang meliputi perizinan lokasi, peminjaman perlengkapan peralatan, kegiatan sosialisasi serta penyuluhan, dan penutup. Dalam kegiatan ini yang terlibat adalah 3 orang dosen, dan 15 orang mahasiswa tim PPK Ormawa. Masyarakat yang hadir pada acara penyuluhan sebanyak 23 orang warga lokal. Kegiatan diawali dengan pengisian absen untuk warga yang hadir, masyarakat yang hadir diminta untuk mengisi Pre-test yang dilakukan agar dapat mengetahui tingkat pengetahuan masyarakat sebelum diberikannya materi dengan menjawab beberapa soal isian singkat, acara di lanjutkan dengan penyampaian materi "Gizi Seimbang Dengan Pemanfaatan Pangan Lokal Kampung Langkob Desa Majalaya Kecamatan Cikalongkulon Cianjur", setelah penyampaian materi terdapat sesi tanya jawab, selanjutnya masyarakat juga diberikan Post-test yang dilakukan setelah pemberian materi agar mengetahui peningkatan pengetahuan masyarakat setelah penyampaian materi dengan soal yang sama pada Pre-test. Pengambilan data dilihat hasil Pre-test dan Post-test untuk

mengetahui persentase peningkatan pengetahuan masyarakat tentang gizi seimbang dengan pemanfaatan Pangan lokal.

#### HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan "Penyuluhan Gizi Seimbang Dengan Pemanfaatan Pangan Lokal Kampung Langkob Desa Majalaya Kecamatan Cikalongkulon Cianjur" merupakan upaya besar untuk meningkatkan gizi di Desa Majalaya dengan memanfaatkan pangan sekitar desa. Hasil dari kegiatan ini menjadi sangat penting terutama dalam hal meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang gizi dan kesehatan serta memahami makanan yang baik bagi mereka agar gizi seimbang.



Gambar 1. Penyuluhan Gizi Seimbang Dengan Pemanfaatan Pangan Lokal Kampung Langkob Desa Majalaya Kecamatan Cikalongkulon Cianjur

Kegiatan ini menggunakan metode pemaparan materi, diskusi, tanya jawab, dan kuesioner *pretest* serta *posttest* untuk menilai keberhasilan dari program yang dilaksanakan guna melihat peningkatan serta pemahaman sebelum dan sesudah penyuluhan (Tabel 1).

Saat penyajian materi berlangsung, kunci komunikasi yang efektif adalah interaksi. Penyuluhan yang melibatkan diskusi, tanya jawab, dan pengisian kuesioner akan memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya dan mendiskusikan topik yang disajikan. Hal ini memungkinkan peserta dapat lebih terlibat langsung dalam pembelajaran. Interaksi ini juga dapat membantu memberikan pemahaman yang mungkin masih belum jelas bagi sebagian peserta. Warga terlihat sangat antusias mengikuti kegiatan tersebut, terlihat dari banyaknya pertanyaan yang diajukan seputar gizi, mulai dari pola makan seimbang hingga ragam pangan lokal. Kegiatan ini dirancang untuk membantu masyarakat mengubah pola pikir tentang pentingnya menjaga kesehatan dan mengonsumsi makanan seimbang sejak dini.

Tabel 1. Rincian Kegiatan

No.	Kegiatan	Uraian Kegiatan	Hasil
1.	Persiapan Penyuluhan Gizi Seimbang dengan Pemanfaatan Pangan Lokal	a. Mempersiapkan persuratan, surat ditujukan kepada RT dan RW Kampung Langkob, Desa Majalaya. b. Survei lokasi sasaran, pemilihan lokasi berdasarkan jarak tempuh masyarakat pada lokasi tersebut. c. Pengurusan dan menghantarkan surat izin kepada RT dan RW Kampung Langkob, Desa Majalaya.	Persuratan kepada RT dan RW Kampung Langkob menghasilkan masyarakat banyak yang tertarik untuk datang, dan dengan pemilihan lokasi yang tepat serta jarak tempuh tidak begitu jauh dengan masyarakat, semakin menarik bagi masyarakat setempat.
2.	Persiapan materi Gizi Seimbang dengan Pemanfaatan Pangan Lokal	a. Mempersiapkan alat-alat pendukung seperti proyektor, screen proyektor. mic dan speaker. b. Mempersiapkan narasumber dan PPT yang telah dibuat. c. Mempersiapkan konsumsi untuk peserta.	Peserta akan menikmati jalannya acara dengan baik, serta menyimak dengan baik materi yang disampaikan.
3.	Kuisisioner pre-test	Kuisisioner dilakukan sebelum materi dimulai dengan 10 pertanyaan pilihan ganda terkait dengan gizi pangan.	Dilakukannya pengisian kuisisioner untuk mengetahui seberapa jauh peserta paham dengan gizi pangan. Rata-rata pretest sebelum materi dimulai adalah 8,3 yang artinya peserta sudah begitu paham, namun beberapa peserta mendapatkan nilai kecil dan perlu materi gizi pangan.
4.	Pelaksanaan materi penyuluhan	Pelaksanaan materi penyuluhan dilakukan dengan durasi 2 jam beserta tanya jawab peserta oleh narasumber Dr. Ratnayani, SP, M. Biomed. Materi yang diberikan juga memberikan pangan lokal apa saja yang bisa dikreasikan agar lebih menarik seperti getuk, biji salak, dan lain-lain.	Peserta memperhatikan materi dengan baik, dan peserta antusias memberikan banyak pertanyaan untuk narasumber.
5.	Kuisisioner post-test	Post-test dilakukan sesudah materi dengan pertanyaan yang sama dengan pre-test.	Dalam post-test terjadi peningkatan rata-rata nilai menjadi 9,7 dan nilai terkecil yaitu 8, dapat disimpulkan bahwa peserta paham dengan materi yang diberi.



Gambar 2. Sesi tanya jawab serta diskusi bersama

Hal lain yang juga dapat mengevaluasi hasil kegiatan penyuluhan adalah dengan melakukan pengisian *pretest* dan *posttest*. Sebelum penyuluhan dimulai, peserta diuji dengan pretest untuk mengukur pengetahuan awal mereka gizi seimbang. Setelah penyuluhan selesai dilakukan *posttest* untuk mengukur perubahan pengetahuan yang terjadi setelah menerima materi penyuluhan. Perbandingan antara hasil *pretest* dan *posttest* membantu mengukur keefektifan kegiatan edukasi dalam meningkatkan pengetahuan peserta (Tabel 2).

Hasil penyuluhan menunjukkan peningkatan pengetahuan terkait gizi seimbang dengan

meningkatnya hasil *posttest*. Hal ini menunjukkan bahwa peserta telah berhasil menyerap dan memahami materi dengan baik tentang gizi seimbang. Dengan demikian, ini menjadi bukti nyata

bahwa tujuan kegiatan penyuluhan dapat tercapai. Hal tersebut dapat tergambarkan pada hasil kuesioner yang dilakukan oleh tim pelaksana yang disajikan pada tabel Tabel 2.

Tabel 2. Perbandingan Hasil Nilai *Pre-test* dan *Post-test*

No.	Nilai <i>Pre-test</i> n=23	Nilai <i>Post-test</i> n=23
1.	8	10
2.	9	9
3.	7	9
4.	8	9
5.	10	10
6.	9	10
7.	9	8
8.	6	10
9.	9	10
10.	8	9
11.	10	10
12.	10	10
13.	5	9
14.	8	10
15.	6	9
16.	8	9
17.	9	9
18.	7	9
19.	8	9
20.	8	10
21.	8	10
22.	7	8
23.	6	8
<b>Total nilai</b>	<b>191</b>	<b>224</b>
<b>Rata-Rata</b>	<b>8,3</b>	<b>9,7</b>

Keterangan: n = Jumlah responden

Pada Tabel 2 terlihat bahwa rata-rata nilai pengetahuan gizi masyarakat sebelum diberikan penyuluhan (*pretest*) sebesar 8,3 dan rata-rata nilai pengetahuan gizi masyarakat sesudah diberikan penyuluhan (*post-test*) sebesar 9,7. Berdasarkan data tersebut, menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan dan pemahaman masyarakat sebesar 16,87% tentang Penyuluhan Gizi Seimbang Dengan Pemanfaatan Pangan Lokal Kampung Langkob Desa Majalaya Kecamatan Cikalongkulon Cianjur. Dengan demikian, kegiatan penyuluhan ini dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat terkait gizi seimbang.

Pangan lokal yang terdapat di kampung Langkob dan mempunyai nilai gizi yang baik yaitu ubi kayu, pisang dan ubi jalar. Ubi kayu (Singkong) merupakan salah satu tanaman jenis umbi-umbian yang dapat dengan mudah dijumpai di lahan masyarakat, terutama di Desa Majalaya. Singkong juga memiliki kandungan pati yang tinggi sebagai sumber karbohidrat, Singkong memiliki banyak manfaat bagi tubuh diantaranya, sumber vitamin, sumber vitamin B, mengandung magnesium, dan

tembaga, tinggi kalium, serta bebas gluten. Untuk kandungan kalorinya, dalam singkong mengandung 146 kalori, sehingga singkong dapat menjadi sumber karbohidrat selain nasi. Antioksidan yang terdapat didalam singkong dapat untuk melindungi tubuh dari efek dari radikal bebas, mencegah penyakit jantung. Dengan banyaknya singkong di Desa Majalaya dapat meningkatkan gizi masyarakat karena banyak terkandung gizi yang sangat berkhasiat (Nia Aprila; Dwi Viora; Syafria, 2022)

Selain singkong, Pisang juga merupakan salah satu jenis buah yang sering dijumpai di Desa Majalaya. Pisang sebagai sumber bahan pangan Pisang umumnya digolongkan sebagai sumber vitamin dan mineral, sama halnya dengan buah-buahan lainnya. Daging buah pisang mengandung 70% air, 27% karbohidrat, 0,5% serat, 1,2% protein, dan 0,31% lemak. Disamping itu, daging tersebut juga mengandung unsurunsur K, Na, serta vitamin-vitamin A, C, Tiamin, riboflavin dan niasin. Manfaat buah pisang sudah diketahui, baik kelezatannya maupun kandungan gizi yang dikandungnya.

Masyarakat Desa Majalaya dapat memanfaatkan pisang sebagai pangan untuk sumber gizi (Suryalita, 2019).

Ubi jalar (*Ipomoea batatas L.*) juga termasuk dalam umbi-umbian yang terdapat pada Desa Majalaya. Umbi jalar merupakan salah satu bahan alternatif pangan karbohidrat non beras, yang memiliki banyak sekali manfaat dan juga gizi yang seimbang bagi kesehatan tubuh. ubi jalar memiliki 3 keunggulan hasil integrasi kualitas sereal kualitas sereal (pati tinggi), buah-buahan (kandungan vitamin dan pektin tinggi), dan sayuran (kandungan vitamin tinggi). dan kandungan mineral). Kandungan makronutrien berbagai mikronutrien termasuk mangan, tembaga, kalium, zat besi, vitamin B kompleks, vitamin C, vitamin E, dan provitamin A (seperti karotenoid, sebagian besar di varietas berdaging kuning dan oranye) juga dimiliki oleh ubi jalar. Ubi jalar merupakan salah satu produk yang berpotensi karena nilai ekonomisnya tinggi dan dilihat dari sisi lainnya memiliki banyak keunggulan. Tidak hanya tinggi karbohidrat, ubi jalar banyak mengandung berbagai nutrisi yang kerap kali bermanfaat bagi kesehatan tubuh, sehingga dapat dijadikan sebagai sumber utama bahkan dijadikan sumber makanan alternatif pengganti nasi. Keunggulan yang dimiliki lainnya adalah dapat tumbuh dalam kondisi tanah yang bervariasi. Oleh sebab itu, ubi jalar banyak terdapat pada Desa Majalaya dan menjadi sumber pangan gizi oleh masyarakat (Aisy dkk., 2023)

Desa Majalaya juga dikenal dengan gula arennya, Aren atau enau (*Arenga pinnata Merr.*) merupakan salah satu jenis pohon dari keluarga palma yang tumbuh di kawasan hutan tropik dan cukup dikenal karena ragam manfaatnya, mulai dari akar, batang, pelepah, daun, bahkan sampai pucuk pohon, sedang tandan bunganya bisa menghasilkan nira atau tuak manis. Aren mengandung beberapa zat gizi antara lain karbohidrat, protein, lemak, dan mineral. Rasa manis pada nira disebabkan kandungan karbohidratnya mencapai 11,28%. Dengan banyaknya aren dapat meningkatkan gizi masyarakat karena kandungan karbohidrat yang baik (Surya & Scabra, 2020)

Dalam kegiatan penyuluhan juga disampaikan beberapa contoh pangan yang dapat dikreasikan menjadi lebih menarik yang berasal dari pangan lokal seperti biji salak, getuk, tiwul, dan lain-lain. Biji salak menggunakan ubi jalar sebagai komposisi utama, Ubi jalar juga merupakan sumber kalsium yang baik yang dibutuhkan untuk pertumbuhan tulang dan gigi. Karbohidrat yang

dikandung ubi jalar masuk dalam klasifikasi *Low Glycemix Index* (LGI, 54) artinya komoditi ini sangat cocok untuk penderita diabetes (Rosidah, 2014). Tiwul dan getuk berbahan dasar singkong, di Kampung Langkob sendiri banyak singkong yang bisa dimanfaatkan untuk menjadi makanan yang di kreasikan, salah satu nya yaitu tiwul dan getuk. Singkong mengandung antioksidan yang dapat melindungi tubuh dari radikal bebas. Untuk kandungan kalorinya, dalam singkong mengandung 146 kalori, sehingga singkong dapat menjadi sumber karbohidrat selain nasi (Nia Aprila; Dwi Viora; Syafria, 2022). Pangan hasil kreasi dari bahan lokal selain menjadi produk yang lebih menarik juga tetap memberikan gizi seimbang. Beberapa contoh ini diharapkan dapat menjadi inspirasi bagi masyarakat Langkob untuk memanfaatkan pangan lokal dalam rangka memenuhi kebutuhan gizi keluarga.

## KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian ini berdampak besar terhadap peningkatan pengetahuan dan pemahaman masyarakat mengenai Gizi Seimbang Dengan Pemanfaatan Pangan Lokal Kampung Langkob Desa Majalaya Kecamatan Cikalongkulon Cianjur. Diharapkan kegiatan tersebut dapat bermanfaat bagi para masyarakat langkob untuk memahami makanan yang baik bagi mereka agar gizi dapat tercukupi sehingga masyarakat desa majalaya menjadi sehat. Kegiatan berikutnya yang dapat dilakukan yaitu pengolahan bahan pangan lokal menjadi produk pangan yang menarik dan dapat memenuhi kebutuhan gizi.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kami ucapkan sebanyak-banyaknya kepada Tim Program Penguatan Kapasitas Organisasi Kemahasiswaan Prodi Farmasi Universitas Binawan yang telah memfasilitasi pada kegiatan kali ini. Terima kasih juga kami sampaikan kepada masyarakat beserta perangkat Kampung Langkob Desa Majalaya yang telah ikut berpartisipasi dalam acara yang telah kami laksanakan. Semoga kegiatan ini dapat memberikan dampak positif bagi semuanya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aisy, R., Putri, G. N. A., Aulia, N. N., Salsabila, N., Indrawati, S., Madani, W. F., & Khastini, R. O. (2023). Pemanfaatan Ubi Jalar sebagai Alternatif Karbohidrat yang Meningkatkan Ekonomi Warga Banten. *SEMAR (Jurnal Ilmu Pengetahuan, Teknologi, dan Seni bagi Masyarakat)*, 12(1), 47.

- <https://doi.org/10.20961/semar.v12i1.62162>
- Hamam, H. F., Ayuni, K. D., Purdy, J. A., Mubina, A. F., Kusuma, I. D., & Septiana, Y. (2022). Oabean Milky: Oatbar Susu dari Kacang Tunggak (*Vigna unguiculata*) sebagai Camilan Tinggi Protein. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 3(6), 6649–6656.
- Kemenkes, R. I. (2018). Buku saku pemantauan status gizi tahun 2017. *Jakarta: Kemenkes RI*.
- Kemenkes RI. (2021). Laporan Kinerja Kementerian Kesehatan 2021. *Kementerian Kesehatan RI*, 23. [https://e-renggar.kemkes.go.id/file\\_performance/1-131313-1tahunan-314.pdf](https://e-renggar.kemkes.go.id/file_performance/1-131313-1tahunan-314.pdf)
- Nia Aprila; Dwi Viora; Syafria. (2022). Pengembangan usaha singkong sebagai jajanan sehat di kampar riau. *Medika*, 1(1), 1–6.
- Pemerintah RI. (2015). Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2015 Tentang Ketahanan Pangan dan Gizi. *Lembaga Negara RI*, 1–63. <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/5581>
- Rosidah. (2014). Potensi Ubi Jalar Sebagai Bahan Baku Industri Pangan. *Teknobuga*, 1(1), 44–52.
- Surya, L. P., & Scabra, A. R. (2020). Optimalisasi Aren Menjadi Produk Olahan Gula Semut Guna Meningkatkan Nilai Jual Dan Pendapatan Masyarakat Desa Pusuk Lestari. *Jurnal PEPADU*, 1(4), 515–522. <https://doi.org/10.29303/jurnalpepadu.v1i4.144>
- Suryalita. (2019). Review Beraneka Ragam Jenis Pisang dan Manfaatnya. *Prosiding Seminar Nasional Biodiversitas Indonesia*, 99–101.
- Tim Riskesda. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes* (hal. hal 1537). [https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan\\_Riskesdas\\_2018\\_Nasional.pdf](https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan_Riskesdas_2018_Nasional.pdf)