

Gizi Seimbang dari Dapur Nusantara : Edukasi dan Berbagi Bubur Manado di RT.01, Kelurahan Selumit

Balanced Nutrition from Dapur Nusantara : Education and Sharing of Manado Porridge in RT.01, Selumit Village

Nurul Hidayat^{1*}, Gea Dilah Hermila², Muhammad Chaidir³, Maria Deslianti Suryani Katim⁴, Nanda Saputra⁵, Noni Haironi⁶, Sindy Arismawati Hasan⁷, Yuniati⁸

¹ Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi, Universitas Borneo Tarakan, Indonesia

²⁻⁸ Program Studi Ekonomi Pembangunan, Fakultas Ekonomi, Universitas Borneo Tarakan, Indonesia

nurul.hidayat8910@gmail.com ^{1*}, geahermila@gmail.com ²

Alamat: Jl. Amal Lama No. 1 Kota Tarakan

Korespondensi penulis: nurul.hidayat8910@gmail.com

Article History:

Received: April 28, 2025;

Revised: Mei 12, 2025;

Accepted: Mei 26, 2025;

Online Available: Mei 28, 2025;

Keywords: *balanced nutrition, Bubur Manado, community empowerment, local food, nutrition education*

Abstract: *The "Balanced Nutrition from the Archipelago's Kitchen" initiative is an educational and practical effort aimed at increasing community awareness of the importance of consuming balanced nutritious foods through a local culinary approach. This program was conducted in RT.01, Selumit Urban Village, focusing on nutrition education and the distribution of Bubur Manado (Manado porridge) as an example of a healthy traditional dish. The methods included nutrition counseling, cooking demonstrations, and food distribution to residents. The results showed improved community understanding of balanced nutrition concepts and greater appreciation for traditional Indonesian cuisine as a source of nutritious food. This activity also fostered a sense of solidarity and cooperation among community members. It is hoped that similar programs can serve as a sustainable model for culturally based nutrition education in other communities.*

Abstrak

Kegiatan "Gizi Seimbang dari Dapur Nusantara" merupakan upaya edukatif dan praktis dalam meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang melalui pendekatan berbasis kuliner lokal. Program ini dilaksanakan di RT.01, Kelurahan Selumit, dengan fokus utama pada edukasi gizi dan pembagian Bubur Manado sebagai salah satu contoh makanan sehat tradisional. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan gizi kepada warga, demonstrasi memasak, serta distribusi makanan kepada masyarakat. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman masyarakat terhadap konsep gizi seimbang serta apresiasi terhadap kuliner nusantara sebagai sumber pangan bergizi. Kegiatan ini juga memperkuat nilai gotong royong dan kebersamaan dalam komunitas. Diharapkan program serupa dapat menjadi model edukasi gizi berbasis budaya yang berkelanjutan di lingkungan masyarakat lainnya.

Kata kunci: gizi seimbang, bubur manado, pemberdayaan masyarakat, pangan lokal, edukasi gizi

1. PENDAHULUAN

Negara Indonesia sampai saat ini masih menghadapi permasalahan gizi yang berdampak serius terhadap kualitas sumber daya manusia (SDM). Salah satu pemilihan jenis bahan makanan mendukung untuk pertumbuhan dan perkembangan sumber daya manusia dalam mencapai kebutuhan zat gizi seperti zat gizi makro dan mikro. Zat gizi makro yang dibutuhkan antara lain karbohidrat, protein, lemak sedangkan zat gizi mikro berupa mineral, vitamin, dan air. Karbohidrat dibutuhkan sebagai sumber energi utama oleh

tubuh yang dimanfaatkan untuk aktivitas. Asupan karbohidrat yang berlebih akan disimpan dalam bentuk lemak dalam tubuh menjadi sumber energi cadangan. Lemak yang tersimpan diperlukan dalam melarutkan vitamin dan sebagai sumber energi yang mudah diserap oleh usus. Sedangkan protein berfungsi sebagai pembangun serta pemelihara sel-sel dan jaringan tubuh (Nursyamsiyah et al.,2021).

Malnutrisi adalah suatu dampak keadaan status gizi baik dalam jangka waktu pendek maupun jangka waktu lama. Hasil penelitian yang dilakukan (Ghanny et al., 2018) menjelaskan bahwa bubur manado mengandung kadar gizi (karbohidrat, lemak, dan protein) yang dapat mengatasi mengatasi gizi seimbang (Ghanny et., al 2022).

Bubur Manado adalah makanan khas Indonesia dari Kota Manado Provinsi Sulawesi Utara yang merupakan campuran berbagai macam bahan sayur berwarna hijau dan disertai dengan udang atau jenis ikan cakalang. Bahan yang digunakan dalam pembuatan bubur Manado ini terdiri dari air, beras, labu kuning, jagung manis, daun bayam, daun kangkung, daun kemangi, sereh, bawang putih, dan bawang merah (Ghanny et al., 2022). Hasil penelitian Yenni Tambahani (2015) menunjukkan dalam per 100 gram bahan bubur Manado terdapat kandungan zat gizi 869 kal, 21,9 protein, 199,2 dan vitamin A 18,387. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa bubur Manado dapat sebagai makanan sarapan pagi yang bergizi.

Tujuan kegiatan ini adalah untuk memberikan edukasi, demonstrasi, dan praktik agar warga kelurahan RT 01 bisa memahami tentang pentingnya gizi seimbang dan cara pengelolaan atau pembuatan bubur Manado sebagai menu sehat untuk semua usia.

2. METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah pendekatan praktik langsung dengan memanfaatkan rumah salah satu mahasiswa sebagai tempat produksi yaitu di Kelurahan Selumit, Kecamatan Tarakan Tengah, Kota Tarakan, Provinsi Kalimantan Utara pada hari Senin, 5 Mei 2025 pukul 08.00-12.00. Kegiatan ini dilaksanakan atas izin ketua RT 01, Kelurahan Selumit. Pelaksanaan kegiatan ini terdiri dari beberapa tahapan utama, yaitu persiapan bahan, dan proses memasak kepada masyarakat sambil memberikan edukasi terkait pentingnya gizi seimbang.

Pada tahap pertama, mahasiswa persiapan bahan baku, seperti udang, ikan asin, sayuran, serta bumbu bubur Manado yang akan digunakan. Semua bahan diolah dengan teknik yang higienis untuk memastikan kualitas produk tetap terjaga. Tahap kedua adalah proses memasak, di mana mahasiswa dan tim yang terlibat bersama-sama mengolah Bubur

Manado sesuai dengan standar yang telah ditentukan. Kegiatan ini juga bertujuan untuk menunjukkan bahwa pembuatan makanan ini dapat dilakukan dengan peralatan dapur sederhana yang tersedia di rumah, sehingga mudah diterapkan oleh masyarakat. Setelah makanan siap, tahap terakhir adalah mengedukasi kepada masyarakat sekitar pentingnya gizi seimbang. Setiap porsi Bubur Manado dibagikan secara langsung kepada warga, terutama pelaku usaha kecil dan ibu rumah tangga. Saat pembagian, tim menjelaskan secara rinci metode pembuatan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Komposisi Bahan

Bahan utama yang digunakan dalam pembuatan Bubur Manado dipilih berdasarkan ketersediaan lokal dan kemudahan dalam pengolahannya. Berikut adalah komposisi bahan yang digunakan:

- a. Beras – sesuai kebutuhan
- b. Udang – 1 kg
- c. Kangkung – 3 ikat
- d. Bayam – 2 ikat
- e. Serai – 2 batang
- f. Jagung – 4 buah
- g. Labu – 4 potong
- h. Ikan asin – 1 kg
- i. Kacang Panjang – 2 ikat
- j. Kemangi – 2 ikat
- k. Kecap manis – 1 botol
- l. Nasi putih – sesuai kebutuhan (dapat menggunakan nasi hangat untuk hasil terbaik)

Bumbu bubur Manado:

- a. Bawang merah – 5 buah
- b. Bawang putih – $\frac{1}{4}$ kg
- c. Jahe – 1 siung
- d. Lada – 1 bungkus
- e. Royco – 8 bungkus

Bumbu Sambal Bubur Manado

- a. Cabai Rawit – 1 ons
- b. Tomat – 8 buah

- c. Terasi – 3 bungkus
- d. Garam, gula, dan penyedap rasa secukupnya
- e. Minyak goreng untuk menggoreng ikan asin

Alat yang Dibutuhkan

Peralatan yang digunakan dalam pembuatan Bubur Manado cukup sederhana dan dapat ditemukan di dapur rumah tangga, antara lain:

- a. Wajan dan spatula untuk menggoreng dan menumis bumbu
- b. Pisau dan talenan untuk memotong bahan
- c. Blender dan ulekan untuk menghaluskan bumbu
- d. Panci untuk memasak bubur

Proses Pembuatan

Proses pembuatan Rice Bowl Tuna Balado dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- a. Persiapan Bahan: Udang dibersihkan, dipisahkan dari kulitnya. Sayur-sayuran (Bayam, Kangkung, Jagung, dan Labu) dibersihkan lalu di potong sesuai selera. Dan membersihkan ikan asin.
- b. Memasak Bubur: Memasak nasi hingga menjadi bubur, sesekali diaduk agar bagian bawah pada bubur tidak gosong, lalu diberikan 8 bungkus royco.
- c. Menyiapkan bumbu bubur Manado: Bawang merah, bawang putih, dan jahe di kupas, lalu di blender dan diberikan merica 1 bungkus. Bumbu yang sudah dihaluskan, di tumis hingga harum, lalu ketika sudah harum bumbu tersebut dimasukkan kedalam panci bubur Manado lalu aduk hingga rata.
- d. Bumbu : Masukkan udang yang sudah dikupas lalu jagung yang telah dipotong, setelah menunggu beberapa saat masukkan labu kedalam panci yang berisi bubur Manado.
- e. Memasukkan Sayur-Sayuran : (Kacang Panjang, Bayam, dan Kangkung) Setelah beras menjadi bubur, lalu aduk hingga semua sayuran menyatu dengan bubur.
- f. Penyajian : Setelah bubur Manado matang, bubur Manado siap disajikan.

Aspek Sensorik

Hasil uji sensorik terhadap bubur Manado merupakan upaya edukatif yang menggabungkan pengenalan lokal dengan prinsip gizi seimbang melalui pendekatan sensorik. Dalam kegiatan ini, bubur Manado dipilih sebagai contoh makanan tradisional

yang kaya gizi karena mengandung karbohidrat, serat, vitamin, dan protein dari bahan-bahan seperti nasi, jagung, berbagai sayuran hijau, serta ikan asin.

Masyarakat diajak mengenali aspek sensorik makanan, mulai dari warna yang menarik, aroma khas rempah, tekstur lembut, hingga rasa gurih alami yang menggugah selera. Sajian hangat dari bubur ini juga menambah kenyamanan saat dikonsumsi. Melalui kegiatan berbagi sekaligus edukasi ini, warga tidak hanya memperoleh pemahaman tentang pentingnya konsumsi makanan bergizi seimbang, tetapi juga belajar menilai kualitas makanan melalui pancaindra. Kegiatan ini turut memperkuat pelestarian kuliner Nusantara serta meningkatkan kesadaran gizi di tingkat komunitas secara sederhana dan menyenangkan.

Analisis Gizi

Bubur Manado merupakan contoh nyata makanan lokal yang mencerminkan prinsip gizi seimbang, karena mengandung karbohidrat kompleks dari nasi dan jagung; vitamin dan serat dari aneka sayuran seperti bayam, kangkung, labu, serta protein dari ikan asin.

Melalui kegiatan ini, masyarakat diajak memahami pentingnya Menyusun makanan sehat dengan bahan-bahan yang mudah diperoleh di lingkungan sekitar. Pendekatan yang menggunakan kuliner tradisional dinilai sangat tepat karena lebih mudah diterima dan dipraktikkan oleh masyarakat. Ahli gizi melihat bahwa edukasi semacam ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan tentang kandungan dan manfaat gizi, tetapi juga mendorong perubahan perilaku konsumen yang lebih sehat dan berkelanjutan di tingkat rumah tangga dengan tetap menghargai kearifan lokal dalam pola makan.

Penerimaan Konsumen

Penerimaan konsumen terhadap kegiatan tersebut menunjukkan respons yang sangat positif. Masyarakat setempat menyambut baik kegiatan ini karena tidak hanya memberikan makanan gratis, tetapi juga mengedukasi tentang pentingnya konsumsi pangan bergizi seimbang dengan pendekatan yang sederhana dan menyenangkan.

Bubur Manado yang disajikan dinilai memiliki cita rasa yang enak, aroma yang menggugah selera, serta tampilan yang menarik, sehingga disukai oleh berbagai kalangan, termasuk anak-anak dan lansia. Kombinasi bahan lokal yang digunakan juga menambah daya tarik karena familiar di lidah masyarakat dan mudah ditemukan di sekitar. Keterlibatan langsung warga dalam proses memasak dan diskusi mengenai nilai gizi turut meningkatkan

pemahaman serta apresiasi terhadap kuliner tradisional sebagai sumber gizi yang lengkap. Secara keseluruhan, kegiatan ini diterima dengan antusias dan dinilai bermanfaat dalam membangun kesadaran gizi sekaligus memperkuat nilai budaya lokal.



Gambar 1. Banner Kelompok 5



Gambar 2. Membeli Bahan yang diperlukan di Pasar



Gambar 3. Proses Membersihkan dan memotong sayuran



Gambar 4. Proses Memasak Bubur Manado dan Ikan Asin



Gambar 5. Hasil Masakan Bubur Manado dan Ikan Asin



Gambar 6. Makan Bersama Warga Selumit RT 01

4. KESIMPULAN

Kegiatan ini memberikan dampak positif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pola makan gizi seimbang. Dan pelaksanaan kegiatan Gizi Seimbang dari Dapur Nusantara, disarankan agar program edukasi gizi seperti ini dapat terus dilanjutkan dan diperluas cakupannya ke RT atau kelurahan lain, dengan melibatkan tokoh masyarakat dan kader kesehatan setempat untuk menjaga keberlanjutan. Pemerintah daerah dan instansi terkait juga diharapkan mendukung inisiatif serupa melalui penyediaan sumber daya, pelatihan, serta integrasi ke dalam program kesehatan masyarakat. Selain itu, variasi menu berbasis pangan lokal lain perlu diperkenalkan untuk memperkaya pilihan

makanan sehat yang terjangkau dan sesuai dengan selera masyarakat. Kolaborasi dengan warga juga penting untuk memperluas dampak edukasi dan membentuk kebiasaan makan bergizi sejak dini dalam keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

- Almas, R., Pramesthi, Y. A., & Putri, W. D. (2018). Peningkatan pengetahuan gizi masyarakat melalui edukasi gizi berbasis komunitas. *Jurnal Gizi Indonesia*, 6(2), 145–152.
- Arisman, M. B. (2010). *Gizi dalam daur kehidupan*. EGC.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Pedoman gizi seimbang*. Direktorat Gizi Masyarakat, Kementerian Kesehatan RI.
- Green, L. W., & Kreuter, M. W. (2005). *Health program planning: An educational and ecological approach* (4th ed.). McGraw-Hill.
- Handayani, D., & Putri, A. R. (2019). Pemanfaatan makanan tradisional dalam program perbaikan gizi masyarakat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(1), 23–30.
- Hardinsyah, & Damayanti, E. (2012). *Pangan dan gizi untuk kesehatan*. IPB Press.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Laporan hasil pemantauan status gizi tahun 2020*. Direktorat Gizi Masyarakat.
- Mardatillah, A., Yuliana, E., & Simanjuntak, P. (2021). Promosi pangan lokal dalam meningkatkan ketahanan pangan rumah tangga. *Jurnal Ketahanan Pangan dan Gizi*, 9(1), 34–41.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Ilmu perilaku kesehatan*. Rineka Cipta.
- Olii, N., Tompunuh, M. M., Nurlaily, S., Yanti, F. D., Salman, S., Sujawaty, S., & Claudia, J. G. (2022). Edukasi dan demonstrasi pengolahan Bubur Manado pada ibu untuk pencegahan stunting. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 6(5).
- Rachmi, C. N., Agho, K. E., Li, M., Baur, L. A., & Ferguson, M. (2016). Stunting and severe stunting in Indonesian children: Prevalence and associated risk factors. *BMC Pediatrics*, 16(1), 1–13.
- Sari, M., Indriasari, R., & Novita, D. (2017). Peran dapur sehat komunitas dalam edukasi gizi masyarakat. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 12(2), 87–93.
- Sulistiyorini, A. (2015). Edukasi gizi melalui kegiatan memasak bersama anak dan orang tua. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(2), 115–121.
- Sumarni, N., & Lestari, E. (2020). Integrasi nilai budaya dalam edukasi gizi: Studi pada masyarakat pedesaan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 8(3).
- Supariasa, I. D. N., Bakri, B., & Fajar, I. (2016). *Penilaian status gizi*. EGC.