

PERANCANGAN DAN PENGEMBANGAN BUKU MASAK SEHAT UNTUK BALITA SECARA VIRTUAL MENGGUNAKAN MDLC DAN INSTAGRAM UNTUK PKK RT 01 RW 019 KELURAHAN SAGULUNG KOTA.

Boby Candra¹, Dharma Putra², Alex³, Aulia Andary⁴, Fionna⁵, Jenny Herlina⁶,
Tony Wibowo⁷

Universitas Internasional Batam

Email Korespondensi : 2041159.alex@uib.edu, 2051045.Aulia@uib.edu, 2032014.boby@uib.edu,
2051042.dharma@uib.edu, 2041202.fionna@uib.edu, 2041149.jenny@uib.edu, tony.wibowo@uib.ac.id

Abstrak

Gizi dan kondisi makanan secara umum sangat penting untuk balita, terutama bagi mereka yang sudah tidak memiliki akses pada ASI lagi. Untuk anak-anak di bawah umur ini adalah situasi yang mengerikan, makanan padat harus diperkenalkan. Namun, mengenalkan makanan padat pada balita akan berakibat fatal tanpa pengetahuan yang baik dan memadai. Bagi ibu muda yang tidak memiliki pengalaman sebelumnya akan memiliki masalah yang luas. Permasalahan tersebut juga muncul di kalangan ibu-ibu muda di PKK RT 01 RW 019 Kelurahan Sagulung Kota. Proyek ini bertujuan untuk memecahkan masalah dengan menyediakan makanan padat sehat yang ekonomis dan bergizi dengan menggunakan media sosial Instagram. Melalui penerapan metode MDLC dan penggunaan video editor Pixel Lab dan Movavi plus 2020, kami berhasil mengembangkan 30 resep yang kini didistribusikan melalui akun Instagram Balitasehat01. Implementasi buku masak virtual ini diharapkan dapat membantu ibu-ibu muda khususnya di PKK RT 01 RW 019 Kelurahan Sagulung Kota. Proyek lebih lanjut seperti makanan sehat untuk orang dewasa, makanan sehat berbasis mie instan dan resep dari berbagai budaya di Indonesia akan menjadi upaya kami di masa depan.

Kata kunci: Buku Masak, Bayi, Instagram, MDLC

Abstract

Nutrition and general food condition are quintessential for infants, especially for those who do not have access to breast milk anymore. For those underaged children dired situation, solid food must be introduced. However, introducing solid food for infants will have fatal consequences without proper and adequate knowledge. For young mothers who have no previous know-how will have an extensive problem. These problems are also appeared among young mothers at PKK RT 01 RW 019 Kelurahan Sagulung Kota. These project aims to solve the problems by providing healthy solid food that are economical and nutritious by using Instagram social media. By deploying MDLC methods and using Pixel Lab and Movavi video editor plus 2020, we manage to develop 30 recipes that are now distributed via Balitasehat01 Instagram account. The implementation of this virtual cookbook are expected to help young mothers especially at PKK RT 01 RW 019 Kelurahan Sagulung Kota. Further project like healthy food for adults, healthy food based on instant noodles and recipe from various cultures in Indonesia will be our future endeavors.

Keyword: Cookbook, Infants, Instagram, MDLC.

PENDAHULUAN

Anak yang sehat akan mengalami suatu pertumbuhan dan perkembangan yang normal dan wajar jika sesuai standar pertumbuhan fisik anak pada umumnya dan memiliki kemampuan anak seusianya. Gizi memegang memiliki peranan penting dalam siklus hidup manusia. Kekurangan gizi pada ibu hamil dapat menyebabkan Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) serta bisa pula menimbulkan penyusutan tingkat kecerdasan. Pada anak, kurang gizi akan menyebabkan gangguan pertumbuhan dan perkembangan balita yang jika tidak diatasi secara dini akan berkelanjutan sampai dewasa. Usia balita 0-24 bulan ialah masa perkembangan serta pertumbuhan yang pesat, maka dapat diistilahkan sebagai periode emas sekaligus kritis (Al-fariqi & Yunika, 2021).

Periode emas bisa diwujudkan apabila pada masa balita mereka mendapatkan asupan gizi yang cocok dengan tumbuh kembang yang maksimal. Sebaliknya pada balita usia 0-24 bulan tidak mendapatkan makanan yang cocok dengan kebutuhan gizi, maka periode emas ini akan berganti menjadi periode kritis yang akan mengusik perkembangan anak, dikala ini ataupun berikutnya. Tingkat pengetahuan orang tua mengenai pemberian dan kadar gizi seimbang serta bagaimana pola pemberian makan sehat dan bergizi kepada balita masih kurang dipahami orang tua meskipun saat ini telah memasuki era modern (Item et al., 2021).

Kurang gizi dapat dipengaruhi oleh aplikasi pemberian gizi, yang berhubungan dengan pengetahuan masyarakat yang rendah, kondisi sosial serta ekonomi yang rendah. Riset yang dilakukan di Malaysia menjelaskan bahwa adanya ikatan yang signifikan

antara pengetahuan dengan sikap ibu dalam pemilihan gizi sehat serta perilaku positif setiap harinya terhadap anak (Setyaningsih & Setyawan, 2020).

Makanan yang bergizi tidaklah makanan yang biayanya mahal, namun makanan yang mempunyai kadar gizi yang baik yang dibutuhkan oleh balita untuk perkembangan dan pertumbuhannya. Pada anak usia 6-24 bulan, kebutuhan terhadap bermacam zat gizi terus bertambah serta tidak lagi bisa dipenuhi hanya dengan ASI saja. Pada usia 6-24 bulan, anak berada pada periode perkembangan serta pertumbuhan yang cepat, mulai terpapar terhadap peradangan serta secara fisik mulai aktif, sehingga kebutuhan terhadap zat gizi wajib terpenuhi. Supaya dapat menggapai gizi yang seimbang, maka dari itu perlunya makanan pendamping (MP-ASI). Ini yang kurang dimengerti oleh orang tua dalam memberikan asupan kepada anak usia 6-24 bulan (Fitrina, 2020)

Makanan balita yang sehat merupakan makanan yang kita buat sendiri di rumah atau *homemade*. Makanan *homemade* buat balita lebih terjamin kebersihannya, tanpa tambahan bahan pangan yang lain serta lebih banyak variasinya sebab kita sendiri yang membuatnya (Fitrina, 2020). Saat awal ingin mengenalkan makanan pada balita sebaiknya berikan makanan balita usia 6 bulan dari bubur yang encer dikarenakan balita sudah terbiasa mengkonsumsi ASI sebelumnya. Setelah itu tekstur makanan balita usia 6 bulan dari bubur bisa dibuat semakin kental sesuai bertambahnya usia anak.

Makanan diberikan sedikit demi sedikit pada saat awal pemberian supaya balita terbiasa dengan rasa serta teksturnya. Jumlah pemberian makanannya dapat ditambah seiring bertambahnya usia balita. Status gizi

balita ialah perihal penting yang wajib dikenal oleh setiap orang tua. Perlunya atensi lebih dalam perkembangan di umur balita didasarkan kenyataan bahwa kurang gizi yang terjalin pada masa emas ini, bertabiat *irreversible* (tidak dapat pulih). Sebagian besar peristiwa kurang gizi dapat dihindari apabila memiliki cukup pengetahuan tentang metode pemeliharaan gizi serta mengendalikan makanan balita (Sari, 2020).

Ketidaktahuan tentang cara pemberian makanan balita, serta terdapatnya kerutinan yang merugikan kesehatan, secara langsung ataupun tidak langsung adalah hal yang memicu terbentunya permasalahan gizi serta peradangan pada anak, khususnya pada umur dibawah 2 tahun. Asupan nutrisi yang tidak tepat pula akan menimbulkan malnutrisi pada anak, pada akhirnya akan meningkatkan angka kejadian morbiditas dan mortalitas. Kurang gizi pada anak akan berdampak buruk pada pertumbuhan mental ataupun fisiknya (Hawi et al., 2020).

Pada prinsipnya makanan tambahan untuk balita ataupun yang biasa dikenal dengan makanan pendamping ASI (MP-ASI) merupakan makanan yang kaya zat gizi, gampang dicerna, gampang disajikan, mudah untuk disimpan, higienis serta harganya yang terjangkau. Makanan tambahan pada balita bisa berbentuk kombinasi dari beberapa bahan makanan dalam perbandingan tertentu agar memperoleh sesuatu produk yang nilai gizinya besar.

Penggunaan gadget yang telah merebak di kalangan ibu-ibu muda yang memiliki balita adalah target atas kebutuhan pokok dan jawaban dari persoalan yang ada. Kebutuhan pokok dalam persoalan ini adalah menemukan cara yang efektif untuk memberikan edukasi kepada ibu-ibu muda memiliki balita yang belum memahami pemberian makanan sehat dan bergizi pada balita.

Targetnya adalah gadget yang hampir semua orang bahkan ibu-ibu muda juga memiliki gadget pribadi. Melalui gadget (terutama media sosial instagram) inilah nanti ruang edukasi mengenai pemberian makanan sehat dan bergizi berlangsung dan tersampaikan demi mengentas atau memutus persoalan yang ada di wilayah setempat, yakni untuk memahami pemberian makanan dan masakan sehat untuk anak mereka (Yunita et al., 2020).

Pada penelitian ini kelompok kami menggunakan media sosial sebagai sosialisasi karena media sosial adalah gaya hidup modern dan mudah untuk mentransmisikan informasi dengan menggunakan kanal media sosial (Hsieh et al., 2021). Salah satu media sosial yang paling banyak digunakan untuk menyampaikan pesan secara visual yang cukup masif untuk dipakai di Indonesia. Oleh karena itu, kami menggunakan Instagram sebagai media sosialisasi buku masak virtual untuk bayi. Selain itu Instagram juga dikenal memiliki *page layout* yang sangat rapi ketimbang media sosial lainnya.

Pengembangan konten akan dilakukan dengan metode Multimedia Development Life Cycle (MDLC). Metode MDLC ini dilakukan dengan enam tahap, yaitu *concept* (pengonsepan), *design* (perancangan), *material collecting* (pengumpulan materi), *assembly* (pengabungan), *testing* (pengujian), dan *distribution* (pendistribusian). Keenam tahap tersebut tidak perlu selalu berurutan, tahap-tahap tersebut dapat berganti tempat. Tetapi untuk tahap *concept* harus menjadi hal yang pertama kali dikerjakan. Penelitian ini menggunakan metode MDLC bertujuan untuk memberi edukasi tentang makanan sehat untuk makanan balita terhadap orang tua yang dibentuk melalui buku serta aplikasi sosial media Instagram (Bulele & Wibowo, 2020).

Banyaknya ibu-ibu yang belum memahami secara terstruktur tentang makanan sehat untuk balita di masa seperti sekarang ini, Berdasarkan kondisi dan masalah yang dihadapi oleh PKK RT 01 RW 019 Kelurahan Sagulung Kota, kami tertarik untuk melakukan pengabdian berupa pengembangan buku masak virtual tentang makanan balia yang sehat. Buku tersebut akan dikembangkan dalam bentuk video dan disebarakan melalui Instagram.

MASALAH

PKK RT 01 RW 019 Kelurahan Sagulung Kota didirikan pada tahun 2016 merupakan kumpulan ibu-ibu yang dahulu kala koordinasinya dipimpin oleh ibu RT. Kegiatan yang biasa dilakukan oleh PKK ini sama halnya dengan PKK yang lainnya dimana ada kegiatan arisan, melakukan kegiatan ibadah seperti mengaji (karena mayoritas ber-agama islam), serta ada kegiatan 2 bulan sekali yaitu ramah tamah bersama di fasum yang tersedia di komplek blok G. jumlah anggota PKK yang ada di RT 01 RW 019 Kelurahan Sagulung Kota sekitar 38 orang, jumlah bayi dan balita yang totalnya 13 orang yang detailnya umur 0-3 bulan ada 1 bayi, umur 3-12 bulan ada 4 bayi, dan umur 1-5 tahun ada 8 balita Namun, sejak tahun 2018 PKK tersebut hanyalah sekumpulan ibu-ibu yang tidak ada pengkoordinasinya, karena pada saat itu tidak ada yang mau memimpin PKK tersebut. Maka dari itu, PKK RT 01 RW 019 Kelurahan Sagulung Kota telah bubar kepengurusannya dan semenjak adanya pandemi *covid-19* kegiatan ibu-ibu tersebut dikosongkan karena ada instruksi untuk tetap dirumah dan menjaga jarak

Pemahaman pengetahuan yang dimiliki oleh ibu-ibu setempat mengenai pemberian makanan sehat dan bergizi yang baik terhadap balita tergolong rendah. Padahal, pengetahuan dan

penerapan pemberian makanan yang bergizi dan sehat pada balita adalah perihal penting bagi setiap ibu (Ogechi & Hamdalat, 2017). Namun justru yang menjadi persoalan di sini adalah banyaknya ibu-ibu yang cenderung menganut tradisi kuno dibanding sesuai dengan prosedur medis atau kesehatan gizi pada bayi.

Banyaknya ibu-ibu yang belum memahami secara terstruktur tentang makanan sehat untuk balita, contohnya tentang menentukan makanan sehat apa yang sesuai dengan usia si balita dan pengetahuan lainnya tentang makanan yang sehat untuk balita itu sendiri. Hal tersebut sangat penting karena makanan sehat adalah hal yang dibutuhkan untuk tumbuh kembang si balita. Makanan sehat sendiri merupakan sebuah makanan yang memiliki kandungan nutrisi yang dibutuhkan tubuh contohnya zat besi, karbohidrat, protein, lemak, dan vitamin (Purnamasari et al., 2020).

Pada penelitian penulis membuat buku masak sehat untuk balita yang akan di posting melalui media social Instagram bertujuan membantu orang tua dalam memberikan makanan sehat untuk anak mereka, frekuensi pemberiannya, dan menu yang dapat dibuat sesuai usia balita, tumbuh kembang anak yang sehat tidak terlepas dari peran orang tua yang sangat besar mulai dari masa kehamilan seorang ibu sampai melahirkan dan kemudian membesarkannya. Pola makan makanan yang sehat juga menjadi faktor utama kesehatan ibu dan anak, sehingga harus memperhatikan jenis makanan yang sehat, pemberian gizi yang cukup dan pengaturan pola makan yang baik. Pemberian makanan pada balita tidak sama dengan memberikan makanan kepada anak-anak usia 2 tahun ke atas. Oleh sebab itu diperlukannya pengetahuan bagi ibu yang akan

memberikan makanan pada anaknya (Zakhroh, 2020).

PKM ini bertujuan memberikan solusi atas permasalahan yang dihadapi oleh ibu-ibu yang memiliki balita maupun ibu muda dalam bentuk buku yang akan diposting melalui media sosial Instagram. Kebutuhan pokok dalam persoalan ini adalah menemukan cara yang efektif untuk memberikan edukasi kepada ibu-ibu muda memiliki balita yang belum memahami pemberian makanan sehat dan bergizi pada balita. Dengan edukasi media sosial ini diharapkan ibu-ibu dapat memberikan makanan sesuai usia dan gizi yang cukup kepada anak mereka. Dengan demikian, orang tua mendapatkan informasi tentang gizi seimbang dan pemberian makanan pada balita akan teratur. Edukasi melalui sosial media ini bertujuan untuk digunakan oleh orang tua untuk mengevaluasi menu makanan untuk balita mereka sesuai dengan usia anak serta memilih menu yang disukai atau tidak disukai oleh anak mereka.

METODE PELAKSANAAN

Dalam pelaksanaan program SEPORA (Social Empowerment Program), tim peneliti membantu dalam pembuatan buku virtual tentang makanan sehat balita yang dikembangkan dalam bentuk video dan di publikasi menggunakan social media Instagram. Solusi ini akan diberikan kepada mitra kami yang merupakan perkumpulan ibu-ibu.

a. Metode Pengumpulan Data

1. Metode Studi Pustaka.

Metode Studi Pustaka yang kami lakukan ialah pengumpulan data yang dilakukan dengan cara mencari referensi yang akan menjadi acuan untuk pembuatan buku masak makanan sehat balita.

2. Metode Wawancara.

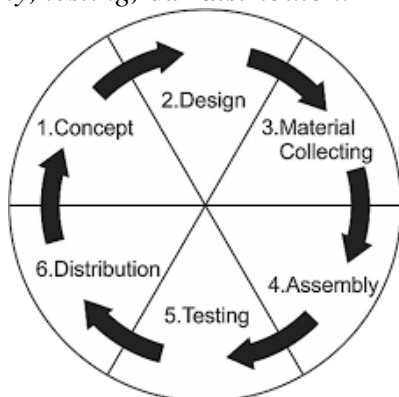
Kami melakukan observasi untuk mengamati wilayah PKK RT 01 RW 019 Kelurahan Sagulung Kota. Observasi kami lakukan untuk mengetahui kondisi yang ada di PKK tersebut. Kemudian kami melakukan wawancara terhadap salah satu ibu-ibu PKK RT 01 RW 019 Kelurahan Sagulung Kota yang bernama Rafni Yulis. Hal itu dilakukan untuk mengumpulkan informasi yang dibutuhkan dan akan menjadi referensi kami dalam mengembangkan buku makanan sehat untuk balita. Pertanyaan yang kami tanyakan adalah pertanyaan yang umum seperti: jumlah bayi dan balita di daerah tersebut, apakah bayi dan balita di daerah ini memiliki alergi terhadap bahan makanan tertentu, dan harapan ibu-ibu PKK RT 01 RW 019 Kelurahan Sagulung Kota mengenai buku yang akan kami buat. Setelah kami melakukan wawancara terhadap salah satu ibu-ibu PKK RT 01 RW 019 Kelurahan Sagulung Kota kami mendapatkan informasi tentang jumlah bayi dan balita yang totalnya 13 orang yang detailnya umur 0-3 bulan ada 1 bayi, umur 3-12 bulan ada 4 bayi, dan umur 1-5 tahun ada 8 balita. Dari jumlah tersebut tidak ditemukan bayi dan balita yang memiliki alergi terhadap bahan makanan tertentu. Terkait dengan harapan ibu-ibu PKK RT 01 RW 019 Kelurahan Sagulung Kota terhadap buku yang akan kami buat, ibu Rafni selaku perwakilan yang kami wawancarai mengatakan bahwa beliau ingin buku yang bisa dikases secara mudah melalui hp

mereka tanpa mendownload aplikasi apapun dan ada tutorial mengenai bagaimana cara mengakses buku tersebut.

b. Metode Pengembangan

MDLC (*multimedia development life cycle*)

Penelitian ini bertujuan untuk memberi edukasi mengenai buku masak sehat untuk makanan balita terhadap orang tua terutama ibu-ibu muda dengan memanfaatkan aplikasi sosial media Instagram pada *smartphone*. Dalam penelitian ini, metode yang digunakan yaitu multimedia development life cycle, yang memiliki enam tahapan antara lain *concept, design, material collecting, assembly, testing, dan distributon*.



1. *Concept*

- Tujuan penggunaan aplikasi Instagram yaitu untuk memudahkan akses para ibu memperoleh edukasi mengenai buku masak sehat untuk makanan balita terhadap orang tua terutama ibu-ibu muda
- Pengguna aplikasi adalah para ibu yang memiliki balita.
- Aplikasi dapat dioperasikan pada *smartphone* yang sudah dimiliki.

2. *Design*

Kami menggunakan Instagram karena Instagram merupakan media sosial yang memiliki *user interface* dan *user experience design* yang baik.

3. *Material collecting*

Pengumpulan data yang dilakukan dengan cara mencari referensi yang akan menjadi acuan untuk pembuatan buku masak makanan sehat balita dan juga wawancara terhadap salah satu ibu-ibu PKK RT 01 RW 019 Kelurahan Sagulung Kota yang bernama Rafni Yulis. Hal itu dilakukan untuk mengumpulkan informasi yang dibutuhkan dan akan menjadi referensi kami dalam mengembangkan buku makanan sehat untuk balita.

4. *Assembly*

Kami menggunakan microsoft excel untuk menyatukan setiap bahan yang telah dikumpulkan pada pembuatan buku masak dan mengkategorikannya berdasarkan rentang umur anak. Video direkam menggunakan *smartphone* Samsung dan iPhone kemudian diedit dengan Inshot. Setelah selesai, video tersebut akan diunggah ke Instagram

5. *Testing*

Tahap ini dilakukan dengan menjalankan aplikasi untuk mengetahui apakah ada kesalahan atau tidak. Pengecekan secara berulang untuk meminimalisasi adanya salah posting yang jika terjadi akan menimbulkan kesalahpahaman.

6. *Distribution*

Ini merupakan tahap terakhir di mana media telah siap untuk digunakan. Saat semua telah rapih dan sudah jelas akan seperti apa alur posting ke depannya, maka langkah kami sudah matang.

PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan ini dimulai pada tanggal 7 Juni – 30 July 2021 dan anggota yang terlibat dalam kegiatan ini terdapat 6 mahasiswa UIB dan 1 Dosen sebagai ketua pelaksana kegiatan. Dan hasil dari wawancara dengan mitra PKK RT 01 RW 019 Kelurahan Sagulung Kota adalah kami mendapatkan informasi bahwa jumlah bayi dan balita totalnya 13 orang dan untuk umur 0-3

bulan ada 1 bayi, umur 3-12 bulan ada 4 bayi, dan umur 1-5 tahun ada 8 balita. Dan tidak ditemukan bayi dan balita yang memiliki alergi terhadap bahan makanan tertentu.

Setelah itu penulis akan mengembangkan konten media sosialnya dengan menggunakan metode Multimedia Development Life Cycle (MDLC). Metode MDLC menggunakan enam tahap, yaitu *Concept* (pengonsepan), *Design* (perancangan), *Material collecting* (pengumpulan materi), *Assembly* (pengabungan), *Testing* (pengujian), dan *Distribution* (pendistribusian).

Hasil yang dicapai melalui kegiatan yang sudah dilakukan sebelumnya adalah sebanyak 30 menu makanan sehat untuk balita, masing-masing dikategorikan berdasarkan usia balita mulai dari usia 1 tahun hingga 5 tahun. Adapun table berikut yang menunjukkan jumlah menu makanan yang dikategorikan sesuai usia.

Usia	Jumlah Menu
1-2 tahun	12
3 tahun	9
4-5 tahun	9

Keunggulan utama dari kegiatan ini adalah menghasilkan media yang mampu mempermudah ibu-ibu dalam mengolah makanan balita, yang dikarenakan bahan dan juga cara membuatnya sudah tersedia secara tertulis maupun video. Keunggulan secara tidak langsungnya yaitu media yang digunakan sebagai tempat untuk menelusuri resep menu makanan adalah media social yang banyak digunakan oleh ibu-ibu saat ini, dan tentunya juga mudah untuk dibagikan kepada teman, kerabat, dsb. Adapun kelemahannya yaitu hanya tersedia di media sosial instagram saja, sehingga ibu-ibu yang tidak menggunakan instagram sebagai

media sosial mungkin akan kesulitan dalam menelusuri buku masaknyanya.

1. *Concept*

Pada pengabdian ini tim pengabdian merancang sebuah buku masak makanan sehat untuk balita yang dimana makanan sehat tersebut dapat dibuat sendiri dirumah atau *homemade*. Buku menu ini akan dibuat dalam video dan akan di posting melalui media social Instagram. Postingan yang kami gunakan berupa gabungan antara foto makanan sehat dan video pembuatannya.

2. *Design*

Penulis telah merancang sebanyak 30 video cara pembuatan makanan sehat buat balita setelah itu di posting ke media sosial sebanyak 39 postingan dan postingan tersebut di buat di media sosial Instagram. Template postingannya yang dirancang adalah sesuai kategori umur balita dari 1-2 tahun, 3 tahun dan 4-5 tahun dan terakhir list menu makanan sehatnya ada bubur sayur, nasi tim ayam, apple stew, salad buah dan lain-lain

3. *Material Collecting*

Pengambilan foto untuk penelitian ini menggunakan kamera handphone samsung A51 dan iphone dengan setting pengambilan pengoptimal adegan untuk mengaktifkan AI kamera lalu sudut pandang yang digunakan adalah eye normal atau sudut pandang normal dan untuk lighting menggunakan kamera lampu. Pengambilan video untuk penelitian ini menggunakan handphone samsung A51 dan iphone. Direkam dengan posisi landscape dan untuk resolusi videonya (1080×2400) dalam aspek rasio 20:9.

3. *Assembly*

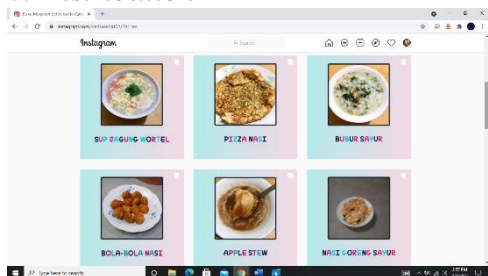
Aplikasi yang digunakan untuk menggabungkan atau mengedit video tersebut adalah Movavi video editor plus 2020 versi windows dan Pixel Lab. Tool yang dipakai pada saat edit video

ada grid post untuk memotong atau membagi satu foto menjadi beberapa bagian sedangkan Pixel Lab berfokus pada kombinasi foto dan teks dan foto dihiasi teks. Dan font yang digunakan untuk teks adalah Robot yang diambil dari aplikasi pixel lab.

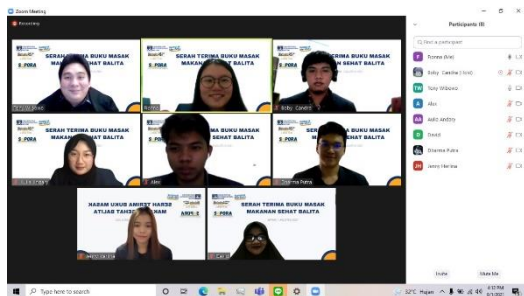
4. Testing

Pada tahap testing penulis melakukan pengecekan secara berulang yang dimana mengecek video makanan sehat yang dibutuhkan adalah 30, mengecek template yang digunakan untuk postingan media sosial Instagram sesuai dengan kategori umur balita dan mengecek foto makanan sehat sesuai dengan rancangan.

6. Distribution



Distribusi adalah tahap terakhir yang dimana design media yang dibuat penulis telah siap untuk digunakan. Nama akun Instagram yang digunakan untuk mendistribusikan luaran proyek adalah @balitasehat01. Disana semua postingan telah rapi dan sudah jelas dan di postingan tersebut terdapat tipe makanan sehat buat bayi sesuai umur dari 1-2 tahun, 3 tahun dan 4-5 tahun.



Lokasi dari kegiatan implementasi ini adalah PKK RT 01 RW 019 Kelurahan

Sagulung Kota. Hasil penelitian ini diserahkan kepada mitra pada tanggal 1 agustus 2021 dalam bentuk akun media sosial Instagram @balitasehat01. Pertemuan untuk surat terima dilakukan melalui *meeting zoom* dan hasil dari pertemuan antar mitra menerima penelitian dengan baik.

KESIMPULAN

Dalam pelaksanaan program SEPORA (Social Empowerment Program), tim peneliti membantu dalam pembuatan buku masak makanan sehat balita yang mana akan diberikan kepada mitra kami yang merupakan perkumpulan ibu-ibu PKK RT 01 RW 019 Kelurahan Sagulung Kota. Sebagai tempat mahasiswa untuk mengabdikan seluruh ilmu yang telah didapatkan dalam waktu kuliah.

Makanan yang bergizi tidaklah makanan yang biayanya mahal, namun makanan yang mempunyai kadar gizi yang baik yang dibutuhkan oleh balita untuk perkembangan serta pertumbuhannya. Pada anak usia 6-24 bulan, kebutuhan terhadap bermacam zat gizi terus bertambah sehingga tidak lagi bisa dipenuhi hanya dari ASI saja. Ketidaktahuan tentang metode pemberian makanan terhadap balita. Kurang gizi pada anak dapat berdampak terhadap pertumbuhan mental ataupun fisiknya.

PKM ini bertujuan memberikan solusi atas permasalahan yang dialami oleh ibu-ibu yang memiliki balita ataupun calon ibu dalam bentuk buku yang akan diposting melalui media sosial Instagram serta mengedukasi secara terstruktur tentang makanan sehat untuk balita dan penerapan media sosial Instagram sebagai media sosialisasi.

Tim pengabdian berharap bahwa kegiatan SEPORA ini dapat dikembangkan lagi dan semoga banyak mahasiswa lainnya yang dapat membantu

lebih banyak terhadap kegiatan SEPORA ini. Dan untuk perkembangan kedepan yang dimana penelitian ini hanya berfokus untuk membuat makanan sehat buat balita dapat dikembangkan lagi menjadi makanan sehat yang dapat di konsumsi satu keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-fariqi, M. Z., & Yunika, R. P. (2021). Pengaruh Budaya dan Pengetahuan Ibu Terhadap Praktik Pemberian Makan Pada Bayi di Wilayah Kerja Puskesmas Narmada Lombok Barat. *Nutriology Jurnal: Pangan, Gizi, Kesehatan*, 2(1), 77–81.
- Bulele, Y. N., & Wibowo, T. (2020). Perancangan dan Implementasi Video Company Profile Radio Republik Indonesia Program 2 Batam Dengan Tujuan Promosi di Media Sosial. *Conference on Business, Social Sciences and Innovation Technology*, 1.
- Fitrina. (2020). *Makanan Sehat*. 66, 37–39.
- Hawi, A., Utami, S. N., Syaifulloh, M., & Mukhlis, H. (2020). Emotional and Social Character Development during Growth Period. *Journal of Critical Reviews*, 7(8), 2013–2018.
- Hsieh, Y. L., Chang, Y. C., & Chang, W. Y. (2021). Social Media Mining for an Analysis of Nutrition and Dietary Health in Taiwan. *Nutrients*, 13(6). <https://doi.org/10.3390/nu13061778>
- Item, D. R., Dary, & Mangalik, G. (2021). Pola Asuh Orang Tua dan Tumbuh Kembang balita. *Jurnal Keperawatan*, 13(1), 213–226.
- Ogechi, A. C., & Hamdalat, O. O. (2017). Factors Influencing the Nutritional Practice of Pregnant Women Living in a Semi-Urban Region of Ogun State , Nigeria. *Soudi Journal of Medicine*, 2(5), 114–120. <https://doi.org/10.21276/sjm.2017.2.5.1>
- Purnamasari, D. M., Lubis, L., & Gurnida, D. A. (2020). Pengaruh Defisiensi Zat Besi dan Seng terhadap Perkembangan Balita serta Implementasinya. *Jurnal Sains Dan Informatika*, 2(4), 497–504. <https://doi.org/10.22216/jsi.v4>
- Sari, R. P. (2020). Gambaran Tingkat Pengetahuan Orang Tua Tentang Status Gizi Anak Usia 1-3 Tahun di Wilayah Puskesmas Sidomulyo Kota Samarinda. *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi Kalimantan*, 3(1), 8–13.
- Setyaningsih, P., & Setyawan, A. (2020). Profil Status Gizi Berdasarkan Strata Pendidikan di Kabupaten Banyuwangi Tahun 2019. *Journal of Physical Activity (JPA)*, 1(1), 21–33.
- Yunita, I. R., Afiana, F. N., & Arsi, P. (2020). Pelatihan Teknis Aplikasi Parenting Control Sebagai Media Pengawas Penggunaan Gadget Pada Anak Untuk Ibu-Ibu PKK di Kecamatan Baturraden. *Jurnal Abdimas BSI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 33–38. <https://doi.org/10.31294/jabdimas.v3i1.6692>
- Zakhroh. (2020). Pengetahuan, sikap dan praktik ibu dalam pemberian makanan sehat keluarga di Kota Semarang. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 8(2), 92–101. <https://doi.org/10.14710/jgi.8.2.92-101>