

Pelatihan Membuat Sarapan Pagi Sehat dan Lomba Membuat Sushi di GKJW Jemaat Manukan

Bawa Mulyono Hadi¹, Mahmudi², Tjhing Man Lie³

^{1,2,3} Akademi Sages, Indonesia

Corresponding Author :  bawamh@sages.ac.id

ABSTRACT

Sarapan bergizi memiliki peran penting dalam menjaga metabolisme, konsentrasi, dan ketahanan fisik harian, namun sebagian anggota masyarakat masih mengabaikannya karena keterbatasan waktu, rendahnya literasi gizi, dan kurangnya keterampilan memasak. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan praktis jemaat GKJW Manukan dalam menyiapkan menu sarapan sehat berbahan lokal melalui analisis terhadap perubahan pemahaman peserta sebelum dan sesudah intervensi. Program dilaksanakan menggunakan pendekatan edukatif-partisipatif yang mencakup ceramah edukasi gizi, demonstrasi memasak, dan lomba pembuatan sushi kreatif. Sebanyak 25 peserta terlibat dalam kegiatan, dengan pengumpulan data melalui pretest-posttest serta kuesioner evaluasi untuk menilai peningkatan pengetahuan dan respons peserta. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan pada pemahaman peserta mengenai pentingnya sarapan sehat, yaitu dari 36% pada pretest menjadi 84% pada posttest, disertai antusiasme tinggi dalam sesi praktik dan kompetisi. Temuan ini menegaskan bahwa integrasi teori dan praktik kuliner dalam konteks pemberdayaan komunitas efektif untuk meningkatkan literasi gizi, kemampuan memasak, serta kolaborasi keluarga dalam menyiapkan makanan sehat. Secara praktis, model pelatihan ini berkontribusi sebagai strategi edukasi yang dapat direplikasi pada komunitas lain untuk mendukung perilaku makan sehat dan peningkatan kualitas kesehatan keluarga.

Keywords *Pelatihan Kuliner, Sarapan Sehat, Literasi Gizi, Bahan Lokal, Pemberdayaan Keluarga.*

PENDAHULUAN

Sarapan pagi telah lama diakui sebagai komponen penting dalam pemenuhan energi harian, kestabilan metabolisme, dan peningkatan fungsi kognitif manusia. Berbagai studi global menegaskan bahwa sarapan bergizi berhubungan dengan peningkatan fokus, produktivitas, dan regulasi glukosa yang lebih stabil sepanjang hari (Hossain et al., 2024). Temuan tersebut diperkuat penelitian yang menunjukkan bahwa individu yang terbiasa sarapan memiliki risiko lebih rendah terhadap obesitas, gangguan metabolismik, dan kelelahan mental dibandingkan mereka yang sering melewatkannya (Bayan et al., 2025). Namun pada konteks lokal, kebiasaan sarapan sehat masih menghadapi tantangan karena masyarakat cenderung mengonsumsi makanan instan rendah gizi. Fenomena ini menunjukkan adanya kesenjangan dalam

perilaku konsumsi yang memerlukan intervensi edukatif yang sistematis dan terarah.

Di Indonesia, rendahnya budaya sarapan sehat dipengaruhi oleh keterbatasan waktu, rutinitas pagi yang padat, minimnya literasi gizi keluarga, serta kurangnya keterampilan memasak yang praktis dan efisien. Survei nasional menunjukkan bahwa lebih dari 40% anak usia sekolah dan orang dewasa tidak mengonsumsi sarapan yang memenuhi standar gizi (Ramadhan, 2021). Kondisi ini mendorong pemerintah dan organisasi masyarakat untuk meningkatkan edukasi mengenai sarapan bergizi melalui program pelatihan berbasis komunitas. Dalam konteks keluarga, intervensi gizi berbasis praktik terbukti lebih efektif dalam membentuk perilaku makan berkelanjutan dibandingkan edukasi teori semata (Widartika, 2025). Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan dan keterampilan kuliner menjadi langkah penting untuk mendorong keluarga memilih menu sarapan bergizi yang mudah dan terjangkau.

Berbagai studi menunjukkan bahwa pendekatan pemberdayaan masyarakat yang menggabungkan edukasi gizi dan praktik memasak dapat meningkatkan literasi gizi dan perubahan perilaku makan. Misalnya, penelitian Arfiani et al., (2021) menegaskan bahwa demonstrasi kuliner efektif dalam meningkatkan keterampilan memasak dan kesadaran gizi pada komunitas urban. Di sisi lain, penelitian komunitas keagamaan masih jarang mengeksplorasi model pelatihan gizi yang mengintegrasikan unsur praktik kuliner kreatif. Hal ini menjadi relevan karena komunitas keagamaan cenderung memiliki kohesi sosial yang tinggi sehingga intervensi edukatif lebih mudah diterima (Firjatullah et al., 2026). Kesenjangan inilah yang menjadikan pentingnya pengembangan model edukasi gizi inovatif, khususnya pada konteks jemaat gereja seperti GKJW Manukan.

Melihat kebutuhan tersebut, Akademi Sages menyelenggarakan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) berupa "Pelatihan Membuat Sarapan Pagi Sehat dan Lomba Membuat Sushi" yang ditujukan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kuliner jemaat GKJW Manukan. Kegiatan ini dirancang melalui pendekatan edukatif-partisipatif yang memadukan ceramah gizi, demonstrasi memasak, serta lomba membuat sushi berbahan lokal. Pemilihan sushi sebagai media edukasi didasarkan pada kebutuhan untuk memperkenalkan variasi menu kreatif yang adaptif terhadap bahan pangan lokal seperti tempe, sayuran, dan telur. Pendekatan ini tidak hanya menekankan aspek kesehatan, tetapi juga kreativitas dalam penyajian makanan keluarga. Dengan demikian, kegiatan PKM ini menawarkan pengalaman belajar komprehensif yang mengintegrasikan teori dan praktik secara simultan.

Kajian terdahulu mengenai pelatihan kuliner keluarga menunjukkan bahwa penggunaan bahan lokal dapat mendorong masyarakat lebih mudah menerapkan pola makan sehat sehari-hari (Saragih et al., 2025). Namun, sebagian besar penelitian masih berfokus pada pendidikan gizi di sekolah atau kelompok ibu rumah tangga tanpa memasukkan unsur kompetisi kreatif yang juga dapat meningkatkan motivasi peserta. Selain itu, belum banyak studi yang membandingkan efektivitas pendekatan edukatif-partisipatif dengan perubahan literasi gizi melalui instrumen pretest-posttest yang terukur. Oleh karena itu, penelitian mengenai intervensi PKM berbasis praktik kuliner kreatif dengan sasaran lintas usia dalam komunitas gereja masih memiliki ruang penting untuk diteliti dan dikembangkan. Hal ini menegaskan perlunya model edukasi gizi yang lebih inovatif dan inklusif.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis efektivitas program pelatihan sarapan sehat dan lomba membuat sushi dalam meningkatkan pengetahuan serta keterampilan kuliner jemaat GKJW Manukan. Tujuan lain adalah mengevaluasi perubahan literasi gizi melalui instrumen pretest-posttest serta menilai respons peserta melalui keterlibatan dalam sesi praktik dan kompetisi. Penelitian ini juga mengeksplorasi bagaimana aktivitas berbasis keluarga dapat memperkuat kolaborasi antaranggota keluarga dalam menyiapkan makanan sehat. Dengan mengkombinasikan pendekatan edukatif dan praktik langsung, penelitian ini diharapkan memberikan gambaran menyeluruh mengenai potensi kegiatan PKM dalam memperkuat perilaku makan sehat di tingkat komunitas.

Secara teoretis, penelitian ini berkontribusi terhadap pengembangan literatur mengenai edukasi gizi berbasis praktik dan pemberdayaan komunitas melalui pendekatan kuliner kreatif (Hamid et al., 2025). Model integratif yang digunakan dapat memperkaya kajian tentang experiential learning dalam konteks pendidikan kesehatan keluarga. Secara praktis, penelitian ini memberikan referensi bagi institusi pendidikan, pemerintah daerah, dan organisasi komunitas dalam mengembangkan program pelatihan kuliner yang mudah diterapkan, berbasis bahan lokal, dan relevan dengan kebutuhan masyarakat. Selain itu, penelitian ini menghasilkan bukti empiris bahwa kegiatan PKM yang melibatkan kompetisi kuliner dapat meningkatkan motivasi, keterampilan, dan antusiasme masyarakat dalam mempraktikkan pola makan sehat. Dengan demikian, program ini dapat direplikasi dan disesuaikan pada berbagai komunitas di Indonesia.

METODE PENELITIAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan pada Minggu, 12 Juli 2025 di GKJW Jemaat Manukan Surabaya. Pelaksanaan kegiatan melibatkan 44 peserta yang berasal dari kelompok keluarga dengan rentang usia 7 hingga 55 tahun. Karakteristik peserta yang beragam dari sisi usia dan peran keluarga menjadi dasar penting bagi pendekatan pelatihan yang dipilih, karena intervensi gizi berbasis keluarga dinilai lebih efektif dalam mengubah perilaku makan dan meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya sarapan sehat. Kegiatan dilakukan secara tatap muka dengan memperhatikan prinsip partisipatif, sehingga seluruh peserta dapat terlibat aktif dalam seluruh rangkaian pelatihan.



Gambar 1.
Foto Bersama Narasumber dan Sebagian Peserta PKM

Metode pelaksanaan PKM dirancang dalam tiga tahap utama, yaitu edukasi gizi, demonstrasi memasak, dan lomba membuat sushi berbahan lokal. Tahap ini disusun untuk memberikan pengalaman belajar yang komprehensif, mulai dari pemberian materi teoritis hingga praktik langsung. Pendekatan berlapis ini sejalan dengan konsep experiential learning yang menekankan pentingnya keterlibatan langsung dalam proses pembelajaran agar pengetahuan dan keterampilan lebih mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Tahap pertama berupa edukasi gizi yang disampaikan melalui ceramah interaktif. Materi yang diberikan mencakup pentingnya sarapan sehat, komposisi gizi makro dan mikro, serta contoh menu praktis yang dapat

diterapkan keluarga. Penyampaian materi didukung dengan leaflet edukatif, yang berfungsi sebagai media visual untuk memperjelas konsep dan memudahkan peserta memahami informasi kunci. Metode ceramah yang dipadukan dengan diskusi memungkinkan peserta bertanya, berbagi pengalaman, serta memperdalam pemahaman mengenai kebutuhan gizi harian dan manfaat sarapan.

Tahap kedua adalah demonstrasi memasak oleh instruktur chef. Pada sesi ini, peserta diperkenalkan pada dua menu sarapan sehat yang praktis, yaitu sandwich telur sayur dan french toast sehat. Demonstrasi dilakukan secara dua arah, memberikan ruang bagi peserta untuk mengajukan pertanyaan terkait teknik memasak, alternatif bahan, serta tips penyajian. Metode ini mengacu pada prinsip experiential learning, yang terbukti mampu meningkatkan keberanian dan kemampuan peserta untuk mencoba resep baru di rumah (Wijaya et al., 2021). Melalui praktik langsung, peserta tidak hanya memperoleh informasi, tetapi juga memahami teknik dasar memasak yang sehat, cepat, dan mudah diaplikasikan.

Tahap ketiga adalah lomba membuat sushi berbahan lokal yang melibatkan 10 kelompok keluarga. Setiap kelompok ditugaskan untuk menyiapkan sushi menggunakan bahan lokal seperti tempe, wortel, timun, nasi, dan telur dadar. Lomba ini dirancang untuk menumbuhkan kreativitas dan mendorong peserta mengeksplorasi variasi menu sehat dari bahan yang mudah ditemukan di lingkungan sekitar. Penilaian dilakukan berdasarkan rubrik yang mencakup empat aspek: kreativitas (30%), kebersihan (20%), rasa dan tekstur (30%), serta ketepatan waktu (20%). Rubrik ini mengikuti model evaluasi keterampilan kuliner yang menekankan aspek teknis dan estetika, sehingga peserta memperoleh umpan balik terstruktur mengenai hasil olahan mereka.

Tahap evaluasi dilakukan untuk mengukur efektivitas seluruh kegiatan PKM. Dua instrumen evaluasi digunakan, yaitu pretest-posttest dan kuesioner kepuasan. Pretest-posttest dirancang untuk menilai perubahan pengetahuan peserta mengenai sarapan sehat sebelum dan setelah intervensi. Sementara itu, kuesioner kepuasan digunakan untuk mengetahui penilaian peserta terhadap metode pelatihan, relevansi materi, dan kenyamanan pelaksanaan kegiatan. Penggunaan kedua instrumen tersebut merupakan praktik umum dalam evaluasi program edukasi gizi, karena mampu memberikan gambaran menyeluruh mengenai dampak pelatihan baik secara kognitif maupun afektif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Partisipasi Peserta dalam Edukasi Gizi

Pelaksanaan PKM menunjukkan partisipasi aktif dari seluruh peserta. Pada sesi edukasi gizi, peserta terlihat antusias berdiskusi mengenai kebiasaan sarapan keluarga serta berbagai tantangan yang mereka hadapi dalam menyiapkan menu bergizi setiap pagi. Penyampaian materi secara visual dan interaktif memberikan pemahaman dasar mengenai pentingnya sarapan sehat dan komposisi gizi yang diperlukan tubuh. Keterlibatan peserta dalam proses tanya jawab menunjukkan bahwa materi yang diberikan mudah dipahami dan relevan dengan kebutuhan keluarga sehari-hari. Secara keseluruhan, sesi edukasi ini berhasil meningkatkan kesadaran peserta tentang pentingnya memulai hari dengan makanan sehat.



Gambar 2.
Penyuluhan dan Praktek Masak PKM
Peningkatan Keterampilan melalui Demonstrasi Memasak

Sesi demonstrasi memasak menjadi bagian yang paling menarik perhatian peserta. Selama demonstrasi, peserta aktif mengamati teknik pemotongan bahan, pengaturan porsi makanan, metode memasak rendah minyak, hingga tips melakukan plating sederhana agar makanan lebih menarik. Menu yang didemonstrasikan, yaitu sandwich telur sayur dan french toast sehat, menunjukkan bahwa sarapan bergizi dapat disiapkan dalam waktu kurang dari 10 menit. Pendekatan ini memberikan pengalaman belajar yang konkret dan aplikatif sehingga diharapkan mampu meningkatkan retensi keterampilan memasak peserta di rumah. Antusiasme yang muncul selama kegiatan mengindikasikan bahwa metode demonstratif efektif dalam memotivasi peserta untuk mempraktikkan pola makan sehat bersama keluarga.

Kreativitas Peserta dalam Lomba Membuat Sushi Berbahan Lokal

Lomba membuat sushi berbahan lokal melibatkan seluruh anggota keluarga dan menjadi salah satu bagian yang paling menyenangkan dalam kegiatan PKM. Kreativitas peserta terlihat dari variasi bahan isian yang digunakan, seperti tempe teriyaki, wortel iris halus, timun, telur dadar, hingga tambahan buah untuk memberikan cita rasa segar. Setiap kelompok berupaya menyajikan sushi dengan tampilan menarik melalui variasi warna dan teknik menggulung yang kreatif. Berdasarkan hasil penilaian juri, Juara I meraih skor 35 poin, Juara II memperoleh 34 poin, dan Juara III mendapatkan 32 poin. Penilaian dilakukan berdasarkan aspek kreativitas, kebersihan, rasa dan tekstur, serta ketepatan waktu, sehingga peserta dapat memahami standar keterampilan kuliner secara lebih terstruktur.



Gambar 3.

Peserta Lomba Membuat dan Menyajikan Sushi Interaksi Keluarga dan Penguatan Kolaborasi

Tingkat antusiasme peserta dalam lomba memperlihatkan adanya kolaborasi yang kuat antara ayah, ibu, dan anak dalam setiap kelompok. Aktivitas bersama ini tidak hanya meningkatkan kemampuan teknis keluarga dalam menyiapkan menu sehat, tetapi juga memperkuat interaksi emosional dan kerja sama antaranggota keluarga. Variasi hasil plating yang dihasilkan menunjukkan upaya peserta untuk menghadirkan sajian yang menarik dan bernilai estetika. Kegiatan ini memberikan pengalaman positif yang mendorong keluarga untuk lebih sering bekerja sama menyiapkan makanan sehat di rumah, sekaligus menumbuhkan semangat kebersamaan melalui aktivitas kuliner.



Gambar 4.
Hasil Membuat dan Plating Sushi dari Peserta
Peningkatan Pengetahuan Melalui Evaluasi Pretest-Posttest

Evaluasi kegiatan melalui instrumen pretest-posttest menunjukkan peningkatan signifikan pada pemahaman peserta mengenai pentingnya sarapan sehat. Nilai rata-rata pretest sebesar 36% meningkat menjadi 84% pada posttest, mencerminkan keberhasilan pendekatan edukatif-partisipatif yang diterapkan selama pelatihan. Selain itu, hasil kuesioner menunjukkan bahwa 92% peserta merasa kegiatan sangat bermanfaat, 88% menyatakan bahwa materi mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, dan 95% berminat mengikuti pelatihan lanjutan. Temuan ini menegaskan bahwa integrasi teori dan praktik kuliner dalam konteks pemberdayaan komunitas efektif untuk meningkatkan literasi gizi, kemampuan memasak, serta kolaborasi keluarga dalam menyiapkan makanan sehat. Secara keseluruhan, kegiatan PKM memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan, keterampilan, dan motivasi peserta dalam mengadopsi kebiasaan sarapan sehat secara konsisten.

Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi gizi yang dipadukan dengan praktik kuliner mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai pentingnya sarapan sehat secara signifikan. Peningkatan pengetahuan dari 36% pada pretest menjadi 84% pada posttest menegaskan bahwa metode ceramah interaktif dan visualisasi materi efektif dalam memperkuat literasi gizi keluarga. Sebelum kegiatan, sebagian peserta mengaku kesulitan menentukan menu sarapan yang bergizi dan praktis, terutama karena keterbatasan

informasi dan kebiasaan makan yang kurang teratur. Namun setelah mengikuti sesi edukasi, peserta mampu mengidentifikasi komposisi gizi makro dan mikro, serta memahami peran sarapan dalam menjaga energi dan konsentrasi sepanjang hari. Temuan ini konsisten dengan penelitian yang menunjukkan bahwa edukasi gizi berbasis interaksi meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat terhadap pola makan sehat (Hasanah et al., 2025; Hidayatullah et al., 2025).

Selain peningkatan pengetahuan, sesi demonstrasi memasak menunjukkan kontribusi besar dalam meningkatkan keterampilan kuliner praktis peserta. Observasi lapangan memperlihatkan bahwa peserta sangat antusias mengikuti teknik pemotongan bahan, metode memasak rendah minyak, dan penataan makanan yang lebih menarik. Setelah praktik langsung, peserta menyatakan bahwa menu sarapan seperti sandwich telur sayur dan french toast sehat ternyata mudah dibuat dalam waktu kurang dari 10 menit. Kondisi ini sesuai dengan literatur yang menyebutkan bahwa pembelajaran berbasis demonstrasi meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan individu dalam menyiapkan makanan sehat di rumah (Kurniawan et al., 2025; Budi et al., 2024). Dengan demikian, pendekatan experiential learning sangat relevan dalam mendukung perubahan perilaku makan sehat pada keluarga.

Pelaksanaan lomba membuat sushi berbahan lokal menambah dimensi kreatif sekaligus memperkuat keterlibatan keluarga dalam aktivitas produktif. Peserta secara aktif berkolaborasi memilih isian seperti tempe teriyaki, wortel, timun, dan telur dadar sehingga menghasilkan ragam kreasi sushi bernilai estetis. Sebelum kegiatan, sebagian kelompok mengaku kurang terbiasa mengolah bahan lokal menjadi makanan modern, namun kompetisi ini membuktikan bahwa bahan lokal dapat diadaptasi menjadi hidangan inovatif tanpa menghilangkan nilai gizi. Temuan ini selaras dengan konsep inovasi kuliner berkelanjutan yang menekankan pentingnya kreativitas dan pemanfaatan bahan lokal dalam pengembangan menu sehat (Suranta & Da Silva, 2025; Hendrayana et al., 2025). Dengan demikian, lomba ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga kreativitas dan keterampilan kolaboratif antaranggota keluarga.

Aspek keterlibatan keluarga menjadi nilai penting lain yang teridentifikasi dalam kegiatan ini. Interaksi ayah, ibu, dan anak dalam setiap kelompok menunjukkan bahwa kegiatan kuliner mampu memperkuat komunikasi keluarga dan meningkatkan kualitas kebersamaan. Kehadiran seluruh anggota keluarga dalam proses memasak dan perlombaan menjadi faktor pendorong meningkatnya antusiasme dan motivasi. Penelitian terdahulu menyebutkan bahwa aktivitas memasak berbasis keluarga dapat membangun kebiasaan

makan lebih sehat, meningkatkan rasa tanggung jawab bersama, serta membentuk pola konsumsi yang lebih baik pada anak (Safnowandi, 2024). Hal ini menjelaskan mengapa peserta menunjukkan minat tinggi untuk mengikuti pelatihan lanjutan, yaitu sebesar 95%.

Dari sisi teknis, penggunaan rubrik penilaian dalam lomba terbukti memberikan evaluasi yang lebih objektif dan terstruktur. Kriteria yang mencakup kreativitas, kebersihan, rasa, tekstur, dan ketepatan waktu membantu peserta memahami standar kualitas kuliner yang komprehensif. Sebagian peserta menyatakan bahwa rubrik penilaian membantu mereka mengetahui aspek mana yang harus diperbaiki, terutama dalam hal rasa, tekstur, dan estetika penyajian. Model evaluasi seperti ini sejalan dengan prinsip pelatihan kuliner berbasis keterampilan yang menekankan indikator penilaian holistik dalam proses pembelajaran (Triatmanto et al., 2024). Penggunaan rubrik juga terbukti meningkatkan motivasi peserta untuk menghasilkan karya yang lebih baik dalam konteks kompetisi sehat.

Kegiatan PKM ini juga memperlihatkan bahwa komunitas berbasis gereja seperti GKJW Jemaat Manukan memiliki potensi besar sebagai wadah edukasi gizi masyarakat. Ikatan sosial yang kuat di lingkungan gereja memungkinkan pesan kesehatan lebih mudah diterima dan diimplementasikan oleh anggotanya. Peserta menunjukkan motivasi yang tinggi karena merasa kegiatan tersebut relevan dengan kebutuhan keluarga dan didukung oleh lingkungan yang akrab secara sosial. Hal ini sejalan dengan temuan yang menyatakan bahwa intervensi kesehatan berbasis komunitas religius lebih efektif karena adanya kepercayaan sosial yang tinggi dan pola komunikasi internal yang kuat (Sulaiman, 2021). Dengan demikian, pendekatan berbasis komunitas religius sangat layak direplikasi dalam program edukasi gizi di wilayah lain.

Meskipun kegiatan ini memberikan hasil positif, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu dicatat secara kritis. Intervensi hanya dilakukan dalam satu kali pertemuan sehingga belum mampu mengukur keberlanjutan perilaku jangka panjang, misalnya apakah keluarga benar-benar konsisten menerapkan menu sarapan sehat setelah beberapa bulan. Selain itu, perbedaan latar belakang pendidikan dan keterampilan memasak peserta menimbulkan variasi dalam kemampuan mempraktikkan menu sehat di rumah. Situasi ini sesuai dengan penelitian yang menyatakan bahwa keberhasilan intervensi gizi sangat dipengaruhi oleh faktor ekonomi, motivasi internal, dan lingkungan keluarga (Pratiwi et al., 2025). Oleh karena itu, penelitian lanjutan perlu dilakukan dengan desain longitudinal, pendampingan berkelanjutan, dan penambahan variabel perilaku konsumsi harian untuk menghasilkan temuan yang lebih komprehensif.

KESIMPULAN

Kegiatan Pelatihan Membuat Sarapan Pagi Sehat dan Lomba Membuat Sushi di GKJW Jemaat Manukan berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta dalam menyiapkan menu sarapan bergizi berbahan lokal. Integrasi antara ceramah edukasi gizi, demonstrasi memasak, dan kompetisi kuliner memberikan pengalaman belajar yang aplikatif, menarik, dan mudah dipahami oleh berbagai kelompok usia. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan pada pemahaman peserta mengenai pentingnya sarapan sehat, dari 36% saat pretest menjadi 84% saat posttest, yang menegaskan efektivitas pendekatan edukatif-partisipatif dalam memperkuat literasi gizi masyarakat.

Secara praktis, kegiatan ini juga meningkatkan kemampuan memasak peserta, mendorong kreativitas dalam memanfaatkan bahan lokal, serta memperkuat kolaborasi keluarga melalui aktivitas memasak bersama. Tingginya tingkat kepuasan peserta mengindikasikan bahwa model pelatihan seperti ini relevan dan dapat diterapkan kembali pada komunitas lain yang ingin mengembangkan budaya makan sehat. Dengan demikian, program PKM ini tidak hanya memberikan pengetahuan dan keterampilan baru, tetapi juga berkontribusi pada upaya peningkatan kualitas kesehatan keluarga dan penguatan pemberdayaan komunitas secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arfiani, S., Maulidiyah, H. U., Ardelia, G., Hibatullah, A. N., Nuha, B. H., Sadiyah, N. N., Alvianto, M. A. A., Al Aziz, L. M., Bahanan, O. F., & Putri, A. A. (2021). *Edukasi Pangan Beragam Bergizi Seimbang dan Aman serta Demonstrasi Penyusunan Menu Makanan di Desa Sukorejo*.
- Bayan, B. A. K., Maghfiroh, M. N., & Angzani, R. A. (2025). Pengaruh Sarapan Pagi dalam Meningkatkan Konsentrasi dan Mengendalikan Berat Badan pada Siswa/i Anggota PMR di SMAN 14 Kabupaten Tangerang. *Jurnal Ilmiah Gizi Kesehatan (JIGK)*, 7(01), 1–5.
- Budi, R., Rafi, A. N., Erlinda, P., Pavytha, V. I., Latifah, S. N., & Saifuddin, M. (2024). Edukasi dan Demonstrasi MPASI untuk Meningkatkan Pemahaman Kader Posyandu dan Ibu Balita guna Optimalisasi Gizi Anak di Desa Pesawahan Probolinggo. *As-Sidanah: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 6(2), 345–361.
- Firjatullah, M., Aisyah, S., Putri, S. A., Fajar, K., & Padang, I. A. R. (2026). Implementasi Model Kolaborasi Partisipatif dalam Pengabdian Masyarakat:(Studi Kasus Integrasi Program Edukasi dan Religius untuk Peningkatan Kapasitas SDM di Desa Sugihen). *SAFARI: Jurnal Pengabdian*

- Masyarakat Indonesia*, 6(1), 46–59.
- Hamid, A., Khafidah, W., & Permana, F. A. (2025). Pemberdayaan Masyarakat melalui Inovasi Pangan Lokal: Puding Daun Kelor sebagai Cemilan Bergizi dan Ekonomis. *JURNAL IKHLAS MENGABDI (JIM)*, 2(1), 224–228.
- Hasanah, R., Sindiana, A., Habibi, A. R. N., Abidin, M., & Firdaus, A. A. (2025). Peningkatan Literasi Gizi Melalui Kegiatan Edukasi dan Pendokumentasian Makan Bergizi Gratis. *Jurnal Pengabdian: Abhinaya*, 1(2), 7–13.
- Hendrayana, M., Atmaja, I. M. P. D., Trisdayanti, N. P. E., Rumadana, I. M., Pujawan, A. A. K. A., Martadjaya, I. G. M. I. D., Sudiarta, N. P., Dalem, A. A. G. P. K. P., Sunada, I. N., & Kristiana, N. I. (2025). Pelatihan Inovasi Kuliner Berbasis Bahan Pangan Lokal: Membangun Produk Makanan Berkualitas dan Berdaya Saing di Desa Bubunan, Buleleng. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Makardhi*, 5(1), 38–49.
- Hidayatullah, S., Suryono, N. A., Azizi, V. H., Amelia, I., Rohimah, U., Ramadhani, N. A., & Dewanni, R. T. P. (2025). Efektivitas Edukasi Gizi Berbasis Pangan Lokal dalam Meningkatkan Pengetahuan dan Kesadaran Siswa SMP, Kabupaten Lembata, Nusa Tenggara Timur. *Jurnal Surya Masyarakat*, 7(2), 301–310.
- Hossain, M. M., Tovar, J., Cloetens, L., de Kam, S., & Nilsson, A. (2024). Oat polar lipids and sunflower lecithin similarly improve cardiometabolic risk markers and appetite controlling hormone responses after breakfast and a subsequent lunch. A randomized crossover study in healthy adults. *Frontiers in Nutrition*, 11, 1497844.
- Kurniawan, S. Y., Panji, I. G., & Hamzah, H. (2025). Integrasi Penyuluhan Gizi dalam Program Makan Gizi Gratis untuk Meningkatkan Kesehatan Masyarakat di Desa Sekotong Barat. *SWARNA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(6), 882–890.
- Pratiwi, Z. A., Nurhayati, A. D., Nirbaya, A., Nusa, C. P., & Setiawan, D. (2025). *Edukasi Gizi Interaktif: Pembelajaran Menggunakan Metode Emo Demo*. Deepublish.
- Ramadhani, P. S. (2021). Pentingnya Sarapan Pagi Dalam Menunjang Konsentrasi Belajar Siswa Di Sekolah. *Jurnal Tata Kelola Pendidikan*, 2(2), 139–142.
- Safnowandi, S. (2024). Implementasi Pola Hidup Sehat Berbasis Keluarga. *Nuras: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(4), 165–169.
- Saragih, M., Hadiningshih, N., & Edi, E. I. (2025). Implementasi Edukasi Pemanfaatan Pangan Lokal dalam Upaya Penanggulangan Hipertensi di Kelurahan Setiawargi Tasikmalaya. *Edukasi Masyarakat Sehat Sejahtera*

- (EMaSS): *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(1), 164–169.
- Sulaiman, E. S. (2021). *Pemberdayaan masyarakat di bidang kesehatan: Teori dan implementasi*. Ugm Press.
- Suranta, I. G. K., & Da Silva, M. L. (2025). Penerapan Food Innovation Management Dalam Pengembangan Menu Tradisional Modern Di Bali. *Nobel Management Review*, 6(2), 177–185.
- Triatmanto, B., Apriyanto, G., & Hidayatullah, S. (2024). *Model Pemberdayaan Masyarakat Holistik: Berorientasi Potensi Lokal*. Uwais Inspirasi Indonesia.
- Widartika, S. K. M. (2025). Strategi Pendidikan Gizi Kuliner (Culinary Nutrition Education) Berbasis Praktik: Pendekatan Teori Dan Aplikasi. *Book Chapter of Culinary Nutrition*.
- Wijaya, R., Widiyanti, W., & Nurhadi, D. (2021). *Studi eksplanasi metode gamifikasi berbasis experiential learning di young entrepreneur academy*. State University of Malang.