

Pelatihan Bekal Kantor Praktis, Hemat dan Bergizi Berbasis Produk Unggas untuk Kelompok Perempuan

N.G.A Mulyantini S.S ^{*1}, Ni Putu F Suryatni, dan Ulrikus R Lole
Program Studi Peternakan, Fakultas Peternakan, Kelautan, dan Perikanan
Universitas Nusa Cendana Kupang

^{*1}e-mail korespondensi: ngamulyantini@gmail.com

Abstrak

Membeli makan siang diluar cenderung kurang higienis, nutrisi tidak terkontrol, dan relative mahal. Namun, ibu-ibu pegawai kantoran tidak mau rutin membawa bekal makan ke kantor, karena merasa waktu pagi hari terlalu padat, menu membosankan, rasa gingsi, dan menganggap membawa bekal hanya untuk anak sekolah atau hanya untuk berhemat. Oleh karena itu, tujuan kegiatan PKM ini untuk memberdayakan kelompok perempuan jemaat gereja Koinonia Kupang yang juga berprofesi sebagai pekerja kantoran melalui pelatihan pembuatan bekal makanan. Metode kegiatan, yaitu persiapan alat dan bahan, penyuluhan kepada 20 peserta, demonstrasi membuat makanan (acar telur, sandwich telur, siomay, nuget), dan tahap evaluasi. Hasil dari kegiatan ini yaitu adanya peningkatan pengetahuan, ketrampilan dan motivasi untuk membawa bekal makanan yang sehat dan praktis. Kesimpulan, kegiatan PKM ini merupakan langkah pemberdayaan yang relevan dan strategis, dan berhasil mengarahkan fokus keluarga pada kesehatan ibu-ibu pekerja kantoran di Kupang.

Kata Kunci: Bekal makanan, produk unggas, daging, telur ayam.

Abstract

Buying lunch outside tends to be less hygienic, un-controlled nutrition, and expensive. However, working mothers do not want to bring packed lunches to the office regularly because they are too busy in the morning, the menu is boring, they feel embarrassed, and they think bringing a packed lunch is only for school children or just for saving money. Therefore, this activity aims to empower the group of women in the Koinonia Kupang church congregation who are also office workers through training on making packed lunches. Activity methods include preparing tools and materials, providing education to 20 participants, demonstrating how to make food (from chicken meat and egg), and an evaluation stage. The outcome of this activity is an increase in knowledge, skills, and motivation to bring healthy and practical packed lunches. In conclusion, this activity is a relevant and strategic empowerment step, and successfully directed the families' focus toward the health of working mothers in Kupang.

Keywords: packed lunch, poultry product, chicken meat, chickens egg

1. PENDAHULUAN

Kota Kupang, sebagai ibu kota Provinsi NTT merupakan pusat aktivitas pemerintahan dan ekonomi NTT. Kondisi ini membuat mobilitas dan jam kerja cenderung padat, sehingga dengan aktivitas perkantoran yang tinggi menuntut efisiensi waktu untuk makan siang di kantor. Pekerja kantoran cenderung untuk membeli makan siang di kantin/warung sekitar kantor. Hal ini meningkatkan resiko konsumsi makanan yang tidak sehat, dan kurang higienis, kebersihan makanan yang dibeli belum tentu terjamin. Pembelian makanan dari luar cenderung nutrisinya tidak terkontrol, misalnya tinggi karbohidrat, gula, atau lemak, yang dapat menyebabkan kantuk dan penurunan produktivitas [1-3]. Boros biaya juga

merupakan resiko dari pembelian makanan dari luar, sehingga pengeluaran harian yang terakumulasi dapat membebani anggaran rumah tangga [4].

Menyiapkan bekal makanan sehat sebetulnya bagi ibu-ibu di Kota Kupang merupakan hal yang tidak sulit, karena akses yang baik ke pasar tradisional dan modern di Kupang memudahkan pembelian bahan baku produk unggas (ayam dan telur) secara rutin dan segar. Namun, ibu-ibu enggan atau tidak mau secara rutin membawa bekal makanan ke kantor. Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu ibu pekerja merasa waktu pagi hari terlalu padat untuk menyiapkan anak sekolah, mengurus rumah, dan bersiap kerja, sehingga tidak sempat memasak untuk bekal. Selain itu, sebagian besar ibu-ibu hanya menguasai 1-2 menu bekal yang praktis (misalnya nasi goreng atau telur dadar), menyebabkan kebosanan dan lebih memilih beli makanan di luar. Faktor lain, yaitu faktor sosial budaya [2], rasa tidak nyaman atau gengsi jika rekan kerja lain selalu makan di luar yang menganggap membawa bekal hanya untuk anak sekolah atau orang yang sangat berhemat). Selain itu, sebagian besar kantor tidak menyediakan fasilitas pemanas (*microwave*) atau lemari es yang memadai untuk menyimpan bekal, menimbulkan kekhawatiran makanan basi atau dingin.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan sebelumnya umumnya berfokus pada edukasi gizi seimbang, diversifikasi pangan, atau pelatihan pengolahan pangan pada skala rumah tangga dan usaha kecil [4-7]. Sebagian besar kegiatan yang sudah dilakukan tersebut menekankan peningkatan pengetahuan gizi, dan keterampilan memasak dasar [7-10], namun belum mengintegrasikan solusi terhadap keterbatasan waktu pagi hari, keterbatasan variasi menu praktis, serta persepsi sosial dan budaya kerja yang memengaruhi preferensi konsumsi makanan luar rumah pada perempuan pekerja. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian ini mengisi celah tersebut dengan menawarkan pelatihan penyusunan bekal kantor berbasis produk unggas yang praktis, hemat, dan bergizi, serta adaptif terhadap realitas ibu pekerja di Kota Kupang.

Sejalan dengan permasalahan tersebut, diperlukan pemberian pengetahuan dan keterampilan teknis kepada peserta kegiatan dalam mengolah produk unggas (ayam dan telur) menjadi berbagai variasi menu bekal kantor yang sehat, menarik, praktis, dan dapat disiapkan dalam waktu singkat. Selain itu, dengan adanya Program Makan Bergizi Gratis (MBG) yang menjamin pemenuhan asupan gizi anak di sekolah, perhatian dan alokasi sumber daya keluarga dapat lebih diarahkan pada peningkatan kualitas nutrisi serta efisiensi biaya makan siang ibu di tempat kerja, sehingga pelatihan ini menjadi relevan dan strategis dalam mendukung kesejahteraan keluarga secara menyeluruh.

Kondisi Mitra

Profil dan kondisi khalayak sasaran yang dilibatkan dalam kegiatan pengabdian ini yaitu sebanyak 20 orang perempuan jemaat gereja Koinonia Kupang NTT. Jumlah ini merupakan jumlah yang cukup ideal untuk memberikan bimbingan teknis pada kegiatan pengabdian ini. Gereja Koinonia sebagai pusat komunitas di Kupang menunjukkan adanya jaringan sosial yang kuat. Oleh karena itu, pelatihan kepada jemaat mempermudah penyebaran informasi dan *sharing ide* bekal (*peer-support*). Mayoritas dari peserta kegiatan, yaitu 60% adalah pegawai (ASN, dan swasta), dan sekitar 40% sebagai wiraswata dan ibu rumah tangga produktif. Rentang usia dari peserta kegiatan pengabdian ini merupakan usia produktif (30-50 tahun) yang memiliki tanggung jawab ganda (mengurus rumah tangga dan bekerja), sehingga membutuhkan solusi manajemen waktu dan gizi yang efisien. Tingkat Pendidikan dari peserta kegiatan mayoritas (sekitar 70%) berpendidikan minimal SMA atau sederajat hingga sarjana. Tingkat pendidikan yang relatif tinggi mempermudah transfer ilmu pengetahuan (nutrisi dan higienitas) yang kompleks. Diperkirakan >85% peserta memiliki anak usia sekolah yang kini menikmati Program MBG (makan Bergizi Gratis) dari pemerintah. Adanya Program MBG mengalihkan fokus ibu dari bekal anak ke bekal untuk diri sendiri atau suami, sehingga dapat menciptakan urgensi baru untuk pelatihan ini.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini, yaitu fokus pada pelatihan pembuatan bekal kantor praktis, hemat, dan bergizi berbasis produk unggas untuk ibu-ibu jemaat Gereja Koinonia Kupang, NTT.

Tujuan Kegiatan

1. Memberikan pengetahuan dan keterampilan teknis kepada peserta dalam mengolah produk unggas (ayam dan telur) menjadi minimal beberapa variasi menu bekal kantor yang sehat, menarik, dan dapat disiapkan dalam waktu singkat.
2. Meningkatkan pemahaman peserta tentang pentingnya gizi seimbang dan peran protein unggas dalam menjaga produktivitas kerja, energi, dan kesehatan jangka panjang bagi pekerja dewasa.
3. Mendorong perubahan perilaku dari membeli makan siang di luar menjadi membawa bekal, dengan target potensi penghematan biaya makan siang harian hingga 30%-50% per individu pekerja.
4. Melatih peserta dalam teknik mempersiapkan makanan (*Meal Preparation*) sederhana yang berbasis produk unggas, sehingga memungkinkan ibu-ibu pekerja mengelola waktu memasak secara lebih efisien.
5. Memanfaatkan dan mendiversifikasi penggunaan produk unggas di Kupang sebagai sumber protein yang terjangkau dan berkualitas dalam menu bekal harian.

2. LANDASAN TEORI DAN METODE

Landasan Teori

a. Konsep Bekal Kantor Sehat dan Produktivitas Kerja

Bekal kantor yang sehat didefinisikan sebagai makanan yang disiapkan dari rumah, yang mengandung nutrisi seimbang sesuai dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) untuk usia dewasa yang aktif [11,12]. Komposisi bekal harus mencakup sumber energi, pembangun, dan pengatur, misalnya makanan tersebut mengandung karbohidrat kompleks (misalnya, nasi merah, ubi, jagung) untuk energi berkelanjutan, mencegah kantuk setelah makan siang. Selain itu, mengandung protein tinggi (produk unggas) untuk pemeliharaan jaringan dan rasa kenyang yang lebih lama. Serat dan Vitamin (sayuran dan buah) juga penting untuk pencernaan dan imunitas tubuh [13]

Asupan nutrisi yang tepat pada jam makan siang sangat krusial bagi produktivitas pekerja. Makanan yang seimbang dan bergizi seimbang membantu menjaga kadar glukosa darah stabil, yang berdampak langsung pada fungsi kognitif, konsentrasi, dan tingkat energi di sore hari [13]. Sebaliknya, konsumsi makanan cepat saji atau makanan yang tinggi gula dan lemak dapat menyebabkan penurunan energi yang signifikan. Dengan demikian, membawa bekal sehat adalah investasi langsung pada kualitas kerja dan kesejahteraan ibu-ibu pekerja.

b. Produk Unggas (Ayam dan Telur) sebagai Pangan Fungsional Bekal Kantor

Produk unggas, terutama ayam dan telur, merupakan sumber protein hewani yang sangat dianjurkan. Telur mengandung seluruh asam amino esensial yang diperlukan tubuh dewasa untuk perbaikan sel dan menjaga massa otot, yang vital bagi pekerja dengan aktivitas fisik tinggi [14,15]. Telur kaya akan zat gizi makro dan mikro, diantaranya kolin, yang penting untuk kesehatan otak dan memori, serta Vitamin B12 yang berperan dalam produksi energi dan pencegahan anemia. Telur kaya akan Vitamin A, D, E, K, B12, zat besi, dan *Zinc*, yang vital untuk sistem kekebalan tubuh. Telur ayam ras sering disebut sebagai "makanan super" karena profil nutrisinya yang lengkap. Daging ayam menyediakan Zat Besi dan Niasin (B3) yang mendukung metabolisme energi [14,15]. Produk unggas ideal untuk bekal kantor karena mudah diolah menjadi berbagai menu yang tidak membosankan. Olahan produk unggas, jika dimasak

sempurna dan disimpan dengan benar, relatif lebih aman dan tahan lama di suhu ruangan (dalam batas waktu makan siang) dibandingkan dengan beberapa jenis makanan laut atau santan

c. Konsep *Meal Preparation*

Meal preparation adalah kegiatan menyiapkan makanan atau bahan makanan dalam jumlah besar untuk beberapa hari ke depan [16]. Konsep ini sangat relevan bagi ibu-ibu pekerja yang memiliki keterbatasan waktu di pagi hari. Dalam konteks pelatihan ini, *meal prep* diaplikasikan melalui: batch cooking: Memasak protein (misalnya, acar telur, ungkep dada ayam) dalam jumlah banyak di malam hari atau akhir pekan, dilengkapi dengan menyiapkan sayuran dan buah-buahan yang sudah dicuci dan dipotong.

Secara ekonomi, membawa bekal terbukti efektif menekan pengeluaran pribadi untuk makan siang hingga 30-50% dibandingkan membeli di luar [16]. Penghematan ini memberikan ruang alokasi dana yang lebih besar untuk kebutuhan keluarga lainnya, sejalan dengan prinsip *Financial Well-being* dalam rumah tangga [17,18]. Dibandingkan daging sapi, harga ayam dan telur relatif lebih terjangkau, menjadikannya pilihan protein yang hemat dan ideal untuk bekal harian.

d. Peran Gereja sebagai Pusat Komunitas

Di Kupang, lembaga gereja seringkali berfungsi tidak hanya sebagai pusat ibadah tetapi juga sebagai wadah pemberdayaan sosial dan ekonomi (GMIT Klasik Kota Kupang, 2022). Pelatihan yang dilaksanakan melalui jemaat memiliki keunggulan, yaitu dapat memastikan informasi dan keterampilan tersampaikan secara efektif kepada ibu-ibu pekerja dalam komunitas yang sudah terjalin. Lalu, hasil pelatihan dapat diterapkan dan didiskusikan secara berkelanjutan di antara anggota kelompok yang saling mendukung.

Metode Kegiatan

a. Desain Kegiatan

Kegiatan dilaksanakan dalam 4 sesi utama, yaitu :

- 1) Sesi persiapan, yaitu berkoordinasi dengan pengurus gereja untuk menentukan jadwal, lokasi, dan jumlah peserta, serta menyiapkan bahan dan alat yang diperlukan untuk kegiatan. Adapun bahan dan alat tersebut yaitu : daging ayam, telur ayam, bumbu dapur, alat masak, buku saku berisi resep makanan olahan produk unggas
- 2) Sesi kedua, yaitu memberikan penyuluhan dan motivasi. Pemberian materi mengenai pentingnya protein hewani asal telur dan daging ayam untuk energi dan produktivitas kerja. Selain itu, memberikan edukasi tentang menyiapkan makanan atau yang dikenal dengan istilah "*meal preparation*" atau disingkat "*meal prep*", serta tips mengelola bekal agar tetap aman dan segar. Selanjutnya, mengukur pengetahuan awal gizi dan kebiasaan bekal dari peserta kegiatan.
- 3) Sesi ketiga yaitu praktik *Meal Prep* sederhana. Tim pelaksana membimbing ibu-ibu untuk mempraktikkan teknik dasar *meal prep* (mempersiapkan bahan makanan di akhir pekan), seperti memotong daging, merebus protein untuk beberapa hari ke depan. Memberikan tips memilih wadah bekal yang anti-tumpah, aman (BPA free), dan cara penyusunan makanan (*plating*) yang menarik dan tetap menjaga kualitas gizi hingga jam makan siang.
- 4) Sesi ke-empat yaitu pelatihan dan demonstrasi membuat olahan makanan untuk stok beberapa hari kedepan. Tim pelaksana mendemonstrasikan langkah demi langkah pembuatan menu olahan berbahan dasar daging dan telur ayam, termasuk tips praktis agar menarik untuk bekal. Demonstrasi mempersiapkan bekal dan membuat acar telur untuk diisi di roti gandum, siomay, dan nuget. Lalu, peserta dibagi 3 kelompok untuk mempraktikkan menu bekal unggulan.

- 5) Sesi ke-lima yaitu evaluasi dan penutup. Setiap kelompok menyajikan hasil olahannya, dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dan diskusi untuk mengatasi kendala yang dihadapi selama praktik. Evaluasi dilakukan dengan mengukur peningkatan keterampilan, dan pengetahuan tentang *meal preparation* berbasis produk unggas (telur dan daging ayam), dan memberikan buku saku berisi resep kepada peserta.

Salah satu menu yang di demonstrasikan pada saat kegiatan yaitu membuat acar telur. Bahan untuk membuat acar telur : 5 butir telur, 1 buah bit, 250 ml air, 80 ml cuka, 5 sdm gula pasir, 4 siung bawang merah, 6 cabe merah/rawit (sesuai selera,), 1 sdt garam, 1 sdt merica, 2 daun salam. Cara membuatnya yaitu dengan merebus telur, , setelah dingin, dikupas kulitnya dan disimpan di dalam toples berbahan kaca. Lalu, 1 buah bit dikupas, dicuci bersih, lalu diiris tipis ukuran sekitar 2 cm, begitu dengan bawang merah. Irisan buah bit dan bawang merah dimasukkan kedalam toples yang berisi telur. Selanjutnya, air yang sudah diberi gula, garam, cuka, daun salam ditambahkan ke dalam toples yang berisi telur tadi. Setelah dingin tutup toples yang rapat, lalu masukkan di lemari es sekitar 3-4 hari. Setelah 4 hari, telur siap dikonsumsi, dan pengawetan telur ini dapat tahan sampai 4 minggu di lemari es dalam toples tertutup. Cara menyajikan acar telur untuk bekal kantor, yaitu acar telur di iris, lalu dicampur dengan salad sayuran (wortel, kubis, jagung, tomat, mentimun) dan dioles diatas roti tawar gandum.



Gambar 1. Acar telur



Gambar 2. Mempersiapkan roti isi telur

Lokasi Kegiatan dan sasaran

Lokasi kegiatan pengabdian ini yaitu di Gereja Koinonia di Kupang, di Jl. Jhon Amalo No. 48, Kelurahan Kuanino, Kecamatan Kota Raja, Kota Kupang, Provinsi Nusa Tenggara Timur. Sasaran kegiatan yaitu 20 orang perempuan jemaat gereja Koinonia.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pelatihan dihadiri oleh 20 ibu-ibu jemaat dengan tingkat partisipasi yang tinggi. Selama sesi penyuluhan, terjadi interaksi aktif terkait tantangan dalam menyiapkan bekal, terutama masalah kebosanan menu.

a. Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan

Pada saat kegiatan dilaksanakan seluruh peserta selalu hadir, dan mempunyai motivasi dan antusias menyimak materi penyuluhan yang diberikan oleh tim pelaksana. Sebagian besar peserta berpartisipasi aktif dan bertanya dalam sesi diskusi tentang materi pentingnya sumber protein hewani bagi tubuh khususnya protein dari daging ayam dan telur ayam, manfaat mempersiapkan makanan (*meal preparation*), dan manfaat membawa bekal ke tempat kerja. Seluruh peserta menunjukkan peningkatan pemahaman

yang signifikan, terutama mengenai keunggulan protein hewani, khususnya daging dan telur ayam. Ibu-ibu menyadari bahwa telur tidak hanya sumber protein, tetapi juga mengandung nutrisi penting seperti kolin yang mendukung perkembangan otak.



Gambar 4. Peserta kegiatan



Gambar 5. Tim pelaksana

b. Penerapan Olahan Telur Ayam Ras

Para ibu sangat antusias dengan resep-resep yang diberikan. Ibu-ibu peserta kegiatan mampu menyajikan menu telur yang tidak monoton (telur mata sapi atau dadar), sehingga dapat meningkatkan motivasi untuk bekal ke kantor. Inovasi menu dalam kegiatan ini mendapat respon yang baik dari peserta. Telur Gulung (Egg Roll): bentuknya yang unik dan cara membuatnya yang cepat menjadikannya menu bekal favorit. Telur Gulung dianggap sebagai menu yang sangat mudah dibuat dan visualnya menarik, sehingga diyakini mudah untuk dijadikan menu bekal kantor.

Acar Telur menjadi menu favorit karena menawarkan rasa asam-manis-pedas-gurih yang berbeda, serta penambahan timun dan wortel sebagai penyegarkan dapat menambah asupan serat dan vitamin ke dalam menu bekal harian. Pembuatan acar telur menjadi solusi praktis karena olahan ini cenderung lebih tahan lama di suhu ruangan, dan dapat lebih lama lagi disimpan di lemari es (4 minggu bahkan lebih). Sandwich Telur: kombinasi karbohidrat (roti) dan protein (telur) dalam satu sajian yang praktis, sangat disukai oleh peserta karena mudah dimakan dan bisa dikreasikan dengan tambahan sayuran (selada, tomat). Sandwich Telur dinilai sebagai pilihan bekal tercepat di pagi hari, yang juga bisa dikombinasikan dengan sayuran lokal. Adanya pelatihan membuat ibu-ibu memiliki variasi resep bekal yang tidak monoton, yang mengandalakan bahan dasar yang mudah, murah, dan bergizi, sehingga lebih bersemangat membawa bekal ke kantor.

c. Peningkatan Kesadaran Gizi

Ibu-ibu lebih proaktif dalam memilih bahan pangan yang seimbang, beralih ke sumber protein, dan meningkatkan porsi sayuran dalam menu bekal. Memberdayakan ibu-ibu untuk mengontrol nutrisi, memastikan asupan protein (dari unggas) yang mendukung energi dan produktivitas kerja sepanjang hari, yang sangat dibutuhkan oleh ibu pada rentang usia 30-55 tahun. Selain itu, diberikan juga pelatihan untuk memproses makanan dengan higienis, misalnya cuci tangan dengan benar sebelum memulai proses memasak untuk mencegah kontaminasi bakteri. Lalu, memastikan ayam dan telur matang sempurna saat dimasak untuk membunuh bakteri yang mungkin ada. Metode memasak yang sehat: seperti mengukus atau memanggang yang mempertahankan nutrisi dan rendah lemak, dan menghindari pengolahan makanan dengan menggoreng.

d. Peserta menguasai teknik *meal preparation* dan *speed-cooking*

Teknik *meal preparation* dengan bahan dasar daging ayam dan telur yaitu dengan membuat rencana menu untuk 7 hari ke depan dengan menu gizi seimbang. Lalu, mengolahnya dengan metode memasak yang sehat seperti mengukus atau memanggang, dan menyimpannya dalam wadah kedap udara, dan membekukannya untuk mingguan atau menyimpannya di kulkas untuk harian. Beri label pada wadah makanan dengan nama menu dan tanggal penyimpanannya untuk memudahkan saat akan digunakan. Contoh membuat *nugget* ayam dari daging giling dan telur, lalu menyimpannya di *freezer*

Kegiatan menyiapkan bekal tidak lagi memakan waktu banyak di pagi hari yang sibuk. Dengan fokus pada resep *prep time* maksimal 15 menit (seperti yang dijanjikan), pelatihan ini memenuhi kebutuhan 60% ibu pekerja untuk menyiapkan bekal tanpa mengganggu jam sibuk pagi. Secara keseluruhan, kelompok perempuan jemaat Gereja Koinonia di Kupang merupakan khalayak sasaran yang tepat karena kombinasi antara peran mereka sebagai pekerja produktif dan kebutuhan mendesak akan solusi bekal yang praktis, hemat, dan higienis.

Bagi ibu-ibu, keseimbangan antara tanggung jawab domestik dan profesional seringkali menjadi tantangan, terutama dalam hal menyiapkan makanan yang sehat. NTT masih menghadapi isu gizi, oleh karena itu ketahanan gizi keluarga secara keseluruhan perlu diperkuat dengan meningkatkan konsumsi protein berkualitas tinggi melalui olahan unggas, yaitu telur dan daging ayam. Pelatihan ini merupakan solusi praktis, memanfaatkan ketersediaan bahan pangan lokal NTT, untuk menciptakan bekal yang mudah disiapkan di pagi hari yang padat.

Pelatihan ini adalah bentuk transfer *life skills*, yaitu keterampilan praktis yang meningkatkan kualitas hidup sehari-hari. Keterampilan mengolah bekal sehat dan efisien memberdayakan ibu untuk menjadi manajer gizi dan keuangan keluarga yang lebih baik.

e. Aspek Pemberdayaan Ekonomi Keluarga

Kegiatan pengabdian ini dapat meningkatkan pengetahuan kelompok ibu-ibu dalam pemanfaatan produk unggas sebagai bahan baku usaha rumahan yang dinilai cukup strategis karena mudah diperoleh, fleksibel diolah, dan memiliki permintaan pasar yang stabil, sehingga pelatihan ini tidak hanya berdampak pada perbaikan gizi, tetapi juga berpotensi membuka peluang usaha sampingan bagi ibu-ibu jemaat di Kota Kupang. Selain aspek gizi, pelatihan keterampilan mengolah makanan juga berpotensi membuka peluang usaha sampingan bagi ibu-ibu jemaat (*home industry*) di Kupang, sehingga kegiatan ini juga memiliki dimensi pemberdayaan sosial-ekonomi. Berbeda dengan kegiatan pengabdian sebelumnya yang umumnya menitikberatkan pada peningkatan pengetahuan gizi dan keterampilan memasak untuk konsumsi rumah tangga [11,12], kegiatan ini mengintegrasikan pelatihan pengolahan pangan dengan perspektif pemberdayaan ekonomi keluarga. Berdasarkan teori pemberdayaan ekonomi perempuan, penguasaan keterampilan produktif yang berbasis bahan baku lokal dan memiliki peluang pasar dapat mendorong terbentuknya usaha skala rumah tangga serta meningkatkan ketahanan ekonomi keluarga [4].

KESIMPULAN

Kegiatan PKM tentang pelatihan mempersiapkan bekal makanan ke kantor bagi ibu-ibu jemaat gereja di Kupang, NTT, telah berhasil dilaksanakan dengan baik. Pelatihan ini mampu meningkatkan pengetahuan gizi dan keterampilan praktis ibu-ibu dalam menyiapkan bekal ke tempat kerja yang bergizi, ekonomis, dan menarik. Pelatihan ini merupakan langkah pemberdayaan yang relevan dan strategis, dan berhasil mengarahkan fokus keluarga pada kesehatan dan efisiensi ekonomi ibu-ibu pekerja.

SARAN

Keterampilan ini diharapkan menjadi kebiasaan baru yang berkelanjutan, menciptakan tenaga kerja yang lebih sehat dan produktif di Kupang, serta mendukung ketahanan ekonomi keluarga jemaat. Disarankan juga bagi peserta untuk berbagi ide resep bekal harian antar-ibu jemaat, dan mengembangkan pelatihan ke resep camilan sehat kantor berbasis protein hewani asal unggas (telur dan daging ayam), dikombinasikan dengan pangan lokal (seperti olahan jagung, ubi atau pisang).

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Becquey, E., Loty D., Ampa D D, Abdoulaye P., Josue, Rasmane G, Aulo G. 2025. A Large-Scale Nutrition- and Gender-Sensitive Poultry Market-Based Program Did Not Improve Maternal and Child Diets in Rural Burkina Faso: A Cluster-Randomized Controlled Trial. *The Journal of Nutrition*. 155 (6). pp. 1909-1922.
- [2] Chiu-Wen Y., Meei-Shuyuan L. , Yuan-Ting C.L, Yi-Chieh C., Wei-Chih C., Yi-Chen H. 2025 Relationship between dietary diversity, eating behavior, and cognitive performance in economically disadvantaged school children. *Joiurnal of Nutrition* 131. 112658
<https://doi.org/10.1016/j.nut.2024.112658>
- [3] Burmeister, J., Allison K.B., Moening, L., and Olivia K. Fad dieting and psychological well-being. *Journal of Nutrition*. 142 (2): 122996. <https://doi.org/10.1016/j.nut.2025.112996>
- [4] Cahyaningrum, S.E. Muhaimin, F.I., Wardana, A.P., Purnamasari, A.P. 2024. Pelatihan Pembuatan Makanan Sehat Sebagai Bekal Kewirausahaan Bagi Perempuan. *Proficio: Jurnal Abdimas FKP-UTP*. 6(1):636-641. DOI: [10.36728/jpf.v6i1.4330](https://doi.org/10.36728/jpf.v6i1.4330)
- [5] Widiyanti S., Gunawan, H., Paulina Y., Malianti. L.2024. Pelatihan Pengolahan Hasil Ternak Unggas Berupa Daging Ayam Menjadi Olahan Bakso. *Jurnal Pengabdian Kolaborasidan Inovasi IPTEKS. Volume 2, No 5*. p 85–92.
- [6] Suradi K., Andry P., dan Wendry S. P. 2019. Peningkatan Pengetahuan Dan Ketampilan Pengolahan Produk Peternakan Di Desa Cibereum Kecamatan Talaga. *Dharmakarya: Jurnal Aplikasi Ipteks untuk Masyarakat* 8(4): 231-234
- [7] Yuniarti E, Ismiraj M.R, Mutaqin B.K, Wulansari A, Andhikawati A, Maulid D.Y. 2024. Literasi Gizi dan Pelatihan Pembuatan Bakso Hati Ayam: Optimalisasi Konsumsi Protein Hewani pada Remaja Putri Di Desa Parigi, Kecamatan Parigi, Pangandaran. *Farmers: Journal of Community Services*. Vol. 05, No. 2: 124-131. <https://doi.org/10.24198/fjcs.v5i2.59778>
- [8] Niken Nurwati, Desma Harmaidi. Peningkatan Pengetahuan Gizi Ibu Untuk Pemenuhan Gizi Balita di Pekanbaru.2025. *Jurnal Pengabdian Kompetitif*. Vol. 4, No. 2. pp. 334-346
- [9] Setyawardani T, Santosa S.S, Fadhlurrohman I, Hantoro A., Rahardjo D, Sumarmono J. 2025. Aplikasi Pengolahan Produk Berbasis Protein Hewani untuk Mencegah Stunting pada Balita. *Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*. Vol.7 (3).pp 930-939.DOI: <https://doi.org/10.24036/abdi.v7i3.1312>
- [10] Jubaedah Y., Rinekasari N.R., Rohaeni N., Lasmanawati E 2021. Upaya Peningkatan Gizi Keluarga Melalui Program Pelatihan Dversifikasi Ikan Nila Bagi Wanita Kelompok Tani Di Desa Sukamanah Kecamatan Rancaekek Kabupaten Bandung. *Lentera Karya Edukasi. Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*. Vol. 1, No. 3. pp. 147 – 152
- [11] Kementerian Kesehatan RI. (2019). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI.
- [12] Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kemenkes RI.
- [13] Slavin, J. L. (2013). Carbohydrates, dietary fiber, and resistant starch in white vegetables: links to health outcomes. *Advances in Nutrition*, 4(3), 351–355.

- [14] WHO. (2020). *Healthy Diet*. Geneva: World Health Organization.
- [15] FAO. (2019). *Poultry development review: Poultry as a tool in poverty alleviation*. Food and Agriculture Organization of the United Nations.
- [16] Laska, M. N., Larson, N. I., Neumark-Sztainer, D., & Story, M. (2012). Does involvement in food preparation track from adolescence to young adulthood and is it associated with better dietary quality? Findings from a 10-year longitudinal study) *Public Health Nutrition* 5():1150-8. doi: 10.1017/S1368980011003004.
- [17] Wolfson, J. A., & Bleich, S. N. (2015). Is cooking at home associated with better diet quality or weight-loss intention? *Public Health Nutrition*, 18(8), 1397–1406.
- [18] Mills, S., Brown, H., Wrieden, W., White, M., & Adams, J. (2017). Frequency of eating home cooked meals and potential benefits for diet and health. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14, 109.