

Program Pengabdian Kepada Masyarakat Melalui Pemberian Makanan Sehat dan Bergizi Berupa Nasi Kotak Di Kelurahan Sambi Na'e Kota Bima

¹Ihlas, ¹Irwansyah, ¹*Rahmawati, ¹Rosdianah, ¹Muhammad Ramadhan, ¹Nabila Safira, ¹Alfiana Safrini, ¹Umiyati, ¹Suci Rahma Hidayanti, ¹Milyana, ¹Fahmin
¹ Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Bima

*Corresponding Author

E-mail: watirahmaa975@gmail.com

Received:
5 Desember 2025

Revised:
21 Februari 2026

Accepted:
24 Maret 2026

Published:
30 Maret 2026

Abstrak

Makanan sehat diperlukan tubuh untuk mempertahankan fungsi organ serta mendukung kinerjanya agar tetap optimal. Pada umumnya, makanan yang termasuk dalam kategori sehat mengandung berbagai zat gizi yang dibutuhkan tubuh. Makanan yang sehat harus memenuhi syarat (4 sehat 5 sempurna), yaitu bersih, memiliki komposisi gizi yang baik dan seimbang. Keseimbangan makanan sehat adalah makanan yang memiliki kandungan karbohidrat, protein, lemak, dan vitamin. Makanan sehat seharusnya dapat memberikan beragam kandungan nutrisi dalam jumlah yang cukup, termasuk mineral dan vitamin. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk membantu orang yang kurang mampu maupun fakir miskin. Menolong sesama yang membutuhkan dengan memberikan makanan yang sehat dan bergizi. Metode pelaksanaan terdiri dari tiga tahap: persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Persiapan mencakup persiapan bahan dan membuat produk. Pelaksanaan meliputi pembagian makanan. Dan evaluasi, melalui observasi kami mendapatkan respon yang baik. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa para pekerja sangat bersyukur atas bantuan makanan yang di berikan. Karena merasa bantuan ini sangat membantu mereka. Selain itu, observasi kami menunjukkan bahwa menu makanan yang di siapkan mengandung gizi yang cukup seimbang, mencakup berbagai nutrisi seperti karbohidrat, protein dan sayuran yang membantu memenuhi kebutuhan gizi. Kesimpulan Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) pemberian makanan berupa nasi kotak di Kelurahan Sambi Na'e, Kota Bima, berjalan dengan baik dan mendapatkan respon positif dari masyarakat.

Kata kunci ; makanan sehat, bergizi, nasi kotak

PENDAHULUAN

Makanan merupakan kebutuhan primer manusia (Nuraida & Filsahani, 2023). Makanan adalah salah satu kebutuhan dalam hidup manusia yang esensial untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan serta berperan sebagai dasar menjaga kesehatan, baik bagi anak maupun orang dewasa. Setiap makanan yang dikonsumsi memberikan pengaruh terhadap proses metabolisme dan komposisi darah dalam tubuh (Kartasa P, dan Marsetyo, 2012 dalam (Fardani, R. A., 2023) Makanan bergizi merupakan makanan yang memenuhi kebutuhan gizi yang diperlukan oleh tubuh. Makanan yang sehat dan bergizi mengandung berbagai zat yang bermanfaat bagi tubuh kita. Oleh karena itu, saat kita mengonsumsi makanan sehari-hari mengandung makanan yang bergizi dan sehat yang nantinya dapat dicerna dan memberikan manfaat bagi tubuh. Makanan bergizi yaitu makanan yang cukup memiliki kandungan karbohidrat, lemak, protein, mineral, vitamin yang dipadukan secara seimbang sesuai dengan kebutuhan. Makanan sehat bukan berarti makanan lezat,

enak, dan mewah, karena banyak makanan seperti itu yang justru tidak menyehatkan dan memicu penyakit, dan begitu pun sebaliknya makanan bergizi juga bukan makanan yang tidak enak dan lezat (Nuraida & Filsahani, 2023).

Pangan yang sehat, aman dan bergizi adalah pangan yang mengandung zat gizi yang diperlukan seseorang untuk dapat hidup sehat dan produktif. Pangan (makanan dan minuman) tersebut harus bersih, tidak kadaluarsa, dan tidak mengandung bahan kimia dan mikroba yang berbahaya bagi Kesehatan. (Irawan et al., 2016). Penerapan keamanan pangan dirumah tangga meliputi kebersihan alat masak, cara pengolahan dan penyimpanan makanan, serta perilaku higienis anggota keluarga yang sangat menentukan mutu dan keamanan makanan sehari-hari. (Wulandari et al., 2025). Pola makan adalah perilaku dapat mempengaruhi keadaan gizi seseorang. Hal ini disebabkan karena kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi asupan gizi sehingga akan mempengaruhi kesehatan individu dan Masyarakat. Gizi yang optimal sangat penting untuk pertumbuhan normal serta perkembangan fisik dan kecerdasan bayi, anak-anak, serta seluruh kelompok umur (Akbar et al., 2025).

Gaya hidup modern telah membuat generasi milenial maupun generasi setelahnya semakin dekat dengan berbagai kondisi yang bisa memengaruhi kondisi kesehatan. Gaya hidup didefinisikan sebagai cara seseorang menjalani hidup guna menurunkan risiko terkena berbagai penyakit. Hal ini mengarah pada semakin tepat gaya hidup yang diterapkan, maka semakin baik tingkat kesehatan seseorang. Selain menganut gaya hidup yang tepat, pola ini harus dilakukan secara berkelanjutan agar kualitas hidup meningkat secara keseluruhan (Bisma et al., n.d.). Salah satu upaya yang dapat kami lakukan adalah dengan memberikan makanan sehat dan bergizi kepada masyarakat di kelurahan Sambi na'e melalui pemberian nasi kotak yang mengandung karbohidrat (nasi putih), protein (tahu, ayam), serat (sayuran), vitamin (timun dan jagung manis).

Makanan sehat diperlukan tubuh untuk mempertahankan fungsi organ serta mendukung kinerjanya agar tetap optimal. Pada umumnya, makanan yang termasuk dalam kategori sehat mengandung berbagai zat gizi yang dibutuhkan tubuh. makanan yang sehat harus memenuhi syarat (4 sehat 5 sempurna), yaitu bersih, memiliki komposisi gizi yang baik dan seimbang. Keseimbangan makanan sehat adalah makanan yang memiliki kandungan karbohidrat, protein, lemak, dan vitamin. Makanan sehat seharusnya dapat memberikan beragam kandungan nutrisi dalam jumlah yang cukup, termasuk mineral dan vitamin yang penting bagi tubuh. (Fadli, 2022, dalam (Wirayuda et al., 2025)). tidak hanya mempengaruhi tinggi dan pendek serta gemuk dan kurusnya seseorang, tetapi juga mempengaruhi banyak aspek kesehatan lainnya. Gizi adalah zat-zat pembangun tubuh manusia dalam rangka mempertahankan dan memperbaiki jaringan-jaringan agar fungsi tubuh dapat berjalan sebagaimana mestinya Gizi seimbang adalah susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat-zat gizi dengan jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip/pilar gizi seimbang. Makanan bergizi dan beraneka ragam tidak selalu mahal (Ifina, 2021 dalam (Dtakiyatuddaaimah & Hidjanah, 2024).

Mengonsumsi makanan sehat memberikan berbagai manfaat bagi orang dewasa antara lain membantu memperpanjang usia, menjaga kesehatan kulit, gigi dan mata tetap sehat, memelihara kekuatan otot, meningkatkan daya tahan tubuh, serta memperkuat tulang. Selain itu, pola makan sehat dapat menurunkan risiko penyakit jantung, diabetes tipe 2 dan kanker, membantu proses kehamilan dan menyusui, dan membantu mempertahankan berat badan yang ideal. Sementara itu, bagi anak-anak, makanan sehat berperan dalam menjaga kesehatan kulit, gigi dan mata, memelihara kekuatan otot, membantu mencapai dan mempertahankan berat badan yang sehat, serta memperkuat tulang. Asupan gizi yang baik juga mendukung perkembangan otak, mendukung pertumbuhan yang optimal, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, dan membantu kelancaran fungsi sistem pencernaan. (Teguh, 2022, dalam Wirayuda et al., 2025).

Perilaku konsumsi dapat terbentuk karena kebiasaan mengonsumsi makanan. Majunya perkembangan teknologi informasi membuat masyarakat menginginkan sesuatu yang serba instan

dan cepat. Baik dalam hal transportasi, informasi, maupun makanan. Pada era ini, para remaja cenderung memilih mengonsumsi makanan cepat saji atau bisa disebut fast food karena penyajiannya yang cepat, mudah dijumpai, dan rasanya yang enak. Para remaja, mereka juga menganggap bahwa fast food merupakan makanan gaul dan makanan anak milenial.

Makanan cepat saji atau sering dikenal dengan sebutan fast food merupakan semua jenis makanan yang mengandung gula, garam, lemak, kalori dalam jumlah tinggi tetapi rendah dalam kandungan mikronutrien seperti vitamin, mineral, asam amino, dan serat (Praktikawati dkk, 2019 dalam Permatasari et al., 2024)

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode aksi sosial langsung, yang berfokus pada pemberian bantuan berupa makanan sehat dan bergizi kepada masyarakat yang kurang mampu. Metode ini melibatkan mahasiswa dalam interaksi langsung dengan sasaran kegiatan. Selain itu, kegiatan ini mengedepankan pendekatan partisipatif, di mana mahasiswa terlibat aktif dalam setiap tahap pelaksanaan. Adapun bantuan yang di berikan berupa makanan dalam bentuk nasi kotak yang berjumlah 20 kotak menjelang makan siang. Pada hari minggu tanggal 26 oktober 2025 pada pukul 01.00-02.00 WITA diwilayah kelurahan sambi na'e kota bima. Kegiatan ini di lakukan melalui pelaksanaan berbasis tiga tahapan.

1. Tahap persiapan

Tahap persiapan, mencakup perencanaan lokasi pembagian, pemilihan menu makanan sehat, persiapan bahan dan alat, serta pembagian tugas tim.

2. Tahap pelaksanaan

Pembagian makanan secara langsung kepada masyarakat di kelurahan sambi na'e oleh mahasiswa yang berjumlah 9 orang termasuk pekerja batu kerikil, pengemis dan masyarakat yang membutuhkan di jalan maupun lampu merah.

3. Evaluasi

Pembagian makanan yang sehat dan bergizi ini salah satu upaya kita untuk membantu orang yang kurang mampu maupun fakir miskin. Selama pembagian makanan kami mendapatkan respon yang baik dan mereka sangat bersyukur ketika mendapatkan makanan tersebut. Harapannya kegiatan ini semoga sedikit dapat membantu para fakir miskin maupun orang yang kurang mampu. Tidak hanya dari segi materi tetapi juga menumbuhkan kepedulian sosial di kalangan mahasiswa sebagai bagian dari tanggung jawab sosial mereka terhadap masyarakat.

HASIL

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pada hari minggu tanggal 26 oktober 2025 pada pukul 01.00-02.00 WITA diwilayah kelurahan sambi na'e kota bima. kegiatan ini meliputi pembagian makanan sehat dan bergizi di kelurahan sambi na'e kepada para pekerja batu kerikil dan beberapa pengemis dilampu merah.

Kordinasi tim atau kelompok merupakan langkah awal dalam implementasi kegiatan pengabdian ini, yang dibahas adalah beberapa hal seperti yang utama adalah akar permasalahan (lokasi pembagian makanan agar tepat sasaran). pengabdian sengaja melakukan pemilihan dalam pembagian nasi kotak untuk didistribusikan ke pekerja batu krikil di kelurahan sambi na'e dan beberapa pengemis dilampu merah. Kegiatan ini dilaksanakan dengan berjalan keliling kelurahan sambi na'e kota bima dan memberi nasi kotak di lokasi yang telah ditentukan yaitu di pekerja batu krikil dan beberapa pengemis di jalan dan lampu merah. Kami mulai membagikan nasi dari jam 01.00 – 02.00 wita. Kegiatan

pengabdian kepada masyarakat ini mempunyai tujuan yang positif yaitu untuk membantu orang yang kurang mampu maupun fakir miskin. kegiatan berbagi ini mengajarkan kepada kita bahwa berbagi itu indah dan berbagi adalah bentuk kepedulian dan empati kita terhadap sesama.



Gambar 1. Nasi kotak Bergizi

Dapat di lihat dalam gambar di atas, nasi kotak yang kami bagikan mengandung karbohidrat yang terdiri dari nasi putih, protein yang terdiri dari tahu dan ayam, serat yang terdiri dari kacang panjang, vitamin dan mineral yang terdiri dari timun, jagung dan kacang panjang. Makanan yang dimakan oleh manusia dapat membentuk tubuh mereka. Energi dan tenaga yang dapat menjaga kelangsungan hidup dan aktivitas fisiknya juga dihasilkan dari makanan. Makanan menjadi sangat krusial dalam kehidupan manusia dimuka bumi ini. Selain untuk menghasilkan tenaga dan menjaga kelangsungan hidup manusia. makanan merupakan bagian dari kehidupan sosial budaya. Menurut Tirtawinata, makanan lezat yang dihidangkan dapat mengungkapkan rasa syukur, kasih sayang, dan rasa gembira. (Nuraida & Filsahani, 2023).



Gambar 2. Pembagian Makanan

Makanan yang di konsumsi oleh orang-orang di Indonesia, pada umumnya kurang memiliki gizi yang seimbang. Prawira (2021), sebagaimana yang dikutip dalam (Kasingku & Lumoindong, 2024) mengungkapkan bahwa 95% masyarakat Indonesia masih belum mencukupi konsumsi sayur dan buah. Pernyataan ini didukung oleh data dari Riskesdas tahun 2018, yang menunjukkan bahwa konsumsi buah dan sayur masyarakat Indonesia belum mencapai anjuran lima porsi per hari. Kondisi

tersebut menjelaskan tingginya angka gangguan kesehatan di masyarakat, yang salah satunya disebabkan oleh rendahnya kesadaran dalam menerapkan pola makan sehat. Konsumsi makanan tidak bergizi, seperti makanan cepat saji, minuman berpemanis, dan jajanan olahan, dapat mengganggu metabolisme tubuh dan meningkatkan risiko obesitas, gangguan pencernaan, serta defisiensi mikronutrien. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga berpengaruh terhadap fungsi otak dan keseimbangan emosional (Pramudya et al., 2026).

Ada banyak faktor yang menyebabkan masyarakat mengkonsumsi makanan yang tidak sehat dan bergizi salah satunya adalah faktor ekonomi, yakni dalam kelompok budaya atau agama manapun, akses terhadap makanan (kemampuan memperoleh makanan) dalam hal uang atas barang penukar merupakan faktor kritical dalam menentukan pilihan makanan. Semakin tinggi status ekonominya, semakin banyak jumlah dan jenis makanan yang dapat diperoleh. Sebaliknya, orang yang hidup dalam kemiskinan atau berpenghasilan rendah memiliki kesempatan yang sangat terbatas untuk memilih makanan. Ini mungkin merupakan akibat dari tidak tersedianya makanan di daerah mereka, kurangnya uang untuk membeli makanan. Pendapatan yang rendah sering kali membatasi pilihan makanan menjadi makanan olahan yang lebih murah dan kurang bergizi, sementara pendapatan yang lebih tinggi dapat memungkinkan akses ke makanan yang lebih beragam dan sehat.

PEMBAHASAN

Kemiskinan tersebar luas diseluruh belahan dunia, Kemiskinan dapat disebabkan oleh kurangnya sumber daya untuk memenuhi kebutuhan dasar atau sulitnya mengakses Pendidikan atau pekerjaan. Dampak kemiskinan menimbulkan masyarakat yang cenderung menjadi tunawisma, pengemis atau berstatus ekonomi rendah (Bayu et al., n.d dalam Syahrani, 2024). faktor lain juga yang mempengaruhi Masyarakat mengkonsumsi makanan yang tidak sehat atau kurang bergizi Adalah Pendidikan atau pengetahuan, hal ini di dikung oleh hasil studi Tarigan (2022) dalam Ridzal et al., (2024) , yang menunjukkan bahwa pengetahuan gizi yang baik berhubungan langsung dengan sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan, serta pada akhirnya mempengaruhi kondisi gizi individu.

Mengonsumsi junkfood telah menjadi tren. Anak-anak membenci makanan sehat buatan sendiri. Makan burger dan pizza meningkatkan kolesterol dalam tubuh manusia. Peningkatan lemak berbahaya bagi jantung. Minum minuman bersoda menambah racun berbahaya dalam tubuh manusia. Ini mempengaruhi tulang, kulit, dan ginjal, (Nielsen dkk, 2002 dalam Andriani, N., et al., 2023). Edukasi tentang makanan sehat pada anak usia 4 sampai 6 tahun sangat penting untuk membentuk kebiasaan makan yang baik sejak dini. Makanan yang berkualitas dan gizi adalah landasan kesehatan anak dan manfaatnya dapat dirasakan seumur hidup. Dengan mengajarkan anak tentang kebiasaan makan yang sehat sejak dini, mereka akan memiliki hubungan yang positif dengan makanan hingga tumbuh dewasa. (Unicef Indonesia, 2022 dalam Hafizh et al., 2023). Berbagai nasi kotak bukan sekedar Tindakan sosial, namun kegiatan ini juga mencakup nilai-nilai sosial dan kepedulian terhadap sesama. Berbagai nasi kotak ini juga dapat secara langsung membantu orang-orang yang menderita kelaparan atau kesulitan ekonomi dan membantu memenuhi kebutuhan nutrisi mereka. Makanan yang di salurkan biasanya terdiri dari bahan-bahan yang sehat. Oleh karena itu, begiatan berbagi nasi dapat meningkatkan Kesehatan masyarakat, terutama bagi mereka yang tidak mampu membeli makanan yang berkualitas. (Syahrani, 2024).

SIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) melalui pemberian makanan sehat dan bergizi berupa nasi kotak di Kelurahan Sambu Na'e, Kota Bima, berjalan dengan baik dan mendapatkan respon positif dari masyarakat. Program ini memberikan manfaat nyata bagi masyarakat kurang mampu, khususnya para pekerja batu kerikil, pemulung, dan pengemis yang jarang memperoleh asupan gizi

seimbang. Melalui kegiatan ini, masyarakat penerima mendapatkan makanan yang memenuhi unsur karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral, sehingga dapat membantu mencukupi kebutuhan gizi harian mereka. Selain berdampak pada aspek kesehatan, kegiatan ini juga memiliki nilai sosial yang tinggi karena menumbuhkan rasa peduli, empati, dan semangat berbagi di kalangan pelaksana maupun masyarakat sekitar. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi Masyarakat mengkonsumsi makanan tidak sehat atau kurang bergizi meliputi faktor ekonomi, pengetahuan dll. Secara keseluruhan, kegiatan ini menunjukkan bahwa upaya sederhana seperti berbagi makanan sehat dapat memberikan dampak positif terhadap peningkatan kesejahteraan masyarakat dan menjadi langkah nyata dalam menumbuhkan solidaritas sosial. Diharapkan program seperti ini dapat dilaksanakan secara berkelanjutan dan melibatkan lebih banyak pihak agar manfaatnya semakin luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, H., Royke, A., Langingi, C., Kesehatan, F. I., Kesehatan, F. I., & Kesehatan, F. I. (2025). *Analysis Of The Relationship Of Dining Patterns With. 5.*
- Andriani, N., Nurdin, A., Fitria, U., Dinen, K. A., & R. K. (2023). (2023). Perilaku konsumsi makanan cepat saji pada remaja dan dampaknya bagi kesehatan. *Public Healt Jurnal, 1*(volume 1. nomor 2. 2024: specia issue). <https://doi.org/https://doi.org/10.62710/84ebrk82>
- Bisma, R., Nerisafitra, P., & Utami, A. W. (n.d.). *Perancangan sistem perhitungan kebutuhan kalori sebagai pendamping gaya hidup sehat.*
- Dtakiyatuddaaimah & Hidjanah. (2024). *Vol.13 No.2 Desember 2024 Jurnal Ilmiah Hospitality 365 Implementasi Pemberian Makanan Sehat Bergizi Seimbang Dalam Rangka Meningkatkan Status Gizi Peserta Didik Paud Anak Bumi Cerdas Kecamatan Sukmajaya Kota DepoK 13(2), 365–372.* <https://doi.org/https://doi.org/10.47492/jih.v13i2.3737>
- Fardani, R. A., & A. (2023). *Jpms Penyuluhan Pentingnya Makanan Jajanan Sehat Dan Bergizi Pada Siswa Mts Al-Ikhlasiyah Perampuan Roushandy (Jurnal Pengabdian Masyarakat Sehati) http://jurnal.poltekfmh.ac.id/index.php/jpms. 2(1), 19–23.* <https://doi.org/https://doi.org/10.33651/jpms.v2i1.513>
- Hafizh, A. Al, Wafi, A., Khomaruzaman, A., Raya, A., Muntama, A., Alpard, D. I., Mujahiddin, D., Fatmawati, I., Balda, M., Junior, R., Fauzan, M. S., & Azahra, M. (2023). *Edukasi Pentingnya Makanan Sehat Bagi Kesehatan Tubuh Manusia Di Tk Aisyiyah 31.*
- Irawan, D. W. P., Forum, P., & Kesehatan, I. (2016). *Pangan sehat, aman, bergizi, berimbang, beragam dan halal (Issue Forikes).*
- Kasingku, J. D., & Lumoindong, B. (2024). *Peran Penting Pendidikan Lewat Makanan Bergizi dalam Meningkatkan Kesadaran Masyarakat akan Kesehatan Tubuh dan Pikiran : Studi Literatur Peran Penting Pendidikan Lewat Makanan Bergizi dalam Meningkatkan Kesadaran Masyarakat akan Kesehatan Tubuh dan Pikiran : Studi Literatur. February.*
- Nuraida, N. A. A., & Filsahani, K. (2023). Manfaat Mengonsumsi Makanan dan Minuman Halal bagi Kesehatan tubuh. *Jurnal Islamic Education, 1*(volume 1. no 4. (2023): october : jurnal islamic education), 720–730.

- Permatasari, A. A., Ardita, F. P., & Prasetya, A. P. (2024). *Dampak Makanan Cepat Saji Bagi Kesehatan Tubuh Pada Kalangan Remaja*. 2(2).
- Pramudya, B., Wijaya, B. C., Sitorus, M. D., Jansen, M. K., & Wardani, F. P. (2026). *Dampak Konsumsi Makanan Tidak Bergizi terhadap Kesehatan dan Perkembangan Siswa*. 25–36.
- Ridzal, D. A., Rosnawati, V., Studi, P., Biologi, P., Buton, U. M., & Buton, U. M. (2024). *Edukasi Makanan dan Jajanan Sehat Serta Bergizi Pada Anak Sekolah Dasar*. 3(2), 87–92. <https://doi.org/10.37905/ljpm.v3i2.26477>
- Syahrani, A. D. (2024). *Dampak Sosial Dari Kegiatan Berbagi Nasi Dalam*. 1(3), 280–285.
- Wirayuda, A., Puspita, K. D., Fitria, N. A., Hikmah, N., & Zannah, F. (2025). *Manfaat Gizi dan Makanan Sehat dalam Meningkatkan Kesehatan Anak Pada Peserta Didik SDN 6 Langkai Palangka Raya*. 2(1), 1–5.
- Wulandari, I. S., Mayasari, F., Putri, W. A., & Andini, F. (2025). *Transformasi Pengetahuan dan Sikap Ibu Rumah Tangga melalui Penyuluhan Gizi Seimbang dan Pangan Aman*. 4(4), 1255–1265.