

PENYULUHAN PEMAHAMAN GIZI, SUMBER PANGAN, DAN PENGOLAHAN MAKANAN SEHAT SEBAGAI BENTUK TANGGAP BENCANA BAGI MASYARAKAT TERDAMPAK BANJIR DI DESA MESJID, KECAMATAN MANYAK PAYED, KABUPATEN ACEH TAMIANG

Ayu Wahyuni, Marjanah, Indriaty, Johaidah Mistar, Rahmati

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Samudra

ayuwahyuni@unsam.ac.id

Abstract

Flood disasters often cause various health problems in affected communities, particularly related to inadequate nutritional intake due to limited access to food and a lack of knowledge about healthy food processing. Therefore, this community service activity aimed to improve the understanding of flood-affected communities regarding the importance of balanced nutrition, the selection of appropriate food sources, and proper methods of healthy food preparation. The methods used in this activity included educational counseling, interactive discussions, and the distribution of educational materials to the affected community members. The program was implemented through a participatory approach by actively involving the community in the learning process. The results indicated an increase in community understanding of the concept of balanced nutrition, types of foods with good nutritional value, and appropriate food processing techniques to maintain their nutritional content. In addition, the community showed high enthusiasm throughout the activity. Based on these results, it can be concluded that nutrition education activities are an effective effort to improve community awareness and knowledge regarding the importance of adequate nutritional intake, particularly during disaster and post-disaster situations.

Keywords: Nutrition Education, Balanced Nutrition, Food Processing, Flood Disaster, Community Service.

Abstrak

Bencana banjir sering menimbulkan berbagai permasalahan kesehatan pada masyarakat terdampak, khususnya yang berkaitan dengan ketidakcukupan asupan gizi akibat terbatasnya akses terhadap pangan serta kurangnya pengetahuan mengenai pengolahan makanan yang sehat. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat terdampak banjir mengenai pentingnya gizi seimbang, pemilihan sumber pangan yang tepat, serta cara pengolahan makanan sehat yang benar. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi penyuluhan edukatif, diskusi interaktif, serta pembagian media edukasi kepada masyarakat yang terdampak. Program ini dilaksanakan melalui pendekatan partisipatif dengan melibatkan masyarakat secara aktif dalam proses pembelajaran. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman masyarakat mengenai konsep gizi seimbang, jenis makanan yang memiliki nilai gizi baik, serta teknik pengolahan makanan yang tepat untuk menjaga kandungan gizinya. Selain itu, masyarakat juga menunjukkan antusiasme yang tinggi selama kegiatan berlangsung. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa kegiatan edukasi gizi merupakan upaya yang efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya pemenuhan asupan gizi yang memadai, khususnya pada kondisi bencana dan pascabencana.

Keywords: Pendidikan Gizi, Gizi Seimbang, Pengolahan Makanan, Bencana Banjir, Pengabdian Kepada Masyarakat.

PENDAHULUAN

Kabupaten Aceh Tamiang, khususnya Kecamatan Manyak Payed dan sekitarnya, merupakan wilayah yang secara geografis berada dalam kawasan aliran sungai dan dataran rendah yang berisiko tinggi terhadap banjir pada musim hujan. Curah hujan intensitas tinggi dan meluapnya sungai-sungai lokal menyebabkan terendamnya permukiman warga, lahan pertanian, serta infrastruktur sosial dasar. Banjir besar-besaran beberapa kali terjadi di wilayah ini, termasuk *Manyak Payed*, mengakibatkan ribuan warga terdampak dengan berbagai dampak sosial-ekonomi. Dalam kejadian terbaru tanggal 26 November 2025 pada banjir besar di Aceh Tamiang meluas ke sejumlah desa termasuk di Kecamatan Manyak Payed, mempengaruhi kehidupan warga, merendam rumah dan pemukiman serta memutus akses jalan antar desa.

Data dampak banjir di Aceh Tamiang menunjukkan ribuan penduduk terdampak, baik secara langsung melalui kerusakan rumah dan sarana kehidupan, maupun secara tidak langsung melalui keterbatasan akses terhadap layanan dasar seperti pangan dan kesehatan. Selain itu, berdasarkan dokumentasi pendataan BPBD, bencana banjir di Aceh Tamiang berulang dari tahun ke tahun sehingga membutuhkan strategi mitigasi yang lebih terintegrasi. Kondisi darurat akibat banjir juga menyebabkan gangguan pada pasokan air bersih dan ketersediaan makanan yang bergizi bagi masyarakat terdampak. Sejumlah laporan jurnalis dan pengungsi menggambarkan krisis pangan yang terjadi pascabencana, di mana masyarakat mengaku kesulitan mendapatkan makanan dan air bersih yang memadai saat berada di lokasi

pengungsian atau bahkan di rumah masing-masing yang terendam.

Bencana alam seperti banjir tidak hanya berdampak pada kerusakan fisik tetapi juga secara langsung dapat mengganggu ketahanan pangan dan status gizi masyarakat. Ketahanan pangan dalam konteks rumah tangga di daerah bencana kerap terganggu karena gangguan terhadap rantai pasokan pangan, ketersediaan bahan makanan, kemampuan ekonomi untuk membeli makanan, serta layanan kesehatan dan gizi yang terbatas. Studi literatur menunjukkan bahwa *disaster event* dapat berdampak negatif terhadap *food security*, termasuk penurunan akses, ketersediaan, dan pemanfaatan makanan bergizi oleh rumah tangga. Dalam konteks bencana banjir, *food security* tidak hanya mencakup ketersediaan makanan, tetapi juga akses fisik dan ekonomi terhadap makanan yang aman dan bergizi yang dapat menunjang kesehatan masyarakat pascabencana. Disrupsi yang terjadi terhadap produksi pangan lokal, distribusi bahan makanan, serta infrastruktur pendukung seperti pasar dan layanan kesehatan, semuanya berkontribusi terhadap risiko kekurangan gizi dan malnutrisi, khususnya pada kelompok rentan seperti anak-anak, ibu hamil, dan lansia.

Ketahanan pangan dalam situasi bencana merupakan aspek penting dalam menjaga keberlangsungan hidup masyarakat yang terdampak. Dalam teori ketahanan pangan dijelaskan bahwa pemenuhan kebutuhan pangan harus memperhatikan empat dimensi utama, yaitu ketersediaan (*availability*), akses (*access*), pemanfaatan (*utilization*), dan stabilitas (*stability*). Keempat dimensi tersebut saling berkaitan dan menentukan kemampuan masyarakat untuk memperoleh pangan

yang cukup, aman, dan bergizi dalam berbagai kondisi, termasuk pada situasi darurat akibat bencana. Gangguan pada salah satu dimensi tersebut dapat menyebabkan kerawanan pangan yang berpotensi menurunkan status gizi masyarakat serta meningkatkan kerentanan sosial ekonomi rumah tangga terdampak bencana (FAO, 2018; Cergibozan & Akusta, 2025).

Bencana banjir merupakan salah satu bencana alam yang paling sering terjadi dan memiliki dampak besar terhadap sistem ketahanan pangan masyarakat. Banjir dapat merusak lahan pertanian, mengganggu distribusi bahan pangan, serta merusak cadangan pangan rumah tangga sehingga menurunkan ketersediaan pangan di tingkat lokal. Selain itu, banjir juga dapat menghambat akses masyarakat terhadap pangan akibat rusaknya infrastruktur transportasi dan pasar lokal. Penelitian menunjukkan bahwa kejadian banjir secara signifikan menurunkan skor konsumsi pangan rumah tangga dan keragaman konsumsi pangan karena masyarakat mengalami keterbatasan dalam memperoleh bahan pangan yang beragam dan bergizi (Yolchi et al., 2024). Studi lain juga menunjukkan bahwa kejadian banjir berulang di wilayah rentan dapat memperburuk akses pangan rumah tangga dan meningkatkan risiko kerawanan pangan jangka panjang (Langlois et al., 2024).

Selain berdampak pada sistem distribusi pangan, bencana banjir juga menyebabkan terganggunya sistem produksi pertanian. Banjir dapat merusak lahan pertanian dan menurunkan produktivitas tanaman pangan, sehingga secara langsung mengurangi ketersediaan pangan di tingkat lokal maupun regional. Penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa bencana hidrometeorologi seperti banjir dan kekeringan memiliki

dampak signifikan terhadap produksi padi dan ketahanan pangan daerah penghasil pangan utama (Pratiwi et al., 2020). Kondisi ini semakin diperparah oleh perubahan iklim yang meningkatkan frekuensi dan intensitas bencana hidrometeorologi sehingga mengancam keberlanjutan sistem pangan global (Handayani et al., 2024).

Dalam konteks rumah tangga, gangguan terhadap sistem pangan akibat bencana sering kali menyebabkan penurunan daya beli masyarakat karena hilangnya sumber pendapatan. Penelitian menunjukkan bahwa rumah tangga yang tinggal di wilayah rawan bencana cenderung memiliki tingkat kerawanan pangan yang lebih tinggi dibandingkan wilayah yang relatif aman dari bencana (Hastuti et al., 2023). Kondisi ini memaksa masyarakat untuk mengubah pola konsumsi dengan mengurangi jumlah makanan atau mengganti makanan bergizi dengan makanan yang lebih murah namun memiliki nilai gizi yang lebih rendah.

Dari perspektif kesehatan masyarakat, situasi darurat akibat bencana juga meningkatkan risiko terjadinya malnutrisi, baik dalam bentuk kekurangan gizi akut maupun kronis. Anak-anak, ibu hamil, ibu menyusui, dan lansia merupakan kelompok yang paling rentan terhadap dampak gangguan pangan selama masa tanggap darurat. Penelitian pascabencana di Indonesia menunjukkan bahwa gangguan ketahanan pangan rumah tangga dapat berdampak langsung terhadap status gizi kelompok rentan, terutama balita (Hartini et al., 2024). Selain itu, gangguan pada sistem pangan dan layanan kesehatan selama bencana juga dapat meningkatkan risiko kekurangan zat gizi mikro yang berpengaruh terhadap kesehatan jangka panjang masyarakat.

Oleh karena itu, penanganan ketahanan pangan dalam situasi bencana tidak hanya berfokus pada pemenuhan kebutuhan kalori semata, tetapi juga harus memperhatikan keseimbangan gizi, keamanan pangan, serta edukasi masyarakat mengenai pemilihan dan pengolahan makanan sehat dalam kondisi darurat. Pendekatan ini penting untuk memastikan bahwa bantuan pangan yang diberikan tidak hanya mampu memenuhi kebutuhan jangka pendek, tetapi juga mendukung pemulihan kesehatan masyarakat serta memperkuat ketahanan pangan rumah tangga secara berkelanjutan.

Upaya tersebut perlu diintegrasikan dengan strategi peningkatan ketahanan sistem pangan melalui penguatan kapasitas adaptif masyarakat, pengembangan sistem distribusi pangan yang tangguh, serta peningkatan kesiapsiagaan terhadap bencana (Handayani et al., 2024; Manurung et al., 2024). Dari segi pengabdian masyarakat, pendekatan ini tidak hanya bersifat distribusi bantuan, tetapi juga pemberdayaan pengetahuan sehingga masyarakat terdampak memiliki kemampuan untuk mempertahankan pola konsumsi gizi yang baik di tengah kondisi keterbatasan pascabencana. Hal ini sejalan dengan pendekatan yang direkomendasikan dalam literatur penanggulangan bencana yang menekankan pentingnya edukasi gizi dan ketahanan pangan sebagai bagian dari respon bencana komprehensif.

METODE

Metode yang dilaksanakan pada kegiatan PKM ini adalah metode Integratif Edukasi Gizi dan Distribusi Logistik Darurat dengan beberapa tahapan yakni:

1. Tahapan Pelaksanaan Program

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam jangka satu waktu dengan pendekatan partisipatif dan kolaboratif untuk mengatasi permasalahan mitra sasaran, yaitu masyarakat terdampak banjir di Desa Mesjid, Kecamatan Manyak Payed, Kabupaten Aceh Tamiang. Tahapan pelaksanaan program meliputi sosialisasi, pelatihan, penerapan teknologi, pendampingan dan evaluasi, serta perencanaan keberlanjutan program.

a. Sosialisasi Program

Tahap awal kegiatan diawali dengan sosialisasi program kepada masyarakat sasaran dan pemerintah Desa Mesjid. Sosialisasi bertujuan untuk memperkenalkan tujuan, manfaat, dan rencana kegiatan pengabdian kepada masyarakat, sekaligus membangun kesepahaman dan dukungan dari seluruh pemangku kepentingan. Kegiatan sosialisasi dilakukan melalui pertemuan desa dengan melibatkan aparat desa, tokoh masyarakat, kader kesehatan, serta perwakilan kelompok masyarakat terdampak banjir.

b. Pelatihan dan Penyuluhan Gizi

Setelah sosialisasi, kegiatan dilanjutkan dengan pelatihan dan penyuluhan gizi kepada masyarakat terdampak banjir. Pelatihan difokuskan pada peningkatan pemahaman mengenai prinsip gizi seimbang dalam kondisi darurat, pemilihan makanan cepat bergizi yang aman dikonsumsi, pemanfaatan sumber pangan lokal, serta

teknik pengolahan makanan sehat dan higienis dengan keterbatasan sarana. Metode pelatihan dilakukan secara interaktif melalui ceramah, diskusi, dan demonstrasi sederhana.

c. Penerapan Teknologi Tepat Guna

Pada tahap ini dilakukan penerapan teknologi tepat guna yang sederhana dan sesuai dengan kondisi masyarakat. Teknologi yang diterapkan meliputi penggunaan media edukasi gizi (*leaflet*, poster, dan video edukatif), praktik pengemasan makanan bergizi siap saji, serta pemanfaatan peralatan masak sederhana yang efisien. Penerapan teknologi ini bertujuan untuk memperkuat pemahaman masyarakat dan meningkatkan efektivitas penerapan pengetahuan gizi dalam kehidupan sehari-hari pascabencana.

d. Distribusi Logistik dan Penerapan Solusi Lapangan

Secara paralel dengan kegiatan edukasi, dilakukan distribusi logistik kepada masyarakat terdampak banjir yang meliputi penyaluran makanan cepat bergizi, tenda darurat, selimut, pakaian layak pakai, serta kebutuhan dasar mendesak lainnya. Distribusi dilakukan secara terkoordinasi dengan pemerintah desa dan relawan setempat untuk memastikan bantuan tepat sasaran dan merata.

e. Pendampingan dan Evaluasi

Pendampingan dilakukan secara berkelanjutan setelah pelaksanaan pelatihan dan distribusi logistik. Tim pengabdian mendampingi masyarakat dalam penerapan pola konsumsi gizi

seimbang dan pemanfaatan bantuan yang diberikan. Evaluasi dilakukan melalui observasi lapangan, diskusi kelompok, dan kuesioner sederhana untuk menilai peningkatan pengetahuan gizi, tingkat partisipasi masyarakat, serta kebermanfaatan program.

f. Keberlanjutan Program

Tahap akhir difokuskan pada keberlanjutan program melalui penguatan peran kader desa dan kelompok masyarakat lokal. Tim pengabdian melakukan transfer pengetahuan dan menyerahkan media edukasi gizi kepada pemerintah desa. Selain itu, disusun rekomendasi program lanjutan yang dapat diintegrasikan ke dalam kegiatan desa terkait kesehatan masyarakat dan penanggulangan bencana.

2. Peran dan Tugas Dosen dan Mahasiswa

Pelaksanaan program melibatkan dosen dan mahasiswa dengan pembagian peran sebagai berikut:

- Ketua Tim Dosen bertanggung jawab atas perencanaan, koordinasi dengan mitra dan pemerintah desa, serta pengendalian pelaksanaan kegiatan.
- Mahasiswa berperan sebagai fasilitator lapangan, membantu sosialisasi, dokumentasi kegiatan, distribusi logistik, pengumpulan data evaluasi, serta pendampingan langsung kepada masyarakat.

Pembagian peran ini mendukung efektivitas kegiatan sekaligus

memberikan pengalaman pembelajaran berbasis pengabdian bagi mahasiswa.

3. Keterlibatan Pemerintah Desa

Pemerintah Desa Mesjid berperan aktif sebagai mitra dalam pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat. Peran pemerintah desa meliputi fasilitasi sosialisasi program, pendataan masyarakat terdampak, koordinasi distribusi bantuan, penyediaan lokasi kegiatan, serta dukungan keberlanjutan program melalui penguatan kader lokal. Keterlibatan pemerintah desa diharapkan dapat memastikan kelancaran pelaksanaan program dan keberlanjutan manfaat kegiatan bagi masyarakat.

Berdasarkan hasil analisis situasi wilayah terdampak banjir di Kecamatan Manyak Payed, Desa Mesjid, teridentifikasi sejumlah permasalahan utama yang meliputi: (1) terganggunya ketahanan pangan rumah tangga, (2) rendahnya pemahaman masyarakat mengenai pemilihan dan pengolahan makanan bergizi dalam kondisi darurat, serta (3) keterbatasan sarana dasar penunjang kehidupan layak seperti tempat berlindung, pakaian, dan perlengkapan dasar lainnya. Oleh karena itu, solusi yang ditawarkan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang secara terpadu melalui penyuluhan gizi dan distribusi logistik darurat.

1. Penyuluhan Gizi bagi Masyarakat Terdampak Banjir

Solusi pertama yang dilaksanakan adalah penyuluhan gizi sebagai bentuk intervensi edukatif untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pemenuhan gizi seimbang dalam situasi pascabencana.

Penyuluhan ini difokuskan pada kelompok sasaran utama, yaitu keluarga terdampak banjir, ibu rumah tangga, ibu hamil, serta kelompok rentan lainnya.

Materi penyuluhan mencakup:

1. Pemahaman dasar mengenai gizi seimbang dalam kondisi darurat;
2. Pengenalan sumber pangan lokal yang mudah diperoleh dan bernilai gizi tinggi;
3. Pemilihan makanan cepat saji yang sehat dan aman dikonsumsi;
4. Teknik pengolahan makanan sederhana, higienis, dan bergizi dengan keterbatasan sarana.

Melalui penyuluhan ini, diharapkan masyarakat tidak hanya bergantung pada bantuan pangan, tetapi juga memiliki pengetahuan untuk memanfaatkan sumber daya yang tersedia secara optimal sehingga dapat mencegah risiko kekurangan gizi, penyakit infeksi, dan penurunan daya tahan tubuh pascabencana.

2. Penyaluran Makanan Cepat Bergizi

Solusi kedua adalah penyaluran makanan cepat bergizi sebagai bentuk respon langsung terhadap kebutuhan pangan mendesak masyarakat terdampak banjir. Penyaluran ini bertujuan untuk memastikan terpenuhinya kebutuhan energi dan zat gizi dasar selama masa tanggap darurat dan pemulihan awal.

Jenis makanan yang disalurkan dirancang memenuhi prinsip gizi seimbang, meliputi:

- Sumber karbohidrat sebagai penyedia energi utama;

- Sumber protein untuk mendukung pemulihan kondisi tubuh;
- Makanan siap saji yang aman, mudah dikonsumsi, dan memiliki masa simpan yang memadai.

Distribusi makanan dilakukan secara terkoordinasi dengan aparat desa dan relawan setempat untuk memastikan bantuan tepat sasaran dan menjangkau kelompok paling rentan. Penyaluran makanan cepat bergizi ini diharapkan dapat mencegah terjadinya kerawanan pangan serta menurunkan risiko malnutrisi pada masyarakat terdampak.

3. Distribusi Logistik Kebutuhan Dasar Mendesak

Selain aspek pangan dan gizi, solusi yang dilaksanakan juga mencakup distribusi logistik kebutuhan dasar mendesak sebagai upaya pemenuhan kebutuhan hidup layak bagi masyarakat terdampak banjir. Kegiatan ini meliputi penyaluran:

- Tenda darurat sebagai tempat berlindung sementara;
- Selimut untuk menjaga suhu tubuh dan kesehatan, terutama pada anak-anak dan lansia;
- Pakaian layak pakai bagi warga yang kehilangan atau kerusakan harta benda;
- Kebutuhan dasar lainnya yang menunjang kesehatan dan keselamatan masyarakat.

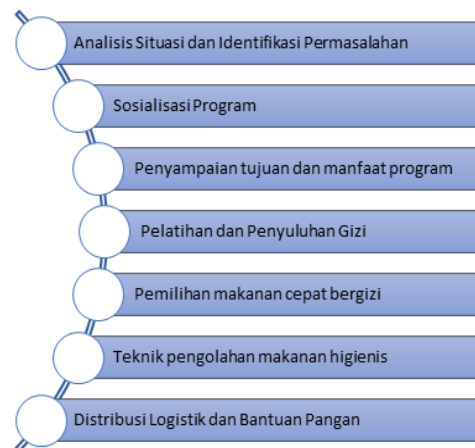
Distribusi logistik ini bertujuan untuk menciptakan kondisi lingkungan yang lebih aman, nyaman, dan mendukung pemulihan fisik maupun psikososial masyarakat pascabencana. Dengan

terpenuhinya kebutuhan dasar tersebut, masyarakat diharapkan dapat menjalani masa pemulihan dengan risiko kesehatan yang lebih rendah.

Integrasi Solusi dalam Pendekatan Pengabdian Masyarakat

Ketiga bentuk solusi tersebut dirancang secara terintegrasi dan saling melengkapi antara pendekatan edukatif dan bantuan langsung. Penyuluhan gizi berfungsi sebagai upaya pemberdayaan dan peningkatan kapasitas masyarakat, sementara distribusi logistik dan makanan cepat bergizi berperan sebagai solusi jangka pendek untuk memenuhi kebutuhan mendesak. Pendekatan ini diharapkan mampu memberikan dampak yang berkelanjutan dalam meningkatkan ketahanan pangan dan kualitas kesehatan masyarakat terdampak banjir di Kecamatan Manyak Payed.

Berikut diagram alur pelaksanaan kegiatan PKM penyuluhan tanggap bencana banjir:



PEMBAHASAN

Bantuan penanggulangan gizi bagi masyarakat terdampak banjir di Desa Mesjid, Kecamatan Manyak Payed, Kabupaten Aceh Tamiang dirancang dalam bentuk Paket Gizi Darurat Terpadu yang ditujukan untuk memenuhi

kebutuhan dasar gizi masyarakat pada fase tanggap darurat hingga pemulihan awal. Dalam perspektif kesehatan masyarakat, pemenuhan kebutuhan gizi pada situasi bencana merupakan salah satu komponen penting dalam upaya menjaga ketahanan pangan dan mencegah terjadinya malnutrisi pada kelompok terdampak. Situasi bencana sering kali menyebabkan gangguan pada sistem pangan, distribusi logistik, serta akses masyarakat terhadap bahan makanan bergizi, sehingga intervensi gizi darurat menjadi strategi penting dalam menjaga status kesehatan masyarakat (FAO, 2018; Keats et al., 2021).

Paket bantuan gizi darurat disusun dengan mempertimbangkan kondisi keterbatasan sarana memasak, akses terhadap air bersih, serta kebutuhan khusus kelompok rentan seperti anak-anak, ibu hamil, dan lansia. Pendekatan ini sejalan dengan standar humanitarian nutrition response yang menekankan bahwa bantuan pangan pada situasi darurat harus memenuhi aspek kecukupan energi, keseimbangan zat gizi, keamanan pangan, serta kemudahan konsumsi dalam kondisi keterbatasan sarana (Sphere Association, 2018; Webb et al., 2020). Oleh karena itu, bantuan yang diberikan tidak hanya bersifat mencukupi secara kuantitas, tetapi juga memadai dari sisi kualitas gizi sehingga mampu mendukung pemulihan kondisi fisik masyarakat pascabencana.

Paket bantuan gizi ini dirancang untuk melayani sekitar 50 warga terdampak banjir selama periode awal tanggap darurat dengan estimasi pemanfaatan selama tiga hingga lima hari. Penentuan jumlah penerima bantuan serta durasi pemanfaatan disesuaikan dengan prinsip manajemen logistik bencana yang mengutamakan pemenuhan kebutuhan dasar secara cepat dan tepat sasaran pada fase awal tanggap darurat (Alderman, Gentilini, & Yemtsov, 2018). Bantuan disalurkan dalam bentuk bahan pokok

bergizi dan makanan cepat saji yang mudah dikonsumsi, aman, serta sesuai dengan kebiasaan pangan masyarakat setempat.

Komponen bahan pokok bergizi dalam paket bantuan meliputi beras dalam kemasan besar sebagai sumber karbohidrat utama, minyak goreng nabati sebagai sumber lemak dan media pengolahan makanan, serta gula pasir sebagai sumber energi tambahan. Untuk pemenuhan kebutuhan protein hewani, bantuan dilengkapi dengan telur ayam segar dalam jumlah mencukupi dan ikan kaleng siap konsumsi yang memiliki daya simpan relatif panjang. Komposisi bahan pokok ini dipilih untuk menjamin terpenuhinya kebutuhan zat gizi makro, yaitu karbohidrat, protein, dan lemak yang sangat dibutuhkan untuk menjaga stamina, mempercepat pemulihan kondisi tubuh, serta meningkatkan daya tahan tubuh masyarakat setelah mengalami kondisi bencana (Ruel, Alderman, & Maternal and Child Nutrition Study Group, 2018; Headey & Ruel, 2020).

Selain bahan pokok, paket bantuan juga mencakup makanan cepat saji bergizi yang dirancang khusus untuk kondisi darurat. Makanan cepat saji tersebut meliputi biskuit tinggi energi yang difortifikasi dengan vitamin dan mineral, makanan instan yang mudah diseduh dengan air panas, susu UHT sebagai sumber protein dan kalsium, serta bubur instan yang mudah dicerna terutama bagi anak-anak dan lansia. Pangan siap saji dengan fortifikasi mikronutrien merupakan salah satu bentuk intervensi nutrisi yang direkomendasikan dalam situasi darurat karena mampu menyediakan energi dan zat gizi penting secara cepat serta memiliki masa simpan yang relatif panjang (UNICEF, 2020; WFP, 2021). Selain itu, makanan jenis ini juga memiliki keunggulan dari sisi kepraktisan, keamanan, dan kemudahan distribusi sehingga sangat sesuai untuk

digunakan dalam situasi bencana ketika aktivitas memasak tidak dapat dilakukan secara optimal.

Dalam aspek kegunaan dan kapasitas pemanfaatan, bantuan penanggulangan gizi ini diharapkan mampu memenuhi kebutuhan energi harian masyarakat terdampak, mencegah terjadinya kekurangan energi dan protein, serta menurunkan risiko masalah gizi seperti kekurangan energi kronis, penurunan imunitas, dan meningkatnya kerentanan terhadap penyakit infeksi. Penelitian menunjukkan bahwa intervensi pangan darurat yang mengandung energi dan protein yang cukup dapat membantu menjaga status gizi serta mempercepat proses pemulihan kesehatan masyarakat pada situasi pascabencana (Webb et al., 2020; Keats et al., 2021).

Sebagai pelengkap bantuan fisik, paket gizi darurat juga dilengkapi dengan media edukasi gizi sederhana berupa leaflet dan panduan singkat konsumsi makanan sehat dalam kondisi bencana. Edukasi gizi merupakan komponen penting dalam intervensi kesehatan masyarakat karena mampu meningkatkan pengetahuan serta mendorong perubahan perilaku konsumsi masyarakat ke arah yang lebih sehat (Contento, 2016; Ruel et al., 2018). Media edukasi ini berfungsi untuk memberikan pemahaman kepada masyarakat mengenai pemilihan makanan bergizi, pengaturan porsi konsumsi, serta cara pengolahan makanan yang aman dan higienis dalam situasi darurat. Dengan demikian, bantuan yang diberikan tidak hanya bersifat karitatif, tetapi juga edukatif dan berorientasi pada pemberdayaan masyarakat.

Secara keseluruhan, bantuan penanggulangan gizi ini diharapkan dapat mendukung pemulihan kesehatan masyarakat terdampak banjir, menjaga status gizi keluarga, serta memperkuat ketahanan pangan rumah tangga pada masa tanggap darurat dan pemulihan

awal. Pendekatan terpadu antara pemenuhan kebutuhan gizi dan edukasi masyarakat ini sejalan dengan konsep community-based nutrition intervention, yang menekankan pentingnya kombinasi antara bantuan langsung dan peningkatan kapasitas masyarakat dalam menjaga kesehatan dan ketahanan pangan keluarga (Headey & Ruel, 2020; Webb et al., 2020). Dengan pendekatan tersebut, program pengabdian kepada masyarakat tidak hanya memberikan bantuan sementara, tetapi juga berkontribusi terhadap peningkatan kualitas hidup masyarakat secara berkelanjutan.

Berikut dokumentasi kegiatan penyuluhan tanggap bencana banjir:



(A)



(B)

Gambar. (A) Bantuan sumber pangan. (B) Kegiatan penyuluhan bersama masyarakat

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menunjukkan bahwa penyuluhan mengenai pemahaman gizi, pemilihan sumber pangan, serta pengolahan makanan sehat bagi masyarakat terdampak banjir

memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pemenuhan gizi seimbang dalam kondisi darurat. Melalui kegiatan edukasi yang dilakukan secara partisipatif, masyarakat memperoleh pemahaman mengenai jenis bahan pangan yang bernilai gizi, cara pengolahan makanan yang tepat agar kandungan gizinya tetap terjaga, serta pentingnya menjaga kesehatan keluarga selama masa pemulihan pascabencana. Dengan demikian, kegiatan ini diharapkan dapat menjadi salah satu upaya preventif dalam menjaga ketahanan pangan dan kesehatan masyarakat pada situasi bencana maupun pascabencana.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Universitas Samudra yang telah memberikan dukungan pendanaan melalui program bantuan tanggap darurat bencana banjir sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat terlaksana dengan baik. Apresiasi juga disampaikan kepada Pemerintah Desa Mesjid, Kecamatan Manyak Payed, Kabupaten.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmed, S., Hasan, M., & Rahman, M. (2024). Disaster impacts on food supply chains and household consumption patterns. *Journal of Public Health Research*.

Alderman, H., Gentilini, U., & Yemtsov, R. (2018). *The 1.5 billion people question: Food, vouchers, or cash transfers?* Washington DC: World Bank.

Cergibozan, R., & Akusta, E. (2025).

The impact of natural disasters on food security. *Journal of Economic Studies*.

- Chen, M., Kharbeche, M., Haouari, M., & Guo, W. (2024). Food supply chain resilience under disruption. *Computers & Industrial Engineering*.
- Contento, I. (2016). *Nutrition education: Linking research, theory and practice* (3rd ed.). Jones & Bartlett Learning.
- FAO. (2023). *The Impact of Disasters on Agriculture and Food Security*. Rome: Food and Agriculture Organization.
- Handayani, N. U., Ulkhaq, M. M., Sari, D. P., Mahachandra, M., & Salsabila, S. S. (2024). Building food resilience against floods: A systematic review of absorptive, adaptive and transformational strategies. *Journal of Ecohumanism*, 3(8), 2674–2686.
- Hartini, D. A., Faisal, E., Mangun, M., Bahja, B., Dewi, N. U., & Aiman, U. (2024). Food security and nutritional status of toddlers post-disaster in Palu City. *Poltekita: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 17(4), 1615–1620.
- Hastuti, V. N., Afifah, D. N., Sugianto, D. N., Anjani, G., & Noer, E. R. (2023). Sociodemographic factors on food insecurity among households living in disaster-prone areas in Central Java, Indonesia. *Jurnal Gizi Indonesia*.
- Headey, D., & Ruel, M. (2020). The role of nutrition interventions in improving food security and nutrition outcomes. *The Lancet Global Health*, 8(3), e328–e329.
- Kajishita, Y., Bari, M. A., Kamal, M. K. B., & Khan, M. I. (2025).

- Impact of water supply disruption on food insecurity experience. *Jurnal Ekonomi Pembangunan*.
- Keats, E. C., Das, J. K., Salam, R. A., et al. (2021). Effective interventions to address maternal and child malnutrition: An update of the evidence. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 5(5), 367–384.
- Langlois, B. K., Ismanto, A., Beaulac, L., Berry, K., Koch, M., Griffin, T., & Naumova, E. (2024). Recurrent flooding and household food access in Central Java, Indonesia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*.
- Manurung, S., Nurjanah, E., Iqbal, M., Meilando, R., Nuraen, A., & Ricky, D. (2024). Preparedness for flood disasters: A scoping review. *International Scholars Conference Proceedings*.
- Pratiwi, E. P. A., Ramadhani, E. L., Nurrochmad, F., & Legono, D. (2020). The impacts of flood and drought on food security in Central Java. *Journal of the Civil Engineering Forum*.
- Ruel, M., Alderman, H., & Maternal and Child Nutrition Study Group. (2018). Nutrition-sensitive interventions and programmes: How can they help accelerate progress in improving maternal and child nutrition? *The Lancet*, 382(9891), 536–551.
- Smith, L. C., & Haddad, L. (2018). Climate change and food security: A review of impacts and adaptation strategies. *Global Food Security*.
- Sphere Association. (2018). *The Sphere handbook: Humanitarian charter and minimum standards in humanitarian response*. Geneva.
- UNICEF. (2020). *Nutrition in emergencies: Technical guidance brief*. New York: UNICEF.
- Webb, P., Boyd, E., & Rogers, B. (2020). Resilience and food security in the context of climate change and disasters. *Food Security*, 12(4), 801–817.
- Yolchi, J., Wang, H., & Pedde, V. (2024). Impact of floods on food security in rural Afghanistan. *International Journal of Disaster Risk Reduction*