Abdimas Altruis: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
e-ISSN 2620-5513, p-ISSN 2620-5505, Vol. 7, No. 1, April 2024, hal. 51-57
http://e-journal.usd.ac.id/index.php/ABDIMAS
Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta

PEMANFAATAN MEDIA INSTAGRAM SEBAGAI *KNOWLEDGE SHARING* PEMBUATAN MENU MAKANAN SEHAT

Debby Ummul Hidayah[1*], Puji Lestari[2], Dwifa Julieta Kasih[3], dan Septi Nurhayati[4]
[1,2,3]Jurusan Sistem Informasi, Universitas Amikom Purwokerto
[4]Jurusan Informatika, Universitas Amikom Purwokerto
*email penulis korespondensi: [1]debbyummul@amikompurwokerto.ac.id
https://doi.org/10.24071/aa.v7i1.8220
diterima 18 Februari 2024; diterbitkan 23 April 2024

Abstract

Choosing a healthy food menu is very important to maintain daily health. Especially for young children, fulfilling balanced nutrition must be based on a healthy diet. Because it will have an impact on the child's growth and development. However, in practice, there are still many parents who do not understand well about choosing a healthy food menu. Therefore, one solution that can be provided is to provide training in making healthy food menus. This community service is aimed at parents or guardians of students from Bustanul Athfal Rabak Kindergarten. The application of Instagram social media can also be used as a tool to help solve problems. This Instagram media is considered effective for sharing knowledge about healthy food menus. So parents use Instagram media to look for healthy menu recipes and try to apply the recipes given. The method applied in this community service activity is direct lectures and training using the Instagram application to access recipes for healthy food menus and direct practice in making healthy food menus. The results are that students or parents can use Instagram to search for healthy food menu recipes and understand how to make healthy food menu recipes.

Keywords: healthy diet, healthy food menu, Instagram, sharing knowledge

PENDAHULUAN

Dewasa ini penggunaan teknologi informasi sudah sangat pesat. Seperti halnya penggunaan sosial media telah menjadi salah satu kebutuhan manusia dalam membantu menyelesaikan pekerjaannya. Pemanfaatan sosial media yang bijak tentunya akan menghasilkan sesuatu yang bernilai guna. Seperti dengan melakukan *follow* akun resep masakan, motivasi, kisah sukses, atau tips dan trik, dan lain sebagainya. Saat ini sosial media yang sangat digandrungi oleh sebagian masyarakat adalah instagram. Di Indonesia jumlah pengguna instagram mencapai 97,38 juta pengguna per Oktober 2022 (Rizaty, 2022). Jumlah tersebut terbilang tinggi. Pengguna dengan rentang usia 25-34 tahun menempati urutan kedua setelah rentang usia 18-24 tahun (Annur, 2021). Kondisi tersebut mengisyaratkan bahwa rentang usia tersebut merupakan rentang usia produktif.

Contoh postingan di sosial media instagram adalah tentang makanan sehat. Kategori makanan sehat dapat berupa sayuran, kacang-kacangan, buah, daging, ikan, telur, tahu, karbohidrat dengan serat yang tinggi, susu, maupun yogurt (Fadli, 2022). Pencarian tentang menu makanan sehat di instagram cukup banyak. Namun, perlu diperhatikan untuk takaran dan porsinya. Sebagai contoh apabila makanan yang dipersiakan untuk bekal makanan anak maka porsinya akan lebih sedikit dibanding dengan porsi orang dewasa. Maka sebagai orang tua harus jeli terhadap takaran porsi yang seimbang untuk membuat menu makanan yang sehat.

Dalam pengabdian masyarakat ini mitra yang ditunjuk adalah TK Bustanul Athfal ‘Aisyiyah Rabak atau disingkat dengan TK BA Rabak yang merupakan salah satu sekolah taman kanak-kanak di bawah naungan Muhammadiyah. Adapun implikasi dari kegiatan pengabdian masyarakat ini ditujukan kepada para orang tua atau wali murid dari TK BA Rabak. Sudah seharusnya para orang tua atau wali murid perlu memperhatikan pola makan sehat bagi anak-anaknya agar mereka dapat tumbuh dan berkembang dengan baik. Anak yang cerdas tentunya akan menjadi kebanggaan tersendiri bagi orang tua. Dalam pendidikan di sekolah pun sebenarnya sudah diajarkan mengenai pola makan dan jenis makanan yang sehat bahkan sudah ada praktiknya. Akan tetapi belum maksimal. Sehingga para orang tua atau wali murid harus lebih peka

This work is licensed under CC BY-SA.
Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License

terhadap pengolahan menu makanan yang sehat. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan, masih banyak orang tua atau wali murid yang belum memahami tentang pembuatan menu makanan yang sehat dan juga belum memahami tentang 4 pilar gizi seimbang. Kondisi tersebut apabila tidak segera teratasi maka pemberian menu makanan sehat untuk keluarga yang sesuai dengan pilar gizi seimbang menjadi tidak terarah. Jika dibiarkan terus menerus maka dapat berimbas pada masalah kesehatan.

Pemanfaatan sosial media instagram dapat menjadi solusi yang tepat guna dalam proses *knowledge sharing* kepada para orang tua atau wali murid terhadap pembuatan menu makanan sehat. Berdasarkan analisis situasi di atas maka kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini memiliki tujuan yaitu memberikan pemahaman kepada orang tua atau wali murid untuk memanfaatkan sosial media instagram untuk mengakses informasi dan pengetahuan tentang pembuatan menu makanan sehat. Akun sosial media instagram yang digunakan dalam hal ini adalah akun dengan nama @menusehatku2023. Akun tersebut secara khusus dibuat sebagai *tool* untuk memudahkan dalam proses *knowledge sharing* tentang resep menu makanan sehat. Di samping itu pada akun tersebut terdapat *post* yang menjelaskan tentang 4 pilar gizi seimbang. Ini akan menjadi fondasi utama sebelum membuat menu makanan sehat. Sedangkan solusi yang diberikan adalah dengan memberikan pelatihan penggunaan instagram untuk mengakses akun @menusehatku2023 guna mengakses resep menu makanan sehat dan memberikan contoh pembuatan resep menu makanan sehat secara langsung. Pemilihan aplikasi instagram sebagai media untuk berbagi pengetahuan tentang resep menu makanan sehat dapat memberikan dampak positif terhadap peningkatan pembelajaran seseorang (Erarslan, 2019; Rahmawati et al., 2023).

Harapan dari pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu para orang tua atau wali murid bisa mengakses informasi pada akun instagram @menusehatku2023 dan mempraktikkan sendiri untuk membuat menu makanan sehat bagi keluarga dengan menerapkan 4 pilar gizi seimbang. Sedangkan manfaat yang dapat diberikan adalah para orang tua atau wali murid dapat meningkatkan motivasi dan pengetahuan khususnya tentang resep menu makanan sehat serta bisa menjadi fondasi untuk menghasilkan hidangan makanan sehat bagi keluarga dengan *tool* instagram.

METODE PELAKSANAAN

Sasaran pengabdian kepada masyarakat

Sasaran utama pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah orang tua atau wali murid dari TK Bustanul Athfal ‘Aisyiyah Rabak yang berlokasi di desa Rabak, RT 04/RW 04, Kecamatan Kalimanah, Kabupaten Purbalingga, Jawa Tengah.

Proses pengabdian kepada masyarakat dan teknik analisis yang digunakan

Perencanaan

Tahap perencanaan mencakup tanggal, waktu, dan lokasi kegiatan pengabdian masyarakat. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari Jumat tanggal 2 Februari 2024 yang berlokasi di TK Bustanul ‘Athfal ‘Aisyiyah Rabak, RT 04/RW 04, Desa Rabak, Kecamatan Kalimanah, Kabupaten Purbalingga, Jawa Tengah.

Pelaksanaan

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dilakukan secara *offline* dengan memberikan ceramah tentang pemanfaatan instagram sebagai media *knowledge sharing* untuk membuat resep menu makanan sehat dan memberikan praktik secara langsung pembuatan menu makanan sehat dengan bahan dasar tempe.

Evaluasi

Evaluasi dilakukkan pada akhir kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Evaluasi ini bertujuan untuk mengetahui apakah peserta pelatihan telah memahami bahwa aplikasi instagram efektif sebagai media untuk *knowledge sharing* tentang menu makanan sehat. Unsur yang dievaluasi dijabarkan pada pertanyaan kuesioner yang dapat dilihat pada tabel 1 berikut.

Tabel 1. Kuesioner evaluasi pemanfaatan aplikasi Instagram sebagai *knowledge sharing* resep menu makanan sehat

Kode	Pertanyaan
X1	Instagram sebagai media berbagi pengetahuan resep menu sehat
X2	Instagram sebagai media pembelajaran tentang resep menu sehat

Kode	Pertanyaan
X3	Instagram lebih efektif digunakan dibanding media sosial lainnya
X4	Saya lebih memilih menggunakan instagram untuk mencari resep menu sehat
X5	Saya mudah mencari resep menu sehat melalui instagram

Kuesioner pada tabel 1 di atas diukur dengan menggunakan skor 1 sampai 5 dengan ketentuan seperti pada tabel 2 berikut :

Tabel 2. Skor penilaian kuesioner

Skor	Kode	Keterangan
5	BS	Bagus Sekali
4	BG	Bagus
3	RR	Rata-Rata
2	B	Buruk
1	SB	Sangat Buruk

Sedangkan untuk kriteria penilaian dari evaluasi menggunakan kuesioner pada tabel 1 di atas dapat dilihat pada tabel 3 berikut :

Tabel 3. Kriteria penilaian

Interval	Kriteria
0% - 19,99%	Sangat Buruk
20% - 39,99%	Buruk
40% - 59,99%	Rata-Rata
60% - 79,99%	Bagus
80% - 100%	Bagus Sekali

Sedangkan metode pelaksanaan jika ditinjau dari jenis kegiatan, partisipasi masyarakat, luaran kegiatan, dan solusi permasalahan dapat dilihat pada tabel 4 berikut.

Tabel 4. Jenis kegiatan, partisipasi masyarakat, luaran kegiatan dan solusi permasalahan

No.	Jenis Kegiatan	Partisipasi Masyarakat	Luaran Kegiatan	Solusi Masalah
1	Sosialiasi AMM (Amikom Mitra Masyarakat)	Sebagai peserta aktif dan menyiapkan tempat selama pelatihan berlangsung	7 orang tua atau wali murid dari anak TK di BA ‘Aisyiyah Desa Rabak memahami tujuan AMM	Menggunakan metode motivasi dan ceramah
2	Sosialisasi tentang pentingnya pemanfaatan instagram sebagai media *knowledge sharing* tentang makanan sehat	Sebagai peserta pelatihan	7 orang tua atau wali murid dari anak TK di BA ‘Aisyiyah Desa Rabak menguasai bagaimana pemanfaatan instagram dapat dipergunakan sebagai media *knowledge sharing* tentang pembuatan menu makanan sehat	Menggunakan metode pelatihan pendampingan
3	Pelatihan pembuatan makanan sehat	Sebagai peserta pelatihan	7 orang tua atau wali murid dari anak TK di BA ‘Aisyiyah Desa Rabak menguasai pembuatan makanan sehat	Menggunakan metode pelatihan pendampingan
4	Monitoring dan Evaluasi	Monitoring dan evaluasi bersama tim AMM	7 orang tua atau wali murid dari anak TK di BA ‘Aisyiyah Desa Rabak memahmi dan menggunakan aplikasi instagram guna mengakses informasi tentang makanan sehat pada akun	Dilakukan pendampingan terhadap tim monev

No.	Jenis Kegiatan	Partisipasi Masyarakat	Luaran Kegiatan	Solusi Masalah
			@menusehatku2023 dan bisa mempraktikan pembuatan menu makanan sehat	

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk pelatihan secara langsung tentang pemanfaatan aplikasi instagram sebagai media berbagi pengetahuan dalam membuat menu makanan sehat. Akun instagram yang digunakan sebagai media *knowledge sharing* yaitu @menusehatku2023. Pada akun tersebut berisi mengenai informasi tentang pilar gizi seimbang menurut Peraturan Menteri Kesehatan (PMK) Nomor 41 Tahun 2014 dan juga beberapa resep menu makanan sehat dengan bahan-bahan dasar yang mudah dijangkau oleh semua kalangan. Jumlah peserta yang turut hadir dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini berjumlah 7 orang. Peserta merupakan orang tua atau wali murid dari TK BA Rabak. Proses pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dilakukan dengan menerapkan metode ceramah, praktik pemanfaatan aplikasi instagram untuk berbagi resep menu makanan sehat melalui akun @menusehatku2023, dan praktik secara langsung untuk membuat resep menu makanan sehat dengan bahan dasar tempe. Hasil yang diperoleh dari kegiatan pengandian kepada masyarakat ini dapat dilihat pada tabel 5 berikut.

Tabel 5. Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat

No	Waktu Kegiatan	Kegiatan	Peserta	Hasil
1	Januari 2024	Melakukan koordinasi dengan pihak TK BA Rabak	Dosen dan pihak TK BA Rabak	Pihak kepada sekolah dari TK BA Rabak bersedia untuk mengkoordinasikan dengan para orang tua atau wali murid dari TK BA Rabak untuk mengikuti kegiatan pelatihan pemanfaatan aplikasi instagram sebagai media *knowledge sharing* pembuatan resep menu makanan sehat
2	Januari 2024	Melakukan koordinasi dengan mahasiswa	Dosen dan mahasiswa	Dosen mengkoordinasikan mahasiswa guna membantu dalam mempersiapkan berbagai kebutuhan yang diperlukan untuk pelaksanaan pelatihan pemanfaatan aplikasi instagram sebagai media *knowledge sharing* pembuatan resep menu makanan sehat seperti membuat desain *banner*, mencetak *banner*, menyiapkan teks pembawa acara, menyiapkan kamera untuk dokumentasi kegiatan, dan menyiapkan bahan-bahan untuk membuat resep makanan dari tempe
3	Februari 2024	Mengecek persiapan lokasi	Dosen dan mahasiswa	Hasil yang diperoleh pada tahap ini yaitu melakukan pemasangan *banner* kegiatan pengabdian masyarakat, menyiapkan karpet untuk tempat duduk peserta, serta memastikan *snack* untuk peserta sudah siap
4	Februari 2024	Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat	Dosen, mahasiswa, dan peserta (orang tua atau wali murid dari TK BA Rabak)	Pada tahap ini, para peserta bisa memahami dan mampu memanfaatkan aplikasi instagram sebagai media *knowledge sharing* pembuatan resep menu makanan sehat. Akun instagram yang diakses yaitu @menusehatku2023

No	Waktu Kegiatan	Kegiatan	Peserta	Hasil
5	Februari 2024	Evaluasi	sebanyak 7 orang Tim pelaksana	Sebagian dari peserta sudah bisa memahami dan memanfaatkan aplikasi instagram dengan mengakses akun @menusehatku2023 sebagai sumber pengetahuan dalam pembuatan resep menu makanan sehat

Berikut ini adalah contoh resep menu makanan dari bahan dasar tempe dan juga cara pembuatannya (lihat gambar 1) serta bebrapa hasil dokumentasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat (lihat gambar 2).



Gambar 1. Resep menu makanan sehat berbahan dasar tempe



Gambar 2. Hasil pelaksanaan kegaiatan pengabdian kepada masyarakat

Selanjutnya untuk evaluasi dari kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan melakukan penyebaran kuesioner kepada peserta. Hasil perhitungan kuesioner dapat dilihat pada tabel 6 berikut.

Tabel 6. Hasil perhitungan kuesioner

Responden ke-	Jawaban Responden					Jumlah Skor	Skor Maksimal	Persentase
	X1	X2	X3	X4	X5			
1	4	4	4	4	4	20	25	80
2	4	4	4	4	4	20	25	80
3	5	4	4	3	4	20	25	80
4	5	5	5	4	5	24	25	96
5	4	4	4	4	4	20	25	80
6	4	4	4	4	4	20	25	80
7	5	4	3	5	3	20	25	80
							Total	576
							Rata-Rata	82,28

Dari hasil perhitungan evaluasi kuesioner di atas, kegiatan pengabdian masyarakat ini termasuk dalam kategori bagus sekali dengan nilai persentase 82,28%. Hal ini menunjukkan bahwa pemanfaatan instagram sebagai media *knowledge sharing* resep menu makanan sehat terbukti dapat menjadi *tool* yang efektif dan bisa

digunakan untuk mengakses maupun mencari informasi tentang resep menu makanan sehat. Di samping itu, para peserta juga terlihat antusias dalam menggunakan media instagram khususnya untuk mengakses akun @menusehatku2023. Para peserta diperlihatkan secara langsung dalam proses pembuatan menu makanan sehat dengan nama resep "Kreasi Tempe Wortel" dan hasilnya memperoleh tanggapan positif seperti "makanannya cukup enak", dan "lumayan enak".

Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini memiliki tujuan yakni untuk meningkatkan pengetahuan peserta terhadap penerapan aplikasi instagram sebagai media *knowledge sharing* dalam pembuatan menu makanan sehat. Harapannya para peserta bisa lebih mengoptimalkan penggunaan instagram untuk mencari informasi yang bermanfaat. Seperti pada akun @menusehatku2023 yang secara khusus memberikan informasi tentang resep menu makanan sehat, bahan-bahan yang dibutuhkan, dan cara pembuatannya. Menurut Sivakumar dkk. (2023), penggunaan media sosial dapat menjadi solusi tepat untuk berbagi pengetahuan, meningkatkan informasi, dan memudahkan dalam penyebaran informasi. Di samping itu media sosial juga mampu untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan bagi individu (Marbun et al., 2020).

Tantangan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah harus mampu menyuguhkan pengetahuan tentang resep menu makanan sehat yang sesuai dengan konsep pilar gizi seimbang menurut Peraturan Menteri Kesehatan (PMK) Nomor 41 Tahun 2014. Dalam konteks ini, resep menu makanan sehat yang disajikan diusahakan menggunakan bahan-bahan dasar yang mudah diperoleh di pasar atau toko sayuran dan juga yang harganya terjangkau namun tetap memiliki kualitas yang baik. Sehingga semua kalangan dapat mengikuti resep menu makanan sehat yang diberikan tanpa bingung dalam mencari bahan-bahan yang dibutuhkan.

Beberapa temuan yang diperoleh selama kegiatan pengabdian masyarakat antara lain sebagian besar peserta telah memiliki akun instagram dan menggunakan instagram, sehingga akses akun @menusehatku2023 akan lebih mudah. Namun, ada beberapa peserta yang belum memiliki akun instagram tetapi mereka memiliki piranti *smartphone* maka kami mencoba untuk mengarahkan untuk berbagi *link* akun @menusehatku2023 dengan harapan tiap peserta tetap dapat mengikuti kegiatan pelatihan dengan baik. Di samping itu, dari beberapa contoh resep menu makanan sehat yang dijelaskan, sebagian besar orang tua atau wali murid sebelumnya sudah pernah mempraktikkannya untuk membuat menu makanan bagi keluarga. Akan tetapi, mereka kurang mengetahui apakah resep makanan tersebut sudah sesuai dengan pilar gizi seimbang atau belum. Oleh sebab itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini menjadi hal yang penting, sebab dengan adanya kegiatan pengabdian masyarakat ini bisa turut serta ikut membangun dan menciptakan masyarakat yang peduli akan hidup sehat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan dari pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat diambil kesimpulan bahwa pelatihan pemanfaatan instagram sebagai media *knowledge sharing* pembuatan menu makanan sehat berada pada kategori bagus sekali dengan skor nilai 82,28. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar dari peserta telah memahami dan bisa memanfaatkan aplikasi instagram guna mencari dan mengakses resep menu makanan sehat pada akun @menusehatku2023. Dengan demikian aplikasi instagram tergolong efektif sebagai media *knowledge sharing* tentang pembuatan menu makanan sehat. Selain itu para peserta juga telah memahami tentang resep menu makanan sehat yang sesuai dengan pilar gizi seimbang. Diharapkan setelah mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat ini para peserta dapat mempraktikkannya sendiri di rumah untuk membuat menu makanan sehat bagi keluarga dengan mengacu resep menu makanan sehat pada akun instagram @menusehatku2023.

Saran

Saran untuk kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah dapat dilakukan pengembangan lebih lanjut terhadap pelaksanaan kegiatan masyarakat sebelumnya yaitu seperti menambahkan resep menu makanan sehat, membuat *challenge* bagi tiap orang tua untuk membuat menu makanan sehat, dan metode yang digunakan bisa mengadopsi model SECI (*socialization, externalization, combination, internalization*) dalam proses berbagi pengetahuan tentang pembuatan menu makanan sehat.

DAFTAR REFERENSI

Annur, C. M. (2021). *Pengguna Instagram berdasarkan kelompok usia & jenis kelamin (Oktober 2021)*. Diakses 2dari https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/11/15/ada-91-juta-pengguna-instagram-di-indonesia-mayoritas-usia-berapa#:~:text=Laporan Napoleon Cat menunjukkan%2Cada,yakni sebanyak 33%2C90 juta.

Erarslan, A. (2019). Instagram as an education platform for EFL learners. *The Turkish Online Journal of Educational Technology*, *18*(3), 54–69.

Fadli, R. (2022). *Menu sehat*. Diakses dari https://www.halodoc.com/kesehatan/menu-sehat

Marbun, D. S., Juliandi, A., & Effendi, S. (2020). The effect of social media culture and knowledge transfer on performance. *Budapest International Research and Critics Institute (BIRCI-Journal): Humanities and Social Sciences*, *3*(3), 2513–2520. https://doi.org/10.33258/birci.v3i3.1234.

Rahmawati, I. P., Yamtinah, S., Utomo, S. B., Widarti, H. R., & Shidiq, A. S. (2023). Effect of using Instagram learning media on student learning outcomes using the discovery learning model on reaction rate material. *Jurnal Penelitian Pendidikan IPA*, *9*(4), 1805–1812. https://doi.org/10.29303/jppipa.v9i4.3320.

Rizaty, M. A. (2022). *Indonesia miliki 97,38 juta pengguna Instagram pada Oktober 2022*. Diakses dari https://dataindonesia.id/digital/detail/indonesia-miliki-9738-juta-pengguna-instagram-pada-oktober-2022

Sivakumar, A., Jayasingh, S., & Shaik, S. (2023). Social media influence on students' knowledge sharing and learning: An empirical study. *Education Sciences*, *13*(7), 745. https://doi.org/10.3390/educsci13070745.