

Jurnal Sistem Informasi Pengabdian Kepada Masyarakat
E-ISSN 3110-0716
Volume 2, No 2,Desember 2026; Page, 123-130
Email: lp3msakti@gmail.com

INTERVENSI GIZI BERLANDASKAN KEPEDULIAN SOSIAL MELALUI PEMBERIAN PAKET PANGAN BERGIZI GRATIS KEPADA MASYARAKAT

***[1]Brilian Octovia, [2]Linda Rusdiana, [3]Muhammad Suryamusti Pratama**
[4]Qori Alifia, [5]Zahratul Mei Anggriani
[1-5]Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika, Poltekkes Kemenkes Mataram, Indonesia
Email: oktoviabrilian@gmail.com

Submit: 17-10-2026; Revised: 30-10-2026; Accepted:03-11-2026 Published: 18-11-2026

ABSTRAK: Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan mewujudkan kepedulian sosial melalui pemberian paket pangan bergizi kepada masyarakat yang membutuhkan di ruang publik Kota Mataram. Kegiatan dilaksanakan pada 22 September 2026 di Teras Udayana melalui beberapa tahapan, mulai dari persiapan bahan, pengolahan makanan, pengemasan, hingga pembagian secara langsung. Paket pangan dibagikan kepada masyarakat yang ditemui di sekitar lokasi kegiatan, termasuk penyapu jalan, pemulung, dan juru parkir. Paket pangan terdiri atas nasi sebagai sumber karbohidrat, telur goreng dan ayam suwir berbumbu sambal sebagai sumber protein, serta selada sebagai sumber serat. Selama kegiatan berlangsung, penerima mengucapkan terima kasih, dan sebagian di antaranya mendoakan anggota kelompok setelah menerima paket pangan. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa seluruh paket berhasil dibagikan tanpa kendala. Kegiatan ini menjadi salah satu bentuk intervensi gizi berlandaskan kepedulian sosial melalui pemberian makanan dengan mempertimbangkan keberagaman bahan pangan dan aspek gizi.

Kata Kunci: intervensi gizi; paket pangan bergizi; kepedulian sosial; pengabdian kepada masyarakat

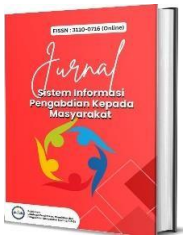
ABSTRACT: *This community service activity aimed to demonstrate social care by providing nutritious food packages to people in need in a public space in Mataram City. The activity was carried out on September 22, 2026, at Teras Udayana through several stages, starting from ingredient preparation, food processing, packaging, and direct distribution. The food packages were distributed to people encountered around the activity location, including street sweepers, waste pickers, and parking attendants. Each food package consisted of rice as a source of carbohydrates, fried eggs and shredded chicken with spicy sambal seasoning as sources of protein, and lettuce as a source of fiber. During the activity, recipients expressed their gratitude, and some of them offered prayers for the group members after receiving the food packages. The results showed that all food packages were successfully distributed without any difficulties. This activity represents a form of nutrition intervention based on social care through food distribution, taking into account food variety and nutritional aspects.*

Keywords: *Nutrition Intervention; Nutritious Food Package; Community Service; Social Solidarity*

How to Cite: Octovia, B., Rusdiana, L., Pratama, M. S., Alifia, Q., & Anggriani, Z. M. (2026). Intervensi gizi berlandaskan kepedulian sosial melalui pemberian paket pangan bergizi gratis kepada masyarakat. Jurnal Sistem Informasi Pengabdian Kepada Masyarakat, 2(2), 123–130



Jurnal Sistem Informasi Pengabdian Kepada Masyarakat *is Licensed Under a CC BY-SA Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License*.


Jurnal Sistem Informasi Pengabdian Kepada Masyarakat
E-ISSN 3110-0716
Volume 2, No 2,Desember 2026; Page, 123-130
Email: lp3msakti@gmail.com

PENDAHULUAN

Gizi seimbang merupakan susunan makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi sesuai dengan kebutuhan tubuh. Pemenuhan gizi perlu memperhatikan kuantitas dan kualitas makanan karena keduanya berpengaruh terhadap kesehatan individu (Dtakiyatuddaaimah & Hidjanah, 2024). Makanan juga menjadi sumber zat gizi dan energi yang diperlukan tubuh untuk mendukung pertumbuhan, perkembangan, dan pemeliharaan kesehatan (Arifin et al., 2025). Selain menjadi kebutuhan individu, pangan juga dapat menjadi sarana untuk menunjukkan kepedulian sosial melalui kegiatan berbagi kepada masyarakat yang membutuhkan. Kegiatan tersebut dapat menumbuhkan empati dan solidaritas terhadap sesama (Sarmigi et al., 2025; Nugroho et al., 2024).

Teras Udayana, Kota Mataram, dipilih sebagai lokasi kegiatan karena merupakan ruang publik yang ramai dikunjungi masyarakat, terutama pada sore hari. Lokasi ini menjadi tempat masyarakat melakukan berbagai aktivitas, seperti berolahraga, berekreasi, dan menjalankan usaha mikro. Kondisi tersebut menjadi pertimbangan dalam pelaksanaan kegiatan berbagi makanan secara langsung karena memungkinkan kelompok menjangkau masyarakat yang beraktivitas di sekitar lokasi. Dengan demikian, Teras Udayana dinilai sesuai sebagai tempat pelaksanaan kegiatan pengabdian yang menggabungkan pemberian pangan dan kepedulian sosial.

Kegiatan pengabdian ini diwujudkan melalui pemberian paket makanan yang terdiri atas nasi, telur goreng, ayam suwir berbumbu sambal, dan selada dengan memperhatikan keberagaman bahan pangan dan aspek gizi. Pemberian makanan bergizi merupakan salah satu bentuk kegiatan pengabdian yang memperhatikan aspek pemenuhan pangan masyarakat (Rahmawati & Ihlas, 2026). Sebagai mahasiswa di bidang gizi, kegiatan ini menjadi bentuk penerapan ilmu yang telah dipelajari melalui tindakan nyata. Meskipun terdiri atas beberapa jenis bahan pangan, keberagaman tersebut belum dapat memastikan terpenuhinya kebutuhan gizi setiap individu karena kecukupan gizi juga dipengaruhi oleh jumlah makanan yang dikonsumsi dan kebutuhan masing-masing individu.

Berdasarkan hal tersebut, kegiatan ini bertujuan untuk mewujudkan intervensi gizi berlandaskan kepedulian sosial melalui pemberian paket pangan secara langsung kepada masyarakat di Teras Udayana, Kota Mataram.

Berdasarkan hal tersebut, kegiatan pemberian paket pangan bergizi kepada masyarakat yang membutuhkan di ruang publik menjadi salah satu bentuk kepedulian sosial yang memperhatikan aspek gizi. Kegiatan ini menggabungkan pemberian makanan dengan bahan pangan yang beragam, pembagian secara langsung kepada masyarakat, dan interaksi dengan penerima. Melalui artikel ini, pelaksanaan kegiatan pemberian paket pangan bergizi kepada masyarakat di Teras Udayana, Kota Mataram, dijelaskan sebagai bentuk intervensi gizi berlandaskan kepedulian sosial melalui pemberian makanan dengan mempertimbangkan keberagaman bahan pangan dan aspek gizi.

METODE PELAKSANAAN

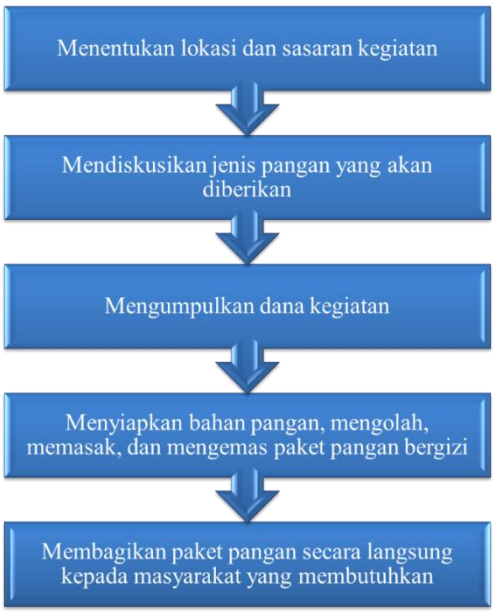
Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan melalui pemberian paket pangan bergizi kepada masyarakat yang membutuhkan di ruang

Jurnal Sistem Informasi Pengabdian Kepada Masyarakat
E-ISSN 3110-0716
Volume 2, No 2,Desember 2026; Page, 123-130
Email: lp3msakti@gmail.com

publik Kota Mataram. Kegiatan dilaksanakan pada Selasa, 22 September 2026, di Teras Udayana, Jalan Udayana, Kelurahan Pejarakan Karya, Kecamatan Ampenan, Kota Mataram, Provinsi Nusa Tenggara Barat. Sasaran kegiatan adalah masyarakat yang membutuhkan dukungan pangan di sekitar lokasi kegiatan.

Pelaksanaan kegiatan terdiri atas dua tahap, yaitu persiapan dan pelaksanaan. Pada tahap persiapan, kelompok melakukan diskusi untuk menentukan lokasi dan sasaran kegiatan serta jenis makanan yang akan diberikan dengan mempertimbangkan aspek gizinya. Dana kegiatan dikumpulkan dari anggota kelompok dan teman-teman sekelas, kemudian digunakan untuk membeli bahan pangan serta kebutuhan lainnya. Setelah bahan pangan tersedia, seluruh anggota kelompok bersama-sama mengolah dan memasak makanan, kemudian mengemasnya menjadi paket pangan.

Pada tahap pelaksanaan, paket pangan yang telah disiapkan dibawa ke lokasi kegiatan untuk dibagikan secara langsung kepada masyarakat yang menjadi sasaran. Anggota kelompok mendatangi masyarakat yang ditemui di sekitar Teras Udayana, seperti penyapu jalan, pemulung, dan juru parkir. Saat menyerahkan paket pangan, anggota kelompok juga menjelaskan tujuan kegiatan dan berbincang singkat dengan penerima. Dengan demikian, pembagian paket pangan disertai interaksi langsung antara anggota kelompok dan masyarakat yang menerima bantuan.



Gambar 1. Diagram Alur Metode Pelaksanaan

HASIL DAN DISKUSI

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) melalui pemberian paket pangan bergizi dilaksanakan pada Selasa, 22 September 2026 di Teras Udayana, Kota Mataram. Sebelum kegiatan dilaksanakan, anggota kelompok melakukan diskusi untuk membahas rencana kegiatan, mulai dari penentuan lokasi dan sasaran

Jurnal Sistem Informasi Pengabdian Kepada Masyarakat
E-ISSN 3110-0716
Volume 2, No 2,Desember 2026; Page, 123-130
Email: lp3msakti@gmail.com

hingga pemilihan jenis makanan yang akan diberikan (Gambar 2). Diskusi ini menjadi dasar penyusunan rencana kegiatan agar pelaksanaan sesuai dengan tujuan, yaitu memberikan dukungan pangan bergizi kepada masyarakat yang membutuhkan.



Gambar 2. Anggota Kelompok Melakukan Diskusi Persiapan Kegiatan

Teras Udayana dipilih sebagai lokasi kegiatan karena merupakan ruang publik yang ramai dikunjungi masyarakat, terutama pada sore hari ketika banyak orang berolahraga. Di sepanjang jalan sekitar lokasi juga terdapat berbagai usaha mikro, kecil, dan menengah (UMKM). Beragam aktivitas tersebut memberi kesempatan bagi kelompok untuk menjangkau masyarakat secara langsung di tempat mereka beraktivitas. Kegiatan pembagian paket pangan dilaksanakan pada sore hari untuk menjangkau masyarakat yang sedang bekerja di sekitar lokasi. Sasaran ditentukan melalui diskusi bersama dan pengamatan langsung di lokasi. Kelompok memilih masyarakat yang sedang bekerja di sekitar Teras Udayana, seperti penyapu jalan, pemulung, dan juru parkir, yang ditemui selama kegiatan berlangsung. Pemilihan ini didasarkan pada pertimbangan kelompok mengenai kesesuaian orang-orang yang ditemui dengan sasaran kegiatan. Oleh karena itu, kelompok mendatangi masyarakat yang sedang bekerja secara langsung, bukan memusatkan kegiatan pada pengunjung yang berolahraga, berekreasi, atau pedagang dan pembeli di sekitar lokasi. Dengan cara ini, paket pangan bisa diberikan di lingkungan aktivitas sehari-hari sasaran tanpa perlu mengumpulkan penerima di satu tempat.

Paket pangan yang disiapkan terdiri atas nasi, telur goreng, ayam suwir berbumbu sambal, dan selada (Gambar 3). Nasi merupakan sumber karbohidrat, sedangkan telur dan ayam merupakan sumber protein. Selada melengkapi paket sebagai sayuran yang mengandung serat. Kombinasi beberapa jenis bahan pangan tersebut memberikan variasi sumber zat gizi dalam makanan yang dibagikan. Keberagaman bahan pangan menjadi salah satu aspek yang dapat dipertimbangkan dalam penyediaan makanan (Kasingku & Lumoindong, 2023). Dalam konteks kegiatan ini, pemilihan beberapa jenis bahan pangan merupakan upaya kelompok untuk memperhatikan aspek gizi saat menyiapkan paket makanan bagi masyarakat. Meskipun demikian, keberagaman bahan pangan saja belum dapat memastikan terpenuhinya kebutuhan gizi setiap penerima. Kecukupan zat gizi juga dipengaruhi

Jurnal Sistem Informasi Pengabdian Kepada Masyarakat
E-ISSN 3110-0716
Volume 2, No 2,Desember 2026; Page, 123-130
Email: lp3msakti@gmail.com

oleh jumlah makanan yang dikonsumsi dan kebutuhan masing-masing individu. Oleh karena itu, paket yang diberikan perlu dipahami sebagai bentuk dukungan pangan dengan mempertimbangkan aspek gizi, bukan sebagai bukti bahwa kebutuhan gizi harian penerima telah terpenuhi.



Gambar 3. Paket Pangan Bergizi

Setelah bahan pangan tersedia, anggota kelompok bersama-sama menyiapkan dan mengolah makanan hingga siap dikemas. Proses pengolahan merupakan salah satu aspek yang perlu diperhatikan dalam penyediaan makanan sehat dan bergizi (Palupi & Sadida, 2023). Setelah makanan selesai dimasak dan dikemas, paket pangan langsung dibawa ke lokasi pembagian. Pembagian dilakukan sekitar 30 menit setelah makanan selesai dimasak, waktu tersebut relatif singkat karena tempat persiapan berada dekat dengan kawasan Teras Udayana, sehingga kelompok dapat segera menuju lokasi pembagian. Hal ini dilakukan agar makanan tidak terlalu lama dibiarkan sebelum diberikan kepada penerima.

Pada tahap pelaksanaan, kelompok membagikan paket pangan kepada masyarakat yang ditemui di sekitar Teras Udayana (Gambar 4). Penerima merupakan masyarakat yang sedang bekerja, termasuk penyapu jalan, pemulung, dan juru parkir. Pembagian dilakukan dengan mendatangi penerima secara langsung. Saat menyerahkan makanan, anggota kelompok menjelaskan bahwa kegiatan tersebut merupakan PKM berupa pemberian paket pangan dengan mempertimbangkan aspek gizi dan kepedulian sosial. Penjelasan diberikan agar penerima mengetahui tujuan kegiatan yang sedang dilaksanakan.



Gambar 4. Proses Pemberian Paket Pangan

Jurnal Sistem Informasi Pengabdian Kepada Masyarakat
E-ISSN 3110-0716
Volume 2, No 2,Desember 2026; Page, 123-130
Email: lp3msakti@gmail.com

Selama pembagian berlangsung, beberapa penerima sempat bertanya mengenai asal kelompok atau tempat anggota kelompok menempuh pendidikan, sedangkan sebagian lainnya langsung memahami penjelasan yang disampaikan. Anggota kelompok kemudian menjelaskan kegiatan yang sedang dilaksanakan dan berbincang singkat dengan penerima. Setelah menerima paket pangan, seluruh penerima mengucapkan terima kasih dan sebagian juga mendoakan anggota kelompok. Respons tersebut menjadi salah satu hasil yang diamati secara langsung selama kegiatan.

Interaksi tersebut menunjukkan bahwa pelaksanaan kegiatan disertai dengan komunikasi langsung antara anggota kelompok dan masyarakat yang menerima bantuan. Kegiatan berbagi makanan berkaitan dengan kepedulian dan solidaritas sosial karena melibatkan tindakan membantu orang lain secara langsung. Dalam kegiatan ini, kepedulian sosial diwujudkan melalui pemberian paket pangan, penjelasan mengenai tujuan kegiatan, dan komunikasi singkat dengan penerima. Namun, respons penerima tidak dapat dijadikan bukti bahwa kegiatan telah meningkatkan kesejahteraan atau mengubah perilaku mereka karena tidak dilakukan pengamatan lanjutan setelah pembagian selesai.

Dari sisi pembelajaran di bidang gizi, kegiatan ini memberikan pengalaman kepada anggota kelompok dalam menghubungkan pengetahuan mengenai pemilihan bahan pangan dengan pelaksanaan kegiatan di masyarakat. Pertimbangan kandungan gizi diterapkan sejak diskusi menu, kemudian dilanjutkan melalui proses pengolahan, pengemasan, dan pembagian makanan. Rangkaian tersebut memperlihatkan pentingnya koordinasi antaranggota agar rencana yang telah disepakati dapat diwujudkan. Selain itu, interaksi dengan penerima memberikan pengalaman bagi anggota kelompok dalam menyampaikan tujuan kegiatan dan berkomunikasi secara langsung dengan masyarakat.

Secara keseluruhan, kegiatan PKM terlaksana sesuai rencana melalui pembagian paket pangan kepada masyarakat yang ditemui di sekitar Teras Udayana. Pelaksanaannya mencakup persiapan makanan dengan mempertimbangkan keberagaman bahan pangan, pembagian secara langsung, dan interaksi dengan penerima sebagai bagian dari kepedulian sosial. Meskipun demikian, jangkauan kegiatan masih terbatas dan tidak disertai evaluasi lanjutan setelah pembagian selesai. Kelompok juga tidak melakukan pengukuran terhadap jumlah makanan yang dikonsumsi, kecukupan zat gizi berdasarkan kebutuhan individu, maupun perubahan status gizi penerima. Oleh karena itu, hasil kegiatan terbatas pada proses pelaksanaan, jumlah dan karakteristik umum masyarakat yang dijangkau, serta respons penerima selama kegiatan berlangsung. Kegiatan ini belum dapat digunakan untuk menyimpulkan adanya perubahan asupan atau status gizi penerima.

SIMPULAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) melalui pemberian paket pangan bergizi di Teras Udayana, Kota Mataram, merupakan bentuk kepedulian sosial kepada masyarakat yang membutuhkan. Kegiatan ini dilaksanakan melalui persiapan, pengolahan, pengemasan, dan pembagian paket pangan secara langsung.

Jurnal Sistem Informasi Pengabdian Kepada Masyarakat
E-ISSN 3110-0716
Volume 2, No 2,Desember 2026; Page, 123-130
Email: lp3msakti@gmail.com

Menu yang diberikan terdiri atas nasi, telur goreng, ayam suwir berbumbu sambal, dan selada sebagai upaya menyediakan makanan dengan jenis bahan pangan yang beragam. Respons penerima berupa ucapan terima kasih dan doa kepada anggota kelompok menunjukkan adanya tanggapan positif terhadap bantuan yang diberikan. Namun, dampak kegiatan terhadap kecukupan asupan maupun status gizi penerima belum dapat diketahui karena tidak dilakukan pengukuran terkait. Dengan demikian, kegiatan ini menjadi salah satu bentuk penerapan kepedulian sosial melalui pemberian pangan kepada masyarakat yang membutuhkan.

SARAN

Berdasarkan hasil kegiatan, disarankan agar pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat berikutnya dapat menjangkau lebih banyak penerima sehingga manfaat pemberian paket pangan dapat dirasakan oleh masyarakat yang membutuhkan secara lebih luas. Selain itu, perencanaan menu sebaiknya disertai dengan perhitungan estimasi nilai gizi, terutama kandungan energi dan protein dalam setiap paket pangan, agar kontribusi makanan yang diberikan dapat diketahui dengan lebih jelas. Evaluasi kegiatan juga dapat dikembangkan melalui pengumpulan informasi mengenai asupan makanan penerima, misalnya menggunakan metode *food recall* 24 jam apabila memungkinkan. Dengan demikian, kegiatan pengabdian selanjutnya tidak hanya berfokus pada pemberian bantuan pangan, tetapi juga dapat memberikan gambaran mengenai kontribusi paket pangan terhadap asupan gizi penerima.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh anggota kelompok dan teman-teman sekelas yang telah memberikan dukungan dana maupun bantuan selama persiapan hingga pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada masyarakat penerima paket pangan yang telah menerima kegiatan ini dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

Arifin, A. J., Azka, S. I., Haryanti, N. D., Isnaindita, O. M. N., Setiadi, A., Safitri, S. I., Rabbani, K. F., Ramadhani, F. Y. N., Kharisma, N. A., Yanti, N. D., Saputra, P. B., Nawal, F. H., Setiaji, C. A., Maisarah, S., Ansori, M. Q., & Sayekti, I. C. (2025). Upaya peningkatan kompetensi perempuan di Desa Karangkepoh melalui pemanfaatan pangan lokal untuk pemenuhan gizi seimbang. *Warta LPM*, *28*(1), 63–71. https://doi.org/10.23917/warta.v27i1.2974

Dtakiyatuddaaimah, & Hidjanah. (2024). Implementasi pemberian makanan sehat bergizi seimbang dalam rangka meningkatkan status gizi peserta didik PAUD Anak Bumi Cerdas Kecamatan Sukmajaya Kota Depok. *Jurnal Ilmiah Hospitality*, *13*(2), 365–372. https://doi.org/10.47492/jih.v13i2.3737

Kasingku, J. D., & Lumoindong, B. (2023). Peran penting pendidikan lewat

makanan bergizi dalam meningkatkan kesadaran masyarakat akan kesehatan tubuh dan pikiran: Studi literatur. Journal on Education, 5(4), 16071–16080. https://jonedu.org/index.php/joe/article/download/2740/2328/

Nugroho, D., Pratiwi, D., Syahrani, A. D., Amalya, F. H., & Fufah, I. (2024). Dampak sosial dari kegiatan berbagi nasi dalam mengatasi kelaparan masyarakat. *Jurnal Ilmiah Research Student, 1*(3), 280–285. https://doi.org/10.61722/jirs.v1i3.580

Palupi, I. R., & Sadida, H. D. (2023). Edukasi pengolahan makanan sehat seimbang kepada pengelola penyelenggaraan makanan sekolah di taman kanak-kanak. *KACANEGARA Jurnal Pengabdian pada Masyarakat, 6*(4), 527. https://doi.org/10.28989/kacanegara.v6i4.1624

Rahmawati, & Ihlas. (2026). Program pengabdian kepada masyarakat melalui pemberian makanan sehat dan bergizi berupa nasi kotak di Kelurahan Sambi Na'e Kota Bima. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan, 12*(1), 70–76. https://doi.org/10.33023/jpm.v12i1.3036

Sarmigi, E., Azhar, A., Putra, E., Bustami, Y., Harahap, S. B., Syamsarina, S., Wahyuni, E. S., Nilda, E., Sumanti, E., Bustami, B., & Desiana, D. (2025). Ramadan peduli: Gerakan berbagi kepada masyarakat di sekitar kampus. *Ruang Komunitas: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 3*(2), 47–56. https://doi.org/10.24252/rkjpm.v3i2.59869