GEMAKES: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat
*Volume 6, Nomor 1 Tahun 2026, pp. 93-101*
eISSN : 2798-4826, DOI: 10.36082/gemakes.v6i1.2963
Open Access: https://ejournal.poltekkesjakarta1.ac.id/index.php/gemakes

# PENDAMPINGAN STANDARISASI PORSI DAN PENYUSUNAN MENU GIZI SEIMBANG UMKM WARUNG BU MAR KUTASARI

**Izzati Nur Khoiriani[1]✉, Teguh Jati Prasetyo[2], Sifa Aulia Wicaksari[3]**

**Corresponding author: izzatink@unsoed.ac.id**

[1,2,3]Jurusan Ilmu Gizi, FIKES, Universitas Jenderal Soedirman

**Genesis Naskah:** *11-01-2026, Revised: 10-02-2026, Accepted: 11-02-2026, Available Online: 18-02-2026*

**Abstrak**
Ketidakkonsistenan ukuran porsi, variasi rasa dan menu yang belum selaras dengan prinsip gizi seimbang masih menjadi tantangan bagi UMKM Warung Bu Mar di Desa Kutasari. Hal ini dapat berdampak pada kualitas produk, efisiensi operasional, dan kepuasan pelanggan. Program pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas penyelenggaraan makanan massal melalui edukasi standardisasi porsi dan penyusunan menu gizi seimbang. Metode *participatory action research* dilaksanakan melalui beberapa tahapan : Focus Group Discussion, edukasi partisipatif dan demontrasi praktik tentang standar porsi dan gizi seimbang, serta pendampingan teknis intensif selama 40 hari dalam penerapan menu program katering terjadwal. Hasil kegiatan menujukkan sebagian besar peserta masih belum dapat menyusun menu yang sesuai dengan prinsip gizi seimbang serta belum mengetahui rekomendasi standar porsi dalam penyelenggaraan makanan. Hasil edukasi menujukkan terdapat peningkatan persepsi peserta dalam penyusunan menu gizi seimbang dan penerapan praktik standar porsi. Kesimpulan : kombinasi edukasi dengan demonstrasi dan pendampingan intensif secara nyata dapat efektif memberdayakan UMKM kuliner skala kecil untuk dapat menerapkan praktik terstandar, sehingga dapat meningkatkan kualitas penyelenggaraan makanan dan keberlanjutan usaha.

**Kata Kunci : Standarsisasi Porsi; Gizi Seimbang; Pendampingan UMKM**

## *PORTION STANDARIZATION AND BALANCED NUTRITION MENU PLANNING MENTORING FOR UMKM WARUNG BU MAR KUTASARI*

***Abstract***
*Inconsistent portion sizes, taste variations, and menus that are not yet aligned with balanced nutrition principles remain challenges for the UMKM Warung Bu Mar in Kutasari Village. This can impact product quality, operational efficiency, and customer satisfaction. This community service program aims to enhance the quality of mass food provision through education on portion standardization and the preparation of balanced menus. The participatory action research method was implemented through several stages: Focus Group Discussion, participatory education and practical demonstrations on portion standards and balanced nutrition, as well as intensive technical mentoring over 40 days in applying a scheduled catering menu program. The results showed that most participants were initially unable to plan menus according to balanced nutrition principles and were unaware of recommended portion standards for food service. Post-intervention, there was a marked improvement in participants' perception and practice regarding balanced menu planning and the application of portion standards. In conclusion, combining education with demonstration and intensive hands-on mentoring can effectively empower small-scale culinary UMKM to implement standardized practices, thereby enhancing food service quality and business sustainability.*

***Keywords: Portion Standardization; Balanced Nutrition; UMKM Mentoring***

## Pendahuluan

Makanan merupakan kebutuhan pokok manusia yang esensial untuk pertumbuhan, kesehatan, dan produktivitas (FAO), 2014). Dalam memenuhi kebutuhan ini, Usaha Mikro, Kecil, dan Menengah (UMKM) di bidang kuliner memiliki peran strategis, khususnya dalam penyediaan makanan massal bagi masyarakat lokal. Keberhasilan UMKM kuliner tidak hanya bergantung pada faktor ekonomi, tetapi juga pada kualitas produk yang meliputi aspek keamanan pangan, mutu gizi, dan konsistensi cita rasa (Firmansyah et al., 2021). Standarisasi porsi merupakan salah satu kunci utama untuk menjamin kualitas tersebut sekaligus meningkatkan daya saing usaha.

Warung Bu Mar di Desa Kutasari merupakan contoh UMKM kuliner yang potensial untuk berkembang, namun menghadapi tantangan operasional. Observasi dan wawancara awal mengidentifikasi beberapa permasalahan mendasar: (1) belum adanya menu yang terstandar dengan ketidakonsistenan porsi sajian akibat tidak adanya alat ukur standar dan pelatihan; (2) belum tersedia menu yang memenuhi prinsip gizi seimbang; serta (3) belum adanya dokumentasi Standar Operasional Prosedur (SOP). Kondisi ini berpotensi menimbulkan ketidakpuasan konsumen, inefisiensi biaya produksi, dan risiko keamanan pangan.

Upaya peningkatan kapasitas UMKM serupa telah banyak dilakukan, namun sering kali masih bersifat umum dan kurang menyentuh aspek teknis penyusunan gizi seimbang serta pendampingan berkelanjutan. Berdasarkan analisis situasi yang dilakukan, permasalahan utama mitra adalah belum adanya standarisasi dalam porsi, menu terjadwal serta kurangnya pemahaman terkait prinsip gizi seimbang dalam penyusunan menu. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian ini dirancang untuk menjawab kesenjangan antara kebutuhan operasional warung makan skala kecil dengan penerapan standar yang praktis dan berkelanjutan. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kualitas penyelenggaraan makanan massal melalui: (1) pengembangan dan penerapan standarisasi porsi berdasarkan prinsip gizi seimbang; (2) peningkatan kapasitas pengelola dan penjamah makanan melalui edukasi dan demonstrasi porsi; serta (3) pendampingan penyusunan menu terjadwal dan sistem katering yang terjadwal. Program ini bersifat partisipatif dan pendampingan intensif yang tidak hanya memberikan pelatihan, tetapi juga mengimplementasikan sistem secara nyata dalam operasional usaha, sehingga diharapkan dapat meningkatkan keberlanjutan usaha UMKM tersebut.

## Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian ini dilakukan selama periode Maret hingga Desember 2025 di UMKM Warung Bu Mar, Desa Kutasari, Kabupaten Banyumas. Kegiatan terdiri dari sosialisasi dan koordinasi, FGD dengan pengelola, Edukasi penyusunan menu gizi seimbang dan praktik demo porsi, serta pendampingan praktik penyelenggaraan makanan dengan sistem katering terjadwal. Metode yang digunakan adalah

*Participatory Action Research* (PAR) dengan model pelatihan partisipatif dan pendampingan intensif yang dirancang dalam beberapa tahap. Partisipan kegiatan ini adalah lima orang termasuk pemilik dan penjamah makanan warung Bu Mar. Kegiatan sosialisasi, FGD dan Pelatihan dilakukan di ruang pertemuan warung Bu Mar, sedangkan pendampingan program dilakukan secara on-site di area produksi dan online melalui grup komunikasi . Tahapan pengabdian antara lain :

1. Sosialisasi dan Koordinasi dengan Pengelola Warung Bu Mar. Tahap awal ini bertujuan menyamakan persepsi dan komitmen dengan mitra. Dilakukan melakukan pertemuan langsung dengan pemilik usaha Bu Mar untuk mengidentifikasi kebutuhan, jadwal dan sumber daya yang tersedia.
2. FGD dengan Pengelola dan Penjamah Makanan Warung Bu Mar. Kegiatan ini dilakukan untuk mendapatkan gambaran karakteristik terkait kebiasaan produksi yang dilakukan oleh dengan melibatkan pemilik dan empat orang penjamah makanan untuk menggali praktik produksi yang selama ini berjalan, mengidentifikasi menu utama, serta memahami kendala yang dihadapi. Hasil FGD menjadi dasar penyusunan materi pelatihan.
3. Edukasi Gizi dan Praktik Demo Porsi Menu Penyelenggaraan Makanan. Kegiatan Edukasi ini terdiri dari dua agenda yaitu Demo Porsi dan Sosialisasi Gizi Seimbang. Demo Porsi untuk mendukung penentuan dan kesesuaian besar porsi dalam layanan Usaha Bu Mar. Sosialisasi Gizi Seimbang dilakukan untuk mendukung pemilihan menu yang sesuai dengan penerapan prinsip Gizi Seimbang.
4. Pendampingan dan Monitoring Evaluasi pelaksanaan penyelenggaraan makanan, kegiatan pendampingan dilakukan dalam bentuk program Katering Bu Mar selama 40 hari intensif. Pendampingan diawali dengan diskusi menu terjadwal dalam satu siklus yang disepakati bersama dengan pengelola dan penjamah makanan warung Bu Mar, pelaksanaan pemorsian, hingga rencana desain *platting* dan *packaging* label pada produk katering Bu Mar.

Data dikumpulkan melalui teknik traingulasi untuk memastikan validitas, yaitu berupa lembar observasi untuk mencatat praktik penakaran porsi, catatan hasil diskusi, dokumentasi foto untuk mendokumentasikan proses pelatihan, praktik dan pendampingan, serta dokumen tertulis.

**Hasil dan Pembahasan**

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan. Tahapan awal yaitu pelaksanaaan *Focus Group Discussion* (FGD) untuk mengetahui kondisi awal mitra. Hasil kegiatan yaitu usaha yang beroperasi secara informal dengan kapasitas produksi fluktuatif, tanpa siklus menu yang terjadwal dan standar porsi yang konsisten. FGD tidak hanya berfungsi sebagai metode pengumpulan data, tetapi juga sebagai instrumen awal untuk membangun kesadaran kritis. Dialog partisipatif ini berhasil menyamakan persepsi antara tim pengabdi dan mitra mengenai akar permasalahan, yang sejalan

dengan prinsip *participatory action research* bahwa keterlibatan aktif mitra sejak awal menentukan keberhasilan program (Khoiriani et al., 2024). Proses ini menciptakan komitmen bersama untuk perubahan, sehingga memudahkan adopsi pengetahuan pada tahap selanjutnya.

Kegiatan selanjutnya berupa tindak lanjut pertama dari hasil pelaksanaan FGD dan identifikasi menu penyelenggaraan makanan oleh mitra. Berdasarkan hasil FGD, edukasi dilakukan dengan memberikan materi di awal terkait definisi, konsep dan penggunaan standar porsi dalam penyelenggaraan makanan. Edukasi materi dilanjutkan dengan peningkatkan pemahaman kepada target sasaran mengenai rekomendasi porsi yang seharusnya dikonsumsi dalam satu sajian menu makanan. Hal dilakukan untuk mengantarkan pemahaman target sasaran hingga penerapan standar prosi.

Selanjutnya, demo porsi dilakukan untuk memberikan gambaran kepada target sasaran, bagaimana tampilan satu porsi per menu makanan dan juga tampilan satu sajian makanan yang sesuai dengan prinsip dan pedoman gizi seimbang. Sebelum menujukkan porsi yang terstandar, para peserta diminta terlebih dahulu melakukan penimbangan porsi makanan yang biasa dikonsumsi sehari hari. Setelah itu diskusi dilakukan untuk memberikan gambaran rekomendasi porsi berdasarkan kebutuhan gizi seimbang orang dewasa.



**Gambar 1 dan 2. Dokumentasi praktik penimbangan yang dilakukan Peserta**

Demo porsi dilakukan dengan cara melakukan penimbangan per menu terpilih dan menujukkan dalam piring saji, per satuan bahan makanan maupun tampilan dalam keserasian dengan menu lain dalam satu sajian menu makanan (Khoiriani et al., 2024).

Berdasarakan edukasi dan demonstrasi praktik penakaran porsi yang dilakukan, terdapat perubahan persepsi dan keterampilan mitra. Hasil praktik penimbangan mengungkap bahwa porsi makanan yang biasa disajikan oleh mitra dan dikonsumsi oleh penjamahnya sendiri belum memenuhi prinsip "Isi Piringku". Temuan ini konsisten dengan penelitian Cendanawangi et al (2016) yang menunjukkan bahwa ketidaktepatan porsi umum terjadi pada penyelenggaraan makanan institusional akibat tidak adanya standar dan pengawasan. Setelah edukasi, terjadi peningkatan pemahaman bahwa satu porsi makan harus lengkap dan seimbang. Demonstrasi langsung dengan alat ukur sederhana (timbangan dan gelas takar) terbukti efektif dalam menerjemahkan pengetahuan konseptual menjadi keterampilan praktis yang langsung aplikatif. Pendekatan *learning by doing* ini merupakan kunci dalam pendidikan orang dewasa (*andragogy*), di mana peserta belajar lebih efektif melalui pengalaman langsung (Rasmaniar et al., 2022).

Edukasi dilanjutkan dengan melakukan sosialisasi menu gizi seimbang. Hal tersebut bertujuan agar para penjamah makanan dapat memahami pentingnya komponen gizi seimbang dan menu yang dijual agar dapat memberikan kualitas gizi dan kesehatan yang lebih baik. Latihan juga dilakukan kepada para peserta sebelum dan sesudah dilakukan edukasi sosialisasi gizi seimbang untuk meningkatkan keterampilan penjamah makanan dalam menyusun menu gizi seimbang.

Penyusunan menu yang dilakukan peserta tertuang dalam tabel 1. Tiga dari lima peserta (60%) menujukkan bahwa penyusunan menu yang dilakukan masih belum menerapkan gizi seimbang. Terdapat persepsi yang berkembang di masyarakat, termasuk para peserta pelatihan bahwa tumis tahu atau tumis tempe merupakan dan sambal goreng kentang merupakan lauk. Hal tersebut menyebabkan kesalahan persepsi yang telah bertahun tahun dilakukan dalam produksi menu nasi kotak. Hal tersebut disampaikan oleh Bu Mar sendiri bahwa kebiasaan masyarakat di desa tersebut untuk hajatan adalah nasi kuning dengan "lauk sambal goreng kentang" dan mi bihun. "Sayur tahu" dan "sayur tempe" juga sering kali digunakan sebagai sayur.

Hal tersebut menjadi penting untuk diluruskan kepada masyarakat, termasuk kepada para peserta bahwa meskipun menggunakan "sayur tahu" dalam menu makanan, tahu adalah komponen lauk nabati yang bukan sayur. Sehingga dalam penyusunan menu masih membutuhkan sayur lainnya seperti tumis kangkung dan lain sebagainya.

Hasil edukasi tersebut menujukkan terdapat perubahan persepsi hinga praktik penentuan menu pasca dilakukan edukasi sosialisasi gizi seimbang. Meskipun peserta mengaku sebelumnya tidak pernah mempertimbangan komponen gizi dalam penyusunan menu, hasil menunjukkan pasca edukasi terdapat komponen yang lebih lengkap terutama dalam penentuan menu sayuran, lauk hewani dan lauk nabati. Komponen lauk yang awalnya hanya satu saja, berubah menjadi dua komponen. Menu sayur juga sudah menujukkan menu sayur dengan tinggi serat, bukan sayur tahu ataupun sambal goreng kentang. Pelatihan menyusun menu secara mandiri untuk melatih peserta terkait kelengkapan komponen makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati dan sayur juga dilakukan oleh pengabdian sebelumnya (Khoiriani et al., 2024).

**Tabel 1. Hasil Penyusunan Menu Peserta sebelum Edukasi**

| Kom-ponen | Peserta | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| MP | Nasi Putih | Nasi Putih | Nasi Putih | Nasi Putih | Nasi Putih |
| LH | **(tidak ada)** | Ayam | Ayam Goreng | **(tidak ada)** | Ayam goreng |
| LN | Oreg Tempe | Oseng Tempe | Tempe Goreng | **Sambal goreng kentang** | Pepes tahu |
| Sayur | Bening Bayam | **Sayur Tahu** | Sayur Lodeh | Capcay | Sayur kangkung |

*MP : Makanan Pokok, LH : Lauk Hewani, LN : Lauk Nabati

Keberhasilan metode edukasi hingga dapat meningkatkan pengetahuan menjadi praktik serupa dengan pengabdian Masyarakat yang dilakukan di Posdaya Mandiri Bekasi, yaitu berupa kombinasi pelatihan yang disertai dengan pendampingan langsung serta pengembangan jaringan efektif dalam memberdayakan kelompok

ibu-ibu dalam mengelola usaha catering (Ningtyas et al., 2019.).

Hal serupa juga menujukkan efektivitas edukasi gizi yang melibatkan berbagai pihak dalam keberhasilan orang tua mereplikasi menu gizi seimbang pasca demonstrasi yang dilakukan dalam edukasi gizi seimbang (Rafkhani et al., 2025). Hal tersebut menekankan bahwa pentingnya edukasi menu gizi seimbang yang efektif apabila disertai dengan demonstrasi praktik yang dilakukan secara langsung, sehingga tidak hanya bertambah tetapi juga diikuti dengan kemampuan untuk menerjemahkan ke dalam Tindakan nyata di rumah.

Selanjutnya diskusi terkait menu gizi seimbang dilakukan secara bersama sama untuk mempersiapkan program selanjutnya, yaitu pendampingan menu terjadwal. Sebelum pendampingan dilakukan, menu Warung Bu Mar bersifat spontan dan tidak terdokumentasi. Tahapan pendampingan intensif selama 40 hari ini mengadopsi dan menjalankan siklus menu 10+1 hari yang dirancang berdasarkan prinsip gizi seimbang, mencakup makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, dan sayuran. Menu tersebut tertuang dalam Tabel 2.

**Tabel 2. Hasil Diskusi Penyusunan Menu Terjadwal untuk Pendampingan**

| Siklus menu | Komponen | Menu | Siklus menu | Komponen | Menu |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | MP | Nasi Putih | 2 | MP | Nasi Putih Daun Jeruk |
| | LH | Telur Ayam Ceplok Balado | | LH | Daging Paha Ayam Karage |
| | LN | Tahu Goreng | | LN | Tempe Goreng |
| | S | Sop Sayur | | S | Tumis Wortel Buncis Jagung |
| 3 | MP | Nasi Putih | 4 | MP | Nasi Putih |
| | LH | Ayam Bakar | | LH | Ayam Goreng |
| | LN | Tahu Bacem | | LN | Tempe Bacem |
| | S | Urap Sayur | | S | Bening Bayam |
| 5 | MP | Nasi Putih | 6 | MP | Nasi Putih |
| | LH | Telur Bacem | | LH | Dada Ayam Asam Manis |
| | LN | Pepes Tahu Jamur | | LN | Oreg Tempe |
| | S | Tumis Kangkung | | S | Cah Brokoli Wortel |
| 7 | MP | Nasi Putih | 8 | MP | Nasi Putih |
| | LH | Dori Sambal Matah | | LH | Slice Beef Daun Jeruk |
| | LN | Tahu Goreng | | LN | Tempe Goreng Tepung |
| | S | Tumis Pakcoy | | S | Rebus Wortel Brokoli |
| 9 | MP | Nasi Putih | 10 | MP | Nasi Kuning |
| | LH | Telur Fuyunghai | | LH | Bistik Daging |
| | LN | Tahu Crispy | | LN | Tahu Cabe Garam |
| | S | Capjay | | S | Rebus Wortel Brokoli |
| 10+1 | MP | Nasi Putih | Keterangan : MP : Makanan Pokok LH : Lauk Hewani LN : Lauk Nabati S : Sayur | | |
| | LH | Garang asem ayam | | | |
| | LN | Kering Tempe | | | |
| | S | Tumis Kacang Panjang Putren | | | |

Penyusunan menu siklus ini merupakan langkah strategis menuju standarisasi dan efisiensi operasional, sebagaimana diungkapkan dalam studi kelayakan teknis pada usaha sejenis

(Fayasari et al., 2025). Menu yang terdokumentasi dengan baik memudahkan perencanaan pembelian bahan baku, mengurangi *food waste*, dan menjamin variasi gizi bagi pelanggan. Selain itu, pendampingan panataan dalam platting dan desain *packaging* juga dilakukan untuk meningkatkan nilai estetika dan higienitas produk. Pengenalan kemasan berlabel tidak hanya menambah kesan profesional, tetapi juga menjadi media komunikasi merek yang penting, terutama untuk pemasaran digital di masa depan (Silvia et al., 2023).

Konsistensi dalam menu penyelenggaraan makanan berupa porsi, rasa, dan tampilan menjadi kunci dalam peningkatan kualitas layanana penyelenggaraan makanan (Nur'ain et al., 2024). Dalam pelatihan, peserta mendapatkan edukasi terkait standar porsi gizi seimbang untuk porsi dewasa yang merupakan target konsumen mitra. Porsi menu makanan yang sesuai dengan perhitungan kandungan gizi makanan dapat mengantarkan kualitas layanan makanan menjadi lebih sehat dalam memenuhi perhitungan kebutuhan gizi dan juga sesuai dengan pedoman gizi seimbang. Penerapan standarisasi porsi dalam penyelenggaraan makanan dapat memberikan sumbangsih dalam peningkatan kualitan layanan makanan berupa konsistensi produk yang berkualitas (Khoiriani et al., 2024).

Sebelum pendampingan dilakukan, operasional Bu Mar bersifat informal dan reaktif terhadap pesanan. Pasca pendampingan, mitra telah memiliki siklus menu 10+1 hari yang terdokumentasi, sistem pemorsian yang lebih konsisten, dan kemasan produk yang terstandar. Hal ini tidak hanya meningkatkan efisiensi waktu produksi tetapi juga memperkuat konsistensi kualitas dan citra merek sebagai penyedia katering harian yang terpercaya. Dengan demikian, pendampingan ini telah menggeser operasional Bu Mar dari model usaha rumahan yang sederhana menuju model usaha yang lebih terstruktur dan layak secara teknis, sebagaimana prasyarat keberlanjutan yang diidentifikasi dalam studi sebelumnya yang ditemukan pada bisnis catering nutriplates (Salsabilla & Latifah, 2024).

Kegiatan ini merupakan tahap terakhir dalam pemberikan edukasi adalah pendampingan praktik dan monitoring evaluasi yang dilakukan. Evaluasi dilakukan dengan melakukan observasi pada pelaksanaan kegiatan, manfaat yang didapatkan kendala yang terjadi dalam pelaksanaan, serta keberhasilan pelaksanaan edukasi dan praktik pendampingan yang dilakukan.

Salah satu poin utama dalam pengabdian ini terletak pada pendekatan yang menggabungkan edukasi kelompok dengan pendampingan teknis individu yang intensif dan langsung di tempat usaha. Kombinasi ini memastikan transfer pengetahuan tidak berhenti pada teori, tetapi terimplementasi dalam praktik nyata. Program katering selama 40 hari berfungsi sebagai "laboratorium bisnis" yang memberi pengalaman nyata bagi mitra, dari perencanaan, produksi, hingga distribusi.

Kelemahan yang dihadapi terutama bersifat teknis dan logistik, yaitu koordinasi waktu dengan mitra yang memiliki kesibukan operasional harian, sehingga beberapa sesi harus perlu penyesuaian seperti kesalahan memasang label

pada kemasan, tidak tersedianya bahan makanan hingga waktu distribusi, dan hal teknis lainnya. Selain itu, meskipun mitra telah mampu menyusun dan menjalankan menu siklus, kapasitas untuk menghitung nilai gizi secara mandiri masih membutuhkan pendampingan dan penguatan lebih lanjut. Tantangan selanjutnya adalah bagaimana mitra dapat mempertahankan keberlanjutan dari operasional katering yang telah dijalankan apabila program pendampingan telah berakhir.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini telah memberikan kontribusi kepada Warung Bu Mar yang merupakan usaha rumahan yang informal menjadi memiliki pengalaman nyata dalam metode operasional yang lebih terstruktur dan terstandar. Perubahan ini tidak hanya meningkatkan efisiensi dan konsistensi produk, tetapi juga memperkuat positioning usaha dalam segmen katering sehat, yang memiliki potensi pasar yang terus berkembang seiring dengan meningkatnya kesadaran masyarakat akan gizi seimbang.

## Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan seluruh rangkaian kegiatan pengabdian, dapat disimpulkan bahwa program pendampingan yang mengintegrasikan edukasi gizi, pelatihan teknis, dan pendampingan intensif telah berhasil meningkatkan kapasitas dan kualitas operasional UMKM Warung Bu Mar. Secara khusus, terdapat tiga capaian utama. Pertama, terjadi perubahan pandangan teknis pada mitra, dari persepsi yang kurang tepat mengenai komposisi menu menjadi pemahaman dan penerapan prinsip gizi seimbang serta pentingnya standar porsi. Kedua, mitra berhasil mengadopsi sistem operasional yang lebih terstruktur, yang ditandai dengan pelaksnaan implementasi siklus menu 10+1 hari, dan penggunaan kemasan berlabel yang meningkatkan nilai jual dan konsistensi produk. Ketiga, pendekatan *participatory action research* dengan metode *hybrid* (gabungan pelatihan kelompok disertai pendampingan individu langsung) terbukti tepat dan efektif untuk memberdayakan UMKM skala mikro, karena memastikan transfer pengetahuan tidak hanya pada tataran konsep tetapi juga pada adopsi praktik berkelanjutan di lapangan.

Namun, untuk memastikan dampak yang berkelanjutan dan skalabel, diperlukan upaya tindak lanjut. Oleh karena itu, diajukan beberapa saran. Bagi mitra, disarankan untuk secara konsisten mendokumentasikan setiap siklus menu dan hasil evaluasi pelanggan guna terus menyempurnakan variasi dan kualitas menu. Rekomendasi untuk program pengabdian selanjutnya dapat difokuskan pada dua aspek: (1) Pengembangan modul lanjutan mengenai digital marketing dan keuangan sederhana untuk UMKM agar Warung Bu Mar dapat memperluas jangkauan pasarnya; dan (2) Pendampingan izin legal usaha untuk meningkatkan daya saing dan kepercayaan konsumen yang lebih luas.

## Daftar Pustaka

Cendanawangi, D. N., Tjanosari, & Palupi, I. R. (2016). Ketepatan porsi berhubungan dengan asupan makan pada lanjut usia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur, Bantul, Yogyakarta Portion accuracy had association with food intake of older adults in Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Budi Luhur, Bantul,

Yogyakarta. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia*, *4*(1), 1–18.

Fayasari, A., Zahrani Astuti, E., Yasfa Aulia, H., Yudhowanti, S., Harjito, Z., Assyifa, A., & Salsabila, D. (2025). Edukasi isi piringku dan Demo Masak Sea Dimsum Sumber Protein Hewani pada Anak Sekolah di Panti Asuhan Gotong Royong. *Kolaborasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *5*(2), 139–146. https://doi.org/10.56359/kolaborasi.v5i2.457

Firmansyah, I., Dermawan, W. D., Helmi Munawar, A., & Rahmani, D. A. (2021). Meningkatkan Daya Saing UMKM di Era New Normal Melalui Pendekatan Analytic Network Process (ANP). *Jurnal Ekonomi Indonesia* •, *10*, 173–187.

Food and Agriculture Organization (FAO). (2014). *The State of Food and Agriculture Innovation in family farming*.

Izzati Nur Khoiriani, H., Rahma Mawadda, F., Aulia Wicaksari, S., Jati Praseto, T., Alfi Rahmah, H., & Handayani, S. (2024). The Association between Distribution Timeliness and Plate Waste of High Energy High Protein Diet in Hospital. *Journal of Global Nutrition (JGN)*, *4*(2), 410–419.

Khoiriani, I. N., Prasetyo, T. J., Sulistyaning, A. R., Wicaksari, S. A., & Nafisah, L. (2024). Edukasi Gizi Demo Porsi dan Jajanan Sehat kepada Pengelola, Wali Santri dan Santri TPQ Roudlotul Munnawwaroh Banyumas. *Jurnal Pengabdian Gizi dan Kesehatan Masyarakat Indonesia*, *2*(1), 98–106.

Ningtyas, D. P., Ramdani, H., & Fera Risina, D. (2019). Pengembangan Usaha Katering "Real Food" Khusus Balita Berbasis Online Di Posdaya Mandiri Bekasi. www.trilogi.ac.id

Nur'ain, C., Nuraeni, I., & Khoiriani, I. N. (2024). Analisis Kualitas Makanan dan Pelayanan terhadap Tingkat Kepuasan Karyawan pada Penyelenggaraan Makan Siang di PT.Arteria Daya Mulia Cirebon. *Jurnal Ilmiah Gizi Dan Kesehatan (JIGK)*, *6*(01), 1–7.

Rafkhani, T., Rachmawati, L., Noviana, A., Ulfa, M., Kirana, D. S., Khikmah, A. N., Studi, P., Gizi, S., & Kedokteran, F. (2025). Penerapan Program Edukasi Gizi dan Demonstrasi Memasak untuk Meningkatkan Praktik "Smart Breakfast" pada Siswa SD Petompon 03 Implementation of a Nutrition Education Program and Cooking Demonstration to Improve "Smart Breakfast" Practices among Students of SD Petompon 03. *Aksiologiya: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* https://doi.org/10.30651/aks.v9i4.27739

Rasmaniar, R., Nurlaela, E., Kasmawati, K., & Nurbaya, N. (2022). Pelatihan Menyusun Menu Gizi Seimbang pada Ibu Balita Stunting di Desa Bajoe, Konawe. *Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *3*(2), 131–138. https://doi.org/10.33860/pjpm.v3i2.808

Salsabilla, S. N., & Latifah, L. (2024). Analisis Kelayakan Bisnis Catering Nutriplates Ditinjau Dari Aspek Teknis. *Jurnal Perbankan Syariah dan Ekonomi Syariah*, *6*(2), 27–35.

Silvia, D., Prastiwinarti, W., Ningtyas, R., Imam, S., & Purnama Sari, N. (2023). Peran Edukasi dan Pelatihan Kemasan dalam Meningkatkan Kualitas UKM. *MitraAkademia : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, *6*(2), 347–353. https://jurnal.pnj.ac.id/index.php/mak