



## Efektifitas Distribusi Pangan Siap Saji sebagai Media Trauma Healing di Desa Lubuk Sidup, Aceh Tamiang

Riza Pahlevi

Prodi Pendidikan Matematika Universitas Samudra

Contributor e-mail: rizapahlevii@unsam.ac.id

Author Whatsapp (WA) : 0852-9520-4375

---

Received:  
Filled Out by the  
Editor

Accepted:  
Filled Out by the  
Editor

Published:  
Filled Out by the Editor

---

**Abstract:** Flash floods and landslides in Lubuk Sidup Village, Aceh Tamiang, have not only destroyed infrastructure but also triggered psychological distress and a crisis in nutritional food security. During the post-disaster transition period, nutritional fulfillment is often neglected, even though proper dietary intake is the primary foundation for physical and mental recovery from post-traumatic stress. This community service project aims to restore physical energy while providing psychosocial support through the distribution of balanced, nutritious food. The activity consisted of four stages: identification and coordination, food preparation and processing, direct distribution, and evaluation through participatory observation and humanistic dialogue. The selected menu included mung bean porridge, fried chicken (Kentucky-style), and donuts, designed based on both nutritional and psychological considerations. Mung bean porridge proved effective as an energy source and aided nervous system recovery due to its Vitamin B complex content. Fried chicken and donuts served as "food therapy," creating a sense of normalcy and joy, particularly for children. The synergy between nutritional fulfillment and humanistic social interaction is key to accelerating the recovery of optimism among affected residents.

**Keywords:** Post-disaster, Nutrition, *Food Therapy*

**Abstrak:** Bencana alam banjir bandang dan tanah longsor di Desa Lubuk Sidup, Aceh Tamiang, tidak hanya menghancurkan infrastruktur tetapi juga memicu tekanan psikologis serta krisis pangan bergizi. Pada masa transisi pascabencana, pemenuhan nutrisi sering kali terabaikan, padahal asupan gizi yang tepat merupakan fondasi utama pemulihan fisik dan mental dari fase *post-traumatic stress*. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memulihkan energi fisik sekaligus memberikan dukungan psikososial melalui distribusi pangan bergizi seimbang. Kegiatan terdiri dari empat tahapan: identifikasi dan koordinasi, persiapan dan pengolahan pangan,



distribusi langsung, serta evaluasi melalui observasi partisipatif dan dialog humanis. Menu yang dipilih adalah bubur kacang hijau, ayam goreng (*kentucky*), dan donat, yang dirancang berdasarkan pertimbangan nutrisi dan psikologis. Distribusi bubur kacang hijau terbukti efektif sebagai sumber energi dan pemulihan sistem saraf melalui kandungan vitamin B kompleks. Sementara itu, penyajian ayam goreng dan donat berfungsi sebagai "*food therapy*" yang menciptakan *sense of normalcy* dan kegembiraan, terutama bagi anak-anak. Sinergi antara pemenuhan gizi dan interaksi sosial yang humanis menjadi kunci dalam mempercepat proses bangkitnya optimisme warga terdampak

Kata Kunci: Pascabencana, Nutrisi, Terapi Pangan

## PENDAHULUAN

Bencana alam merupakan peristiwa yang tidak dapat diprediksi dan sering kali meninggalkan dampak yang melumpuhkan, baik secara infrastruktur maupun psikologis. Pemandangan pilu menyelimuti Desa Lubuk Sidup setelah dua bukit yang mengapitnya longsor membawa material longsor dan banjir bandang yang menghanyutkan hampir seluruh rumah. Namun, keajaiban terlihat pada sebuah masjid yang tetap berdiri tegak, seolah menjadi saksi bisu keteguhan di tengah bencana. Aliran air dengan debit tinggi yang membawa material lumpur dan kayu tidak hanya merusak hunian dan lahan pertanian, tetapi juga memutus akses masyarakat terhadap sumber pangan yang layak dan higienis. Dalam situasi darurat dan pasca bencana, pemenuhan kebutuhan dasar terutama pangan seringkali terabaikan kualitas gizinya, padahal aspek ini merupakan fondasi utama dalam proses pemulihan..



Gambar 1. Bangunan masjid di desa Lubuk Sidup pasca banjir bandang

Bencana banjir bandang di desa Lubuk Sidup tidak hanya menyisakan kerusakan fisik, tetapi juga memutus akses masyarakat terhadap sumber pangan yang layak. Selama ini, intervensi logistik pada masa transisi pascabencana di Desa Lubuk Sidup cenderung berfokus pada pemenuhan rasa lapar melalui bantuan bahan pangan mentah atau makanan instan yang tinggi natrium. Bantuan pangan konvensional sering kali mengabaikan aspek mikro nutrisi yang dibutuhkan untuk pemulihan sistem saraf korban yang mengalami tekanan psikologis berat. Bantuan bahan pangan mentah atau makanan instan yang tinggi natrium. Konsumsi makanan instan berlebih dalam kondisi darurat berisiko menurunkan imunitas penguksi karena kurangnya mikronutrien esensial (Rahmawati & Yuliani, 2018) Terdapat kekosongan pendekatan yang mengintegrasikan antara asupan gizi fisik dengan dukungan psikososial (food therapy) dalam satu kegiatan distribusi. Pemenuhan nutrisi selama ini hanya dipandang sebagai upaya fisik, padahal asupan gizi yang tepat adalah fondasi utama untuk mengatasi fase *post-traumatic stress*. Hal ini didukung oleh Amalia & Nuraeni (2021) yang menyatakan bahwa integrasi manajemen nutrisi dengan dukungan psikososial dapat mempercepat pemulihan holistik pada kelompok rentan Oleh karena itu, pengabdian ini hadir untuk mengisi celah tersebut dengan mengaplikasikan metode intervensi pangan bergizi seimbang yang dirancang khusus untuk memulihkan energi fisik sekaligus memberikan efek psikologis positif bagi warga, terutama kelompok rentan seperti anak-anak dan lansia. Pendekatan ini sejalan dengan konsep *comfort food* yang dapat mereduksi hormon kortisol penyebab stres melalui stimulus rasa nyaman (Santoso & Wijaya, 2019)

Pemilihan jenis pangan dalam kegiatan ini, yakni bubur kacang hijau, donat, dan ayam kentucky, didasarkan pada pertimbangan nutrisi dan aspek psikologis-kultural. Bubur kacang hijau dipilih sebagai sumber protein nabati, serat, dan mineral penting yang sangat dibutuhkan untuk mengembalikan energi warga yang terkuras selama masa evakuasi. Secara medis, kacang hijau mengandung vitamin B kompleks yang berperan penting dalam menjaga fungsi saraf, yang sangat krusial bagi individu yang sedang berada di bawah tekanan stres pascabencana (Mahanani et al., 2019). Kehangatan dari bubur ini juga memberikan rasa nyaman secara fisik bagi para lansia dan anak-anak yang merupakan kelompok paling rentan.

Selanjutnya, penyajian ayam kentucky dan donat bertujuan untuk menyentuh aspek psikologis "pemulihan melalui kegembiraan." Di tengah suasana duka dan

keterbatasan di pengungsian, kehadiran makanan yang umumnya dianggap sebagai camilan yang menyenangkan dapat memberikan stimulan kebahagiaan bagi anak-anak di Desa Lubuk Sidup. Ayam goreng menyediakan asupan protein hewani yang tinggi untuk perbaikan jaringan tubuh, sementara donat memberikan asupan karbohidrat cepat serap yang dapat meningkatkan kadar serotonin di otak, sehingga membantu mengurangi kecemasan sesaat bagi warga yang terdampak.

Secara teoritis, distribusi pangan dalam konteks pascabencana tidak boleh hanya dipandang sebagai upaya mengenyangkan perut, melainkan harus dilihat sebagai bentuk dukungan psikososial. Kehadiran relawan dan tim pengabdian masyarakat di tengah warga Desa Lubuk Sidup membawa pesan bahwa mereka tidak sendirian dalam menghadapi masa sulit ini. Interaksi sosial yang terjadi saat pembagian makanan menciptakan ruang komunikasi yang membantu warga merasa lebih tenang dan dihargai. Interaksi humanis semacam ini memperkuat modal sosial yang menjadi kunci utama resiliensi komunitas dalam bangkit dari keterpurukan (Pratama & Setiawan, 2023). Hal ini sejalan dengan prinsip manajemen bencana bahwa pemulihan gizi adalah langkah awal dari pemulihan martabat manusia.

## **METODE**

Kegiatan ini menerapkan metode ABCD (**Asset Based Community Development**) yang berfokus pada pemanfaatan aset sosial dan infrastruktur yang tersisa untuk membangun resiliensi warga. Metode ini dinilai efektif dalam situasi pascabencana karena mendorong kemandirian warga dengan memanfaatkan sumber daya lokal yang tersisa (Haryanto & Saifuddin, 2022). Tahapannya meliputi: 1) *Discovery* (Identifikasi aset & kebutuhan), 2) *Dream* (Perencanaan menu nutrisi), 3) *Design* (Pengolahan pangan higienis), dan 4) *Destiny* (Distribusi & evaluasi keberlanjutan psikologis).

### **1. Identifikasi aset & kebutuhan**

Mengidentifikasi infrastruktur yang tersisa dan kebutuhan mendesak warga terdampak

### **2. Perencanaan menu nutrisi**

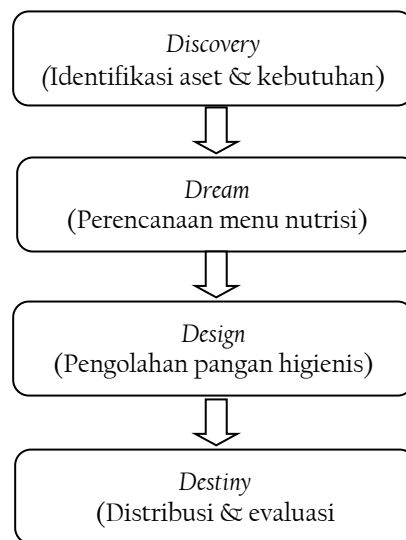
Merancang menu "Food Therapy" yang menggabungkan kebutuhan medis (Vitamin B Kompleks) dan psikologis

### **3. Pengolahan pangan higienis**

### **4. Distribusi dan evaluasi keberlanjutan psikologis**

Distribusi dilakukan dengan metode Direct Delivery (Distribusi Langsung). Pembagian dilakukan di posko utama untuk warga yang masih berada di pengungsian. Selain mendistribusikan fisik makanan, tim juga menggunakan metode Observasi Partisipatif untuk melihat respon masyarakat. Tahapan ini mencakup:

- Dialog Humanis: Melakukan komunikasi interpersonal dengan para korban untuk mendengarkan keluh kesah mereka sebagai bentuk awal *trauma healing*.
- Monitoring Respon: Mengamati tingkat penerimaan warga terutama anak-anak terhadap bantuan yang diberikan untuk mengukur keberhasilan intervensi dalam menurunkan tingkat stres sesaat.



Gambar 2. Diagram metode pelaksanaan kegiatan

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Identifikasi aset & kebutuhan

Di desa Lubuk Sidup banyak bangunan rumah yang sudah hanyut di bawa banjir. Salah satu yang tersisa adalah sebuah masjid. Masyarakat ada yang mengungsi di lokasi pabrik kelapa sawit dan di tenda-tenda. Bantuan banyak berdatangan seperti beras, pakaian, tilam, dan lain-lain. Selama ini, intervensi logistik pada masa transisi pascabencana di Desa Lubuk Sidup cenderung berfokus pada pemenuhan rasa lapar melalui bantuan bahan pangan mentah atau makanan instan yang tinggi natrium. Terdapat kekosongan pendekatan yang mengintegrasikan antara asupan gizi fisik dengan dukungan psikososial (*food therapy*) dalam satu kegiatan distribusi.

### 2. Perencanaan menu nutrisi

Pemilihan jenis pangan dalam kegiatan ini, yakni bubur kacang hijau, donat, dan ayam kentucky, didasarkan pada pertimbangan nutrisi dan aspek psikologis-kultural. Bubur kacang hijau dipilih sebagai sumber protein nabati, serat, dan mineral penting yang sangat dibutuhkan untuk mengembalikan energi warga yang terkuras selama masa evakuasi. Secara medis, kacang hijau mengandung vitamin B kompleks yang berperan penting dalam menjaga fungsi saraf, yang sangat krusial bagi individu yang sedang berada di bawah tekanan stres pascabencana

### 3. Pengolahan pangan higienis

Penyediaan Bahan: Memastikan bahan baku kacang hijau, daging ayam, dan tepung dalam kondisi segar. Standar Sanitasi: Proses pengolahan dilakukan dengan standar kebersihan tinggi untuk mencegah timbulnya penyakit pascabencana seperti diare atau gangguan pencernaan lainnya di kalangan warga. Pengemasan: Makanan dikemas dalam wadah yang praktis dan ramah lingkungan agar mudah didistribusikan di area yang mungkin masih sulit dijangkau.

### 4. Distribusi dan evaluasi keberlanjutan psikologis

Distribusi bubur kacang hijau memberikan dampak signifikan terhadap kondisi fisik warga. Bubur kacang hijau menjaga fungsi saraf, yang sangat krusial bagi individu yang sedang berada di bawah tekanan stres pascabencana (Mahanani et al., 2019). Selain itu, Indrawati & Wibowo (2020) juga menemukan bahwa pemberian makanan tambahan berbasis pangan lokal terbukti lebih efektif memperbaiki status energi dibandingkan makanan pabrikan. Setelah berhari-hari mengonsumsi makanan instan yang tinggi natrium (seperti mi instan), asupan protein nabati dan serat dari kacang hijau membantu melancarkan pencernaan warga dan mengembalikan energi yang hilang akibat aktivitas membersihkan sisa banjir yang menguras tenaga. Kandungan mikronutrien dalam bubur tersebut berfungsi sebagai *booster* imunitas alami di tengah cuaca yang tidak menentu pascabencana (Waryana et al., 2018).

Hasil observasi lapangan menunjukkan bahwa anak-anak di Desa Lubuk Sidup mengalami keceriaan yang spontan saat menerima paket ayam kentucky dan donat. Dalam psikologi bencana, makanan yang memiliki tekstur renyah dan rasa manis dapat memicu produksi hormon dopamin yang menurunkan tingkat stress (Locher et al., 2018). Aktivitas makan bersama yang menyenangkan ini menjadi bagian dari metode trauma healing rekreasi yang penting bagi kesehatan mental anak (Kusuma, 2019). Penyakit trauma pada anak seringkali bermanifestasi dalam bentuk sikap murung;

kehadiran makanan "populer" ini berhasil menciptakan suasana normalitas di tengah situasi darurat, membuat mereka sejenak melupakan ketakutan akan banjir susulan



Gambar 3. Pembagian bubur kacang hijau



Gambar 4. Anak-anak dan masyarakat menikmati bubur kacang hijau

Kegiatan ini tidak hanya berhasil mendistribusikan paket makanan, tetapi juga memperkuat modal sosial di Desa Lubuk Sidup. Kehadiran tim pengabdian di lokasi bencana memberikan rasa aman secara emosional. Warga merasa diperhatikan oleh pihak luar, yang secara tidak langsung meningkatkan optimisme mereka untuk segera bangkit dari keterpurukan. Diskusi ringan saat pembagian makanan juga menjadi sarana katarsis bagi warga untuk menceritakan keluh kesah mereka, yang merupakan bagian penting dari *trauma healing* (Tuasikal & Yulianingsih, 2020).

## KESIMPULAN

Intervensi pangan pascabencana melalui sinergi bubur kacang hijau, ayam goreng, dan donat terbukti efektif sebagai instrumen pemulihan fisik dan mental warga Desa Lubuk Sidup. Nutrisi spesifik (Vitamin B Kompleks) berperan dalam pemulihan sistem saraf, sementara *food therapy* melalui makanan populer berhasil menciptakan normalitas dan menurunkan tingkat stres pada anak-anak secara signifikan.

Pemerintah daerah dan lembaga kemanusiaan disarankan tidak hanya berfokus pada bantuan logistik mentah, tetapi juga mulai mengintegrasikan penyediaan pangan siap saji yang memiliki nilai psikologis (*comfort food*) dalam standar operasional prosedur tanggap darurat. Penelitian selanjutnya dapat mengukur secara kuantitatif penurunan kadar hormon stres korban bencana setelah diberikan intervensi diet serupa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, R., & Nuraeni, A. (2021). Manajemen Nutrisi dan Psikososial pada Kelompok Rentan Pasca Bencana Alam. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 9(1), 25-33.
- Fatmah. (2021). *Manajemen Gizi dalam Kondisi Bencana*. Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia (UI Press).
- Haryanto, R., & Saifuddin, M. (2022). Implementasi Metode Asset Based Community Development (ABCD) dalam Pemulihan Ekonomi dan Sosial Masyarakat Terdampak Bencana. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 2(3), 112-120.
- Indrawati, L., & Wibowo, T. A. (2020). Efektivitas Pemberian Makanan Tambahan Berbasis Pangan Lokal terhadap Status Gizi Balita di Wilayah Bencana. *Indonesian Journal of Nutrition*, 9(2), 55-63.

- Kemenkes RI. (2020). Pedoman Pelaksanaan Respon Gizi pada Masa Tanggap Darurat Bencana. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kusuma, A. R. (2019). Trauma Healing Melalui Pendekatan Rekreasional dan Pemberian Nutrisi pada Anak Korban Banjir. *Jurnal Psikologi Kebencanaan*, 4(1), 12-20.
- Locher, C., Yoong, S. L., Boda, A., Mannig, A., & Wolf, M. (2018). Comfort Food: A Review on the Effect of Food on Mood and the Brain. *Appetite*, 123, 246–259.
- Mahanani, S., Indriasari, R., & Nurhaeni, N. (2019). Pemanfaatan Kacang Hijau (*Vigna radiata*) sebagai Makanan Tambahan Pemulihan Energi pada Kondisi Darurat. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 14(2), 85-92.
- Pratama, B., & Setiawan, D. (2023). Peran Modal Sosial dalam Membangun Resiliensi Masyarakat Desa Pasca Bencana Banjir Bandang. *Sociologique: Jurnal Sosiologi*, 11(1), 45-58.
- Rahmawati, D., & Yuliani, S. (2018). Dampak Konsumsi Makanan Instan terhadap Kesehatan Pengungsi Bencana: Sebuah Tinjauan Literatur. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 12(2), 88-95.
- Santoso, P. B., & Wijaya, K. (2019). Integrasi Comfort Food dalam Penanganan Stres Pascatrauma: Perspektif Psikologi Gizi. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 11(1), 30-42.
- Tuasikal, A. N., & Yulianingsih, W. (2020). Dukungan Psikososial Melalui Trauma Healing Bagi Anak-Anak Korban Banjir. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (JPKM)*, 1(2), 115-124.
- Waryana, W., Sitasari, A., & Puspitasari, D. (2018). Intervensi Pangan Lokal dalam Penanganan Masalah Gizi Pengungsi Pasca Bencana. *Jurnal Riset Gizi*, 6(1), 23-30.