

---

## PENYULUHAN PERENCANAAN KEUANGAN KELUARGA MENUJU POLA HIDUP SEHAT DENGAN MEMBUAT SALAD DAN ES BUAH

Wahyu Irawati<sup>1\*</sup>, Imanuel Adhitya Wulanata Chrismastianto<sup>2</sup>, Lastiar Roselyna Sitompul<sup>3</sup>,  
Ashiong P. Munthe<sup>4</sup>

Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pelita Harapan. Jl. M. H. Thamrin Boulevard 1100, Lippo Village, Tangerang, Banten  
[wahyu.irawati@uph.edu](mailto:wahyu.irawati@uph.edu), [imanuel.wulanata@uph.edu](mailto:imanuel.wulanata@uph.edu), [lastiar.sitompul@uph.edu](mailto:lastiar.sitompul@uph.edu), [ashiong.munthe@uph.edu](mailto:ashiong.munthe@uph.edu)

\*Penulis korespondensi: [wahyu.irawati@uph.edu](mailto:wahyu.irawati@uph.edu)

---

### Abstrak

Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) merupakan sarana pelaksanaan misi Universitas Pelita Harapan dengan berkontribusi untuk kemajuan ilmu pengetahuan dan kebudayaan berdasarkan wawasan Kristen Alkitabiah serta berpartisipasi dalam pengembangan individu dan masyarakat bagi kemuliaan Allah. Kegiatan PkM dilaksanakan di Gereja Kristen Alkitab Indonesia jalan Raya Kelapa Dua, Ruko Blitz, Blok A No. 28, Gading Serpong, Tangerang-Banten pada tanggal 23 Juli 2022 yang dihadiri oleh 20 orang. Analisis kebutuhan menunjukkan bahwa peserta belum memahami tentang perencanaan keuangan keluarga yang ekonomis yang berdampak pada penerapan pola hidup sehat. Kondisi ekonomi yang rendah membuat peserta lebih memilih mengonsumsi makanan murah tanpa memperhatikan pola hidup sehat. Memakan buah-buahan dalam bentuk buah segar, es buah, maupun salad buah merupakan salah satu contoh pola hidup sehat. Tujuan kegiatan PkM adalah memberikan pelatihan tentang perencanaan keuangan keluarga menuju pola hidup sehat dengan membuat es buah dan salad buah. Metode yang digunakan adalah ceramah dan pelatihan. Hasil kegiatan PkM menunjukkan bahwa peserta menyadari perlunya melakukan perencanaan keuangan keluarga dengan melakukan pengeluaran yang ekonomis namun memenuhi kriteria pola hidup sehat. Peserta juga dapat membuat perencanaan keuangan keluarga melalui simulasi yang dilakukan dengan pendampingan narasumber. Peserta juga mampu membuat es buah dan salad buah melalui demonstrasi serta pelatihan yang dilakukan secara bersama-sama.

**Kata Kunci:** Buah, ekonomis, perencanaan keuangan keluarga, pola hidup sehat.

---

### PENDAHULUAN

Analisis situasi dilakukan terhadap kondisi mitra yang menjadi sasaran kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) yaitu warga jemaat Gereja Kristen Alkitab Indonesia (GKAI) yang beralamat di Jalan Raya Kelapa Dua, Ruko Blitz, Blok A No. 28, Gading Serpong, Tangerang, Banten. Jumlah warga jemaat gereja tersebut terdiri atas 65 orang dewasa dan pemuda, mayoritas merupakan warga perantauan dari berbagai wilayah di Indonesia, seperti wilayah Nusa Tenggara

Timur, Nias, Pekanbaru, Ambon, dan Yogyakarta. Latar belakang profesi sebagian besar warga jemaat di GKAI yaitu sebagai satpam, karyawan di rumah makan, kasir Alfamart, dan pekerja harian lepas lainnya dengan penghasilan yang relatif terbatas dan seringkali terjebak dalam perangkap utang yang tak kunjung terselesaikan serta minim dalam melakukan aktivitas menabung dan investasi. Alokasi biaya hidup yang tidak proporsional di mana total pengeluaran untuk belanja kebutuhan hidup sehari-hari seringkali melampaui jumlah

pendapatan sehingga menyebabkan terjadinya kesulitan dalam merencanakan pendapatan yang diterima setiap bulannya untuk alokasi tabungan, sosial, dan kebutuhan lainnya seperti konsumsi makanan sehat.

Uang memiliki peranan penting dalam kelangsungan hidup manusia khususnya dalam keluarga sehingga memerlukan pengelolaan dan pemanfaatan uang yang baik dan tepat sasaran. Pengelolaan uang sangat penting diperhatikan di dalam sebuah keluarga sehingga persoalan ekonomi dapat teratasi dengan baik (Rodhiyah, 2012). Perencanaan keuangan atau alokasi dana yang dilakukan dalam keluarga menjadi sangat penting dilakukan demi menjaga kestabilan pendapatan dan pengeluaran kebutuhan rumah tangga sehingga dapat berdampak signifikan terhadap tingkat kebahagiaan keluarga (Palimbong, 2023). Senada dengan pernyataan tersebut, perencanaan keuangan merupakan bagian penting untuk menjaga siklus keuangan keluarga tetap berjalan sesuai dengan rencana dan menjaga agar terjadi keseimbangan antara pendapatan dan pengeluaran (Aida, et al., 2023).

Dampak persoalan ekonomi yang dialami oleh keluarga khususnya warga jemaat Gereja Kristen Alkitab Indonesia (GKAI) dengan kondisi ekonomi yang cenderung menengah ke bawah, membuat banyak dari jemaat lebih memilih mengkonsumsi makanan olahan cepat saji yang murah dan mudah dijangkau tanpa memperhatikan kandungan nutrisi sehingga membentuk pola hidup yang tidak sehat. Pilihan untuk mengonsumsi makanan cepat saji menjadi salah satu alasan untuk mengurangi jumlah pengeluaran.

Berdasarkan data Riskesdas pada tahun 2013 tercatat bahwa penduduk yang berumur sepuluh tahun ke atas adalah penduduk yang paling banyak tidak mengonsumsi buah dan sayur, yaitu kurang dari lima porsi buah dan sayur dalam sehari. Persentase yang ditunjukkan berdasarkan data tersebut yaitu sebesar 93,5% sedangkan persentase penduduk yang mengonsumsi lebih dari lima porsi buah dan sayur tiap harinya menunjukkan nilai sangat rendah yaitu hanya sebesar 3,3%. Seharusnya, mengonsumsi sayuran dan buah-buahan merupakan salah satu bagian penting dalam

mewujudkan gizi seimbang dan menjaga kesehatan tubuh. Pernyataan tersebut juga didukung oleh Budiarti, Rohmah, Kasiati, Pertiwi, & Umilia, (2022) bahwa gizi seimbang dapat ditemukan dalam makanan yang sering dikonsumsi sehari-hari misalnya buah-buahan dan sayuran. Makanan yang terdiri dari menu yang beraneka ragam dan mengandung nutrisi yang dapat mencukupi kebutuhan tubuh. Pola dan menu makanan yang bergizi menjadi salah satu faktor penting yang mampu mempengaruhi kebutuhan gizi harian.

Sayur dan buah merupakan bahan makanan yang tidak sulit untuk didapatkan dan masih dapat dijangkau oleh masyarakat. Untuk mengonsumsi sayur dan buah setiap hari perlu mengikuti pedoman gizi seimbang sesuai dengan petunjuk Permenkes No. 41 Tahun 2014. Berdasarkan petunjuk tersebut, disampaikan bahwa sebanyak 3-4 porsi sayur dan 2-3 porsi buah setiap hari atau setengah bagian piring berisi buah dan sayur (porsi sayuran lebih banyak) setiap kali makan (Riskesdas, 2010). Berdasarkan hasil survei tersebut terlihat bahwa masyarakat di Indonesia banyak yang masih belum mampu menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari secara konsisten. Hal ini pastinya dipengaruhi oleh berbagai alasan dan latar belakang. Berbagai jenis penyakit dapat ditimbulkan dari bahan makanan yang sering dikonsumsi setiap hari. Hal ini terjadi karena sebagian besar bahan-bahan yang terkandung di dalam makanan yang dikonsumsi tidak baik untuk tubuh. Hal ini juga disampaikan oleh Nuraini (2007) bahwa makanan yang sehat adalah makanan yang mengandung zat-zat yang penting, dibutuhkan oleh tubuh, dan memiliki jumlah seimbang. Selain itu makanan sehat juga tidak sulit didapatkan dan tidak harus berasal dari bahan yang mahal. Tidak jarang juga dampak dari mengonsumsi makanan yang tidak sehat dapat dirasakan dalam jangka waktu yang pendek karena mengandung zat-zat kimia yang berbahaya bagi tubuh. Oleh sebab itu, masyarakat perlu memperhatikan kondisi tersebut secara serius dengan memulai mengonsumsi makanan sehat.

Ditinjau dari analisis situasi dan identifikasi permasalahan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pendapatan rendah membuat banyak keluarga lebih memilih mengonsumsi makanan

olahan cepat saji yang murah dan mudah dijangkau. Hal ini juga didukung oleh pernyataan Ronasari Mahaji Putri & Maemunah (2020) bahwa permasalahan yang sering dihadapi oleh masyarakat dalam penerapan pola hidup sehat adalah keterbatasan pendapatan. Hal inilah yang menjadi permasalahan dari sebagian besar masyarakat Indonesia dalam menerapkan pola hidup sehat. Oleh karena itu, diperlukan kesadaran dari masyarakat melalui penyuluhan kepada keluarga-keluarga di Indonesia untuk memulai perencanaan keuangan keluarga dengan proporsional, khususnya bagi keluarga yang memiliki penghasilan menengah ke bawah untuk memenuhi kebutuhan tubuh dengan mengonsumsi makanan sehat seperti sayur, buah, dan makanan sehat lainnya. Pengetahuan terkait perencanaan keuangan akan berkorelasi positif terhadap pengalokasian pendapatan serta mendorong setiap individu bijak dalam pengambilan keputusan penggunaan uang sehingga dapat mewujudkan ekonomi keluarga yang tangguh dan berkecukupan menuju pola hidup sehat di masa depan. PkM ini bertujuan untuk memberikan penyuluhan dan pelatihan tentang perencanaan keuangan keluarga menuju pola hidup sehat dengan membuat salad dan es buah. Berdasarkan pemaparan yang telah dijelaskan kegiatan PkM ini dilaksanakan untuk membantu penanganan dua masalah yang banyak terjadi di Indonesia mengenai pendapatan ekonomi dan pola hidup sehat yang masih rendah. Salah satu faktor yang mengakibatkan pola hidup sehat yang masih rendah adalah pendapatan masyarakat sehingga PkM ini mempunyai banyak manfaat bagi masyarakat yaitu meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya perencanaan keuangan dan pola hidup sehat. Cara menyelaraskan antara perencanaan dan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari

## METODE

Kegiatan PkM di GKAI Gading Serpong dilaksanakan secara *onsite* pada hari Sabtu, 23 Juli 2022 pukul 18.00-21.00 WIB dengan dihadiri oleh 20 orang jemaat. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan PkM yaitu metode ceramah, demonstrasi, serta praktik secara langsung dengan membuat salad buah dan es buah. PkM ini dilakukan melalui kolaborasi empat dosen dengan

dibantu mahasiswa FIP-TC dari Prodi Pendidikan Ekonomi, Pendidikan Biologi, dan Pendidikan PGSD. PkM ini dilaksanakan dengan hubungan antara Dosen/Mahasiswa FIP-TC dari Prodi Pendidikan Ekonomi, Pendidikan Biologi, dan Pendidikan PGSD dengan jemaat GKAI Gading Serpong. Langkah pertama yang dilakukan sebelum melakukan pelaksanaan PkM ini adalah narasumber yaitu pihak dosen melakukan identifikasi mengenai masalah yang terjadi pada mitra sehingga dapat meningkatkan pemahaman dan menerapkan dalam kehidupan. Identifikasi masalah mendapatkan hasil mengenai permasalahan yang didapatkan dan penyebab terjadi permasalahan tersebut sehingga narasumber memberikan beberapa solusi yang akan disampaikan melalui pelatihan maupun penyuluhan.

Tahapan pelaksanaan PkM ini diawali dengan doa dan penyuluhan tentang perencanaan keuangan bagi keluarga masa kini guna mewujudkan keluarga dengan pola hidup sehat. Penyampaian materi dilakukan selama 40 menit dilanjutkan 20 menit sesi tanya-jawab, dan 30 menit praktik secara langsung membuat perencanaan keuangan dan pembuatan salad buah serta es buah. Akhir kegiatan, peserta diberikan *souvenir* dalam bentuk celengan untuk semakin giat menabung dan manajemen uang untuk hidup dan masa depan yang lebih baik, dan diberi kesempatan untuk mengisi evaluasi melalui *google form* sebagai bentuk perbaikan untuk kegiatan PkM selanjutnya. Sesi terakhir, ditutup dengan penyerahan sertifikat, doa, dan foto bersama.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan PkM yang diawali dengan analisis situasi sekaligus identifikasi permasalahan mitra memberikan gambaran awal bahwa selama ini sebagian keluarga GKAI Gading Serpong masih kesulitan di dalam mengelola keuangan keluarga. Alokasi biaya hidup yang tidak proporsional di mana total pengeluaran keluarga untuk belanja kebutuhan hidup sehari-hari seringkali melebihi jumlah pendapatan keluarga, hal ini menyebabkan mereka kesulitan dalam merencanakan pendapatan yang diterima setiap bulannya untuk alokasi tabungan, sosial, dan kebutuhan tubuh lainnya

seperti konsumsi makanan sehat dengan buah dan sayur.

Sesi pertama menjelaskan tentang bagaimana pentingnya perencanaan keuangan bagi keluarga masa kini untuk mewujudkan keluarga yang bahagia dan terpenuhi kebutuhannya (Gambar 1). Manajemen keuangan rumah tangga menurut (Mulyawan, 2015) merupakan kegiatan perencanaan, pembuatan anggaran, pemeriksaan, pengelolaan, pengendalian, pencarian, serta penyimpanan dana yang dimiliki oleh sebuah keluarga. Pada sesi ini jemaat diberi pemahaman bahwa perencanaan keuangan sangat baik untuk mempersiapkan masa yang akan datang. Ketika seseorang memiliki cara pandang yang benar tentang uang, dapat dipastikan bahwa akan mampu merencanakan keuangan dengan benar. Setelah mampu melakukan perencanaan keuangan dengan benar, seseorang akan dapat menggunakan uang dengan tepat sasaran. Hal yang sama juga disampaikan oleh Yulianti & Silvy (2013) bahwa perencanaan keuangan dapat dipandang sebagai cara mengalokasikan uang serta mengontrol dan mengevaluasi kegiatan yang berhubungan dengan alokasi keuangan tersebut. Selain itu, dengan memiliki pengetahuan tentang perencanaan keuangan yang benar maka akan berdampak signifikan terhadap proses identifikasi, pengukuran, pemetaan, alternatif penanganan risiko, melakukan evaluasi dan monitoring dengan tujuan menghindari risiko yang timbul terhadap keputusan yang telah dibuat berkaitan dengan alokasi pendapatan dalam kehidupan sehari-hari (Sari, Irdhayanti, & Ahmadi, 2023).



Gambar 1. Penyampaian Materi Pengelolaan Keuangan

Penyampaian materi pengelolaan keuangan (Gambar 1) bertujuan untuk menyadarkan jemaat bahwa uang yang Tuhan percayakan harus dikelola sebaik-baiknya sebagai sarana untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari dengan tetap menerapkan pola hidup sehat 4 sehat 5 sempurna. Peserta diberikan pemahaman bahwa menabung merupakan bentuk praktik paling sederhana dari perencanaan keuangan yang dapat diaplikasikan dalam kehidupan keluarga sehari-hari. Menabung sangat bermanfaat untuk menyeimbangkan antara anggaran pengeluaran dengan pendapatan serta berfungsi dalam perencanaan keuangan keluarga jangka panjang (Andoko & Martok, 2020).

Hasil survei menyatakan bahwa masyarakat Indonesia masih belum mampu menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, sehingga berbagai penyakit dapat ditimbulkan dari bahan makanan yang dikonsumsi. Salah satunya akibat dari keterbatasan keuangan, membuat masyarakat cenderung memilih makanan yang praktis dan instan yang mengakibatkan tubuh menjadi tidak sehat. Selain itu, masyarakat Indonesia sudah terbiasa dengan gaya hidup yang serba cepat dan instan. Gaya hidup ini juga tentunya mempengaruhi masyarakat dalam memilih makanan atau minuman yang dikonsumsi. Menurut Laksono, Mukti, & Nurhamidah (2022) bahwa pola konsumsi masyarakat Indonesia sudah berubah akibat makanan cepat saji. Semakin banyak restoran cepat saji dapat mengubah gaya hidup masyarakat masyarakat menginginkan semua dilakukan secara instan, praktis, serta cepat dalam mengonsumsi makanan tanpa memikirkan kandungan makanan yang mereka konsumsi.

Sesi pertama ini juga menjelaskan bahwa tidak semua makanan itu baik, makanan sehat yang dimaksud adalah makanan yang mengandung nutrisi, gizi yang lengkap, serta memiliki karbohidrat, vitamin, mineral, serat, lemak, dan air dengan jumlah yang sesuai bagi tubuh (Gambar 2). Menurut Andarini (2008) makanan sehat adalah makanan yang mengandung gizi, mengandung serat dan zat-zat yang diperlukan tubuh untuk proses tumbuh kembang. Pola hidup sehat tidak perlu

mengeluarkan biaya atau anggaran yang mahal, kita dapat melakukan sesuai dengan kemampuan yang ada, misalnya dengan olahraga secara teratur, mengonsumsi sayur-sayuran, dan buah-buahan dengan varian olahan seperti es buah dan salad buah. Dengan melakukan hal tersebut, kemungkinan tubuh akan tetap sehat, sehingga kebugaran jasmani dapat terjaga dengan baik (Suryanto, 2012).



Gambar 2. Peserta mengikuti pelatihan

Pada sesi kedua, peserta yang hadir diminta untuk berlatih membuat perencanaan keuangan sesuai dengan jumlah pendapatan yang diperoleh oleh setiap keluarga masing-masing setiap bulannya (Gambar 2). Perencanaan keuangan didasarkan pada komposisi pengalokasian yang proporsional dalam persentase, meliputi persepuluhan untuk dialokasikan ke ladang misi dan diakonia (10%), biaya hidup (45-50%), tabungan (10-15%), asuransi dan investasi (10-15%), iuran sosial/persembahan ke gereja (2,5-5%), biaya lain-lain (2,5-5%), serta cicilan utang bila ada (maksimal 20% dari total pendapatan kotor per bulan). Tujuan dilakukannya praktik langsung dengan diberikan arahan pengalokasian yang proporsional yaitu agar masyarakat semakin sadar bahwa mengelola uang bukanlah hal yang paling sulit untuk dilakukan, karena pada dasarnya sulitnya mengatur keuangan berawal dari sulitnya mengontrol diri sendiri untuk

tidak menghambur-hamburkan uang untuk hal-hal yang tidak penting.



Gambar 3. Penyampaian Materi Tentang Pola Hidup Sehat

Pada sesi selanjutnya yaitu penyampaian materi mengenai pola hidup sehat (Gambar 3). Selain itu, juga dilakukan praktik pembuatan salad buah dan es buah sebagai salah satu alternatif yang bisa digunakan untuk memenuhi pola hidup sehat. Makanan yang terdiri dari campuran buah-buahan, susu, mayonais, keju, dan lainnya disebut salad buah. Salad buah dikategorikan sebagai makanan sehat karena terdiri dari berbagai jenis buah yang *fresh* atau segar yang mempunyai nilai gizi dan kandungan nutrisi yang lengkap (Nazarudin, Mahmud, Umara, Heni, & Dewani, 2021).

Pengolahannya yang cukup mudah dan tidak membutuhkan biaya yang mahal membuat olahan ini cocok dibuat oleh semua kalangan. Langkah-langkah pengolahan salad buah yaitu 1) mencuci buah dengan air mengalir agar kebersihan buah terjaga dan menghindari kontaminasi dengan bakteri yang mengganggu kesehatan tubuh; 2) buah dipotong sesuai ukuran yang diinginkan atau disesuaikan dengan selera. Buah-buahan tersebut dipotong menjadi beberapa bagian sehingga mudah untuk diolah menjadi salad buah dan es buah. Khusus untuk buah tertentu seperti apel dan buah pir, kedua buah tersebut segera dimasukkan ke dalam air garam setelah dipotong, untuk menjaga kesegaran buah apel dan pir dan mencegah proses oksidasi yang mengakibatkan perubahan warna pada buah; 3) setelah semua buah dipotong, kemudian dimasukkan ke dalam kontainer yang

telah dicuci dan kering, kontainer ditutup untuk menjaga kebersihan dari buah-buahan tersebut; 4) mayonaise dan susu kental manis dicampur dan disiramkan pada buah yang sudah dipotong sebelumnya sesuai dengan selera; 5) campuran bahan diaduk sampai rata dan salad buah siap disajikan. Hal yang sama juga dilakukan dalam membuat es buah. Namun, dalam pembuatan es buah, potongan buah tidak dicampur dengan mayonais tetapi dengan cairan sirup dan air es. Langkah-langkah pengolahan salad buah yaitu 1) menyiapkan buah-buahan segar; 2) mencuci buah; 3) memotong buah sesuai selera; 4) campuran bahan ditambahkan sirup dan air es secukupnya.

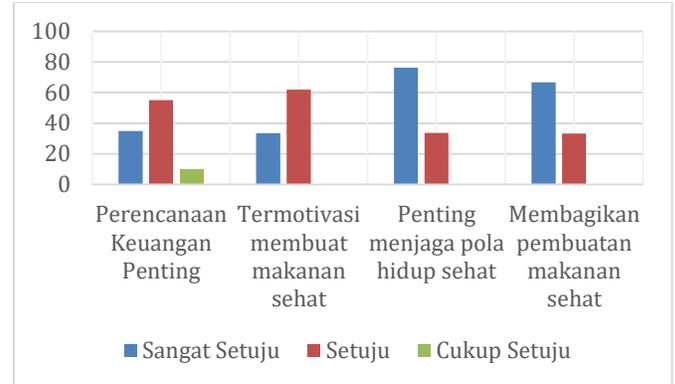
Keterlibatan jemaat dalam membuat kedua olahan ini kiranya dapat menjadi inovasi baru bagi banyak keluarga dalam mengelola buah untuk memenuhi kebutuhan gizi harian. Inovasi ini kiranya dapat menjadi salah satu alternatif untuk dapat memenuhi asupan gizi yang cukup bagi keluarga. Selain cara pembuatan yang praktis juga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari misalnya dengan membuat salad buah atau es buah di rumah. Selain sehat dan enak, pengolahan salad buah dan es buah tidak membutuhkan waktu yang lama dan biaya yang mahal (Gambar 3).



Gambar 3. Demonstrasi Pembuatan Salad dan Es Buah

Pada akhir kegiatan, para peserta diminta untuk mengisi *link* evaluasi melalui *google form* yang telah disediakan untuk melihat ketercapaian tujuan diadakannya PkM ini. Hal ini tentunya memberikan *feedback* yang positif bagi para pelaksana penyuluhan atau pelatihan. Berikut pemaparan hasil

evaluasi yang telah dipersiapkan sebelumnya oleh tim.



Grafik 1. Hasil Pelaksanaan PkM

Pertama, pernyataan tentang materi pelatihan yang disampaikan membuat masyarakat sadar pentingnya melakukan perencanaan dan pencatatan keuangan setiap bulannya. Hasil rekap menunjukkan bahwa 11 peserta menyatakan sangat setuju, 7 peserta menyatakan setuju, dan 2 peserta menyatakan cukup setuju. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan PkM mampu membangkitkan kesadaran masyarakat akan pentingnya pembuatan rencana keuangan keluarga setiap bulan. Berdasarkan grafik dapat diketahui bahwa persentase yang menyatakan setuju yaitu 55%, persentase yang menyatakan setuju yaitu 35%, dan persentase yang menyatakan cukup setuju yaitu 10%.

Pernyataan kedua menjelaskan bahwa praktik pembuatan salad buah dan es buah memotivasi masyarakat untuk membuat dan mengonsumsi makanan sehat dalam kehidupan sehari-hari untuk memulai pola hidup sehat. Berdasarkan hasil *form* evaluasi, dapat dilihat bahwa 12 orang menyatakan sangat setuju, 6 orang menyatakan setuju, dan 2 orang menyatakan cukup setuju. Berdasarkan grafik, dapat diketahui bahwa persentase yang menyatakan setuju yaitu 61,9%, persentase yang menyatakan setuju yaitu 33,3%, dan persentase yang menyatakan cukup setuju yaitu 4,8%.

Pernyataan ketiga menyatakan bahwa melalui pelatihan ini peserta akan konsisten menjaga pola hidup sehat berkomitmen untuk membagikan pengalamannya kepada keluarga terdekat dan orang lain. Berdasarkan grafik, dapat diketahui bahwa persentase yang menyatakan sangat setuju yaitu 76,2% dan persentase yang menyatakan setuju yaitu 23,8%.

Pernyataan keempat menyatakan bahwa melalui pelatihan ini peserta berkomitmen untuk membagikan pengalamannya kepada keluarga terdekat dan orang lain. Berdasarkan grafik, dapat diketahui bahwa persentase yang menyatakan setuju yaitu 66,7% dan persentase yang menyatakan setuju yaitu 33,3%.

Berdasarkan keempat pernyataan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa pelatihan perencanaan keuangan sekaligus pembuatan makanan sehat dapat menjadi *insight* baru bagi para jemaat GKAI Gading Serpong untuk mengelola keuangan setiap bulannya dengan baik guna memenuhi kebutuhan tubuh dengan makanan sehat. Ketika perencanaan keuangan teratur dalam sebuah keluarga maka bukan satu kesulitan jika harus memastikan bahwa setiap anggota keluarga dapat mengonsumsi makanan yang sehat dan bergizi. Kesulitan seseorang dalam mengatur keuangan, berawal dari diri sendiri yang kurang bijak mengontrol keinginan hati yang selalu ingin menggunakan uang untuk hal-hal yang kurang bermanfaat sehingga pada akhirnya bagian yang harusnya penting seperti mengonsumsi makanan sehat menjadi bagian yang terlupakan.

Berdasarkan hasil evaluasi pelaksanaan PkM dalam penyuluhan perencanaan keuangan dan pola hidup sehat ini mempunyai kelebihan dan kekurangan. Kelebihan PkM ini adalah memberikan pemahaman mengenai dua permasalahan yang banyak dirasakan oleh masyarakat yaitu pendapatan dan pola hidup sehat. Kekurangan PkM ini adalah jumlah kehadiran peserta dapat diharapkan lebih banyak lagi sehingga memberikan dampak yang lebih baik lagi. Melalui penyuluhan ada beberapa yang masih cukup termotivasi dalam penerapan

pola hidup sehat sehingga diharapkan melalui PkM berikutnya dapat lebih meningkatkan kembali motivasi dan kesadaran masyarakat dalam merencanakan keuangan dan melakukan pola hidup sehat.



Gambar 7. Penyerahan Sertifikat dan Foto Bersama Pembicara dan Peserta PkM

Acara diakhiri dengan penyerahan sertifikat kepada Pembicara, penyerahan *goody bag* kepada peserta yang berisi celengan dan buah-buahan segar (Gambar 7).

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan penjelasan yang telah diuraikan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan PkM dalam bentuk pelatihan perencanaan keuangan untuk mewujudkan pola hidup sehat pada jemaat GKAI Gading Serpong telah mencapai tujuan PkM

serta memberikan manfaat yang signifikan bagi jemaat. Melalui hasil PkM jemaat mendapatkan pemahaman baru mengenai pentingnya perencanaan keuangan dan pola hidup sehat serta cara penerapannya dalam kehidupan. Hal ini terbukti dari respon jemaat pada form evaluasi yang memberikan umpan baik dari diadakannya PkM ini. Jemaat semakin sadar dan termotivasi untuk terus melatih diri dan keluarganya dalam memanagermen pendapatan setiap bulannya dengan baik untuk memenuhi kebutuhan tubuh, dengan menerapkan pola hidup sehat melalui konsumsi buah dan sayur secara rutin. Salah satunya melalui pembuatan salad buah dan es buah yang terjangkau dan mudah dibuat oleh ibu rumah tangga.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Tim Pengabdian Masyarakat mengucapkan terima kasih kepada Universitas Pelita Harapan, Tangerang yang telah mendukung keberlangsungan PkM melalui pendanaan proposal PkM no. PM-15-FIP/XII/2021.

#### REFERENSI

Aida, N., Antariksa, S. K., Sari, W. I., Rusman, H., Setiawati, R., & Eriyanto, H. (2023). Pkm Penguatan ekonomi keluarga dengan perencanaan keuangan keluarga di Balai Warga RW 01 Kompleks Pengairan Tanjung Duren Selatan Jakarta Barat. *Komunitas: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 2(1), 18-29.

Andarini Trisnasari. 2008. *Makanan Sehat*. Bandung: Panca Anugerah Sakti.

Andoko, A., & Martok, Y. (2020). Explanatory Analysis of Financial Planning on Household Financial Behavior. *Journal of Accounting and Management Innovation*, 4(2), 124-138. <http://dx.doi.org/10.19166/%25JAMI%256%252%252022%25>

Aulianingrum, R. D. & Rochmawati. (2021). Pengaruh literasi keuangan, status sosial ekonomi orang tua, dan gaya hidup terhadap pengelolaan keuangan pribadi siswa. *Jurnal Pendidikan Ekonomi* 15(2), 198-206. <https://doi.org/10.19184/jpe.v15i2.24894>

Budiarti, E., Rohmah, S., Kasiati, Pertiwi, H., & Umilia. (2022). Meningkatkan pemahaman pentingnya makan makanan bergizi seimbang melalui kegiatan makanan bersama di RA AL FATA ROKAN HULU. *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1, 218-229.

Chrismastianto, I. A. W. (2018, Juli-Desember). PK2I: Jembatan asa menuju keluarga kristen bahagia dan sejahtera, *Sepercik Anugerah*, 8, 38-40.

Laksono, R. A., Mukti, N. D., & Nurhamidah, D. (2022). Dampak makanan cepat saji terhadap kesehatan pada mahasiswa program studi "X" perguruan tinggi "Y". *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 14, 35-39. doi:<https://doi.org/10.52022/jikm.v14i1.282>

Mulyawan, Setia. 2015. *Manajemen Keuangan*. Bandung: CV Pustaka Setia.

Nazarudin, I., Mahmud, R., Umara, Y., Heni, N. I., & Dewani, D. W. (2021). Pelatihan pembuatan salad buah keju sebagai program usaha ekonomi masyarakat menengah ke bawah. *Jurnal pengabdian masyarakat Indonesia*, 1, 329-333. doi:<https://doi.org/10.52436/1.jpmpi.64>

Nuraini, H. 2007. *Memilih & Membuat Jajanan Anak yang Sehat & Halal*. Qultummedia, Jakarta.

Palimbong, S. M. (2023). Pengaruh pengetahuan keuangan terhadap perencanaan

keuangan keluarga. *JMA: Journal of Metaverse Advertisi*, 2(1), 25-35.

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2013). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2013.

Rodhiyah, R. (2012). Manajemen keuangan keluarga guna menuju keluarga sejahtera. *Forum*, 40(1), 28-33. Retrieved from <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/forum/article/view/3202>

Ronasari Mahaji Putri, & Maemunah, N. (2020). Jurnal Keperawatan The Role of Education in Improving the Knowledge of Children. *Jurnal Keperawatan*, 8(1), 54–64.

Soraya, E. & Lutfiati, A. (2020). Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi literasi keuangan. *Kinerja: Jurnal Ekonomi dan Bisnis*, 2(2), 111-134. DOI:<https://doi.org/10.34005/kinerja.v3i01.966>

Suryanto, E. (2012). Peranan Pola Hidup Sehat

terhadap Kebugaran Jasmani. *Fik Uny*, 1(1), 10–12.

Yulianti, N. & Silvy, M. (2013). Sikap pengelola keuangan dan perilaku perencanaan investasi keluarga di Surabaya. *Journal of Business and Banking*, 3(1), 57–68. DOI: <http://dx.doi.org/10.14414/jbb.v3i1.254>