JP3L

Jurnal Pengabdian Pembangunan Pertanian dan Lingkungan
Jurnal Pengabdian Masyarakat
Vol: 1, No: 1, September 2023

Submitted : 08-09-2023
Accepted : 10-09-2023
Published : 18-09-2023

Pelatihan Pembuatan Camilan sebagai Edukasi Kesehatan Pangan Keluarga di Blang Nangka Kecamatan Blangjerango Kabupaten Gayo Lues

Rita Hayati[1)*] | Ainun Marliah[2)] | Erida Nurahmi[3)] | Hasanuddin[4)]
[1,2,3,4)] Program Studi Agroteknologi Fakultas Pertanian, USK
rita@usk.ac.id | ainunmarliah@usk.ac.id | erida.riri@ymail.com | ccutdek@usk.ac.id

Abstrak: Kegiatan ini dilaksanakan untuk membantu permasalahan yang dihadapi oleh kelompok mitra yaitu ibu-ibu rumah tangga di desa Blang Nangka Kecamatan Blangjeurango Kabupaten Gayo Lues. Tujuan kegiatan adalah pemahaman para ibu yang tergabung sebagi anggota tentang pentingnya kesehatan pangan keluarga melalui edukasi dan penguatan motivasi para ibu mengolah sendiri camilan sehat untuk keluarga melalui demonstrasi dan praktik pembuatan camilan. Metode yang digunakan untuk mencapai tujuan adalah dengan melakukan kegiatan pengabdian masyarakat. Edukasi melalui ceramah dan tanya jawab digunakan untuk menjelaskan materi kesehatan pangan keluarga sedangkan demonstrasi dan praktik dilakukan dalam pelatihan pembuatan camilan sehat risol. Secara umum hasil yang dicapai dengan kegiatan pengabdian adalah kepuasan peserta mencapai 100 %. Analisis angket kepuasan peserta kegiatan, secara umum mengisyaratkan bahwa kegiatan berhasil dilaksanakan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan dengan mitra kelompok ibu-ibu rumah tangga di desa Blang Nangka Kecamatan Blangjeurango Kabupaten Gayo Lues di sambut baik oleh peserta. Tujuan kegiatan dapat tercapai dengan pemahaman peserta terhadap kesehatan pangan keluarga. Selain itu peserta juga termotivasi untuk membuat sendiri makanan camilan untuk anggota keluarganya serta menerukan kegiatan pengabdian ini kepada kelompok ibu-ibu yang bersebelahan dengan desa kegiatan pengabdian ini.
Kata Kunci: edukasi; ketrampilan; risol; sehat; camilan

Pendahuluan

Perkembangan ilmu dan teknologi merambah pula pada perkembangan produk pangan. Aneka ragam produk makanan dihasilkan dari kemajuan ini. Salah satunya adalah makanan ringan dalam kemasan. Makanan ringan atau sering disebut juga makanan kecil adalah makanan yang berbentuk kue, panganan atau kudapan yang disajikan sebagai makanan selingan di berbagai acara (Sondakh, 1999). Makanan ringan dalam kemasan merupakan favorit di semua usia, baik anak-anak, remaja sampai orang dewasa. Hal ini didukung oleh sifatnya yang praktis, mudah didapatkan, beraneka rasa dan tampilan kemasan yang menarik dan tentu saja rasa yang disukai semua kalangan usia. Munculnya industri makanan dalam kemasan, di satu pihak menunjukan adanya peningkatan bidang ekonomi namun di lain pihak juga menimbulkan beberapa dampak bagi kesehatan. Salah satunya adalah terlalu sering mengkonsumsi makanan dalam kemasan ultra proses bisa mengganggu tumbuh kembang anak hingga menyebabkan penyakit diabetes, bahaya makanan kemasan bagi kesehatan tubuh, yaitu: tak bernutrisi, mengandung gula, garam dan lemak trans yang tinggi, mengandung bahan kimia buatan, bikin gemuk, kemasannya mengandung senyawa (Veratamala, 2019), serta makanan ringan yang berdampak buruk bagi kesehatan. Tidak semua makana ringan

Jurnal Pengabdian Pembangunan Pertanian dan Lingkungan is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).

JP3L
Jurnal Pengabdian Pembangunan Pertanian dan Lingkungan
Jurnal Pengabdian Masyarakat
Vol: 1, No: 1, September 2023

Submitted : 08-09-2023
Accepted : 10-09-2023
Published : 18-09-2023

memiliki kandungan nutrisi yang baik bagi kesehatan. Perlu untuk memperhatikan kandungan nutrisi jika ingin mengkonsumsi makanan ringan (Sari, 2019). Ibu rumah tangga sebagai ujung tonggak dalam pemeliharaan kesehatan keluarga sangatlah penting untuk mendapatkan pengetahuan dan pemahaman mengenai kesehatan pangan keluarga. Makanan yang sehat sangat dibutuhkan untuk tumbuh kembang anak. Makanan yang dinyatakan sebagai makanan sehat adalah makanan yang higienis dan bergizi. Makanan higienis berarti makanan tersebut tidak mengandung kuman penyakit dan tidak mengandung racun yang berbahaya bagi kesehatan. Makanan bergizi merupakan makanan dengan komposisi gizi yang lengkap yaitu karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air (Hanifa, 2006). Seperti yang dikenal dalam beberapa dasawarsa di Indonesia dengan sebutan makanan empat sehat lima sempurna. Para ibu juga perlu untuk memahami bahwa pengaturan pangan dalam keluarga sangat penting untuk menunjang terbentuknya kesehatan keluarga. Pola makan yang teratur dan perhatian terhadap makanan selingan juga perlu ditingkatkan. Sulistyoningsih, (2011) menegaskan bahwa status gizi yang baik bisa didapatkan melalui pola makan yang seimbang. Pola makan seimbang yaitu makanan yang sesuai dengan kebutuhan disertai pemilihan bahan makanan yang tepat. Bila berlebihan dalam asupan makanan akan mengakibatkan kelebihan zat gizi dan bisa menjadi obesitas. Sebaliknya bila kekurangan asupan makanan dari kebutuhan tubuh maka tubuh akan menjadi kurus dan rentan terhadap penyakit. Salah satu camilan yang sehat tersebut adalah risoles atau risol. Risol merupakan makanan yang sering ditemui di Indonesia sebagai snack atau camilan. Risoles disebut rissole yaitu pastry berisi daging, biasanya daging cincang, dan sayuran yang dibungkus dadar, lalu digoreng sesudah dilapisi tepung panir serta kocokan telur ayam. Terdapat dua jenis risol di Indonesia, pertama risol dengan isian sayur yang dicampur dengan daging cincang, dan yang kedua risol dengan isian ragout atau potongan-potongan wortel, kentang dan sayuran lainnya.

Berdasarkan analisis situasi pada kelompok mitra yaitu ibu-ibu di Desa Blang Nangka Kecamatan Blangjerango Kabupaten Gayo Lues maka dapat diidentifikasi masalah yang sedang dihadapi oleh mitra tersebut, yaitu: 1. Konsumsi makanan ringan dalam kemasan yang berlebihan 2. Kurangnya motivasi membuat camilan sehat untuk keluarga.

Solusi yang dapat ditawarkan oleh tim pengabdian adalah melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tujuan: 1. Memberikan edukasi tentang kesehatan pangan untuk keluarga 2. Menguatkan motivasi dengan pelatihan membuat camilan sehat untuk keluarga.

Realisasi Kegiatan

Tim pelaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat merancang konsep dan melaksanakan kegiatan yang relevan dengan kondisi kelompok mitra. Tema kegiatan ini sangat cocok dengan latar belakang anggota tim yaitu bidang pertanian khususnya Penanganan Pascapanen. Bidang keahlian anggota tim adalah modal kuat dalam kegiatan pelatihan dan edukasi ini. Sasaran dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah ibu-ibu rumah tangga Desa Blang Nangka Kecamatan Blangjerango Kabupaten Gayo Lues. Sesuai dengan permasalahan yang dihadapi maka target pengabdian kepada masyarakat mencanangkan target bahwa anggota ibu-ibu rumah tangga ini memahami tentang kesehatan pangan keluarga dan penguatan motivasi untuk trampil dalam pembuatan camilan sehat untuk keluarga. Setelah melaksanakan kegiatan tampak bahwa para ibu memahami pentingnya menjaga kesehatan keluarga dengan memilah bahan pangan terutama untuk camilan sehari-hari. Pentingnya makanan produksi rumahan menambah semangat para ibu untuk mengkonsumsi camilan hasil olahan rumah tangga. Target peserta sebanyak 5 orang anggota kelompok dapat terpenuhi. Pada gilirannya, kelima ibu ini dapat menyebarkan semangat untuk membuat sendiri camilan keluarga pada anggota lainnya. Metode yang digunakan dalam mendukung keberhasilan kegiatan pengabdian adalah: Metode Edukasi (ceramah dan tanya jawab) dimana metode ini digunakan untuk menjelaskan tentang pentingnya kesehatan pangan, makanan sehat untuk keluarga dan aneka camilan yang dapat dibuat sendiri. Sedangkan metode demonstrasi digunakan untuk memberikan pemahaman audio visual kepada khalayak sasaran tentang proses pembuatan

Jurnal Pengabdian Pembangunan Pertanian dan Lingkungan is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).

JP3L

Jurnal Pengabdian Pembangunan Pertanian dan Lingkungan
Jurnal Pengabdian Masyarakat
Vol: 1, No: 1, September 2023

Submitted : 08-09-2023
Accepted : 10-09-2023
Published : 18-09-2023

camilan sehat untuk keluarga. Peserta dapat mengamati dengan cermat proses pembuatan camilan sehat.

Hasil

Pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi dua tahap yaitu tahap pertama: pemberian edukasi tentang pentingnya kesehatan pangan keluarga. Edukasi diberikan dengan metode ceramah dan tanya jawab oleh Tim pengabdian. Tahap kedua: demonstrasi pembuatan camilan sehat untuk keluarga, yang ditunjukkan pada Gambar- gambar dibawah ini:

Gambar 1. Demonstrasi pembuatan camilan sehat untuk keluarga dan bersama ibu-ibu rumah tangga Desa Blang Nangka Kecamatan Blangjeurango Kabupaten Gayo Lues

Jurnal Pengabdian Pembangunan Pertanian dan Lingkungan is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).

JP3L

Jurnal Pengabdian Pembangunan Pertanian dan Lingkungan
Jurnal Pengabdian Masyarakat
Vol: 1, No: 1, September 2023

Submitted : 08-09-2023
Accepted : 10-09-2023
Published : 18-09-2023

Sebagai bahan evaluasi kegiatan pengabdian maka tim menyebarkan angket kepada peserta. Item yang ditanyakan terdiri dari: materi pelatihan, kegiatan pelatihan, cara menyajikan materi, minat untuk mengikuti kegiatan pengabdian, pelayanan anggota tim pengabdian, manfaat langsung dari kegiatan pelatihan, pemahaman dan motivasi peserta dan kepuasan peserta secara umum. Opsi jawaban terdiri dari empat yaitu sangat setuju, setuju, tidak setuju dan sangat tidak setuju.

Pada tabel 1, hasil angket tentang kepuasan terhadap kegiatan menampakkan data opsi pilihan oleh peserta terisi hanya pada kolom sangat setuju dan setuju, dengan rincian sebagai berikut: 1. Untuk item 10) diperoleh hasil 100% peserta sangat puas dengan kegiatan pengabdian. 2. Untuk item 3) dan 8) diperoleh hasil 90% menyatakan cara penyajian materi menarik dan peserta mendapatkan mafaat langsung dengan adanya kegiatan pengabdian dan 10% menyatakan setuju; 3. Untuk item 1), 2), 4), 7), dan 9) diperoleh hasil 80% sangat setuju bahwa materi pelatihan sesuai dengan kebutuhan dan harapan peserta, materi jelas dan mudah dipahami, narasumber/ anggota tim menanggapi dengan baik pertanyaan peserta, peserta memahami dan termotivasi, sementara 20 % menyatakan setuju dan 4. Untuk item 6) diperoleh hasil 70% sangat setuju bahwa anggota tim pengabdian memberikan pelayanan yang sesuai dengan kebutuhan dan 30 % menyatakan setuju.

Tabel 1. Rekap Angket Kepuasan Peserta Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

No	Pernyataan	Skala Penilaian (%)			
		SS	S	TS	STS
1	Materi pelatihan sesuai dengan kebutuhan peserta	80	20	0	0
2	Kegiatan pelatihan sesuai dengan harapan anda	80	20	0	0
3	Cara menyajikan materi menarik	90	10	0	0
4	Materi yang disajikan jelas dan mudah dipahami	80	20		
5	Anda berminat untuk mengikuti kegiatan pengabdian selama sesuai dengan kebutuhan	60	40	0	0
6	Anggota yang terlibat dalam kegiatan pengabdian memberikan pelayanan yang sesuai dengan kebutuhan	70	30	0	0
7	Setiap pertanyaan/ keluhan peserta ditindaklanjuti dengan baik oleh narasumber/ anggota pengabdian	80	20	0	0
8	Peserta mendapatkan manfaat langsung dari kegiatan pelatihan	90	20		
9	Kegiatan pelatihan berhasil meningkatkan pemahaman dan menguatkan motivasi peserta	80	20	0	0
10	Secara umum, peserta puas dengan kegiatan pengabdian	100	0	0	0

Berdasarkan rekap angket kepuasan peserta kegiatan, secara umum dapat dijelaskan bahwa kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berhasil dilaksanakan dengan tingkat kepuasan peserta mencapai 100 %.

Kesimpulan

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian masyarakat adalah kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan dengan ibu-ibu rumah tangga di Desa Blang Nangka Kecamatan Blangjerango Kabupaten Gayo Lues disambut baik oleh peserta. Tujuan kegiatan dapat tercapai dengan pemahaman peserta terhadap kesehatan pangan keluarga. Selain itu peserta juga termotivasi untuk membuat sendiri makanan camilan untuk anggota keluarga.

Jurnal Pengabdian Pembangunan Pertanian dan Lingkungan is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).

JP3L

Jurnal Pengabdian Pembangunan Pertanian dan Lingkungan
Jurnal Pengabdian Masyarakat
Vol: 1, No: 1, September 2023

Submitted : 08-09-2023
Accepted : 10-09-2023
Published : 18-09-2023

Daftar Pustaka

Hanifa, N. L. (2006). Makanan yang Sehat. Bandung: Azka Press.

Lismeri, L. N. (2019). Diversifikasi Produk Olahan Tomat Sebagai Alternatif Camilan Sehat dan Lezat Guna Meningkatkan Nilai Gizi dan Perekonomian Masyarakat Desa Giri Condro Langkapura Bandar Lampung. Sakai Sambayan Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Volume 3 Nomor 2, 75-82.

Nawangsari, E. R. (2018). Pemberdayaan Perempuan Melalui Bumdes dalam Produksi Makanan Camilan di Desa Drajat Kecamatan Paciran Kabupaten lamongan. Seminar Pengabdian Kepada Masyarakat (Senadimas) Peningkatan Kualitas Pemberdayaan Masyarakat Memasuki Era Revolusi Industri 4.0 (hal. 150-155). Surakarta: Universitas Slamet Riyadi.

Sari, N. M. (2019, April 25). hot. Diambil kembali dari liputan6.com: https://hot.liputan6.com/read/3950510/7-makanan-ringan-ini-ternyata-berdampakburuk-bagi-kesehatan.

Sondakh, M. M. (1999). Pengolahan Kue Kering dan Roti. Bandung: Penerbit Angkasa.

Sulistyoningsih, H. (2011). Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Widyastuti, T. W. (2018). Peningkatan Kesejahteraan Keluarga Melalui Pelatihan Wirausaha Produk Camilan Sehat Stik Seafood Bagi Ibu Rumah Tangga di Kelurahan Mlatibaru Semarang. Jurnal of Dedicators. 2(1) : 17-26.

Jurnal Pengabdian Pembangunan Pertanian dan Lingkungan is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0).