

PELATIHAN PEMBUATAN MAKANAN SEHAT SEBAGAI BEKAL KEWIRAUSAHAAN BAGI PEREMPUAN

Sari Edi Cahyaningrum¹, Fitriari Izzatunnisa Muhaimin², Andika Pramudya Wardana³
Amalia Putri Purnamasari⁴

^{1,3,4}Program Studi Kimia, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Negeri Surabaya,

²Program Studi Biologi, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Negeri Surabaya,

¹E-mail: saricahyaningrum@unesa.ac.id

Abstract

The aim of this PKM activity is to provide training and assistance in making healthy food products, management and marketing training for PKK women in Siwalankerto village, Wonocolo District, Surabaya with the hope that participants will gain knowledge and skills about making healthy food which can be practiced in the family and perhaps also can become a business start-up. The specific targets that PKK mothers will obtain are knowledge/information, skills/skills about 1) making healthy processed food products 2) entrepreneurship management, the stages of this PKM activity are 1). The proposing team provides counseling about the nutritional quality of food, how to make, sterilize and package processed food products, business management, 2) The proposing team makes or prepares product samples, 3) The proposing team provides training in making chicken nugget food. 4) then, the proposing team gives tasks (assignments) to the training participants to make products, 5) giving questionnaires from the proposing team to partners regarding the implementation of this PKM program. The place is in the meeting hall in the Siwalan Kerto sub-district. It is hoped that this activity can equip women in Siwalankerto village with the skills to make healthy food which can be used to vary the menu in their families and can also be marketed as a start-up business to support the family economy.

Keywords: training; healthy food; Woman

Abstrak

Tujuan dari kegiatan PKM ini adalah memeberikan pelatihan dan pendampingan dalam pembuatan produk makanan sehat, pelatihan managemen dan pemasaran ibu-ibu PKK desa Siwalankerto, Kecamatan Wonocolo, Surabaya dengan harapan peserta mendapatkan pengetahuan dan ketrampilan tentang pembuatan makanan sehat yang dapat dipraktekan di keluarga dan mungkin juga dapat menjadi rintisan usaha. Target khusus yang akan didapatkan ibu-ibu PKK adalah pengetahuan/informasi, skill/ ketrampilan tentang 1) pembuatan produk olahan makanan sehat 2) managemen berwirausaha, tahapan kegiatan PKM ini adalah 1). Tim pengusul memberikan penyuluhan tentang kualitas gizi makanan, cara pembuatan, sterilisasi dan pengemasan produk olahan pangan, managemen usaha, 2) Tim pengusul membuat atau menyiapkan contoh produk, 3) tim pengusul memberikan pelatihan membuat makanan nugget ayam. 4) kemudian, tim pengusul memberi tugas (penugasan) kepada peserta pelatihan membuat produk, 5) pemberian angket dari tim pengusul kepada mitra terkait pelaksanaan program PKM ini. Tempat di balai pertemuan di kelurahan Siwalan Kerto. Kegiatan ini diharapkan dapat membekali perempuan di desa Siwalankerto dengan ketrampilan pembuatan makanan sehat yang dapat digunakan untuk variasi menu di keluarganya selain itu juga dapat dipasarkan sebagai rintisan usaha untuk menopang ekonomi keluarga.

Kata Kunci: pelatihan; makanan sehat; perempuan

Submitted: 2024-10-24

Revised: 2024-11-06

Accepted: 2024-11-21

Pendahuluan

Desa Siwalankerto berada dekat pintu gerbang kota Surabaya, mempunyai penduduk berjumlah 8927, sebagian besar sebagai pekerja pabrik, di pemerintahan dan pedagang. Sebagian besar ibu-ibu adalah ibu rumah tangga yang tergabung dalam PKK. Aktivitas kegiatan PKK selama ini adalah arisan, posyandu dan pengajian. Pandemi Covid-19 merupakan fenomena yang memberikan berbagai dampak bagi Indonesia. Dampaknya bagi perekonomian sangat terasa. Bersama dengan kelompok ibu-ibu PKK sangat penting untuk mengembangkan skill dan kemampuan minimal untuk hal-hal yang masih berhubungan dengan pekerjaan ibu rumah tangga.

Pelatihan pembuatan makanan sehat dimaksudkan untuk meningkatkan ketrampilan ibu-ibu PKK dan membuka peluang bagi ibu-ibu PKK untuk berwirausaha membantu meningkatkan perekonomian keluarga.

Pengabdian yang dilaksanakan di Ibu-ibu PKK ini adalah dengan memanfaatkan aset dan potensi yang ada. Ibu-ibu akan dilatih skill kewirausahaannya melalui pembuatan makanan yang tidak hanya enak, namun juga sehat, dan dikemas dengan kemasan yang menarik sehingga memiliki nilai jual yang tinggi. Hal tersebut merupakan salah satu kegiatan yang dapat digunakan untuk mengembangkan keterampilan Ibu-ibu PKK dalam mengisi waktu luang mereka. Pengembangan keterampilan dengan memanfaatkan aset dan potensi yang dimiliki masyarakat dapat meningkatkan perekonomian masyarakat.

Dalam kegiatan PKM ini pelatihan yang dilakukan untuk Ibu-ibu PKK merupakan sebuah kegiatan yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan santri dalam bidang keterampilan wirausaha. Kewirausahaan atau entrepreneurship adalah usaha kreatif yang dibangun berdasarkan inovasi untuk menghasilkan sesuatu yang baru, memiliki nilai tambah, memberi manfaat, menciptakan lapangan kerja dan hasilnya berguna bagi orang lain. Dengan adanya kemampuan yang mereka miliki akan dapat memberikan manfaat terhadap potensi yang belum mereka kembangkan seperti memproduksi dan memasarkan suatu produk.

Masyarakat mulai menyadari akan pentingnya kualitas makanan yang dikonsumsi untuk menjaga kesehatan. Konsumsi makanan sehat dapat menyediakan energi ekstra untuk beraktivitas dan membantu mencukupi kebutuhan energi sampai tiba waktu makan utama (Alfariqi, 2023). Produk makanan sehat berbasis olahan ikan ayam makin membanjiri pasar dengan pilihan yang semakin beragam, dari berbasis tepung kacang-kacangan, buah-buahan, sayuran, protein hewani, dan coklat. Masyarakat harus mengetahui tentang bagaimana karakteristik daging ayam yang segar dan memenuhi syarat kesehatan (Anggraeni, W. 2021). Menghadapi hal tersebut maka harus melakukan inovasi-inovasi supaya produk yang dihasilkan dapat bersaing dan laku di pasaran.

Metode

Metode pelaksanaan kegiatan dan tahapan kegiatan

Solusi yang ditawarkan dalam kegiatan Ipteks ini akan dilakukan dalam tahapan berikut:

Metode pendekatan yang ditawarkan dan digunakan dalam pelatihan dan pendampingan terkait dengan pembuatan produk olahan pangan sehat berbahan dasar ayam di ibu-ibu PKK desa Siwalankerto adalah pendekatan partisipatif dan andragogi (pembelajaran orang dewasa). Efektifitas dan optimalisasi proses pembelajarannya adalah melalui pelatihan dan pendampingan dalam keberlanjutan hasil pelatihan dengan harapan dapat menjadi bekal bagi Ibu-ibu PKK dalam menyiapkan hidangan makanan sehat dari olahan daging ayam untuk keluarganya dan memungkinkan pula dapat menjadi bekal berwirausahaan sehingga dapat menjadi tambahan sumber penghasilan

Adapun teknis pelaksanaannya adalah: 1). Tim pelaksana PKM memberikan penyuluhan tentang kualitas gizi daging ayam dan produk olahannya, cara memilih dan memilah daging yang baik untuk untuk produk olahan seperti nugget, cara pembuatan, dan pengemasan produk olahan pangan dan penyuluhan terkait manajemen usaha, 2) Tim pengusul membuat atau menyiapkan contoh nugget ayam, 3) tim pengusul memberikan pelatihan cara pembuatan nugget ayam 4) kemudian, tim pengusul memberi tugas (penugasan) kepada peserta pelatihan membuat nugget ayam, 5) peserta pelatihan melakukan uji organoleptik skala terbatas untuk mengetahui tingkat kesukaan konsumen, 6) pendampingan, monitoring dan evaluasi secara berkala oleh tim pengusul untuk mengidentifikasi permasalahan mitra dan keberlanjutan usaha mitra, 7) pemberian angket dari tim pengusul kepada mitra terkait pelaksanaan program PKM ini.

Hasil dan Pembahasan

Pengabdian kepada Masyarakat adalah pengalaman ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni yang dilakukan oleh perguruan tinggi secara melembaga dan langsung kepada masyarakat untuk turut mensukseskan terciptanya masyarakat Indonesia yang adil dan sejahtera berdasarkan Pancasila serta meningkatkan misi dan fungsi perguruan tinggi.

Kegiatan PKM Unesa memiliki beberapa tujuan yaitu, (1) mengembangkan SDM ke arah terciptanya manusia pembangunan, (2) mengembangkan masyarakat kearah terciptanya masyarakat belajar, (3) meningkatkan kepekaan sosial tenaga akademik dan mahasiswa terhadap masalah-masalah yang timbul dalam masyarakat, dan (4) mengembangkan sistem pendidikan yang relevan dengan kebutuhan masyarakat dan pembangunan.

Untuk mencapai tujuan tersebut, asas yang dianut dalam pelaksanaan kegiatan PKM adalah: (1) kelembagaan, dalam arti pengamalan IPTEKS langsung pada masyarakat atas nama perguruan tinggi, (2) ilmu amaliah dan amal ilmiah, dalam arti setiap kegiatan PKM harus berdasarkan metode ilmiah, (3) kerjasama, dalam arti dijiwai semangat kekeluargaan dan kegotongroyongan, (4) kesinambungan, dalam arti PKM dilaksanakan secara terus-menerus sehingga menunjukkan hasil yang nyata, dan (5) edukatif dan pengembangan dalam arti kegiatan PKM ditujukan pada pengembangan potensi masyarakat agar mampu mandiri.

Kegiatan Pengabdian pada masyarakat ini telah dilakukan mulai bulan Juli 2024 oleh tim pengabdian pada masyarakat mitra ibu-ibu PKK desa Siwalankerto Surabaya. Kegiatan dimulai dengan koordinasi dengan tim PPM untuk membicarakan jadwal dan langkah-langkah yang diambil agar kegiatan berjalan lancar sesuai dengan yang telah ditargetkan pada proposal Pengabdian pada masyarakat. Pada kegiatan awal tim memberikan penyuluhan tentang produk pangan yang sehat, manajemen usaha dan memberi pelatihan pembuatan chicken nugget selain itu tim PKM juga berencana memberi motivasi kepada peserta pelatihan untuk mencari terobosan-terobosan yang bisa dilakukan sehingga dapat menambah penghasilan untuk meningkatkan ekonomi keluarga terutama.

Pada pelaksanaan pembuatan produk olahan daging ayam, tim PKM menjelaskan kegunaan dari bahan-bahan yang digunakan untuk pembuatan nugget ayam. Pada resepnya bahan-bahan yang digunakan semua food grade, tidak mengandung pengawet maupun pengenyal. Penambahan telur dan tepung tapioka dengan perbandingan yang pas akan memberikan olahan daging ayam menjadi kenyal dan pengemasan yang bagus dan higienis akan membuat produk jadi awet. Daging ayam dapat diolah menjadi berbagai jenis produk pangan yang menarik dengan berbagai bentuk dan rasa serta dapat meningkat nilai ekonomis tanpa mengurangi nilai gizi dari daging yang diolah (Priyono, 2020). Produk olahan daging ayam yang dilatihkan adalah nugget ayam. Selain itu juga manajemen usaha.

Nugget merupakan produk olahan daging ayam yang berkualitas tanpa kulit dan tulang yang dicincang atau digiling diberi tambahan bumbu-bumbu sehingga menjadi olahan yang sering dalam bentuk *Frozeen Food* (Kurniawan, Widigdyo, Utama, & Sasama, 2020). Bumbu yang sering digunakan adalah bawang putih, garam, penyedap, dicampur bahan pengikat berupa telur, campuran tepung terigu dan tapioka, kemudian dicetak menjadi tertentu yang menarik dan ditambah dengan tepung roti lalu diikuti dengan proses penggorengan (Mayasari, 2019). Tampilan yang menarik akan meningkatkan selera untuk mengkonsumsinya. Pada pelatihan ini tidak ditambahkan bahan pengawet dan pengenyal. Perpaduan tepung dan telur sebagai bahan pengikat dan pengenyal, makanan akan aman dikonsumsi bebas pengawet dan pengenyal (Alfariqi, 2023). Peserta diberi wawasan bagaimana cara menyimpan produk olahan daging ayam yang awet dan aman bagi Kesehatan. Penyimpanan yang kurang benar akan berpotensi tercemar bakteri pada makanan (Edi, S., & Nur rahmah, R. S, 2018)



Gambar 1. Kegiatan pelatihan pembuatan nugget ayam

Pada kegiatan pelatihan pembuatan nugget ibu-ibu PKK sangat antusias mengikuti kegiatan pelatihan.



Gambar 2. Produk nugget ayam hasil pelatihan

Di antara peserta ada yang mempunyai usaha sebagai penjual makanan di kantin sekolah, orang tersebut menyampaikan kalau akan mempraktekkan pembuatan nugget selain untuk varian lauk di rumah juga dipasarkan di warungnya sehingga dapat menambah varian menu lauk di kantinnya. Pembeli kantin sekolah mayoritas adalah murid-murid SMP dan SMA sangat menyukai makanan-makanan kekinian. Nugget ayam dapat dipadukan dengan aneka saos dan sebagai ayam geprek. Variasi makanan yang beragam tentu akan mengundang pembeli dan dapat meningkatkan penghasilan.



Gambar 3 Peserta mempraktekkan membuat nugget untuk keluarga dan dipasarkan di kantin

Untuk mengevaluasi pelaksanaan pelatihan dan mengetahui respon peserta pelatihan, maka pada akhir kegiatan pelatihan ini, ibu-ibu PKK semua diberikan angket tentang kegiatan ini apakah ada kebermanfaatn bagi peserta ibu-ibu PKK.

Tabel 1. Angket respon terhadap pelaksanaan pelatihan

No.	Aspek yang diamati	Persentase (%)	
		Ya	Tidak
1.	Sebelum sosialisasi, peserta tahu tentang cara pembuatan nugget ayam dan manajemen usaha	90,1	8,9
2.	Peserta mengetahui ciri-ciri daging yang bagus, aman untuk kesehatan	60,7	39,3
3.	Peserta mengetahui efek samping penggunaan pengawet pada makanan	57,9	42,1
4.	Sebelum sosialisasi, peserta mengetahui tentang cara penyimpanan dan pengemasan makanan yang aman	10	90
6.	Setelah sosialisasi, peserta akan mempraktekkan pada kehidupan sehari-hari	90	10
7.	Tanggapan peserta terhadap kegiatan ini: a. Sangat senang b. Senang c. Biasa saja d. Tidak senang e. Lain-lain	93,1 2,2 4,7	
8.	Keikutsertaan peserta apabila ada kegiatan lain	85	15

Berdasarkan data angket pada Tabel 1 menunjukkan bahwa peserta pelatihan mayoritas akan mempraktekkan hasil pelatihan dalam kehidupan sehari-hari. Mereka juga sangat senang mengikuti kegiatan ini. Sebagian besar menyampaikn kalau akan mengikuti lagi apabila ada kegiatan lain.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan hasil kegiatan PKM ini dapat disimpulkan bahwa kegiatan PKM yang telah dilaksanakan dengan baik, berjalan dengan lancar dan tertib. Para peserta sangat antusias mengikuti pelatihan dan mempraktekkan dalam kehidupan sehari-hari. Hasil evaluasi kegiatan melalui angket, peserta pelatihan sangat senang mengikuti kegiatan ini. Sebagian besar menyampaikn kalau akan mengikuti lagi apabila ada kegiatan lain. Adapun saran sebagai rekomendasi yang dapat diberikan yakni diharapkan di masa mendatang adalah pelatihan tentang manajemen pemasaran untuk meningkatkan kemampuan berwirausaha masyarakat.

Daftar Pustaka

- Alfariqi, A., Purdiyanto, J. (2023) Tingkat Kesukaan Konsumen Terhadap Nugget Ayam Yang Disimpan Pada Suhu Dingin Dengan Lama Penyimpanan Yang Berbeda. *Maduranch*. 8(1).13-18
- Agustiono, J. (2019). Pengaruh Ekstrak Kulit Buah Naga Merah (*Hylocereus Polyrhizus*) Sebagai Pewarna Dan Pengawet Alami Pada Nugget Ayam. Universitas Pembangunan Panca Budi Medan, Peternakan. Medan: Fakultas

- Anggraeni, W. (2021). *Pengaruh Lama Simpan Dan Metode Pengemasan Terhadap Sifat Visik Bakso Daging Ayam Pada Penyimpanan Suhu Rendah ($\pm 5^{\circ}\text{C}$)*. *Jurnal Teknologi Peternakan*, 3(1), 131-142.
- Edi, S., & Nur rahmah, R. S. (2018). *Pengaruh Lama Penyimpanan Daging Ayam Pada Suhu Ruang dan Refrigerator Terhadap Angka Lempeng Total Bakteri dan Adaya Bakteri Salmonella Sp.* *Jurnal Biosains*, 4(1), 23-31.
- Kurniawan, D., Widigdyo, A., Utama, W., & Sasama, A. (2020). *Kualitas Organoleptik Nugget Ayam Dengan Level Penambahan Jerohan Ayam*. *Agriovet*, 3(1), 55-62
- Mayasari, M. (2019). *Uji Organoleptik Nugget Ayam dengan Ekstrak Kulit Buah Naga Merah*. *Peternakan*, Universitas Pembangunan Panca Budi Medan: Fakultas Sains dan teknologi.
- Ratulangi, F. S., & Rimbing, S. C. (2021). *Mutu Sensoris Dan Sifat Fisik Nugget Ayam Yang Ditambahkan Tepung Ubi Jalar Ungu*. *Zootec*, 41 (1), 230-239.