

**PELATIHAN DAN PENDAMPINGAN PEMBUATAN MAKANAN
CEMILAN BERBAHAN PANGAN LOKAL BAGI IBU PKK DAN KADER
POSYANDU (*TRAINING AND ASSISTANCE IN MAKING SNACKS MADE
FROM LOCAL FOOD FOR PKK MOTHERS AND POSYANDU CADRES*)**

Received: 6 Desember 2023

Revised: 13 Desember 2023

Accepted: 20 Desember 2023

1* Mardiana, 2 Yulianto, Eliza³

^{1,2} Poltekkes Kemenkes Palembang, Sumatera Selatan, Indonesia

e-mail: ^{1*}mardianaagus42@yahoo.com, eliza_limar@yahoo.co.id, youllee64@yahoo.co.id

Abstract

Snacks are light meals consumed between main meals. Liked by both children and adults, they are generally consumed approximately 2-3 hours between main meals, namely at 10 a.m. and 4 p.m. Local food is food that is already known, easily obtained, diverse in types, not imported, and can be cultivated to meet one's own needs or sold. Some residents of Sako Subdistrict have many home garden products such as sweet potatoes, corn, cassava, and vegetables, but face challenges in terms of knowledge and utilization of these products. The aim of this community service is to provide training and assistance in making healthy and nutritious snacks from local food to improve the knowledge and skills of PKK Mothers and Posyandu Cadres in Sako Subdistrict, Palembang. The results of this community service include an average increase in knowledge from pre-test to post-test by 22.40 points, and all participants are able to make snacks such as Yellow Sweet Potato Donuts, Spinach Nuggets, and cassava-based crackers.

Keywords: Training, Assistance, Snack Foods, Local Food

Abstrak

Camilan adalah makanan ringan yang dikonsumsi diantara waktu makan utama. disukai anak-anak dan orang dewasa, umumnya dikonsumsi kurang lebih 2-3 jam diantara waktu makan utama, yaitu pukul 10 pagi dan 4 sore. Pangan lokal merupakan pangan yang sudah dikenal, mudah diperoleh, beragam jenisnya, bukan diimpor dan dapat diusahakan untuk memenuhi kebutuhan sendiri atau dijual. Sebagian masyarakat Kelurahan Sako memiliki banyak hasil pekarangan berupa ubi jalar, jagung, singkong dan sayuran, namun memiliki kendala dalam hal pengetahuan dan pemanfaatan hasilnya. Tujuan dari pengabmas ini adalah untuk memberikan Pelatihan dan Pendampingan pembuatan makanan camilan sehat dan bergizi berbahan pangan lokal dalam rangka meningkatkan pengetahuan dan keterampilan Ibu-Ibu PKK dan Kader Posyandu di kelurahan Sako Palembang. Hasil dari pengabmas adalah terdapat peningkatan rata-rata pengetahuan hasil pretest ke posttest yaitu sebesar 22,40 point dan seluruh peserta mampu membuat makanan camilan berupa Kue Donat Ubi Jalar Kuning, Nugget bayam, kerupuk samiler yang berbahan dasar singkong.

Keywords: Pelatihan, Pendampingan, Makanan Camilan, Pangan Lokal

1. PENDAHULUAN

Pangan lokal adalah pangan yang diproduksi dan dikembangkan sesuai dengan potensi sumberdaya wilayah dan budaya setempat. Pangan lokal merupakan pangan yang sudah dikenal, mudah diperoleh, beragam jenisnya, bukan diimpor dan dapat diusahakan untuk memenuhi kebutuhan sendiri atau dijual. Setiap daerah memiliki keunggulan pangan lokal yang berbeda sesuai tingkat produksi dan konsumsi.

Pengembangan rintisan usaha pengolahan makanan dapat memanfaatkan bahan lokal setempat dan pemilihan teknologi tepat guna yang dapat membantu pelaksanaan produksi untuk mendapatkan hasil yang lebih baik. Jagung, singkong, kacang, pisang, dan ubi jalar serta umbi-umbian lain dapat diolah menjadi berbagai makanan ringan yang mempunyai masa simpan yang lebih panjang sehingga dimungkinkan dapat diproduksi dalam skala kecil maupun skala besar.

Hasil pertanian berupa padi, jagung, kacang, singkong, pisang, buah-buahan dan sayuran merupakan potensi Desa Sako dibidang pertanian. Selain potensi tersebut desa ini telah memiliki beberapa kelompok perintisan usaha pengolahan makanan yang dilakukan oleh ibu-ibu yang tergabung dalam kelompok PKK. Rintisan usaha pengolahan makanan yang dilakukan selama ini hanya terbatas pada pengolahan sumber umbi-umbian saja seperti : keripik, kelenteng, opak, tiwul, getuk dan tepung mocaf.

Ubi jalar biasanya dikonsumsi hanya dengan pengolahan sederhana yaitu digoreng, direbus, dikukus, dibakar atau diolah menjadi makanan tradisional yang kurang menarik. Melalui proses yang sederhana ubi jalar dapat diubah menjadi makanan yang menarik dan berkelas, bahkan diketahui bahwa ubi jalar dapat menggantikan fungsi tepung terigu, karena apabila ubi jalar tersebut difermentasi oleh ragi atau bakteri *saccharomyces cerevisiae*, maka akan menghasilkan gas CO₂ yang dibutuhkan dalam pembentukan dan memperbesar volume roti, hal ini memungkinkan hasil olahan dari ubi jalar dapat dijadikan berbagai hidangan atau aneka kue yang baik dan mengundang selera (Lies Suprapti,2003).

Kegiatan pengabdian ini dilakukan melalui pelatihan. Pelatihan ialah rangkaian aktivitas yang dirancang dengan tujuan untuk meningkatkan keahlian, pengetahuan, pengalaman ataupun perubahan sikap seorang individu. Pelatihan berkenaan dengan perolehan keahlian-keahlian atau pengetahuan tertentu (santoso, 2010).

Hasil penelitian Mardiana, 2021, Pempek ikan gabus yang disubstitusi dengan tepung labu kuning dapat menambah cita rasa, warna dan zat gizi di dalamnya sehingga tinggi karbohidrat, protein, lemak dan beta karoten, cocok untuk diberikan sebagai makanan tambahan kepada anak gizi kurang.

Berdasarkan survey pendahuluan, sebagian dari masyarakat di Desa Sako memiliki lahan pekarangan yang cukup luas dan dimanfaatkan untuk menanam tanaman yang bisa mencukupi kebutuhan sehari-hari seperti ubi rambat, singkong dan sayuran hidroponik, namun memiliki kendala dalam hal pengetahuan dan pemanfaatan hasilnya.

Oleh karena itu melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, kami tim dosen dan mahasiswa Prodi Diploma Tiga Gizi melakukan Pelatihan dan Pendampingan pembuatan makanan cemilan sehat dan bergizi berbahan pangan lokal dalam rangka meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu PKK dan Kader Posyandu di wilayah kerja Puskesmas Sako Palembang.

2. METODE

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan oleh Tim Dosen Jurusan Gizi yang berjumlah 3 orang beserta 3 orang mahasiswa Prodi Diploma Tiga Gizi, Sedangkan sasaran pada kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah 25 orang yang terdiri dari 20 orang Ibu-ibu PKK dan 5 orang Kader Posyandu/ Kesehatan. Kegiatan ini juga dihadiri oleh Ketua RW dan 2 orang petugas dari Puskesmas Sako Palembang. Disisi lain program ini juga diharapkan dapat menjalin hubungan yang saling memberikan manfaat antara dunia perguruan tinggi dengan masyarakat secara luas. Adapun waktu pelaksanaan pengabdian ini selama 6 bulan, diawali dari masa persiapan, pembuatan proposal, pengumuman kelulusan, advokasi ke pihak Puskesmas, pertemuan dengan Ibu-ibu PKK dan Kader posyandu.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian berupa pelatihan dan pendampingan direncanakan selama empat tahap, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan dengan memberikan edukasi materi ilmu kewirausahaan dengan pemanfaatan bahan pangan lokal dan kemasan produk dilanjutkan dengan pelatihan pembuatan makanan camilan sehat dan bergizi dengan bahan pangan lokal dari ubi jalar kuning, singkong dan sayuran hasil hidroponik warga setempat, dilanjutkan dengan kegiatan monitoring evaluasi/pemantauan melalui Whatsapp Group serta tahap terakhir adalah melakukan pendampingan bagi ibu-ibu PKK dan kader untuk membuat perlombaan kreasi dan inovasi produk yang telah diajarkan.

Adapun tahapan-tahapan dapat dirincikan sebagai berikut: tahap persiapan dimana tim membuat proposal pengabdian di sini menentukan tema sesuai masalah pelatihan Mengawali kegiatan pengabdian kepada masyarakat oleh Dosen Prodi Diploma Tiga Gizi pada tahun ini adalah dengan mengurus administrasi perizinan lokasi pengabdian dan survey peninjauan lokasi yaitu di wilayah kerja Puskesmas Sako Palembang. Hasil dari kegiatan peninjauan disepakati bahwa pihak puskesmas menerima kedatangan tim pengabdian dan bersedia untuk membantu menghubungi ibu PKK dan Kader Posyandu di wilayah kerja Puskesmas di kota Palembang dapat dilihat pada Gambar 1. di bawah ini, tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian dilaksanakan sebanyak 3 kali, yaitu pembukaan, edukasi tentang ilmu kewirausahaan dan resep-resep makan camilan berbahan pangan lokal, dapat dilihat pada Gambar 3. di bawah ini, dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab, memberikan demonstrasi resep, pelatihan dan pendampingan peserta dalam pembuatan camilan menggunakan bahan pangan lokal khususnya inovasi resep dari bahan singkong, pisang dan ubi jalar yang langsung dilakukan

oleh tim dosen dibantu tim dari mahasiswa, dapat dilihat pada Gambar 4. di bawah ini, melakukan lomba kreasi resep makanan cemilan berbahan pangan lokal dan evaluasi berupa Post- test, penutup dan foto bersama



Gambar 1. Pertemuan dengan Ka Puskesmas dan Petugas Gizi



Gambar 2. Pembukaan dan Pre-Test



Gambar 3. Pemberian Edukasi dan Diskusi Tanya Jawab



Gambar 4. Demonstrasi Resep Makanan dan Praktek Langsung oleh peserta



Gambar 5. Peserta Menampilkan Hasil Praktek

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengetahuan peserta yang mengikuti kegiatan edukasi tentang ilmu kewirausahaan dan resep-resep makanan cemilan berbahan pangan lokal di Posyandu ini mengalami peningkatan dari sebelum dan sesudah diberikannya edukasi, nilai pretest rata-rata pengetahuan dari 25 ibu sebesar 40,4 sedangkan untuk posttest didapat nilai rata-rata sebesar 62,40. Dan nilai Standar Deviasi (SD) pengetahuan pada pretest sebesar 12,741, pada posttest sebesar 14,798. Terdapat peningkatan rata-rata pengetahuan hasil pretest ke posttest yaitu sebesar 22,40 poin ini dapat terlihat pada Tabel 1. di bawah ini.

Tabel 1. Nilai Minimum Dan Maksimum Pengetahuan Responden

Variabel	N	Nilai Pretest				Nilai Posttest			
		Min	Max	Rata-rata (x)	SD	Min	Max	Rata-rata (x)	SD
Pengetahuan	25	20	60	40,4	12,741	20	80	62,40	14,798

Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan peserta sebelum dan sesudah diberikannya Edukasi mengalami peningkatan. Peningkatan pengetahuan ini kemungkinan dikarenakan Peserta Antusias untuk mengikuti kegiatan ini. Dapat disimpulkan bahwa pemberian edukasi dan pelatihan mengenai ilmu

berwirausaha dan membuat makanan cemilan bergizi untuk balita yang memanfaatkan pangan lokal ini sangatlah penting dalam meningkatkan pengetahuan peserta yang sebelumnya tidak tahu menjadi tahu dan dari yang sudah tahu menjadi lebih tahu.

Sukmawati, dkk (2019), melaporkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah Edukasi, sebesar 19,19 dengan nilai $p = 0,000$. Edukasi dan Cara Pembuatan Cookies Ubi Ungu Tempe ini merupakan upaya untuk menyampaikan informasi tentang pentingnya pencegahan dan penanganan Wasting pada Balita sehingga dapat meningkatkan pengetahuan.

Munawaroh, dkk (2019), melaporkan bahwa ada perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi buku saku dengan $p \text{ value} = 0,000$. Pengetahuan merupakan hasil tahu dan hasil tersebut akan diperoleh seseorang setelah melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu.

Winda (2019), melaporkan bahwa ada perbedaan rata-rata skor pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa penyuluhan kepada responden sebesar 5,54 dengan nilai $p = 0,000$. Adanya perubahan rata-rata skor pengetahuan pada responden terjadi sesuai dengan faktor yang mempermudah terjadinya proses perubahan perilaku terkait pengetahuan.

Seluruh peserta sangat antusias dalam mengikuti demonstrasi pembuatan makan cemilan berbahan pangan lokal, juga ketika mereka diminta untuk mempraktekkan langsung pembuatan makanan cemilan dan hasilnya sangat memuaskan karena semua peserta sebanyak 25 orang berhasil membuat donat dari ubi rambat kuning, nugget ayam dan sayur bayam serta kerupuk Samiler dari ubi singkong.

Selama pelaksanaan demonstrasi pembuatan makanan cemilan ini melibatkan juga sebagian peserta, di samping itu dilakukan diskusi dan tanya jawab antara pemateri dengan peserta. Dari pelaksanaan demonstrasi dan diskusi terlihat bahwa peserta lebih mudah memahami dan mengerti cara pembuatan makanan tambahan di mana bahan bakunya berasal dari bahan pangan yang tersedia di daerah tempat tinggal mereka.

Kemudian pada pertemuan selanjutnya kami mengadakan perlombaan dengan inovasi bahan dan kreatifitas yang berbeda, hasilnya sungguh amat memuaskan karena semua kelompok mampu menghasilkan makanan cemilan dengan memanfaatkan pangan lokal setempat dan dalam kemasan yang indah bahkan sangat layak untuk dijual sehingga dapat menambah pendapatan keluarga.

Keterampilan adalah hasil dari latihan berulang, dapat disebut juga perubahan yang meningkat atau progresif oleh orang yang mempelajari keterampilan sebagai hasil dari aktivitas tertentu. Keterampilan dari kata dasar terampil yang artinya cakap menyelesaikan tugas, mampu dan cekatan sedangkan keterampilan artinya kecakapan untuk menyelesaikan tugas (Departemen Pendidikan dan Kebudayaan)

Keterampilan dipengaruhi oleh adanya pengetahuan dan sikap, pengetahuan akan mempengaruhi sikap, sikap yang positif akan cenderung terwujud ke dalam keterampilan. Selain itu dengan adanya pembinaan, maka akan meningkatkan pengetahuan, aktivitas dan keterampilan. Pengabdian kepada masyarakat adalah usaha untuk menyebarluaskan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni kepada masyarakat. Kegiatan tersebut harus mampu memberikan suatu nilai tambah bagi masyarakat, baik dalam kegiatan ekonomi, kebijakan, dan perubahan perilaku (sosial). Uraikan bahwa kegiatan pengabdian telah mampu memberi perubahan bagi individu/masyarakat maupun institusi baik jangka pendek maupun jangka panjang.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dalam bentuk Pelatihan dan Pendampingan pembuatan makanan cemilan sehat dan bergizi berbahan pangan lokal dalam rangka meningkatkan keterampilan dan pendapatan keluarga dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan rata-rata pengetahuan hasil pretest ke posttest yaitu sebesar 22,40 point dan semua peserta mampu membuat makanan cemilan bergizi berupa Kue Donat Ubi Jalar Kuning, Nugget Bayam, serta Kerupuk Samiler dari ubi singkong.

Disarankan Kepada ibu-ibu PKK dan Kader Posyandu Peserta pelatihan Dan Pendampingan pembuatan makanan cemilan sehat dan bergizi berbahan pangan lokal, hasil Pelatihan dan Pendampingan ini untuk dipraktekkan kepada Ibu-ibu Peserta PKK yang Lain, begitu juga kepada Kader-Kader Posyandu serta Produk Hasil Pelatihan Dan Pendampingan dapat dikembangkan menjadi Usaha Kecil-kecilan untuk di Jual dengan kemasan yang menarik.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Direktur Poltekkes Kemenkes Palembang dan Ka. Pusat Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat yang telah memfasilitasi kegiatan ini, Pimpinan Puskesmas

beserta Petugas Gizi dan seluruh Ibu PKK serta Kader Posyandu yang telah bersedia mengikuti kegiatan pengabdian Masyarakat ini sampai dengan selesai.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Alma, Buchari (2011). Kewirausahaan. Bandung : Alfabeta
- Amini, N., & Permata, S. (2022). Pemberdayaan Ibu Pkk Melalui Pelatihan Keterampilan Pembuatan Produk Dari Olahan Pisang. *DEVELOPMENT: Journal of Community Engagement*, 1(2), 127-134.
- Astawan, M. (2004). Sehat Bersama Aneka Serat Pangan Alami. *Tiga serangkai. Solo*.
- Depkes, R. I. (2011). Badan penelitian dan pengembangan Kesehatan. *Riset Kesehatan Dasar*.
- Echdar, S. (2016). Manajemen entrepreneurship: Kiat sukses menjadi wirausaha.
- Hartoyo, T. (2004). Olahan dari Ubi Jalar. *Surabaya: Trubus Agrisarana*.
- Hasma, H., & Winda, W. (2019). Identifikasi Senyawa Metabolit Sekunder Ekstrak Etanol Kulit Buah Pisang Kepok (Musa paradisiaca L) dengan Metode KLT. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 5(2).
- Marta, H., & Hudaya, S. (2007). Pengaruh Substitusi Tepung Ubi Jalar (Ipomoea Batatas L.) Terhadap Kualitas Bihun. *Teknotan: Jurnal Industri Teknologi Pertanian*, 1(1).
- RISKESDAS. (2010). Riset Kesehatan Dasar ; Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI Tahun 2010. Laporan Nasional 2010, 1-384.
- Sukmawati, R. F. (2009). Pembuatan bioetanol dari kulit singkong.
- Suprapti, L. (2003). Tepung Ubi Jalar. *Pembuatan dan Pemanfaatannya. Teknologi Pengolahan Pangan. Kanisius, Yogyakarta*.