



Journal of Human And Education
Volume 4, No. 3, Tahun 2024, pp 124-129
E-ISSN 2776-5857, P-ISSN 2776-7876
Website: <https://jahe.or.id/index.php/jahe/index>

Peningkatan Keterampilan Pengolahan Pangan Ringan Pada PKK Padang Karambia, Payakumbuh Selatan

**Muhammad Isa Dwijatmoko¹, Rince Alfia Fadri^{1*}, Syuryani Syahrul¹, Mimi Harni¹,
Yenni Muchrida¹**

Politeknik Pertanian Negeri Payakumbuh, Payakumbuh, Indonesia

Email: rince.alfia@gmail.com^{1*}

Abstrak

Pangan ringan atau yang dikenal sebagai camilan merujuk pada pangan yang bukan dari bagian menu utama seperti sarapan, makan siang, dan makan malam. Ngemil (*snacking*) pangan ringan sangat bergantung dari jenis dan jumlah pangan yang dikonsumsi, yang nanti akan berpengaruh terhadap status gizi. Namun, pada saat ini mayoritas masyarakat Indonesia masih memilih *snack* yang kurang sehat. Selain itu, jumlah penyakit dan keracunan akibat makanan ringan yang terjadi di kalangan anak usia sekolah terus meningkat dikarenakan anak usia sekolah memiliki kebiasaan mengonsumsi pangan ringan yang sulit dihentikan. Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK) merupakan salah satu wadah organisasi perempuan yang bertujuan meningkatkan kesejahteraan. Tujuan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ke PKK ini diharapkan dapat melengkapi wawasan pengetahuan dan keterampilan dalam pengolahan pangan ringan. Metode pelaksanaan PKM meliputi ceramah, diskusi, dan praktik pembuatan produk. Hasil dari kegiatan pengabdian yang dilakukan yaitu pembuatan produk *cookies* beras merah dan *cireng* dengan penambahan tempe. Kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam pembuatan *cookies* beras merah dan *cireng* dengan penambahan tempe yang dapat dikonsumsi pribadi sebagai pangan ringan yang sehat dan aman.

Kata Kunci: *Pangan Ringan; Cookies Beras Merah; Cireng Tempe.*

Abstract

Snacks or what are known as snacks refer to foods that are not part of the main menu such as breakfast, lunch and dinner. Snacking really depends on the type and amount of food consumed, which will affect nutritional status. However, the majority of Indonesian people still choose unhealthy snacks. Apart from that, the number of illnesses and poisonings caused by snacks that occur among school-age children continues to increase because school-age children have a habit of consuming snacks that is difficult to stop. Family Welfare Empowerment (PKK) is a women's organization that aims to improve welfare. The aim of Community Service (PKM) to PKK is expected to be to enrich knowledge and skills in processing light food. PKM implementation methods include lectures, discussions and product making practices. The results of the service activities carried out were the production of red rice cookies and *cireng* with the addition of tempeh. This activity can increase knowledge and skills in making red rice cookies and *cireng* with the addition of tempeh

Copyright: Muhammad Isa Dwijatmoko, Rince Alfia Fadri, Syuryani Syahrul, Mimi Harni, Yenni Muchrida

which can be consumed personally as a healthy and safe snack.

Keywords: *Snacks; Brown Rice Cookies; Cireng Tempeh.*

PENDAHULUAN

Pengabdian kepada masyarakat (PKM) merupakan suatu proses implementasi keilmuan guna memberikan manfaat bagi masyarakat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat harus selalu diarahkan pada kegiatan yang bermanfaat dan dampaknya dapat dirasakan oleh masyarakat secara langsung (Handria et al., 2023). Pengabdian kepada masyarakat bertujuan untuk membantu masyarakat dalam beberapa aktivitas tanpa mengharapkan imbalan dalam bentuk apapun. Selain itu, pengabdian kepada masyarakat yang merupakan hilirisasi dari produk-produk hasil penelitian di perguruan tinggi juga harus diterapkan dan memberikan kontribusi bagi masyarakat secara luas. Pemberian edukasi atau sosialisasi terkait pentingnya pangan ringan sehat dengan pemanfaatan pangan lokal merupakan salah satu bentuk kegiatan yang dapat dilakukan.

Pangan ringan atau yang dikenal sebagai camilan merujuk pada pangan yang bukan dari bagian menu utama seperti sarapan, makan siang, dan makan malam. Ngemil (*snacking*) pangan ringan sangat bergantung dari jenis dan jumlah pangan yang dikonsumsi, yang nanti akan berpengaruh terhadap status gizi. Studi dari Snapcart survey (2017) menunjukkan bahwa mayoritas masyarakat Indonesia memilih *snack* yang kurang sehat.

Selain itu, jumlah penyakit dan keracunan akibat makanan ringan yang terjadi di kalangan anak usia sekolah terus meningkat dikarenakan anak usia sekolah memiliki kebiasaan mengonsumsi pangan ringan yang sulit dihentikan. Pangan ringan yang tidak memenuhi persyaratan kesehatan dan gizi dapat mengancam kesehatan anak tersebut, sehingga perlu bagi anak untuk memiliki kemampuan memilih jajanan sehat bagi diri mereka sendiri. Sastra (2022) melaporkan adanya keracunan pada 30 siswa SD di Padang yang dipicu bakteri patogen pada pangan. Berdasarkan laporan tersebut, diharapkan adanya penyuluhan agar dapat memilah makanan jenis apa yang mereka konsumsi, dan dampak yang akan muncul dari makanan yang dikonsumsi.

Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK) merupakan salah satu wadah organisasi perempuan di Kelurahan Padang Karambia, Kecamatan Payakumbuh Selatan. Latar belakang pendidikan ibu-ibu PKK tersebut beragam (lulusan SLTA dan perguruan tinggi), dan sebagian besar adalah ibu rumah tangga. Pemberdayaan ibu-ibu PKK sebagai anggota masyarakat sebagai tenaga kerja produktif sangat penting dilakukan.

Pembinaan ini diharapkan dapat melengkapi wawasan pengetahuan dan keterampilan ibu-ibu PKK dalam berbagai segi kehidupan keluarga. Ibu-ibu PKK dipilih sebagai sasaran kegiatan pengabdian yaitu karena perempuan juga sebaiknya mampu mendukung peningkatan perekonomian keluarga dan tidak hanya mengurus rumah tangga ataupun mengasuh anak (Izzhati dan Rahayu, 2018). Berdasarkan hasil pengamatan yang diperoleh, maka perlu adanya kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) bersama dengan ibu-ibu PKK dalam bentuk pelatihan dengan tema “Pemanfaatan Pangan Lokal dalam Pengolahan Produk Pangan Ringan Sehat.”

METODE

Program Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini dimulai pada tanggal 25 Agustus 2023 pukul 14.00 – 16.00 WIB. Pelaksanaan pengabdian ini dilaksanakan secara luring dengan metode ceramah, diskusi, dan praktik pembuatan produk. Kegiatan dilaksanakan di PKK Kelurahan Padang Karambia, Payakumbuh Selatan. Adapun peserta kegiatan pengabdian ini adalah ibu – ibu PKK Kelurahan Padang Karambia Payakumbuh Selatan yang berjumlah 10 orang.

Rangkaian kegiatan pengabdian pada hari pelaksanaan dilaksanakan melalui 3 (tiga) tahapan yaitu tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap tindak lanjut (Anggraini dan Chandra, 2020). Tahapan persiapan merupakan kegiatan survei untuk mengidentifikasi permasalahan yang terjadi di lingkungan, dan permintaan persetujuan kepada pengurus PKK terhadap kegiatan yang akan

dilaksanakan. Persiapan media edukasi berupa materi edukasi, dan menyiapkan hal-hal yang diperlukan saat kegiatan. Tahap pelaksanaan kegiatan dilaksanakan dengan sosialisasi langsung ke tempat PKK untuk memberikan edukasi terkait pemanfaatan pangan lokal dalam pengolahan produk pangan ringan yang sehat dan bergizi dengan media cetak. Pembuatan produk pangan ringan seperti *cookies* beras merah dan cireng dengan penambahan tempe juga dilakukan sebagai salah satu contoh pangan sehat dan bergizi yang baik untuk dikonsumsi. Berikutnya, sebagai upaya lanjutan, kami mengunggah konten kegiatan pengabdian di media.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian mengenai edukasi pemanfaatan pangan lokal dalam pengolahan produk pangan ringan sehat dan bergizi dilaksanakan di PKK Kelurahan Padang Karambia, Payakumbuh Selatan. Kegiatan ini dihadiri ibu – ibu PKK Kelurahan Padang Karambia Payakumbuh Selatan yang berjumlah 10 orang. Menurut Izzhati dan Rahayu (2018) ibu-ibu PKK sangat sesuai sebagai sasaran kegiatan pengabdian karena perempuan juga sebaiknya mampu mendukung peningkatan perekonomian keluarga dan tidak hanya mengurus rumah tangga ataupun mengasuh anak.

Menurut Mavidayanti dan Mardiana (2016), pangan jajanan merupakan makanan dan minuman yang dipersiapkan dan/atau dijual oleh pedagang kaki lima di jalanan dan di tempat-tempat keramaian umum lain yang langsung dimakan atau dikonsumsi tanpa pengolahan atau persiapan lebih lanjut. Konsumsi pangan jajanan yang tidak sehat dapat mengakibatkan penurunan status gizi dan meningkatnya angka kesakitan pada anak sekolah. Menurut Pratiwi et al., (2018), pangan jajanan anak sekolah adalah jajanan yang ditemukan di lingkungan sekolah dan dikonsumsi oleh anak sekolah ketika jam istirahat dan pulang sekolah. Pangan jajanan ini sering diminati karena bervariasi, dan harganya terjangkau bagi anak sekolah. Tetapi dibalik itu semua, jajanan anak sekolah juga dapat menyebabkan beberapa penyakit, seperti keracunan, diare hingga penyakit serius lainnya. Perlu upaya yang dapat dilakukan untuk menjadi sehat adalah dengan mengonsumsi pangan yang sehat dan bergizi dengan menggunakan pangan lokal di sekitar kita, salah satunya dengan cara sosialisasi. Pangan lokal merupakan pangan yang berasal dari daerah (lokal), yang dapat diproduksi dan dikonsumsi, tanpa bergantung pangan impor. Pengolahan produk pangan ringan sehat dilakukan untuk meningkatkan gizi yang ada pada pangan ketika dikonsumsi. Sosialisasi ini diharapkan ibu-ibu dapat mengetahui produk – produk yang dimana produk tersebut dapat diterapkan ibu-ibu untuk menghadirkan makanan yang sehat dan aman bagi keluarga. Selain itu, ibu – ibu dapat mengetahui berbagai manfaat kesehatan yang didapatkan ketika mengonsumsi pangan ringan tersebut.



Gambar 1. Sosialisasi kepada Ibu – Ibu PKK Kelurahan Padang Karambia, Payakumbuh Selatan

Cookies dan *cireng* merupakan makanan yang cukup disukai di kalangan masyarakat. *Cookies* merupakan kue yang berukuran kecil yang terbuat dari tepung terigu, telur, mentega, margarin, gula dan susu bubuk yang pembuatannya melalui pengadukan adonan, pembentukan, dan pengovenan. Pada umumnya *cookies* menggunakan tepung terigu. Namun, tepung terigu mengandung gluten. Gluten adalah protein yang terdapat di produk sebagian jenis sereal (Widya, 2012). Banyak pakar yang mulai menyarankan untuk menghindari makanan yang mengandung gluten karena dapat membahayakan kesehatan kamu seperti gangguan pencernaan dan alergi. Selain itu, impor tepung terigu sangat tinggi di Indonesia mencapai 31 ribu ton pada tahun 2021 (BPS, 2021). Salah satu alternatif untuk mengurangi tepung terigu yaitu dengan mensubstitusi dengan tepung beras. Tepung beras merah merupakan salah satu bentuk produk setengah jadi dari beras merah yang dapat disimpan lebih lama, mudah dicampur (dibuat komposit), diperkaya zat gizi (difortifikasi), mudah dibentuk dan lebih cepat dimasak sesuai kebutuhan yang serba praktis. Produk *cookies* tanpa terigu dan diganti dengan produk olahan beras merah di Indonesia dapat menciptakan produk *cookies free gluten*. Pembuatan *cookies* dengan tepung beras merah serta menambahkan tepung maizena dapat membentuk tekstur *cookies* yang baik. Proses yang dilakukan dalam pembuatan *cookies* meliputi persiapan alat dan bahan, lalu bahan dicampur dan diaduk, selanjutnya dilakukan pencetakan dan peloyangan, pemberian *topping*, pemanggangan, pendinginan, dan pengemasan.



Gambar 2. *Cookies* Beras Merah

Cireng singkatan dari aci (tepung tapioka) yang digoreng. Cireng merupakan makanan ringan berasa gurih dan kenyal yang populer di Jawa Barat. Cireng seringkali dianggap sebagai makanan murah dan tidak bergizi hanya karena terbuat dari tepung tapioka (aci) yang rendah akan zat gizi (hanya karbohidrat). Kandungan protein tepung tapioka adalah 1 % (Rukmana, 1997). Oleh karena itu, dilakukan penambahan kandungan protein pada cireng dengan menambahkan protein nabati, karena lebih murah dan lebih sehat. Salah satu sumber protein nabati yang dapat ditambahkan adalah tempe. Tempe merupakan makanan hasil fermentasi kacang kedelai dengan menambahkan kapang *Rhizopus sp*, rasanya yang lezat dan harga yang murah serta mudah didapat. Kedelai dalam tempe mengandung isoflavon yang terdiri atas genistein, daidzein dan glicitein yang dapat menurunkan resiko penyakit kardiovaskular dengan cara mengikatkan profil lemak darah serta menyebabkan penurunan yang nyata dalam kolesterol total. Penambahan tempe pada produk cireng dapat meningkatkan kandungan gizi pada cireng. Proses yang dilakukan dalam pembuatan cireng dengan penambahan tempe meliputi persiapan alat dan bahan, lalu bahan dicampur dan diaduk, selanjutnya dilakukan penimbangan dan pembentukan, penggorengan, penirisan dan pendinginan,

serta pengemasan dan pelabelan.



Gambar 3. Cireng dengan Penambahan Tempe

SIMPULAN

Pada kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) yaitu pembuatan produk *cookies* beras merah dan cireng dengan penambahan tempe dapat diambil kesimpulan bahwa kegiatan dapat berjalan dengan lancar sesuai dengan yang direncanakan. Kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam pembuatan *cookies* beras merah dan cireng dengan penambahan tempe yang dapat dikonsumsi pribadi sebagai pangan ringan yang sehat dan aman.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Politeknik Pertanian Negeri Payakumbuh yang telah membiayai kegiatan pengabdian ini yang berasal dari dana DIPA 2023. Terima kasih juga kami sampaikan kepada PKK Kelurahan Padang Karambia, Payakumbuh Selatan yang telah memberi izin pelaksanaan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, C., dan Chandra, R. S. 2020. Pengembangan Dan Pembinaan Unit Usaha Panti Asuhan Karya Kasih Surabaya. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Manage.* 1(2), 102–107. <https://doi.org/10.32528/jpmm.v1i2.3983>.
- Badan Pusat Statistik. 2021. Impor Tepung Gandum Indonesia Menurut Negara Asal (2021). <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2022/03/01/indonesia-impor-tepung-gandum-31-ribu-ton-pada-2021>.
- Handrias, B. P. K., Erwanda, A. P. N., Putri, E. M. G., Wandani, A. R., dan Wulandari, N. H.. 2022. Edukasi Makanan Serta Jajanan Sehat, Halal, dan Bergizi dalam Upaya Meningkatkan Kesadaran Anak Panti Asuhan. *Magistrorum ET Scholarium. Jurnal Pengabdian Masyarakat* Vol. 03 No. 01. P-ISSN: 2722-9270.
- Mavidayanti, H., dan Mardiana. (2016). Kebijakan Sekolah dalam Pemilihan Makanan Jajanan Pada Anak Sekolah Dasar. *Journal of Health Education*, 1(1), 71–77.
- Izzhati, D. N., & Rahayu, Y. (2018). Pendampingan dan Pelatihan Industri Kreatif Ibu - Ibu PKK Di Kelurahan Kerobokan Semarang. *Abdimasku : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 18–21. <https://doi.org/10.33633/ja.v1i1.3>
- Pratiwi, D., RZ, I. O., Wardaniati, I., & Margi, W. (2018). Penyuluhan dalam Rangka Peningkatan Pengetahuan Murid Sekolah Menengah Atas Terhadap Keamanan Pjas (Pangan Jajanan Anak Sekolah). *Jurnal Pengabdian Masyarakat Multidisiplin*, 2(3), 224–229.

- Rukmana R., 1997. Ubi Kayu Budi daya dan Paska Panen. Kanisius. Yogyakarta.
- Sastra, Y. 2022. Keracunan 30 Siswa SD di Padang Dipicu Bakteri Patogen pada Makanan. Kompas. <https://www.kompas.id/baca/nusantara/2022/01/23/keracunan-30-siswa-sd-di-padang-dipicu-bakteri-patogen-pada-makanan>.
- Snapcart Survey. 2017. Indonesian and Their Snacking Habits. Snapcart. <https://snapcart.global/indonesians-and-their-snacking-habits/>.
- Widya, D. (2012). Pembuatan Starter Kering Kultur Campuran Bakteri Asam Laktat dan *Saccharomyces cerevisiae* Untuk Proses Fermentasi Produk Sereal Instan. Jurnal Teknologi Pertanian, 4 (1): 56-69.