

Pelatihan Pengolahan Sayuran Menjadi Makanan dan Minuman Sehat di Kelurahan Balai Raja Kecamatan Pinggir Kabupaten Bengkalis

Vonny Indah Sari*¹, Neng Susi², Muhammad Rizal³

^{1,2,3}Program Studi Agroteknologi, Fakultas Pertanian, Universitas Lancang Kuning

*e-mail: vonny@unilak.ac.id¹, nengsusi@unilak.ac.id² rizal@unilak.ac.id³

Abstract

Vegetables are anything that comes from plants and contains a high of water. Some vegetables can be consumed directly without cooking first, while others have to be cooked. Most vegetables are the vegetative part of the plant, especially the leaves and stems. This community service activity aims to get alternative healthy food products during the COVID-19 pandemic and can increase body immunity. The implementation method begins with data and information collection, team and partner coordination, preparation stage and training activities for partners. Innovation and creativity in processing vegetables into healthy food and beverage products such as vegetable noodles, crunchy vegetable chips, vegetable nuggets and vegetable juices. This training is present as the best solution for housewives in processing vegetables into more useful products. Housewives have new activities, can save more on expenses because vegetable ingredients are easily obtained from the area around their homes, and become an alternative choice for children who do not like vegetables when consumed directly. Through this activity, it is hoped that housewives can be more creative and innovative in processing vegetables into a variety of simple but beneficial food and beverage products. The results of this service activity show that residents are very interested in processing various healthy foods and drinks made from vegetables. This can be seen from the results of the questionnaire which showed that the increase in participants' knowledge increased by 100% after the training

Keywords: *vegetables, processed, healthy food and drink, covid 19, body immunity*

Abstrak

Sayuran merupakan segala sesuatu yang berasal dari tumbuhan dan mengandung kadar air yang cukup tinggi. Beberapa sayuran dapat langsung dikonsumsi tanpa dimasak terlebih dahulu, sementara yang lainnya ada yang harus dimasak. Kebanyakan sayuran merupakan bagian vegetatif dari tumbuhan, terutama daun beserta tangkainya. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mendapatkan alternatif produk makanan sehat di masa pandemi covid-19 serta dapat meningkatkan imunitas tubuh. Metode pelaksanaan diawali dengan pengumpulan data dan informasi, koordinasi tim dan mitra, tahap persiapan serta kegiatan pelatihan kepada mitra. Inovasi dan kreativitas dalam pengolahan sayuran menjadi produk makanan dan minuman sehat seperti mie sayur, keripik sayur crunchy, nugget sayur dan jus sayur., pelatihan ini hadir sebagai solusi terbaik bagi ibu rumah tangga dalam mengolah sayuran menjadi produk yang lebih bermanfaat. Para ibu rumah tangga memiliki aktivitas baru, bisa lebih menghemat pengeluaran karena bahan sayuran mudah didapat dari areal disekitar tempat tinggal, dan menjadi alternatif pilihan bagi anak-anak yang tidak menyukai sayuran apabila dikonsumsi secara langsung. Melalui kegiatan ini diharapkan para ibu rumah tangga bisa semakin kreatif dan inovatif dalam mengolah sayuran menjadi berbagai produk makanan dan minuman sederhana tetapi bermanfaat bagi kesehatan. Selain dapat dimanfaatkan sebagai olahan makanan untuk di konsumsi sendiri juga dapat dijadikan sebagai peluang usaha yang menguntungkan. Hasil dari kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa warga sangat tertarik mengolah aneka makanan dan minuman sehat berbahan dasar sayuran. Hal ini dapat dilihat dari hasil kuesioner yang disebarkan bahwa peningkatan pengetahuan peserta meningkat 100 % setelah dilakukan pelatihan

Kata kunci: *sayuran, olahan, makanan dan minuman sehat, covid 19, imunitas tubuh*

1. PENDAHULUAN

Sayuran merupakan segala sesuatu yang berasal dari tumbuhan dan mengandung kadar air yang cukup tinggi. Beberapa jenis sayuran dapat dikonsumsi secara langsung tanpa dimasak terlebih dahulu, sementara yang lainnya ada yang harus dimasak baru bisa dikonsumsi. Sayuran dikonsumsi dengan cara yang sangat beragam, baik sebagai bagian dari menu utama maupun sebagai makanan sampingan. Kandungan nutrisi antara sayuran yang satu dan sayuran yang lain pun berbeda-beda, meski umumnya sayuran mengandung sedikit protein atau lemak, dengan

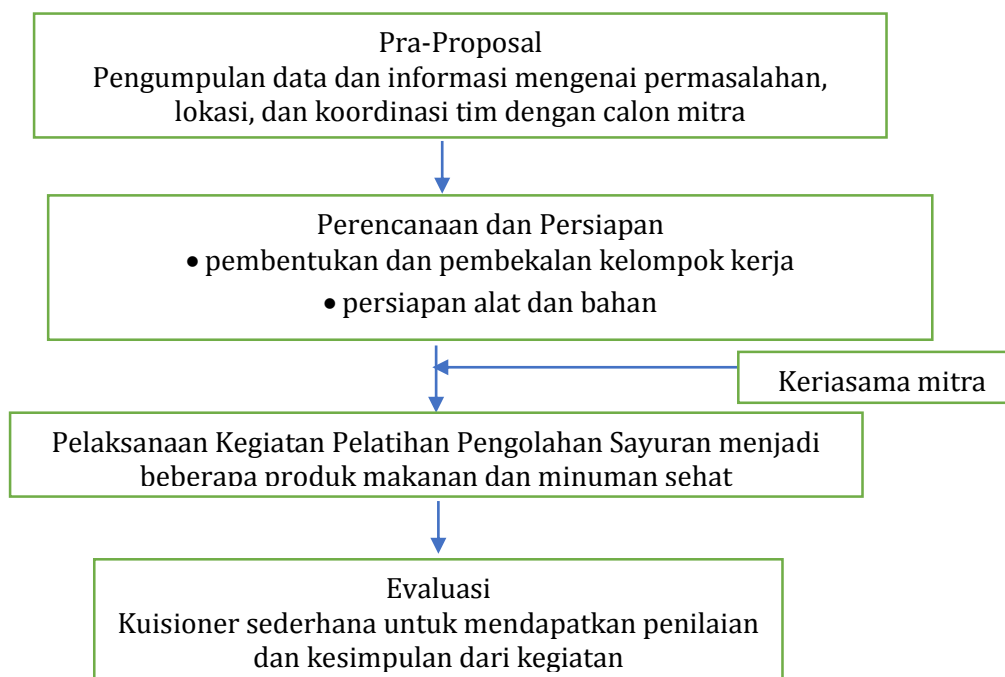
jumlah vitamin, provitamin, mineral, fiber dan karbohidrat yang bermacam-macam. Teknik memasak atau melakukan pengolahan sayuran diperlukan untuk mempertahankan kandungan gizi yang terkandung dalam sayuran dan pengolahan sayuran merupakan salah satu upaya dan solusi dalam mengatasi permasalahan ekonomi yang dihadapi masyarakat dimasa pandemic covid 19 seperti sekarang ini.

Sayuran dapat ditanam pada lahan yang luas maupun lahan sempit seperti halnya areal pekarangan rumah. Sebagian dari areal yang terdapat di Kelurahan Balai Raja ditanami sayuran, terutama jenis sayuran segar seperti bayam merah, bayam hijau, daun singkong, kangkung, dan sawi. Di masa pandemi covid-19 seperti sekarang ini makanan dan minuman sehat sangat diperlukan untuk meningkatkan daya imunitas tubuh. Salah satu makanan dan minuman yang sehat dan mudah dikonsumsi adalah bahan makanan dan minuman yang berbahan dasar sayur-sayuran. Selain bisa dikonsumsi segar, sayuran juga dapat diolah menjadi berbagai makanan dan minuman sehat. Dari survey dan wawancara langsung dengan penduduk setempat dapat diketahui bahwa mereka belum mempunyai pengetahuan tentang teknik pengolahan sayuran untuk dijadikan berbagai macam makanan dan juga minuman sehat. Pengetahuan mereka hanya sebatas sayuran yang diolah sebagai sayuran pendamping lauk pauk. Oleh karena itu Tim Pengabdian Kepada Masyarakat Faperta Unilak telah melaksanakan pelatihan pengolahan sayuran untuk dijadikan berbagai makanan dan minuman sehat yang berbahan dasar sayuran organik yang tentunya, sehat, tidak mengandung bahan-bahan kimia dan juga bergizi karena terbuat dari sayuran yang mengandung vitamin dan mineral yang bermanfaat untuk menjaga kesehatan dan imunitas tubuh antara lain: bayam, sawi, tomat, buah bit, ubi ungu dan wortel. Sayuran organik terbebas dari bahan kimia yang berbahaya karena dalam metode tanamnya tanpa menggunakan pestisida atau pupuk pabrik/buatan sehingga di dalam sayuran organik tidak terkandung residu zat-zat kimia yang berbahaya. Kandungan gizi dalam sayuran organik juga lebih tinggi dari sayuran non organik.

Selain dapat dimanfaatkan sebagai olahan makanan untuk di konsumsi sendiri makanan dan minuman sehat seperti halnya mie sayur, keripik sayur, nugget sayur dan jus sayur juga dapat dijadikan sebagai peluang usaha yang menguntungkan. Selain itu mitra juga disadarkan bahwa produk olahan sayuran untuk dijadikan makanan dan minuman sehat memiliki peluang pasar yang cukup besar jika produk yang mereka hasilkan sesuai dengan selera konsumen.

2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan pada hari Sabtu, 3 Juli 2021 dengan peserta pelatihan adalah Kelompok Ibu-ibu Yayasan Rezeki Rumah Quran YATAMA Kelurahan Balai Raja Kecamatan Pinggir Kabupaten Bengkalis Riau. Tahapan pengabdian ini terdiri dari tahap pra proposal, pasca proposal, kegiatan inti, dan evaluasi. Tahap pra proposal mencakup pengumpulan data dan informasi mengenai permasalahan, lokasi, dan koordinasi tim dengan calon mitra. Tahap Pasca Proposal mencakup pembentukan dan pembekalan kelompok kerja, persiapan kerangka kerja, perencanaan teknis pelaksanaan serta persiapan alat dan bahan. Diantaranya tim membuat materi sosialisasi tentang manfaat sayuran, modul pengolahan sayuran menjadi beberapa produk makanan dan minuman sehat. Tahap kegiatan inti yaitu pelaksanaan sosialisasi tentang manfaat sayuran, dilanjutkan dengan pelatihan/demo pengolahan berbagai produk makanan dan minuman sehat berbahan dasar sayuran. Selanjutnya masing-masing peserta dibekali modul pengolahan makanan dan minuman sehat dari sayuran agar dapat dipraktekkan di rumah. Tahap Evaluasi dilakukan di akhir kegiatan dengan bantuan kuisioner sederhana untuk mendapatkan penilaian dan kesimpulan dari kegiatan yang telah dilakukan. Adapun alur pelaksanaan kegiatan pelatihan pengolahan produk makanan dan minuman sehat berbahan dasar sayuran dapat dilihat pada gambar 1 berikut.



Gambar 1. Alur pelaksanaan kegiatan pelatihan

Peserta pelatihan mempraktekkan pengolahan sayuran menjadi makanan dan minuman sehat. Adapun jenis olahan sayuran yang akan diberikan adalah berbagai jenis makanan dan minuman sehat seperti mie sayur, keripik sayur crunchy, nugget sayur dan jus sayur dengan komposisi jenis sayuran yang berbeda. Adapun bahan dan cara pengolahan aneka olahan sayur tersebut adalah sebagai berikut:

1. MIE SAYUR

Bahan :

- 1 ikat bayam (150gram)
- Secukupnya Sagu/tapioka
- 150 ml Air (untuk blender bayam)
- 2 sdm garam
- 500 gram terigu (cakra)
- 1 butir telur

Cara Membuat :

Bayam di belinder dengan menggunakan 150 ml air, hasilnya kurang lebih 250 ml. Siapkan wadah dan isi dengan campuran terigu, garam, dan telur. Kemudian masukan bayam yang sudah diblender tadi, dan uleni sampai kalis, lalu cetak mie dengan menggunakan mesin cetakan mie (ampia). Pembuatan mie sayur bisa menggunakan sayuran lainnya misalnya sawi, bayam merah

2. NUGGET SAYUR

Bahan:

- 1 ikat bayam hijau/merah cuci bersih dan dicincang halus
- 5 buah wortel ukuran sedang parut halus
- 200 gram tepung terigu
- 3 buah telur
- Secukupnya tepung panir
- Putih telur buat perekat
- Bumbu yang dihaluskan:
 - 3 siung bawang merah
 - 4 siung bawang putih

1 sendok makan merica bubuk

Secukupnya garam

Secukupnya gula

Minyak untuk menggoreng

Cara Membuat:

Campurkan tepung terigu, telur, bayam, wortel, dan bumbu yang dihaluskan, aduk rata. Kemudian kukus adonan selama kurang lebih 30 menit atau sampai matang. Setelah itu angkat dan dinginkan. Setelah dingin iris adonan sesuai selera. Celupkan kedalam putih telur dan baluri menggunakan tepung panir. Goreng sampai kuning kecoklatan.

3. KERIPIK SAYUR *CRUNCHY* (*SNACK SAYUR*)

Bahan:

Sayur singkong 1 ikat dicuci bersih

Tepung beras dan terigu 2:1

3 siung bawang putih dihaluskan

1 sdt ketumbar halus

Garam secukupnya

Air secukupnya

Minyak untuk menggoreng

Cara Membuat:

Campurkan bumbu halus, garam, tepung, air, aduk rata. Celupkan lembaran sayur daun singkong kedalam adonan, langsung goreng pada minyak yang sudah panas.

4. RESEP JUS SAYURAN

Bahan:

1 ikat bayam merah cuci bersih

1 buah timun

Jeruk lemon secukupnya ambil airnya

Secukupnya air

Madu (optional)

Cara membuat:

Bayam merah dan timun yang sudah dicuci bersih diblender dengan menambahkan jeruk lemon, madu dan air. Tambahkan es sesuai selera.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang dicapai melalui kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini lebih terperinci dijelaskan dalam bentuk hasil kegiatan pada setiap tahap pelaksanaan kegiatan adalah sebagai berikut:

3.1 Hasil Kegiatan

3.1.1. Perencanaan

Kegiatan-kegiatan yang dilakukan pada tahap perencanaan adalah sebagai berikut:

1. Pembentukan dan pembekalan kelompok kerja.
Pelaksanaan tahap ini didahului dengan mengundang tim pelaksana untuk mengadakan pertemuan persiapan pelaksanaan dengan melibatkan seluruh anggota pelaksana, kegiatan ini dilakukan pada bulan Mei 2021. Tim pelaksana diberi pembekalan mengenai maksud, tujuan, rancangan dan beberapa teknis yang berkaitan dengan pelaksanaan kegiatan.
2. Sosialisasi program pada mitra.
Sosialisasi ini dilakukan sebelum dilakukan kegiatan guna melakukan perkenalan antara mitra khususnya dengan pengurus mitra untuk kemudian dapat dibuat kesepakatan terlaksananya kegiatan PKM tersebut yang kemudian disepakati pada tanggal 3 Juli 2021.
3. Penyusunan Program Pelatihan

Kegiatan dilaksanakan selama 1 hari yang diawali dengan tatap muka dan penyuluhan serta tanya jawab, kemudian dilanjutkan dengan praktek langsung tentang pengolahan sayuran menjadi makanan dan minuman yang sehat, renyah, *crunchy*, lezat dan bergizi.

3.1.2. Pelaksanaan Tindakan

Tindakan dalam kegiatan ini berupa implementasi program. Kegiatan-kegiatan yang dilakukan dalam implementasi program adalah melakukan pelatihan tentang pengolahan makanan dan minuman sehat berbahan dasar sayuran yang mudah ditanam atau diperoleh dari sekitar lingkungan tempat tinggal warga.

Selain penyuluhan, tim pelaksana juga memperagakan dan mempraktekan langsung cara-cara pengolahan sayuran menjadi makanan dan minuman sehat dan bergizi tinggi.

5.1.3. Observasi dan Evaluasi

Observasi dilakukan pada saat pelatihan dimana dari hasil observasi terlihat antusias peserta dalam mengikuti pelatihan sangat baik. Hal ini terlihat dengan begitu banyaknya pertanyaan yang diajukan sebagai indikasi tingginya keingintahuan peserta terhadap tema yang disajikan. Evaluasi dilakukan untuk mengukur tingkat keberhasilan kegiatan. Evaluasi dilakukan dengan mengajukan beberapa pertanyaan dalam bentuk kuisisioner.

5.2. Luaran yang Dicapai

Kegiatan pengabdian yang dilaksanakan pada ibu-ibu Yayasan Rezeki Rumah Quran Yatama yang juga merupakan warga Kelurahan Balai Raja Kecamatan Pinggir ini telah berlangsung dengan baik. Hal ini terlihat dari animo warga yang mengikuti kegiatan pelatihan sangat tinggi, terbukti dengan kehadiran mitra untuk mengikuti kegiatan mencapai lebih dari 100%. Hal ini mengindikasikan bahwa mitra menyambut positif kegiatan yang telah dilakukan. Sesuai dengan harapan mitra, mereka sangat mengharapkan adanya kegiatan-kegiatan yang sifatnya memberi penyegaran bagi para mitra. Koordinasi yang baik dengan pengurus setempat demi berlangsungnya kegiatan juga menjadi faktor penting tingkat keberhasilan kegiatan pelatihan.

Pelatihan ini diberikan kepada peserta dimaksudkan agar dapat meningkatkan ketrampilan peserta tentang hal-hal yang berkenaan dengan pengolahan sayuran menjadi aneka makanan dan minuman yang sehat dan bergizi dan para peserta termotivasi untuk mencoba.

Materi yang disampaikan dan cara menyampaikan materi akan menjadi daya tarik peserta untuk mencapai target yang diinginkan dalam kegiatan ini. Penyampaian materi diiringi dengan praktek langsung adalah metode yang tepat dilakukan, dimana dari hasil kuisisioner 100% peserta mengerti dengan materi pelatihan yang disampaikan.

Berdasarkan data hasil kuisisioner peserta pelatihan yang disebarkan oleh tim pelaksana menunjukkan bahwa sebenarnya 100% peserta pelatihan sudah mengenal tanaman sayuran yang dapat dijadikan bahan baku pembuatan aneka makanan dan minuman sehat tetapi belum banyak yang mengetahui bahan sayuran tersebut dapat dijadikan berbagai makanan dan minuman yang sehat dan bergizi tinggi baik untuk Kesehatan. Hasil kuisisioner yang mempertanyakan segi manfaat kegiatan yang dilakukan terhadap peserta ternyata 100% peserta menjawab bahwa kegiatan yang dilakukan memberi manfaat, dan peserta termotivasi untuk mencobanya.

Materi yang disampaikan dan cara menyampaikan materi akan menjadi daya tarik peserta untuk mencapai target yang diinginkan dalam kegiatan ini. Penyampaian materi diiringi dengan praktek langsung adalah metode yang tepat dilakukan, dimana dari hasil kuisisioner 100% peserta mengerti dengan materi pelatihan yang disampaikan. Antusiasme peserta dalam mengikuti kegiatan pengabdian dapat dilihat pada Gambar 2.

Berdasarkan data hasil kuisisioner peserta pelatihan yang disebarkan oleh tim pelaksana menunjukkan bahwa hampir seluruh peserta pelatihan sudah mengenal sayuran yang menjadi bahan dasar pembuatan aneka makanan dan minuman sehat. Hasil kuisisioner yang mempertanyakan segi manfaat kegiatan yang dilakukan terhadap peserta ternyata 100% peserta menjawab bahwa kegiatan yang dilakukan memberi manfaat, dan peserta termotivasi untuk mencobanya. Produk hasil pelatihan dapat dilihat pada Gambar 3. Tabel 3 menunjukkan hasil pengukuran tingkat pengetahuan peserta pelatihan pengolahan makanan dan minuman sehat berbahan dasar sayuran.

Tabel 3. Hasil Pengukuran Tingkat Pengetahuan Peserta Pengabdian

NO	Uraian	Prosentase Jawaban Peserta Sebelum Pelatihan		Prosentase Jawaban Peserta Sesudah Pelatihan		Peningkatan (%)
		Ya	Tidak	Ya	Tidak	
		1	Apakah ibu tahu tentang sayuran yang dapat diolah menjadi aneka makanan dan minuman?	70	30	
2	Apakah ibu mengetahui atau pernah mengolah sayuran menjadi aneka makanan dan minuman sehat?	10	90	100	0	90
3	Apakah ibu tahu tentang manfaat olahan sayuran menjadi aneka makanan dan minuman sehat?	40	60	100	0	60
4	Menurut ibu kegiatan seperti ini bermanfaat bagi masyarakat?	100	0	100	0	-

Tabel diatas menunjukkan bahwa sebelum dilakukannya kegiatan, 70 % peserta sudah mengenal sayuran yang dapat diolah menjadi makanan dan minuman sehat tetapi hanya 10% yang melakukan pengolahan sayuran menjadi makanan dan minuman yang sehat dan bergizi, tetapi setelah dilakukan kegiatan, maka 100% peserta mengetahui cara mengolah sayuran menjadi aneka makanan dan minuman sehat. Hasil kuisisioner yang mempertanyakan segi manfaat kegiatan yang dilakukan terhadap peserta ternyata 100% peserta menjawab bahwa kegiatan yang dilakukan memberi manfaat, dan peserta termotivasi selain untuk konsumsi sendiri juga termotivasi untuk mencoba dipasarkan. Gambar 4 menunjukkan grafik peningkatan pengetahuan peserta pelatihan sebelum diadakannya pelatihan dan sesudah diadakannya pelatihan.



Gambar 2. Peserta sedang mendengarkan ceramah dari Tim



(a)



(b)

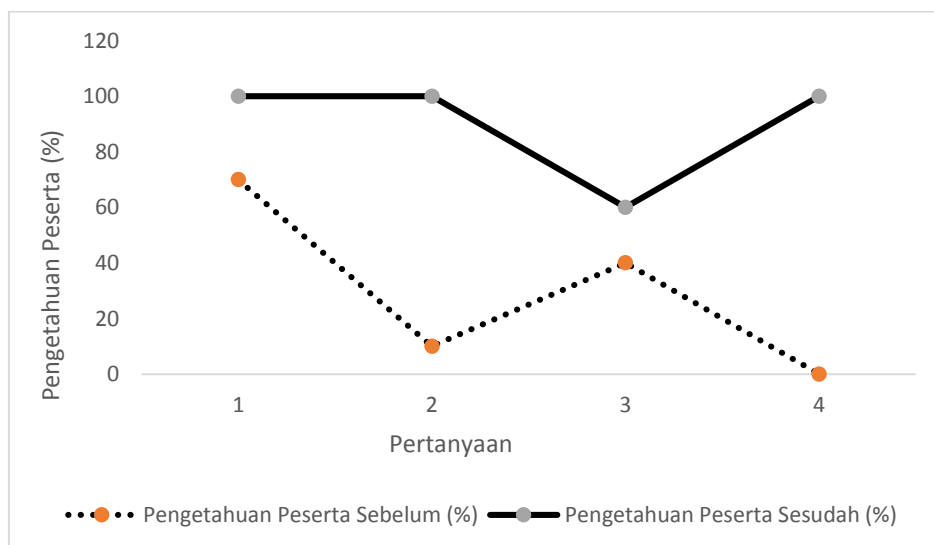


(c)



(d)

Gambar 3. (a) *Snack* Sayur (b) nugget sayur (c) jus sayur (c) mie sayur



Gambar 4. Hasil test pengetahuan peserta pelatihan (%) sebelum dan sesudah diadakannya pelatihan pengolahan sayuran menjadi produk makanan dan minuman sehat

4. KESIMPULAN

Hasil kegiatan pelatihan dan evaluasi selama kegiatan dapat disimpulkan bahwa masyarakat menyambut baik kegiatan ini serta dari hasil kuisioner kegiatan ini memberi manfaat dan dapat meningkatkan keterampilan peserta dalam hal mengolah berbagai jenis sayuran menjadi berbagai hasil olahan berupa makanan dan minuman sehat, yang lebih bermanfaat, sehat dan bergizi, seperti halnya mie sayur, nugget sayur, kripik sayur dan jus sayur. Adapun peningkatan pengetahuan pemanfaatan sayuran menjadi aneka makanan dan minuman sehat adalah 100%

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada kepada seluruh ibu-ibu yang bernaung dibawah yayasan Quran Yatama Kelurahan Balai Raja yang sudah menyambut baik adanya kegiatan ini, kepada Fakultas Pertanian Universitas Lancang Kuning yang telah membiayai kegiatan pengabdian ini dan UPM fakultas Pertanian Universitas Lancang Kuning yang telah mendukung dan memfasilitasi berjalannya kegiatan pengabdian ini

DAFTAR PUSTAKA

- Handayani, THW, Marwanti. (2011). Pengolahan Makanan Indonesia. Pendidikan tata Boga UNY. Yogyakarta
- Hadisukirni, Wayang. 2011. Cara Mengolah Sayuran dan Buah. Tersedia di <http://latulite.blogspot.com/2011/04/cara-mengolah-sayuran-dan-buah.html>
- Hidayati, N & Handarsari, E. 2011. Effect of Proportion Spinach With Wheat Flour For Fe, Physic And Organoleptics Properties on Noodles. *Jurnal Pangan dan Gizi* 2 (4) 31-38.
- Kalla R, Roslina, A. (2019). Pengolahan Stik Sawi Hujau. *Bina Ukhuwah*. 1 (2) 33-36
- Koswara, S. 2009. Teknologi Pengolahan Sayuran Dan Buah-Buahan (Teori Dan Praktek). *ebookPangan.com*. pp 1-59.
- Sil, M, Zulkarnain R, Coryanata, I. (2014). Pelatihan Pengolahan Aneka Makanan Cemilan Sehat dan Bergizi Dalam Rangka Peningkatan LW Skills dan Pendapatan Keluarga Bagi Kelompok Wanita Srikandi Bengkulu Jl. WR. Supratman RT.30 No.3 Pematang Gubernur. <http://repository.unib.ac.id/id/eprint/6663>. Bengkulu
- Trisia A, Indria A & Dian Mutia. (2018). Keterampilan Pengolahan Mie Sehat Dari Sayur Sawi Untuk Meningkatkan Gizi Dan Imunitas Tubuh Di Desa Sei Asam Kelurahan Sei Pasa Kabupaten Kapuas Kalimantan Tengah. *Anterior Jurnal*, 17 (2,) 144 – 148
- Wipradnyadewi PAS, Ina PT, Pudja LARD, Darmayanti LPT. (2017) Pelatihan Pembuatan Mie Dari Sayur Bayam Di Desa Tihingan Kecamatan Banjarangkan Kabupaten Klungkung. *Jurnal ITP FTP UNUD*. 16 (3) 90-95