

PENINGKATAN KETERAMPILAN SUMBER DAYA MANUSIA DI UPPKA LUMINTU DALAM PEMBUATAN PENGANEKARAGAM AN JAJANAN SEKOLAH BERGIZI DAN PRAKTIS

Titik Sulistyani¹, Nina Noviaستی²
Eka Rachmawati³

¹⁾ ³⁾Program Studi Seni Kuliner,
Akademi Kesejahteraan Sosial
"AKK" Yogyakarta

²⁾Program Studi Perhotelan,
Akademi Pariwisata Dharma
Nusantara Sakti Yogyakarta

Email : eckha.rachma@gmail.com

Abstrak

Latar belakang dilaksanakan pelatihan ini adalah memberikan pengetahuan tambahan kepada perempuan khususnya ibu yang memiliki anak usia sekolah dalam membuat makanan bergizi seimbang. Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta pelatihan dalam pembuatan jajanan bergizi dan praktis untuk anak sekolah. Pelatihan ini dilaksanakan di UPPKA LUMINTU Bintaran pada hari Santu 23 November 2024 dengan jumlah peserta 30 orang selama 5 Jpl. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah ceramah, demonstrasi dan diskusi. Hasil kegiatan ini adalah peserta pelatihan diberikan pengetahuan berupa kebutuhan gizi seimbang untuk anak sekolah dan praktek pengolahan 4 jenis jajanan bergizi seperti bola singkong bumbu pizza, onigiri lele, burger nasi tempe dan ayam dan takoyaki isi. Kesimpulan dalam kegiatan ini adalah seluruh peserta pelatihan sangat antusias mengikuti jalannya pelatihan dalam pembuatan olahan makanan bergizi dan praktis untuk anak sekolah, dan terjadi peningkatan keterampilan serta pengetahuan dari peserta pelatihan. Kegiatan ini diharapkan dapat diimplementasikan oleh peserta pelatihan baik dalam lingkup pembuatan bekal anak maupun dapat dijadikan sebagai sumber ide usaha dalam pembuatan bekal makanan bergizi sehingga dapat meminimalisir untuk mengkonsumsi makanan siap saji (*junk food*). Rekomendasi kegiatan selanjutnya adalah membuat bekal makanan bergizi bagi anak sekolah.

Kata Kunci: *peningkatan, keterampilan, jajanan sekolah, bergizi dan praktis*

Abstract

The background of this training is to provide additional knowledge to women, especially mothers who have school-age children, in making balanced nutritious food. The purpose of this community service activity is to improve the knowledge and skills of training participants in making nutritious and practical snacks for school children. This training was held at UPPKA LUMINTU Bintaran on Saint Day, November 23, 2024 with 30 participants for 5 Jpl. The methods used in this activity are lectures, demonstrations and discussions. The results of this activity are that training participants are given knowledge in the form of balanced nutritional needs for school children and practice processing 4 types of nutritious snacks such as cassava balls with pizza seasoning, catfish onigiri, tempeh and chicken rice burgers and filled takoyaki. The conclusion of this activity is that all training participants are very enthusiastic about following the training in making nutritious and practical food for school children, and there is an increase in the skills and knowledge of the training participants. This activity is expected to be implemented by training participants both in the scope of making children's provisions and can be used as a source of business ideas in making nutritious food provisions so that they can minimize the consumption of fast food (*junk food*). The next recommended activity is to prepare nutritious food supplies for school children.

Keywords: *improvement, skills, school snacks, nutritious and practical*

PENDAHULUAN

Perempuan khususnya ibu rumah tangga memiliki peranan yang penting dalam keberlangsungan keluarga. Perempuan yang berperan sebagai ibu memiliki tanggung jawab yang besar, agar dapat produktif dalam aktivitasnya diperlukan pengetahuan dan keterampilan yang memadai agar dapat menghasilkan sesuatu yang dapat bermanfaat untuk keluarganya dan atau dapat menjadi lahan usaha (Rachmawati, 2023:66).

Cara dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan adalah melalui pelatihan. Pelatihan menjadi salah satu cara dalam mewadahi pelayanan pemberian pengetahuan dan keterampilan pada warga. Pelatihan adalah salah satu cara memberikan pelayanan pendidikan sepanjang hayat (*lifelong learning*) kepada masyarakat. pelatihan pada dasarnya meliputi proses belajar mengajar dan latihan bertujuan untuk mencapai tingkatan kompetensi tertentu atau efisiensi kerja. Sebagai hasil pelatihan, peserta diharapkan mampu merespon dengan tepat dan sesuai situasi tertentu (Kamil, 2010 : 7)

Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta pelatihan dalam pembuatan jajanan bergizi dan praktis untuk anak sekolah di UPPKS Lumintu. Sesuai pendapat (Isnugroho, 2024:k39) kebutuhan peningkatan sumber daya harus lebih menonjol dan harapannya setelah mengikuti pelatihan nantinya terdapat peningkatan keterampilan pada ibu-ibu PKK di RW 01 Bintaran.

Pelatihan ini menekankan pada peningkatan keterampilan ibu-ibu dalam membuat olahan makanan sehat dan jajanan khusus anak sekolah yang memiliki kandyngan gizi yang lengkap dengan menggunakan bahan yang mudah dijumpai dipasaran. Menurut data yang diambil dari Departemen Kesehatan tahun 2008 bahwa anak sekolah mengalami prevalensi anemia pada anak usia sekolah sebesar 47,2 %.

Anak sekolah masih mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan, sehingga membutuhkan konsumsi pangan yang cukup dengan gizi seimbang. Penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecukupan energi dan protein untuk anak umur 7–12 tahun berkisar antara 71,6–89,1% dan antara 85,1–137,4%. Namun data menunjukkan bahwa 44,4% dan 30,6% anak mengonsumsi energi dan protein di bawah angka kecukupan minimal (Risikesdas, 2010).

Untuk memenuhi kebutuhan energi dan protein anak sekolah, Jajanan anak sekolah dibutuhkan bagi anak yang tidak atau kurang sarapan dan tidak membawa bekal. Kontribusi zat gizi jajanan anak sekolah terhadap pemenuhan kecukupan gizi harian sebaiknya berkisar antara 15-

20% (Tanzih, dkk, 2012).Jajanan anak sekolah selain berfungsi sebagai sumber pangan jajanan juga bisa berfungsi sebagai sumber pangan sarapan.

Faktanya saat ini banyak jajanan anak sekolah yang tidak sehat dan mengandung banyak pengawet, sehingga kandungan kandungan ini menyebabkan dampak kesehatan bagi anak sekolah. Nantinya gizi yang tidak seimbang dan banyak mengonsumsi makanan siap saji akan menyebabkan daya tahan tubuh kurang kuat dan mudah terserang penyakit musiman seperti batuk, pilek.

Jajanan anak sekolah ini selain dapat berfungsi sebagai sarapan dapat juga berfungsi sebagai selingan makanan. Pentingnya mengonsumsi makanan selingan selama di sekolah adalah agar kadar gula darah tetap terkontrol baik, sehingga anak tetap konsentrasi terhadap pelajaran dan dapat melaksanakan aktivitas lainnya. Anak sekolah memerlukan 5 kelompok zat gizi (karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral) dalam jumlah cukup, tidak berlebihan dan tidak juga kekurangan. Di samping itu, manusia memerlukan air dan serat untuk memperlancar berbagai proses faali dalam tubuh. (BPOM, 2013:6)

Guna menciptakan jajanan sehat bergizi seimbang maka dilakukan peningkatan pengetahuan dan keterampilan kepada ibu-ibu yang memiliki anak usia sekolah sehingga mereka dapat membuat jajanan anak sekolah dengan mempertimbangkan gizi yang seimbang, agar kebutuhan energi selama kegiatan sekolah dapat terfasilitasi melalui bekal makanan yang mereka bawa.

METODE PELAKSANAAN

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 23 November 2024 di kantor RW 01 Bintaran dengan jumlah peserta pelatihan adalah 30 orang ibu-ibu PKK dengan kriteria peserta pelatihan adalah ibu- ibu yang memiliki anak usia sekolah. Pelaksanaan kegiatan ini berlangsung 5 jpl. Dalam pelaksanaan pengabdian masyarakat ini metode yang digunakan adalah ceramah, demonstrasi dan diskusi tanya jawab. Adapun rincian metode kegiatan tersebut adalah sebagai berikut :

a. Metode ceramah

Metode ceramah digunakan dalam penjelasan materi sumber daya manusia dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan tentang jajanan anak sekolah serta penjelasan resep aneka jenis jajanan bergizi dan praktis sebagai bekal anak sekolah.

b. Metode demonstrasi

Metode demonstrasi digunakan untuk mendemokan beraneka jenis jajanan bergizi dan

praktis seperti burger nasi, sate bola bola singkong, onigiri lele dan takoyaki. Metode ini sangat penting karena teknik penyiapan bahan, pengolahan dan penyajian akan di demo kan pada metode ini

c. Metode diskusi tanya jawab

Proses tanya jawab dan disukusi dilakukan agar terjadi interaksi timbal balik antara instruktur dan peserta sehingga materi pelatihan dapat terserap dengan baik kepada peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pelatihan dimulai dari tahap persiapan yaitu koordinasi dari tim pengabdian dengan perwakilan peserta guna penentuan jadwal kegiatan pengabdian. Tim pengabdian melakukan berbagai kegiatan guna mencapai luaran yang diharapkan dan di jabarkan sebagai berikut :

Dalam kegiatan pelatihan ini terdapat tiga tahapan kegiatan yaitu teori, praktek dan evaluasi kegiatan. Tahapan ini dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Tahapan kegiatan PKM

a. Teori

Sebelum melaksanakan praktek teori diberikan tentang pengetahuan keberagaman gizi untuk jajanan anak sekolah. Anak-anak yang kuat, sehat dan cerdas merupakan penentu keberlangsungan bangsa Indonesia. Salah satu faktor penting yang menentukan hal tersebut adalah jumlah asupan gizi yang mampu memenuhi kecukupan gizi. Asupan gizi dapat berasal dari pangan yang disediakan di rumah tangga melalui peran seorang ibu yang membuat bekal jajanan anak tersebut sehingga jajanan yang dibuat jelas bermutu, aman dan bergizi seimbang. Dalam teori pemberian jajanan seimbang, peserta harus mengetahui terlebih dahulu berapa kebutuhan gizi yang dibutuhkan seorang anak sekolah. Berikut tabel kebutuhan gizi.

Tabel 1. Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan

| Umur | Berat | Jumlah Energi |
|---------------------------|-------|---------------|
| 7-9 tahun | 27 | 1850 |
| 10-12 tahun (laki) | 34 | 2100 |
| 10 - 12 tahun (perempuan) | 36 | 2000 |

(Sumber : BPOM, 2013:10)

Kebutuhan energi yang diperlukan oleh siswa berasal dari 5 kelompok zat gizi (karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral) dalam jumlah cukup, tidak berlebihan dan tidak juga kekurangan. Karohidrat dapat berasal dari beras, jagung, gandum, ubi jalar, ubi kayu, kentang, sagu, dan hasil olahannya, dan gula murni. Sedangkan protein berperan penting sebagai zat pembangun dalam struktur dan fungsi sel. Protein sangat dibutuhkan untuk pertumbuhan fisik dan perkembangan kecerdasan dapat berupa nabati maupun hewani. Hal terpenting lain adalah lemak. Lemak merupakan sumber energi tertinggi dibandingkan karbohidrat dan protein. Lemak menyediakan asam lemak esensial yang diperlukan tubuh, serta membantu penyerapan vitamin A,D,E dan K. Lemak dalam makanan berasal dari tumbuhan dan hewan. Lemak yang berasal dari tumbuhan, misalnya margarin, santan dan minyak kelapa sedangkan yang berasal dari hewan, misalnya daging, susu dan telur. (BPOM, 2013:7).

Setelah pemerian pengetahuan mengenai keseimbangan gizi jajanan sekolah kegiatan teori selanjutnya adalah teori yang dilaksanakan sebelum peserta melaksanakan praktek, hal ini sangat penting karena dalam kegiatan ini terdapat 4 macam menu makanan sehat bergizi yang akan dipraktikkan. Jenis menu makanan tersebut adalah bola singkong bumbu pizza, onigiri lele, burger nasi isi tempe dan ayam, takoyaki. Teori yang disajikan dalam kegiatan ini meliputi teori peningkatan ketampilan SDM, persiapan bahan, teknik olah dan penyajian serta penyimpanan makanan yang sudah jadi. Terdapat beberapa peserta yang antusias menanyakan tentang pergantian bahan makanan yang dapat dibuat menjadi produk tersebut, teknik melipat onigiri agar rapi.



Gambar 2. Pemberian Teori dan Penjelasan Praktek (Sumber : PKM UPPKA Lumintu,2024)

b. Peningkatan keterampilan

Praktek pembuatan menu makanan bergizi dan praktis sebagai bekal anak sekolah dimulai dengan pengolahan bola singkong bumbu pizza. Singkong di pilih selain memiliki kandungan

karbohidrat yang tinggi selayaknya nasi, singkong juga sebagai alternatif karbohidrat jika anak-anak bosan dengan nasi. Pengolahan bola singkong ini ditambahkan dengan bumbu pizza yang kaya rempah akan menambah aroma dan rasa pada singkong sehingga singkong akan lebih berasa dan menarik.

Selain bola singkong menu selanjutnya adalah onigiri lele yang dibuat sebagai satu kesatuan bekal yang lengkap akan sumber karbohidrat, protein, dan mineral. Onigiri terbuat dari nasi yang di isi dengan lauk dan dibungkus dengan nori, dalam hal ini lauk yang dipilih adalah lele. Indonesia memiliki kekayaan keanekaragaman hayati yang luar biasa (Priatmoko, 2024:26) salah satunya ikan lele. Lele memiliki kandungan gizi protein 17, 1 %, lemak 4,8 % dan mineral 1,2 % (Primawestri, 2023:44). Lele hanya memiliki 40% bagian tubuh yang dapat di makan dari total beratnya (Handayani, 2015).

Menu selanjutnya adalah burger nasi ayam tempe. Tempe dan ayam merupakan sumber protein nabati dan hewani. Protein berperan penting sebagai zat pembangun dalam struktur dan fungsi sel. Protein sangat dibutuhkan untuk pertumbuhan fisik dan perkembangan kecerdasan. Kebutuhan protein nabati tempe setiap anak membutuhkan minimal 2 potong tempe (50 gram) dan ayam juga sebanyak 50 gram.

Jajanan lain yang kekinian adalah takoyaki. Takoyaki merupakan jajanan asli Jepang yang terbuat dari adonan tepung yang ditambahkan beraneka macam isi. Isian dapat dari gurita, ayam, ikan, keju atau jenis protein yang lain. Dan tidak kalah penting takoyaki dihidangkan dengan katsuobushi atau parutan ikan tuna yang dikeringkan. Takoyaki dapat ditambahkan sayuran lain seperti wortel maupun brokoli sebagai sumber serta. Sehingga dalam satu porsi takoyaki berisi kandungan gizi yang lengkap dari karbohidrat, lemak, protein dan mineral.



Gambar 3. Foto proses pelatihan
(Sumber : PKM UPPKA Lumintu,2024)



Gambar 4. Hasil Produk Pelatihan
(Sumber : PKM UPPKA Lumintu,2024)

c. Evaluasi

Setelah melaksanakan teori dan praktek tahapan selanjutnya adalah evaluasi. Proses ini dilakukan untuk melihat sejauh mana pemahaman ibu-ibu setelah pemberian teori dan praktek. Proses evaluasi ini dapat dilihat dari sejauh mana antusias ibu-ibu dalam mengikuti seluruh proses kegiatan pelatihan dan antusias dalam melakukan tanya jawab saat berlangsungnya proses pelatihan. Harapan peserta adalah mendapatkan pelatihan lain tentang bekal makanan sehat untuk anak sekolah.

KESIMPULAN

Kesimpulan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah seluruh peserta pelatihan sangat antusias mengikuti jalannya pelatihan dalam pembuatan olahan makanan bergizi dan praktis untuk anak sekolah, dan terjadi peningkatan keterampilan serta pengetahuan dari peserta pelatihan. Kegiatan ini diharapkan dapat diimplementasikan oleh peserta pelatihan baik dalam lingkup pembuatan bekal anak maupun dapat dijadikan sebagai sumber ide usaha dalam pembuatan bekal makanan bergizi sehingga dapat

meminimalisir untuk mengkonsumsi makanan siap saji (junk food)

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada 1) AKS-AKK Yogyakarta dengan terlaksananya pengabdian menggunakan dana hibah internal pengabdian kepada masyarakat Tahun anggaran 2024; 2) Tim pengabdian kepada masyarakat Akademi Pariwisata Dharma Nusantara Sakti Yogyakarta; 3) Peserta pengabdian kepada masyarakat RW 01 Bintaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan POM. 2013. Laporan Akhir Monitoring dan Verifikasi Profil Keamanan Pangan Jajanan Anak Sekolah (PJAS) Nasional Tahun 2013. Direktorat Surveilans Penyuluhan Keamanan Pangan, Deputi Bidang Pengawasan Keamanan Pangan dan Bahan Berbahaya. Jakarta.
- Departemen Kesehatan. 2008. Gizi Dalam Angka. Departemen Kesehatan. Jakarta.
- Departemen Kesehatan. 2010. Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) 2010. Kementerian Kesehatan. Jakarta
- Handayani, D. I. W dan Kartikawati, D. 2015. Stik lele alternatif diversifikasi olahan lele (*Clarias sp.*) tanpa limbah berkalsium tinggi. *Jurnal Serat Acitya*, 4(1), 109-117.
- Isnugroho, E. Winarno, S.B, Sudiman. (2024). Tema Terstruktur Dalam Pendampingan Desa Wisata. ABDIMAS: Journal Tourism & Community Service (JTCS) STIE Pariwisata API Yogyakarta, Vol.1 No.1 Jul 2024 Page 33-40
- Kamil, M. (2010). Model Pendidikan dan Pelatihan (Konsep dan Aplikasi). Bandung : Penerbit Alfabeta
- Primawestri, M., Sumardianto, Kurniasih, R.A. (2023). Karakteristik Stik Ikan Lele Dengan Perbedaan Rasio Daging Dan Tulang. *Jurnal Ilmu Teknologi Perikanan Vol 5 No 1 Tahun 2023*, 44 - 51.
- Priatmoko et al, ABDIMAS: Journal Tourism & Community Service (JTCS) STIE Pariwisata API Yogyakarta, Vol.1 No.1 Jul 2024 Page 28-32
- Rachmawati, E, dkk. (2023). Pelatihan Pembuatan Dimsum Sebagai Upaya Peningkatan Pendapatan Warga. *Jurnal Abdimas Akademika Vol 4 No 1 Juni 2023 Hal 65-73*.
- Tanzilha, I dan Prasojo G. 2012. Pemberian Makanan Tambahan Anak Sekolah dalam Upaya Perbaikan Gizi dan Kesehatan. Kerjasama Nurani Dunia dan Departemen Gizi Masyarakat. Fakultas Ekologi Manusia, IPB. Bogor.