

SOSIALISASI DAN DEMO MEMASAK PENGOLAHAN BAHAN PANGAN YANG ADA DI SEKITAR PEKARANGAN RUMAH

Eza Widhy Satya Putra¹⁾, Maria Viktoria Meyming²⁾, Rima Amalia Wardani³⁾, Evita Purnaningrum⁴⁾

^{1,2,3} Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

⁴Fakultas Ekonomi-Manajemen Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

E-mail: ¹ezawidhy@gmail.com, ⁴purnaningrum@unipasby.ac.id

Abstrak

Pembahasan pada artikel ini tentang pembuatan sayuran, smoothies, puding jagung, dan bumbu instan. Smoothie dan puding jagung sangat berguna untuk kesehatan tubuh terutama untuk diet dan banyak jenis sayuran yang dijual di pasaran dapat diolah sebagai makanan sehat. Sementara bumbu dasar instan berguna untuk mempercepat proses memasak di dapur. Bahan dan alat puding yang digunakan adalah pakcoy, nanas, madu, jeruk nipis, bayam, gula, wortel, gelatin, blender, ketel, sutil, saringan, gelas ukur, dan sendok. Sedangkan bahan bumbu instan adalah bawang merah, bawang putih, cabai merah, kunyit, kemiri, gula, garam dan merica. Sasaran kegiatan ini adalah ibu PKK di Desa Janti. Ibu-ibu PKK antusias dalam mengawasi proses pembuatan smoothies, puding jagung dan bumbu dasar instan. Kegiatan ini menggunakan metode demonstrasi. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan kreativitas dan pengetahuan masyarakat.

Kata kunci: smoothies sayuran, puding jagung, bumbu instan

Abstract

This article is about making vegetables smoothies, corn pudding, and instant base spice. smoothie and corn pudding is very beneficial for the health of the body especially for the diet and many people who have vegetable crops that can simplify the process of manufacture, in addition to just sold vegetables can be processed with various kinds. While instant basic ingredients are useful for speeding up the cooking process in the kitchen. Smoothy and pudding materials and tools used by pakcoy, pineapple, honey, lime, spinach, sugar, carrot, gelatin, blender, boilpan, sutil, strainer, measuring cup, and spoon. while the instant base spice is onion, garlic, red chili, turmeric, candlenut, sugar, salt and pepper. The target of this activity is mothers pkk in janti village. in this activity mothers are very enthusiastic when observing smoothies processing, corn pudding, and instant base spice. This activity uses the demonstration method. the purpose of this activity is to improve the creativity and knowledge of the community.

Keywords : vegetables smoothies, corn pudding, instant base spice

1. PENDAHULUAN

Desa Janti merupakan salah satu desa yang memiliki pembudaya tanaman yang sangat tinggi, pada pengolahan ini penulis bermaksud mengolah tanaman sayur sawi dan juga buah pisang yang banyak ditemui di Desa Janti, Kecamatan Tulangan, Kabupaten Sidoarjo dengan membuat olahan *smoothies* dan puding dengan harapan ibu-ibu mampu

meningkatkan kesehatannya dengan pengonsumsian sayuran serta buah.

Sebagai tambahan pengolahan ini pengolah akan mengolah bubuk bumbu dasar putih, kuning, dan merah dengan harapan mempraktikkan ibu-ibu rumah tangga dalam menggunakan bumbu makanan. Bumbu tersebut sangat mudah diolah maupun disimpan dan tahan lama karena bumbu

sudah dibuat dalam bentuk serbuk dan dikemas dengan rapi.

Smoothie adalah minuman campuran dari buah-buahan atau sayuran yang dapat ditambahkan dengan *yoghurt*, susu, ataupun madu dengan cara diblender. Selain beberapa bahan tersebut, bahan pangan seperti sirup, cokelat dan susu kental manis juga seringkali ditambahkan ke dalam *smoothie* (Sutomo, 2010). Tekstur *smoothie* lebih pekat dibandingkan dengan jus (Sutomo, 2010).

Proses pembuatan *smoothie* pada umumnya adalah mencampur seluruh bahan baku seperti buah-buahan atau sayuran, susu, air atau es batu ke dalam blender. Proses tersebut dilakukan hingga lembut. Sebagian orang membuat *smoothie* dengan mencampur beberapa jenis buah atau mengkombinasikan buah dan sayuran sehingga tercipta rasa yang lebih kaya. Untuk mempercantik penampilan *smoothie* dan memperkaya cita rasa, di atas *smoothie* bisa ditaburkan bubuk cokelat, potongan buah-buahan, meses cokelat atau potongan agar-agar. Untuk komposisi resep dan jenis buah yang digunakan bisa dipilih sesuai selera (Sutomo, 2010).

Dalam pengolahan kali ini pengolah menggunakan sayuran sawi dan juga buah pisang dengan harapan dapat meningkatkan tingkat kesehatan warga Desa janti baik kalangan anak-anak hingga dewasa.

Tanaman sawi merupakan tanaman sayuran dari keluarga *Cruciferae* atau tanaman kubis-kubisan yang mempunyai nilai ekonomi tinggi karena kaya akan serat, kandungan gizinya tinggi dan juga dipercaya mempunyai khasiat obat, bagian tanaman sawi yang banyak dikonsumsi adalah bagian daun yang masih muda, selain dalam pengolahan makanan tanaman sawi di pergunakan sebagai pengobatan (terapi) berbagai macam penyakit.

Komposisi zat-zat makanan yang terkandung dalam setiap 100 gr berat tanaman sawi berupa protein 2,3 gr, lemak 0,3 gr, karbohidrat 4,0 gr, Ca 220,0 mg, Fe 2,9 gr, Vitamin A 1,90 gr, Vitamin B 0,09 mg dan Vitamin C 102 mg (Haryanto *et al.*, 1995).

Manfaat tanaman sawi

Dalam tanaman sawi memiliki khasiat bagi organ tubuh manusia bila dikonsumsi dengan benar yakni mengandung Vit.A yang amat baik untuk kesehatan mata, Vit.C yang amat baik dalam kekebalan tubuh, Anti kanker yang berasal dari daun sawi, Kalsium yang amat baik bagi kesehatan tulang, mencegah dehidrasi dikarenakan memiliki kandungan air yang tinggi, meningkatkan nafsu makan, dan membuat tubuh menjadi lebih bugar.

Resep :

Smoothies Sawi

Bahan	Qty
Sawi	100 gr
Air	150 ml
Mentimun	50 gr
Air jeruk nipis	10 ml
Nanas	500 gr
Gula pasir	50 gr

Cara membuat :

1. Menyiapkan semua bahan.
2. Membersihkan kulit serta memotong mentimun, sawi, nanas.
3. Memeras air jeruk nipis.
4. Memotong mentimun, sawi dan nanas.
5. Memasukkan semua bahan kedalam blender
6. Menghancurkan hingga halus
7. Menyaring sisa yang tidak hancur
8. Menyajikan

Pisang adalah nama umum yang di berikan pada tumbuhan terna raksasa berdaun besar memanjang dari suku Musacea. Pisang ambon menurut ahli sejarah berasal dari daerah Asia Tenggara termasuk juga Indonesia. (Roedyarto, 1997).

Pisang ambon merupakan salah satu dari lima jenis pisang terbanyak yang di konsumsi di Indonesia, pisang ini memiliki laju pertumbuhan yang sangat cepat dan terus menerus sehingga menghasilkan jumlah pisang yang banyak, satu pohon mampu menghasilkan 7-10 sisir dengan jumlah 100-150 buah pisang, bentuknya melengkung dengan pangkal meruncing, daging buahnya berwarna putih kekuningan. Umumnya buah pisang ini tidak mengandung biji.

Pisang ambon memiliki kandungan gizi seperti karbohidrat, vitamin, dan mineral. Pisang ambon kaya mineral seperti kalium, magnesium, fosfor, besi dan kalsium, pisang ambon juga mengandung vitamin yaitu C, B kompleks, B6 dan serotonin yang aktif sebagai neurotransmitter dalam kelancaran fungsi otak.

Resep :

Smoothies Pisang

Bahan	Qty
Pisang	1 buah
Air	50 ml
Susu	50 ml
Madu	20 ml
Es batu	Sec.

Cara membuat :

1. Menyiapkan semua bahan.
2. Membersihkan serta memotong pisang.
3. Memasukkan semua bahan kedalam blender
4. Menghancurkan hingga halus
5. Menyaring sisa yang tidak hancur
6. Menyajikan

Puding berasal dari bahasa Perancis, boudin yang berarti "sosis darah", dari bahasa Latin, *botellus* yang berarti "sosis kecil". Istilah pudding digunakan Eropa abad pertengahan untuk hidangan dari daging yang dibungkus. Tidak semua puding rasanya manis, suet pudding (puding lemak) adalah jenis puding yang berisi daging sapi yang dibungkus adonan pai dari tepung terigu bercampur lemak domba atau lemak sapi. Di Inggris Raya, istilah pudding sering digunakan untuk hidangan penutup yang dibuat dari telur dan tepung, serta dimasak dengan cara dikukus, direbus, atau dipanggang (Joseph, 1992).

Puding adalah nama untuk berbagai hidangan penutup yang umumnya dibuat dari bahan-bahan yang direbus, dikukus, atau dipanggang. Istilah puding juga dipakai untuk berbagai jenis pai berisi lemak hewan, daging, atau buah-buahan yang dipanggang. Puding dengan bahan baku susu, tepung maizena, tapioka, atau telur dihidangkan setelah didinginkan lebih dulu. Puding seperti

ini rasanya manis dengan perisa coklat, karamel, vanila, atau buah-buahan. Puding agar-agar dibuat dengan mencampur agar-agar bersama susu, tepung maizena, atau telur kocok. Puding agar-agar sering dihidangkan dengan saus yang disebut vla. Tepung puding instan memudahkan orang membuat puding karena hanya perlu dicampur susu atau air panas (Kurman, 1992).

Jagung (*Zea mays* L.) merupakan salah satu tanaman pangan dunia yang terpenting, selain gandum dan padi. Sebagai sumber karbohidrat utama di Amerika Tengah dan Selatan, jagung juga menjadi alternatif sumber pangan di Amerika Serikat. Penduduk beberapa daerah di Indonesia (misalnya di Madura dan Nusa Tenggara) juga menggunakan jagung sebagai pangan pokok. Selain sebagai sumber karbohidrat, Jagung yang telah direkayasa genetika juga sekarang ditanam sebagai penghasil bahan farmasi.

Biji jagung merupakan jenis sereal dengan ukuran biji terbesar dengan berat rata-rata 250-300 mg. biji jagung memiliki bentuk tipis dan bulat melebar yang merupakan hasil pembentukan dari pertumbuhan biji jagung. Biji jagung diklasifikasikan sebagai kariopsis. Hal ini disebabkan biji jagung memiliki struktur embrio yang sempurna. Serta nutrisi yang dibutuhkan oleh calon individu baru untuk pertumbuhan dan perkembangan menjadi tanaman jagung (Johnson, 1991).

Biji jagung kaya akan karbohidrat. Sebagian besar berada pada endospermium. Kandungan karbohidrat dapat mencapai 80% dari seluruh bahan kering biji. Karbohidrat dalam bentuk pati umumnya berupa campuran amilosa dan amilopektin. Pada jagung ketan, sebagian besar atau seluruh patinya merupakan amilopektin. Perbedaan ini tidak banyak berpengaruh pada kandungan gizi, tetapi lebih berarti dalam pengolahan sebagai bahan pangan. Jagung manis diketahui mengandung amilopektin lebih rendah tetapi mengalami peningkatan fitoglikogen dan sukrosa. Untuk ukuran yang sama, meski jagung mempunyai kandungan

karbohidrat yang lebih rendah, namun mempunyai kandungan protein yang lebih banyak. Jagung merupakan tanaman semusim (annual). Satu siklus hidupnya diselesaikan dalam 80-150 hari (Anonim, 2011).

Resep :

Puding Jagung santan

Bahan	Qty
Air	200 ml
Jus jagung	50 ml
Agar – agar	1 bks
Santan	50 ml
Gula pasir	50 gr

Cara membuat :

1. Menyiapkan semua bahan.
2. Memasukkan semua bahan kedalam panci kecuali gula.
3. Merebus dengan menggunakan api kecil hingga mendidih.
4. Memperbaiki rasa dengan menambahkan gula.
5. Menuang sedikit demi sedikit kedalam cetakan atau cup pudding.
6. Memasukkan di kulkas .
7. Menunggu hingga mengeras.
8. Menyajikan

Bumbu adalah suatu bahan yang di pergunakan dalam mempertinggi aroma makanan tanpa mengubah aroma bahan alami. Menurut Aulia Fadhli (2013:2), “Bumbu dan rempah-rempah mempunyai daya tawar yang sangat penting dalam pengolahan makanan. Karena bumbu berfungsi memberikan warna, rasa, dan aroma yang sedap pada masakan”.

Secara fungsional, bumbu dan rempah artinya sama karena sama-sama memberikan rasa dan aroma yang khas pada makanan. Bedanya, rempah adalah istilah untuk masing-masing jenis bahan yang berasal dari tanaman, sedangkan bumbu adalah istilah untuk ramuan dari beberapa rempah untuk pemberi rasa dan aroma pada masakan. Yang termasuk bumbu bukan saja rempah (yang berasal dari bagian tanaman baik dalam bentuk segar maupun kering), tetapi juga bahan olahan pemberi rasa dan aroma seperti

kecap, garam, gula, cuka, taoco, mirin, kecap ikan, ebi, dan lain-lain.

Resep :

Bumbu dasar putih

Bahan	Qty
Bawang merah	11 siung
Bawang putih	6 siung
Kemiri	1 sdt

Bumbu dasar kuning

Bahan	Qty
Bawang merah	10 siung
Bawang putih	6 siung
Kunyit	2 cm

Bumbu dasar merah

Bahan	Qty
Bawang merah	11 siung
Bawang putih	6 siung
Cabai merah	10 buah

Cara membuat :

1. Membersihkan bahan yang akan digunakan
2. Mencampur dan menghaluskan semua bahan
3. Memperbaiki rasa dengan penambahan gula, garam, dan lada.
4. Bumbu dasar siap di gunakan

Dari ulasan latar belakang diatas, peneliti ingin memperkenalkan pemanfaatan sayur dan buah-buahan yang ada di Desa Janti maka Peneliti akan mengkaji melalui penelitian dengan judul: “**Sosialisasi Dan Demo Memasak Pengolahan Bahan Pangan Yang Ada di Sekitar Pekarangan Rumah**”

Tujuan dari kegiatan dengan demo masak ini adalah untuk membantu meningkatkan nilai kesehatan penduduk dengan memberikan wawasan kepada penduduk akan pengolahan bahan makanan yang menyehatkan dengan sayuran dan buah-buahan serta kepraktisan dalam penyimpanan dan penggunaan bubuk bumbu dasar.

2. METODE PELAKSANAAN

Tempat pelaksanaan demo pengolahan *smothies*, pudding dan bubuk bumbu dasar di

desa Janti, kecamatan Tulangan, kabupaten Sidoarjo. Dilakukan sosialisasi kepada ibu-ibu PKK dan kegiatan dilaksanakan bulan Februari 2018 tanggal 5 di Balai Desa Janti untuk memberikan pengetahuan umum dalam rangka meningkatkan nilai kesehatan penduduk.

Metode yang digunakan merupakan observasi yaitu suatu teknik untuk melakukan kegiatan pengamatan terhadap obyek yang diteliti. Dengan mengadakan langsung pengolahan *smothies*, puding serta bubuk bumbu dasar kepada masyarakat Desa Janti supaya mengetahui cara pengolahannya.

Kegiatan pembuatan dilakukan 1 kali di balai Desa Janti. Kegiatan diawali dengan sosialisasi dan pengenalan bahan yang akan digunakan saat pengolahannya melalui demo pembuatan. Evaluasi dilakukan setelah selesai kegiatan untuk mengetahui kekurangan selama diadakan pembuatan.

Alat yang diperlukan untuk pembuatan diantaranya : wajan, pengaduk kayu, sendok sayur, blender, panci, kompor, baskom, penyaring teh, gas LPG, dan kemasan masing-masing produk.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sosialisasi dan demo pembuatan *smothies*, puding, dan bubuk bumbu dasar untuk meningkatkan nilai kesehatan penduduk. Antusiasme para ibu PKK dalam kegiatan ini sangat tinggi, terbukti dengan tingginya respon dan pertanyaan mengenai seputar kegiatan program ketika demo berlangsung.

Pada saat peneliti melakukan interaksi didapati respon yang sangat baik (1). *Smothies* mendapati respon bahwa dari segi rasa nikmat, warna tidak terlalu mencolok dan aroma dari *smothies* segar tidak langu baik dari sayur sawi maupun buah pisang. (2). Puding mendapati respon bahwa dari segi rasa nikmat dan tidak terlalu manis, warna pudding tidak terlalu tajam, dan aroma dari puding segar dan beraroma pisang. (3). Bumbu dasar instan mendapati respon bahwa dari segi aroma pekat aroma rempah-rempah, warna bumbu dasar instan cenderung lebih pudar akan tetapi memiliki

kesan bahwa pembuatan secara alami dan dalam segi tekstur bumbu dasar sangat berbutir dan sedikit halus. Dapat disimpulkan Melalui program ini, tim Pelaksana Pengabdian Desa Janti telah membantu memberikan pelatihan ketrampilan pengolahan bahan baku yang dapat dengan mudah dicari dan tersedia di lingkungan menjadi suatu produk olahan yang bermanfaat bagi penduduk masyarakat khususnya untuk ibu-ibu pkk dalam pemberian asupan gizi pada keluarganya.

Setelah dilakukan sosialisasi pada tanggal 5 Februari, para ibu-ibu PKK berkenan untuk dilakukannya demo pembuatan *smothies*, pudding, serta bubuk bumbu dasar. Pembuatan kegiatan ini dilakukan pada tanggal 5 Februari 2018. Setelah program demo masak terselesaikan di harapkan ibu-ibu Desa Janti mampu memberikan asupan gizi terbaik bagi keluarganya dengan penggunaan bahan yang telah tersedia dilingkungannya.

Pada saat penampilan demo masak para ibu-ibu mencicipi dan mengutarakan pendapat mengenai olahan yang telah dibuat, dalam pendapat yang banyak terlontar oleh ibu-ibu adalah kenikmatan yang telah di dapatinya dengan kata lain ibu-ibu menyukai produk yang telah dibuat .

4. SIMPULAN DAN SARAN

Dalam pengolahan *smothies*, puding dan bumbu instan sangatlah membantu para ibu-ibu PKK dalam memenuhi kebutuhan nilai gizi pada keluarga oleh karena itu Melalui program ini, tim pelaksana pengabdian desa Janti telah berperan dalam memberikan pelatihan pembuatan aneka olahan sayur yang banyak tumbuh pesat di desa . Pelatihan ini merupakan modifikasi olahan sebagai wujud kepedulian pada nilai gizi dan pengabdian pada kondisi masyarakat di sekitar kita yang belum mampu bahan baku di lingkungan sekitar agar menjadi suatu produk yang bergizi dan bernilai tinggi.

5. REFERENSI

Mira, Na. "Pengaruh Variabel Atribut Produk Terhadap Keputusan Pembelian

Produk Smoothies (Studi Pada Konsumen Smoothies Di Kota Malang." Jurnal Ilmiah Mahasiswa FEB 5.1 (2016).

- WIDOWATI, CITRA SUKMA. *Penentuan Umur Simpan Smoothies Black Mulberry (Morus Nigra L.) Dalam Kemasan Botol Kaca Dengan Metode Aslt Pendekatan Arrhenius.* Diss. Fakultas Teknik Unpas, 2016.
- Fahmi, Fithrah Iqlimia, Lucy Fridayati, and Rahmi Holinesti. "Analisis Kualitas Puding dengan Penggunaan Ekstrak Wortel sebagai Pewarna Alami." *E-Journal Home Economic and Tourism* 10.3 (2015).
- Lestari, Eni Puji, Abu Bakar, and Laily Hidayati. "Regulasi Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi Primer dengan Smoothie Pisang (Musa Paradisiaca)." *Jurnal Ners* 6.2 (2017): 141-146.
- Sari, Dessy Nur Indah. *Pembuatan Puding Waluh (Cucurbita moschata) Dengan Pemanis Alami Daun Stevia (Stevia rebaudiana) Untuk Kudapan Penderita Diabetes.* Diss. Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2014.