Pelatihan Kelompok Ibu-Ibu Anggota Koperasi CMS Tangerang Selatan dalam Membuat Kukis dari Ubi sebagai Alternatif Kudapan Sehat yang Bisa Dijadikan Peluang Usaha

Askardiya Mirza Gayatri, Muzdalifah, Tony Margiyanto Adi

Universitas Indraprasta PGRI

mirzagayatri@yahoo.com, shemuzz@yahoo.com

Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan, motivasi, dan pelatihan keterampilan bagi ibu-ibu anggota Koperasi CMS di Tangerang Selatan. Musibah banjir yang melanda di beberapa wilayah di Indonesia termasuk di Jabodetabek, membuat kita prihatin. Bersumber dari informasi melalui media baik cetak maupun elektronik, para korban banjir terutama anak dan lansia mendapatkan makanan dan kudapan yang kurang layak serta kurang bergizi, untuk itulah tim pengabdian kepada masyarakat Universitas Indraprasta PGRI yang berjumlah 2 dosen dibantu oleh satu mahasiswa akan membantu merealisasikan keinginan mitra yang seharusnya berjumlah 25 orang menjadi 15 orang (dikarenakan kesibukan mitra bersamaan dengan tugasnya sebagai ibu dalam mendampingi anak-anaknya sekolah melalui daring) untuk meningkatkan kepedulian kepada korban banjir yang salah satunya dengan membuat kudapan sehat dari ubi berupa kukis atau kue kering. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan ini adalah diawali dengan pemberian pengetahuan tentang kewirausahaan dan motivasi via video dikarenakan masih dalam suasana PSBB akibat pandemi Covid-19. Dilanjutkan dengan praktik langsung membuat kudapan sehat dari ubi yang dikemas secara kekinian melalui video. Bahan baku dari ubi mengedukasi masyarakat supaya mengetahui bahwa ubi bisa menjadi kudapan sehat dan tahan lama juga tampilannya sangat kekinian. Bentuk luarannya mitra mendapatkan pengetahuan kewirausahaan di bidang kuliner, bisa membuat produk kudapan sehat dari ubi berupa kukis atau kue kering, meningkatkan kepedulian melalui kudapan/ makanan sehat.

Kata Kunci: kudapan sehat, ubi

Group Training for Women Members of South Tangerang CMS Cooperative in Making Cookies from Sweet Potatoes as an Alternative to Healthy Snacks That Can Be Used as Business Opportunities

Abstract

This community service activity aims to provide knowledge, motivation, and skills training for members of the CMS Cooperative in South Tangerang. Floods that hit several areas in Indonesia, including Jabodetabek, have made us concerned. Sourced from information through both print and electronic media, flood victims, especially children and the elderly, get food and snacks that are less appropriate and less nutritious, for that the community service team at Indraprasta PGRI University, which consists of 2 lecturers assisted by one student, will help realize the wishes of partners. which should have been 25 people to 15 people (due to the busyness of partners along with their duties as mothers in accompanying their children to school via online) to raise awareness for flood victims, one of which is by making healthy snacks from sweet potatoes in the form of cookies or pastries. The method used in carrying out this activity is to begin with providing knowledge about entrepreneurship and motivation via video because it is still in the PSBB atmosphere due to the Covid-19 pandemic. Followed by hands-on practice of making healthy snacks from sweet potatoes that are packaged in a modern way through videos. The raw material from sweet potatoes educates the public so that they know that sweet potatoes can be a healthy and long-lasting snack and also look very modern. The external form is that partners gain entrepreneurial knowledge in the culinary field, can make healthy snack products from sweet potatoes in the form of cookies or pastries, increase awareness through healthy snacks/foods.

Keywords: healthy snack, sweet potato

PENDAHULUAN

Musibah banjir beberapa waktu yang lalu membuat kita prihatin tidak hanya karena mereka terpaksa mengungsi, namun banyak yang harus ditanggung oleh korban seperti kerusakan tempat tinggal termasuk isi rumah di dalamnya, tidak bisa beraktivitas baik bekerja maupun sekolah, membereskan rumah juga harus menunggu banjir sudah surut, munculnya penyakit kulit dan ISPA (infeksi saluran pernafasan akut), dan masih banyak lagi. Salah satu yang diderita oleh korban banjir yaitu soal pengadaan makanan, terutama anak-anak dan lansia. Pada umumnya bantuan pangan yang diberikan oleh korban banjir berupa beras atau sembako termasuk mie instan, selimut, obat-obatan yang umum, dan nasi bungkus atau nasi kotak.

Di lapangan yang terjadi khusus anak-anak dan lansia untuk makanannya disamakan dengan orang dewasa pada umumnya dan dengan gizi seadanya. Meskipun beberapa relawan memberikan bubur sehat namun masih belum mencukupi karena selain memasaknya juga memakan waktu juga tidak tahan lama, dan bubur dirasa kurang mengenyangkan sehingga perlu kudapan atau camilan pendamping supaya asupan gizi tercukupi.

Meskipun banyak ditemukan kudapan atau jajanan di pasaran namun bagi anak-anak dan lansia korban banjir merasa masih kurang karena jarang ada yang khusus untuk anak-anak maupun lansia. Hal tersebut menjadi pelajaran bagi kita semua termasuk pada kelompok ibu-ibu anggota Koperasi CMS di Pamulang Tangerang Selatan yang prihatin dengan banyaknya jajanan/ camilan/ kudapan yang beredar di pasaran tidak memenuhi syarat untuk layak dikonsumsi karena nilai gizinya kurang baik pada bahan baku, cara pengolahan, sampai pada pewarnaan makanan. Beberapa kasus terjadi pada anak dan lansia mengalami keracunan setelah mengonsumsi suatu makanan, setelah ditindaklanjuti oleh dokter yang menangani ternyata makanan tersebut menggunakan pewarna tekstil dan bahan baku kadaluwarsa.

Salah satu aspek perkembangan pada anak yang berhubungan asupan makanan atau gizi makanan adalah aspek perkembangan fisik, yang mana mengacu pada perkembangan keterampilan motorik yang merupakan faktor yang sangat penting bagi perkembangan pribadi secara keseluruhan yang menurut Elizabeth Hurlock (1956) dalam Yusuf, Syamsu (2012: 104-105) salah satu alasan fungsi dari perkembangan motorik adalah melalui perkembangan keterampilan motorik yang normal memungkinkan anak dapat bermain atau bergaul dengan teman sebayanya, sedangkan yang tidak normal akan menghambat anak sehingga dia terkucilkan.

Sangat tepat jika dikaitkan dengan teori dari Hurlock tentang perkembangan keterampilan motorik yang berhubungan dengan perkembangan fisik sehingga para ibu-ibu anggota koperasi yang juga sebagai orang tua dan juga sebagai anak (orang tuanya sudah lansia) sangat peduli dengan asupan makanan yang dikonsumsi oleh anak-anak dan lansia. Dengan adanya keterampilan yang dimiliki ibu-ibu anggota Koperasi CMS, maka akan menambah wawasan dalam berwirausaha sebagai suatu peluang usaha yang masih sedikit pelaku usaha di bidang makanan sehat yang harganya masih murah dan pengerjaannya masih sederhana dengan mengembangkan bahan baku pangan lokal yang dikemas secara kekinian.

Dari pemaparan tersebut di atas dan survei ke lokasi, maka terdapat beberapa permasalahan pada mitra, yaitu: 1) Kepedulian ibu-ibu anggota Koperasi

Vol. 2, No. 2,
July, 2021,
pp. 121–127

e-ISSN:
2722-2004

**Group
Training for
Women
Members of
South
Tangerang
CMS
Cooperative
in Making
Cookies from
Sweet
Potatoes as an
Alternative to
Healthy
Snacks That
Can Be Used
as Business
Opportunities**

A. M. Gayatri,
Muzdalifah

CMS akan jajanan/ kudapan/ camilan untuk anak dan lansia masih jauh dari nilai-nilai asupan gizi yang mengakibatkan banyaknya anak dan lansia korban banjir sakit sehingga mengganggu aktivitas karena fisiknya lemah. 2) Ibu-ibu anggota Koperasi CMS ingin menggali potensi dan meningkatkan keterampilan melalui penerapan kewirausahaan yang dalam masalah ini berhubungan dengan kuliner sebagai suatu peluang usaha. Apabila peluang usaha ini dikembangkan maka dapat menjadikan produk unggulan bagi Koperasi CMS dalam bidang kuliner dengan mengangkat bahan baku pangan lokal dan bisa bekerja sama dengan pihak terkait dalam mengatasi kelangkaan kudapan atau camilan sehat bagi korban banjir khususnya anak-anak dan lansia.

METODE PELAKSANAAN

Metode yang digunakan dalam kegiatan pelatihan ini melalui media *online* dikarenakan masih dalam kondisi pandemi Covid-19. Pemberian materi pengetahuan bahan pangan lokal sudah dipersiapkan dan disampaikan melalui *voice note*. Metode demonstrasi atau peragaan melalui *video*, yang pelaksanaannya diawali dengan pengenalan bahan baku umbi-umbian (ubi jalar dan ubi kayu/singkong), pengenalan bahan tambahan atau pendukung untuk *topping* seperti: aneka macam selai (stroberi, coklat, nanas, kacang), mesis, keju, kurma, mentega.

Alat-alat atau peralatan yang akan digunakan yaitu aneka wadah, pisau, sendok, spatula, parutan keju, cetakan kue kering, *oven* atau wajan teflon bagi yang tidak mempunyai *oven*. Selain bahan baku dan peralatan dalam pelaksanaannya tetap dengan menggunakan protokol kesehatan yaitu masker dan sarung tangan, selain dijadikan pembiasaan untuk hidup bersih dan sehat termasuk di dalamnya untuk mengonsumsi makanan sehat juga untuk mengedukasi masyarakat terutama bagi keluarga inti sendiri.

Peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah ibu-ibu anggota Koperasi CMS di Pamulang Tangerang Selatan yang berjumlah 15 orang dan sebagai narasumbernya adalah tim abdimas dengan pembagian tugas sebagai berikut:

1. Ketua Tim memberikan materi bahan baku mengenal ubi dan makanan sehat dari ubi.
2. Anggota tim materi pentingnya konsumsi makanan sehat.
3. Tim bersama-sama membuat tutorial membuat kudapan sehat dari ubi.
4. Mahasiswa mendokumentasikan dengan merekam kegiatan dan mengedit untuk menjadi video tutorial.

Waktu dan tempat pelaksanaannya yaitu dilaksanakan tiga (3) kali pertemuan, pemberian materi teoritis, tutorial praktik, dan penutupan, sedangkan tempat atau lokasi di rumah masing-masing.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagi masyarakat yang terkena musibah banjir salah satu yang dibutuhkan untuk menjaga fisik supaya lebih kuat adalah makanan, khususnya makanan tambahan atau camilan atau kudapan. Kudapan sebagai makanan selingan bermanfaat untuk menjaga pencernaan supaya tidak kosong sampai pada waktu untuk makan siang atau malam. Hasil observasi tim, kudapan para korban banjir umumnya mi instan dan biskuit pabrikan. Bagi anak-anak dan lansia, apabila

KANGMAS is a journal published by Neolectura, issued three times in one year. KANGMAS is a scientific publication media in the form of conceptual paper and field research related to social service work. It is hoped that KANGMAS can become a media for academics and researchers to publish their social service work and become a reference source for the development of social and humanity.

Our focus:
Social Service

Our Scope:
Humanities,
Education,
Management,
History,
Economics,
Linguistics,
Literature,
Religion,
Politics,
Sociology,
Anthropology,
and other social service works.

Vol. 2, No. 2,
July, 2021,
pp. 121–127

e-ISSN:
2722-2004

Group
Training for
Women
Members of
South
Tangerang
CMS
Cooperative
in Making
Cookies from
Sweet
Potatoes as an
Alternative to
Healthy
Snacks That
Can Be Used
as Business
Opportunities

A. M. Gayatri,
Muzdalifah

kebanyakan mengonsumsi makanan pabrikan dapat dipastikan tidak baik untuk kesehatan karena tingginya bahan pengawet dan unsur pemanis buatan (rafinasi). Salah satu solusi dalam mengatasi hal tersebut adalah dengan mengolah makanan kering dari bahan baku alami pangan lokal, seperti ubi-ubian yang mana tanpa ditambah bahan lain pun dengan direbus, dikukus, digoreng dan dipanggang sudah bisa langsung dikonsumsi dengan cita rasa manis dan gurih alami.

Diawali dengan pembekalan pengetahuan akan bahan baku non beras dan non tepung dalam hal ini bahan bakunya ubi (ubi jalar dan ubi kayu/ singkong). Ubi jalar atau biasa di masyarakat Jawa disebut telo rambat termasuk sumber karbohidrat yang murah (Rusdi, Taufiq. 1998: 76). Ubi jalar yang rasanya manis mengandung vitamin A, B, C, zat besi dan zat asam arang, dengan daging ubi yang terdiri dari berbagai warna seperti: putih, kuning, kuning muda, merah, juga ungu. Sedangkan ubi kayu (singkong), yang kalau di tanah Sunda disebut *sampeu*, *telo belandha* (Madura), *uwi kayu* (Sulawesi Utara), *ketela kayu* (Bali), *ubi kayee* (Aceh). Ubi kayu atau singkong kaya akan kandungan kimia seperti hidrat arang, kalsium, fosfor, lemak, protein, vitamin (A, B1, C), daunnya pun mengandung zat besi. Singkong berkhasiat sebagai antikanker, antioksidan, antitumor, dan penambah nafsu makan. (Hariana, Arief. 2006: 83).

Pelatihan membuat kudapan sehat dari bahan baku ubi-ubian tersebut, bisa dijadikan peluang usaha yang sasaran khususnya untuk anak-anak dan lansia terutama para korban banjir. Apabila anggota Koperasi CMS tertarik untuk menjadi wirausahawan meski secara individu maupun kelompok kecil akan sangat membantu program pemerintah dalam pengembangan industri usaha mikro yang mana pada jenis usaha ini hanya membutuhkan tenaga kerja 1(satu) sampai dengan 4 (empat) orang menurut BPS (2014) seperti yang dikutip oleh Gayatri dan Nurranto (2019: 181).

Metode yang digunakan dalam kegiatan pelatihan ini melalui media *online* dikarenakan masih dalam kondisi pandemi Covid-19. Pada awalnya tim merasa kesulitan dalam pelaksanaan kegiatan pelatihan belum pas dalam pengaturan waktu bersama mitra, karena waktunya bersamaan dengan kewajiban sebagai orang tua mendampingi putra putrinya belajar di rumah melalui *online* juga. Sehingga diputuskan untuk pembuatan tutorial melalui video karena bisa dilihat kapan saja sesuai dengan waktu senggang mitra.

Pemberian materi pengetahuan bahan pangan lokal sudah dipersiapkan dan disampaikan melalui *voice note*. Kemudian dilanjutkan dengan metode demonstrasi atau peragaan melalui *video*, yang pelaksanaannya diawali dengan pengenalan bahan baku umbi-umbian (ubi jalar dan ubi kayu/ singkong), pengenalan bahan tambahan atau pendukung untuk *topping* seperti: aneka macam selai (stroberi, coklat, nanas, kacang), mesis, keju, kurma, mentega. Alat-alat atau peralatan yang akan digunakan yaitu aneka wadah, pisau, sendok, spatula, parutan keju, cetakan kue kering, *oven* atau wajan teflon bagi yang tidak mempunyai *oven*. Selain bahan baku dan peralatan dalam pelaksanaannya tetap dengan menggunakan protokol kesehatan yaitu masker dan sarung tangan, selain dijadikan pembiasaan untuk hidup bersih dan sehat termasuk di dalamnya untuk mengonsumsi makanan sehat juga untuk mengedukasi masyarakat terutama bagi keluarga inti sendiri.

Peserta kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah ibu-ibu anggota Koperasi CMS di Pamulang Tangerang Selatan yang berjumlah 15 orang

dan sebagai narasumbernya adalah tim abdimas dengan pembagian tugas sebagai berikut:

1. Ketua Tim memberikan materi bahan baku mengenal ubi dan makanan sehat dari ubi.
2. Anggota tim materi pentingnya konsumsi makanan sehat.
3. Tim bersama-sama membuat tutorial membuat kudapan sehat dari ubi.
4. Mahasiswa mendokumentasikan dengan merekam kegiatan dan mengedit untuk menjadi video tutorial.

Waktu dan tempat pelaksanaannya yaitu dilaksanakan tiga (3) kali pertemuan, pemberian materi teoritis, tutorial praktik, dan penutupan, sedangkan tempat atau lokasi di rumah masing-masing. Pelaksanaan tutorial melalui tahap-tahap sebagai berikut:

1. Pengenalan bahan baku, yang mana ubi-ubian seperti ubi jalar sebelum direbus harus dicuci bersih dahulu, setelah direbus, kulit ubi jalar dibuang, angin anginkan, sebelum diiris setebal kurang lebih satu sentimeter.

Sedangkan untuk ubi kayu atau singkong, sebelum dikukus kulit dibuang terlebih dahulu kemudian dicuci bersih. Setelah matang diangin-anginkan untuk kemudian di haluskan baik secara manual (dihaluskan dengan cara diulek di cobek) atau dihaluskan dengan *food processor* atau blender.

2. Proses pencetakan ubi jalar dilanjutkan dengan memberikan *topping* sesuai selera.

KANGMAS is a journal published by Neoelectura, issued three times in one year. KANGMAS is a scientific publication media in the form of conceptual paper and field research related to social service work. It is hoped that KANGMAS can become a media for academics and researchers to publish their social service work and become a reference source for the development of social and humanity.

Our focus:
Social Service

Our Scope:
Humanities,
Education,
Management,
History,
Economics,
Linguistics,
Literature,
Religion,
Politics,
Sociology,
Anthropology,
and other social service works.

Sedangkan untuk bahan baku ubi kayu atau singkong dengan membentuk bulat-bulat yang di dalamnya diisi seperti keju, kurma, mesis, aneka selai, dan sebagainya, untuk kemudian bentuk buat ditekan supaya menjadi agak pipih.

3. Proses pemanggangan selama 20 menit.

4. Proses penyajian. Kukis siap untuk dikonsumsi.

Luaran dari pelaksanaan pelatihan ini adalah sebagai berikut:

1. Produk hasil dari praktik langsung membuat kudapan sehat dari ubi berupa: kukis/cookies dari ubi jalar dan ubi kayu dengan beragam *topping*, seperti yang tampak pada gambar di atas.
2. Peningkatan keterampilan bagi anggota Koperasi CMS melalui kemandirian dan kreativitas dan potensi yang dikembangkan dalam hal ini peluang usaha di bidang kuliner.

Dalam kegiatan ini mitra berpartisipasi melalui komunikasi *handphone*, sehingga kegiatan ini terlaksana dengan baik berkat hasil kerja sama tim abdimas dengan mitra, meskipun beberapa orang dari pihak mitra tidak dan belum mengikuti secara tuntas tutorial melalui *video* karena kesibukannya. Namun beberapa mitra terinspirasi dengan kegiatan ini sehingga langsung mempraktikkan, meskipun hasilnya belum sesuai dengan harapan dan beberapa peserta akan mengembangkan sendiri. Produk hasil dari tutorial yaitu kudapan sehat dari ubi-ubian berupa kue kering/kukis.

Vol. 2, No. 2,
July, 2021,
pp. 121–127

e-ISSN:
2722-2004

Group
Training for
Women
Members of
South
Tangerang
CMS
Cooperative
in Making
Cookies from
Sweet
Potatoes as an
Alternative to
Healthy
Snacks That
Can Be Used
as Business
Opportunities

A. M. Gayatri,
Muzdalifah

SIMPULAN

Dari pelaksanaan pelatihan tersebut meski dengan kondisi yang serba terbatas maka dapat disimpulkan seperti berikut ini:

1. Mitra mendapatkan referensi baru untuk membuat kudapan sehat berbentuk kue kering atau kukis dengan bahan baku non tepung yaitu dari ubi-ubian (ubi jalar dan singkong/ ubi kayu).
2. Proses pembuatannya sederhana.
3. Mengedukasi keluarga dan masyarakat melalui kudapan sehat.
4. Hasil pelatihan berupa kudapan berbentuk kue kering dari ubi dan singkong yang tampilannya kekinian sehingga layak dikonsumsi masyarakat umum terutama anak-anak dan lansia korban banjir yang sangat memerlukan kudapan sehat dan murah namun sarat akan gizi.
5. Mempunyai prospek dijadikan peluang usaha, karena pelaku usaha berbahan baku non tepung atau ubi-ubian masih langka.

DAFTAR PUSTAKA

- Gayatri, dan Nurranto (2019). *Perkoperasian dan UMKM*. Jakarta: Unindra Press.
- Hariana, Arief. (2006). *Tumbuhan Obat dan Khasiatnya Seri 3*. Depok: Penebar Swadaya.
- Rusdi, Taufiq. (1998). *Mandiri Di Pekarangan*. Jakarta Selatan: Yayasan Bina P
- Syamsu, Yusuf. (2012). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

KANGMAS is a journal published by Neolectura, issued three times in one year. KANGMAS is a scientific publication media in the form of conceptual paper and field research related to social service work. It is hoped that KANGMAS can become a media for academics and researchers to publish their social service work and become a reference source for the development of social and humanity.

Our focus:
Social Service

Our Scope:
Humanities,
Education,
Management,
History,
Economics,
Linguistics,
Literature,
Religion,
Politics,
Sociology,
Anthropology,
and other social service works.