

Penyuluhan untuk Meningkatkan Pengetahuan Ibu Rumah Tangga terhadap Pemanfaatan Pangan Lokal Karawang (Terubuk) dalam Pembuatan Cemilan Mudah dan Murah

Counseling to Increase Public Knowledge of the Use of Local Food Karawang (Terubuk) in Making Easy and Cheap Snacks

Milliyantri Elvandari*

Risma Rahmatunisa

Sabrina

Department of Nutrition,
Universitas Singaperbangsa
Karawang, Karawang, West Java,
Indonesia

email:

milly.elvandari@fkes.unsika.ac.id

Kata Kunci

Cemilan
Pangan
Terubuk

Keywords:

Snacks
Food
Terubuk

Received: December 2021

Accepted: January 2022

Published: July 2022

Abstrak

Terubuk atau *Saccharum edule* Hassk, merupakan salah satu jenis sayuran *indigenous* dan merupakan tanaman asli di Asia Tenggara. Terubuk memiliki potensi untuk dikembangkan dan dapat meningkatkan nilai ekonominya. Akan tetapi sejauh ini pemanfaatannya belum maksimal dan masih terbatas dengan teknik pengolahan yang sederhana seperti dijadikan lalapan, dikukus, ditumis, sayur lodeh, campuran kare, sayur asem, digoreng, serta dijadikan pakan ternak sehingga perlu dilakukan diversifikasi dengan teknologi pengolahan yang lebih modern dan praktis. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu rumah tangga tentang pemanfaatan pangan lokal karawang khususnya terubuk. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah pendidikan masyarakat melalui ceramah, tanya jawab dan diskusi. Peserta kegiatan ini adalah ibu-ibu rumah tangga Kosambi berjumlah 16 orang. Hasil dari pengabdian terdapat peningkatan prosentase pengetahuan pre-post test. Peningkatan pengetahuan ibu-ibu rumah tangga dapat dijadikan model Pemberdayaan masyarakat dalam meningkatkan Pengetahuan dalam pembuatan cemilan yang sehat, mudah dan murah.

Abstract

Terubuk or Saccharum edule Hassk is one of the indigenous vegetables and is native to Southeast Asia. Terubuk has the potential to be developed and can increase its economic value. However, so far, its utilization has not been maximized and is still limited to simple processing techniques such as making fresh vegetables, steaming, sautéing, lodeh vegetables, curry mixture, tamarind vegetables, fried, and used as animal feed so that it is necessary to diversify with more modern and practical processing technology. This community service activity aims to increase homemakers' knowledge about using local food in Karawang, especially terubuk. The method used in this activity is public education through lectures, questions and answers, and discussions. The participants of this activity were Kosambi housewives totaling 16 people. The results of the service there is an increase in the percentage of pre-post test knowledge. Increased knowledge of homemakers can be used as a community empowerment model in increasing knowledge of making healthy, easy, and inexpensive snacks.



© 2022 Milliyantri Elvandari, Risma Rahmatunisa, Sabrina. Published by Institute for Research and Community Services Universitas Muhammadiyah Palangkaraya. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). DOI: <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v7i4.2982>

PENDAHULUAN

Terubuk atau *Saccharum edule* Hassk, merupakan salah satu jenis sayuran *indigenous* dan merupakan tanaman asli di Asia Tenggara. Nama lain dari terubuk antara lain tiwu endog, terubus, tebu endog, tebu terubuk, sayur lilin dan telur tebu. Dalam 100 gram terubuk terkandung energi 25-143 kkal, air 89 g, protein 3,8-4,6 g, karbohidrat 3-7,6 g, serat 0,7 g, lemak 0,4 g, kalsium 10-40 mg, fosfor 80 mg, zat besi 0,4-2 mg, vitamin A 0 IU, vitamin B1 0,08 mg dan vitamin C 21-50 mg (Chaniago, 2019). Terubuk memiliki potensi untuk dikembangkan dan dapat meningkatkan nilai ekonominya (Sukmawani *et al.*, 2019).

Akan tetapi sejauh ini pemanfaatannya belum maksimal dan masih terbatas dengan teknik pengolahan yang sederhana seperti dijadikan lalapan, dikukus, ditumis, sayur lodeh, campuran kare, sayur asem, digoreng, serta dijadikan pakan ternak sehingga perlu dilakukan diversifikasi dengan teknologi pengolahan yang lebih modern dan praktis (Sinaga *et al.*, 2016).

Asupan zat gizi keluarga ditentukan oleh penyedia makanan di dalam keluarga. Ibu memegang peranan penting dalam penjaga gerbang makanan utama di dalam rumah. Jika dibandingkan dengan ibu, ayah sebagai penjaga pintu gerbang (*gate keeper*) makanan menjadikan pola makan di dalam keluarga antara lain lebih banyak makan keluarga di depan televisi, kurang menghargai makanan keluarga, dan memiliki lebih banyak makanan ringan asin/lemak dan manis (Febriani *et al.*, 2021; Buditianingsih, 2014). Sebagian besar cemilan yang beredar di pasaran tinggi akan natrium dan lemak jenuh sehingga dapat berakibat buruk bagi kesehatan (Aristi *et al.*, 2020). Oleh karenanya perlu dilakukan modifikasi cemilan sehat dengan pemanfaatan bahan makanan yang mudah didapatkan (Arbie *et al.*, 2020). Seperti halnya terubuk yang mudah di dapat di wilayah Tegalwaru kabupaten Karawang.

Pengembangan cemilan dengan bahan dasar terubuk bermanfaat bagi kesehatan tubuh dan menjaga imunitas. Salah satu pengembangan cemilan dengan pemanfaatan terubuk atau tepung terubuk. Dalam 100 g terubuk terkandung energi 25-143 kkal, air 89 g, protein 3,8-4,6 g, karbohidrat 3-7,6 g, serat 0,7 g, lemak 0,4 g, kalsium 10-40 mg, fosfor 80 mg, zat besi 0,4-2 mg, vitamin A 0 IU, vitamin B1 0,08 mg dan vitamin C 21-50 mg (Sinaga *et al.*, 2016). Jika dilihat dari kandungan zat gizi yang terdapat didalam terubuk, bisa di jadikan produk olahan cemilan yang dapat membantu kebutuhan zat gizi yang berasal dari cemilan untuk masyarakat khususnya masyarakat Karawang dan memiliki nilai jual sebagai variasi jenis cemilan keluarga.

Fazril Cake and Bakery merupakan salah satu usaha rumahan dalam bidang cemilan di daerah kosambi, dimasa pandemi terjadi penurunan pendapatan dan pemesan, selain karena ekonomi juga kerena variasi kue yang dijual tidak adanya variasi. Terubuk merupakan salah satu pangan khas yang banyak terdapat di Karawang namun pemanfaatan terubuk hanya sebatas sebagai makanan pokok seperti sayur, masyarakat masih banyak masyarakat khususnya karawang yang belum mengetahui akan manfaat terubuk dan pengolahannya untuk mendapatkan cemilan yang sehat, mudah dan murah yang disajikan. Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu rumah tangga tentang pemanfaatan pangan lokal karawang khususnya terubuk sebagai bahan pembuat cemilan yang sehat, mudah dan murah.

METODE

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di rumah salah satu ibu rumah tangga yang memiliki usaha kue dengan nama Fazril Cake and Bakery didaerah Kosambi Karawang. Peserta pada kegiatan ini adalah ibu-ibu rumah tangga sekitar tempat Fazril Cake and Cookies yaitu 16 orang karena masih kondisi pandemi tidak boleh terlalu banyak berkumpul dan mematuhi protokol kesehatan. Adapun rangkaian kegiatan pengabdian kepada msyarakat dibagi menjadi tiga tahap yaitu persiapan, pelaksanaan, dan pelaporan. Adapun rinciannya adalah sebagai berikut:

1. Tahap persiapan dilakukan dengan menyusun materi dan konsep kegiatan pemberdayaan, serta koordinasi dengan *stakeholder* setempat.
2. Tahap pelaksanaan meliputi penyuluhan edukasi mengenai terubuk, pemanfaatan terubuk menjadi cemilan mudah dan murah. Kegiatan penyuluhan dilakukan selama 60 menit sudah dengan diskusi. Pengukuran pengetahuan dilakukan dengan pengisian kuesioner sebelum dan setelah dilakukan prses penyuluhan (*pre-post test*).
3. Tahap pelaporan meliputi desiminasi hasil kegiatan pengabdian masyarakat melalui laporan pengabdian masyarakat dan artikel Publikasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Ibu merupakan kunci dari baiknya status gizi pada anak. Hal ini karena ibu adalah penyedia makanan bagi keluarga termasuk anak-anak. Pengetahuan yang baik pada ibu dapat mendorong ibu untuk dapat menyediakan makanan atau

cemilan sehat (Purnama *et al.*, 2017). Pengabdian kepada masyarakat kepada ibu-ibu rumah tangga sekitar Fazril Cake and Bakery di daerah Kosambi Karawang, peserta yang hadir berjumlah 16 orang. Pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan bertemakan pemanfaatan pangan lokal karawang terubuk menggunakan metode ceramah dan tanya jawab. Data sosiodemografi peserta disajikan pada Tabel I. Berdasarkan tabel sosiodemografi menunjukkan bahwa 100% peserta berusia >23 tahun dan termasuk dalam usia produktif, untuk pendidikan peserta sebanyak 94% tamat SMA/MA.

Tabel I. Data Sosiodemografi Peserta

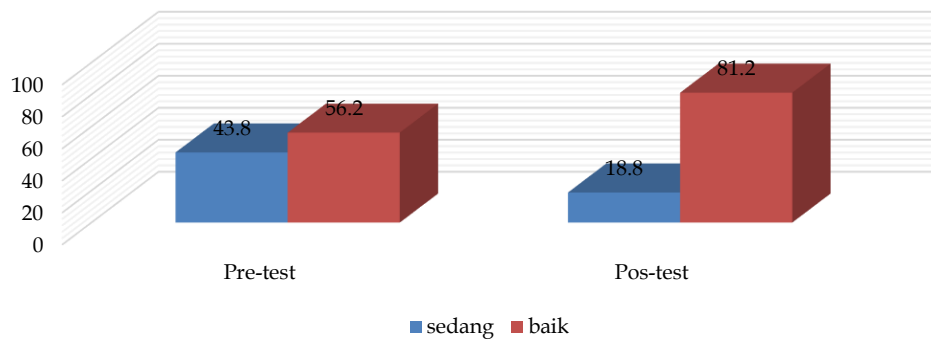
	Data Sosiodemografi	Frekuensi n=16	Presentase (%)
Usia	<23 tahun	0	0
	>23 tahun	16	100
Pendidikan	Tamat D3	0	0
	Tamat S1/D4	1	6
	Tamat SMA/MA	15	94

Peserta mengisi kuesioner pengetahuan sebelum materi diberikan. Materi diberikan dengan metode ceramah setelah pre-test selesai dikerjakan. Materi yang diberikan terkait pangan lokal karawang khususnya terubuk materi berisi pengenalan terubuk, manfaat, kandungan zat gizi, memberikan langsung contoh terubuk yang masih sangat jarang dikenal oleh masyarakat khususnya karawang.



Gambar 1. Peserta menyimak materi

Berdasarkan Gambar 2 menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta pelatihan tentang pengolahan dan pemanfaatan pangan lokal terubuk. Pada saat pretest sebanyak 7 peserta (43,8%) kategori sedang dan sebanyak 9 peserta (56,2%) kategori baik, sedangkan pada posttest sebanyak 3 peserta (18,8%) kategori sedang dan sebanyak 13 peserta (81,2%) kategori baik. Hal ini berarti kegiatan edukasi melalui penyuluhan cukup baik dalam meningkatkan pengetahuan ibu.



Gambar 2. Perbandingan Pengetahuan Pangan Lokal berdasarkan Pre-test dan Post-test Peserta Pelatihan

Hasil ini sesuai dengan hasil pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat serupa yang dilakukan oleh Masrikhiyah (2020) yang menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan ibu mengenai gizi seimbang dari 12% menjadi 76%. Dengan demikian, kegiatan penyuluhan gizi kepada ibu cukup efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi ibu. Penelitian yang dilakukan di Nigeria oleh Fadare *et al.* (2019) menunjukkan bahwa pengetahuan gizi ibu berhubungan dengan *outcome* gizi anak di Nigeria. Pengetahuan ibu tentang pilihan makanan, pemberian makan, dan pencarian perawatan kesehatan sangat penting untuk menghasilkan gizi yang baik bagi anak-anak. Pengetahuan gizi ibu yang baik selanjutnya dapat mengurangi kekurangan gizi pada anak-anak. Informasi baru dapat meningkatkan pengetahuan seseorang, informasi tersebut dapat menjadi penyempurna informasi sebelumnya ataupun pengganti informasi yang sudah pernah didapatkan (Lubis, 2015). Salah satu hal yang menjadi hambatan dalam pengabdian masyarakat ini adalah jumlah peserta yang harus dibatasi karena pandemi Covid-19. Akibatnya tidak semua ibu-ibu mengikuti acara yang diselenggarakan.

KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat disimpulkan bahwa kegiatan penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan terkait pengolahan dan pemanfaatan pangan lokal menjadi cemilan yang sehat, mudah, murah dan memiliki nilai jual untuk peluang usaha. Ketercapaian kemandirian pangan dipengaruhi oleh kerjasama dari berbagai pihak. Peningkatan pengetahuan peserta dalam acara ini dapat menciptakan jenis cemilan baru dengan bahan tambah pangan lokal Karawang yaitu terubuk yang memiliki nilai jual untuk peluang usaha. Sehingga hasil kegiatan PKM ini diharapkan dapat menjadi salah satu langkah alternatif yang dapat dilakukan untuk meningkatkan ketersediaan makanan dengan menggunakan bahan pangan lokal.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih penulis sampaikan untuk LPPM Universitas Singaperbangsa Karawang yang telah membiayai pelaksanaan pengabdian masyarakat ini.

REFERENSI

- Arbie, F.Y., Hadi, N.S., Setiawan, D.I., Labatjo, R., Anasiru, M.A. 2020. Kualitas cracker cibi sebagai alternatif cemilan sehat. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*. 5(1):35-44. <http://dx.doi.org/10.30867/action.v5i1.197>
- Aristi, D.L.A., Rasni, H., Susumaingrum, L.A., Susanto, T., Siswoyo, S. 2020. Hubungan Konsumsi Makanan Tinggi Natrium dengan Kejadian Hipertensi pada Buruh Tani di Wilayah Kerja Puskesmas Panti Kabupaten Jember. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*. 23(1):53-60. <https://doi.org/10.22435/hsr.v23i1.2741>

- Buditianingsih, N.V. 2014. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pola Konsumsi Makanan Remaja (Kasus Di Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 8 Surabaya) The Factors That Affect Teen's Food Consumption Pattern (A Case of The Eighth's State Vocational School). *Jurnal Tata Boga*. 3(3):47-50.
- Chaniago, R., Lamusu, D., Samaduri, L. 2019. Kombinasi Tepung Terigu Dan Tepung Tapioka Terhadap Daya Kembang Dan Sifat Organoleptik Kerupuk Terubuk (Saccharum edule Hasskarl). *Jurnal Pengolahan Pangan*. 4(1):1-8. <https://doi.org/10.31970/pangan.v4i1.20>
- Fadare, O., Amare, M., Mavrotas, G., Akerele, D., Ogunniyi, A. 2019. Correction: Mother's nutrition-related knowledge and child nutrition outcomes: Empirical evidence from Nigeria. *PLoS One*. 14(4):e0215110. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0215110>
- Febriani, W., Wati, D.A., Komala, R., Gustianing, D. 2021. Edukasi Gizi Seimbang Dan Pengembangan Kudapan Sehat Berbasis Pangan Lokal Pada Ibu Rumah Tangga Di De Desa Wonokriyo Kabupaten Pringsewu Tahun 2021. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu (ABDI KE UNGU)*. 3(2):84-88.
- Lubis, Z. 2015. Pengetahuan Dan Tindakan Kader Posyandu Dalam Pemantauan Pertumbuhan Anak Balita. *KEMAS : Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 11(1):65-73. <https://doi.org/10.15294/kemas.v11i1.3473>
- Masrikhiyah, R. 2020. Peningkatan Pengetahuan Ibu Mengenai Gizi Seimbang Dalam Pemenuhan Gizi Keluarga. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 4(3):476-481. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v4i3.3636>
- Purnama, D., Raksanagara, A.S., Arisanti, N. 2017. Hubungan Perilaku Ibu Dengan Status Gizi Anak Balita Di Kabupaten Garut. *Jurnal Keperawatan BSI*. 5(2):164-172. <https://doi.org/10.31311/v5i2.2634>
- Sinaga, A., Histifarina, D., Liferdi. 2016. Analisis Preferensi Konsumen Terhadap Produk Olahan Terubuk. *Buletin Hasil Kajian*. 6(6):39-44.
- Sukmawani, R., Meilani, E.H., Ramdan, A.M. 2019. Model Pengembangan Usahatani Terubuk (Saccharum Edule Hassk). *JEPA (Jurnal Ekonomi Pertanian dan Agribisnis)*. 3(3):631-638. <https://doi.org/10.21776/ub.jepa.2019.003.03.18>