

EDUKASI PENGOLAHAN PANGAN SEHAT BERBASIS BAHAN ALAM DI SDIT ATHALLA CENDEKIA BOGOR

Intan Permata Sari^{1✉}, Esti Mulatsari², Diah Kartika Pratami³

Coreponding author: intanpermatasari@univpancasila.ac.id

^{1,2,3} Fakultas Farmasi, Universitas Pancasila, Jakarta, Indonesia

Genesis Naskah: 16-11-2023, Revised: 17-02-2024, Accepted: 20-02-2024, Available Online: 28-06-2024

Abstrak

Anak sekolah dasar cenderung lebih tertarik untuk membeli jajanan dengan harga murah, mudah didapat, dan tampilan yang menarik, tanpa memperdulikan kandungan gizi makanan. SDIT Athalla Cendekia berada di lingkungan pemukiman yang dalam kegiatan sehari-hari, banyak penjual jajanan di sekitar lingkungan sekolah, baik jajanan dalam kemasan maupun makanan olahan cepat saji yang selalu menarik siswa untuk jajan sepulang sekolah. Seiring perkembangan pengetahuan, pemanfaatan tanaman obat tidak sebatas sebagai obat tradisional melainkan diolah dalam bentuk makanan seperti pudding lidah buaya, minuman segar, permen dan es krim melambungkan daun. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi tentang pengolahan pangan sehat berbasis bahan alam dari usia sekolah. Kegiatan dilakukan tim dosen bersama tenaga kependidikan dan mahasiswa dengan berkoordinasi dengan guru sekolah. Kegiatan dilakukan dengan beberapa tahap yaitu persiapan, pelaksanaan praktik bersama pengolahan pangan sehat, tahap pelaporan dan Evaluasi. Pangan sehat yang dibuat adalah nugget tempe dan minuman sehat/jamu. Pangan sehat ini dapat menjadi alternatif jajanan bagi siswa dan bisa dipraktekan dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci : Jajanan, pangan sehat, sekolah dasar

EDUCATION OF HEALTHY FOOD PROCESSING BASED ON HERBAL AT SDIT ATHALLA CENDEKIA BOGOR

Abstract

Elementary school children tend to be more interested in buying snacks with low prices, easy to obtain, and attractive appearance, without caring about the nutritional content of food. SDIT Athalla Cendekia is located in a residential area where in daily activities, there are many snack sellers around the school environment, both packaged snacks and fast processed foods that always attract students to snack after school. Along with the development of knowledge, the use of medicinal plants is not limited to traditional medicine but is processed in the form of foods such as aloe vera pudding, fresh drinks, candy, and ice cream made from herbs. This community service activity aims to provide education about healthy food processing based on natural ingredients from school age. Activities are carried out by a team of lecturers together with educational staff and students in coordination with school teachers. Activities are carried out in several stages, namely preparation, implementation of joint practice of healthy food processing, reporting, and evaluation stages. Healthy food made is tempeh nuggets and healthy drinks/herbs. This healthy food can be an alternative snack for students and can be practiced in every day.

Keywords: Elementary school, healthy food, snacks

Pendahuluan

Anak usia sekolah terutama usia sekolah dasar memiliki kerentanan yang besar mengalami masalah kesehatan akibat konsumsi makanan jajan(Syah et al., 2015). Masa sekolah dasar

merupakan awal anak anak mengenal hal - hal baru, bersosialisasi dengan teman dan lingkungan. Pada usia Sekolah Dasar anak anak mulai bisa memilih menu atau makanan yang diinginkan, Sehingga peluang anak untuk jajan di sekolah

maupun di lingkungan luar sekolah saat bermain dengan teman menjadi lebih besar. Anak sekolah dasar cenderung lebih tertarik untuk membeli jajanan dengan harga murah, mudah didapat, dan tampilan yang menarik, tanpa memperdulikan kandungan gizi makanan (Naully et al., 2018). Disamping itu masa anak-anak terutama sekolah dasar adalah masa perkembangan yang paling penting, pada masa inilah anak-anak mulai dapat mengenali dan belajar memahami segala sesuatu yang terjadi di kehidupannya, memiliki sifat yang amat realistik, rasa keingintahuan yang sangat besar, serta semangat untuk belajar yang masih tinggi (Maryam et al., 2015).

Penggunaan tanaman obat di Indonesia pada umumnya berlangsung secara turun-temurun sehingga tercipta berbagai ramuan tumbuhan obat yang merupakan pengobatan tradisional Indonesia. Dan seiring perkembangan pengetahuan, pemanfaatan tanaman obat tidak sebatas sebagai obat tradisional melainkan diolah dalam bentuk makanan seperti pudding lidah buaya, minuman segar, permen dan es krim berbahan herbal dan makanan lainnya yang dapat dikemas dengan menarik untuk dapat menjadi alternatif jajanan anak-anak (Yahya et al., 2022; Choironi et al., 2019; Yanti et al., 2022; Gunarti et al., 2022).

SDIT Athalla Cendekia berada di lingkungan pemukiman yang dalam kegiatan sehari-hari, banyak penjual jajanan di sekitar lingkungan sekolah, baik jajanan dalam kemasan maupun makanan olahan cepat saji yang selalu menarik siswa untuk jajan sepulang sekolah.

Oleh karena itu, menjadi hal yang penting dan potensial untuk memberikan edukasi tentang pengolahan pangan sehat berbasis bahan alam dari usia sekolah.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan dilakukan oleh tim dosen bersama tenaga kependidikan dan mahasiswa dengan berkoordinasi dengan guru sekolah. Kegiatan dilakukan selama satu semester dengan sasaran murid kelas 6 SD sebanyak 25 siswa. Instrumen yang digunakan pada kegiatan ini adalah media presentasi berupa powerpoint dan leaflet yang dibagikan ke siswa serta poster yang berisi informasi tentang pangan sehat untuk ditempel di kelas. Kegiatan dilakukan dengan beberapa tahap:

1. Persiapan

Pada tahap ini, tim melakukan survei ke sekolah untuk mendata jumlah siswa dan perlengkapan yang dibutuhkan untuk pelaksanaan kegiatan.

2. Pelaksanaan praktik bersama pengolahan pangan sehat

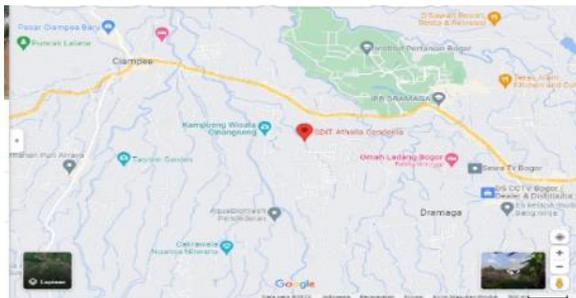
Kegiatan dilaksanakan dengan pengenalan bahan-bahan yang akan digunakan, dan juga pembagian leaflet tentang prosedur pengolahan pangan yang akan dipraktikkan. Kegiatan dipandu oleh satu mahasiswa untuk menjelaskan dan saat praktiknya siswa dibantu oleh tim dosen dan mahasiswa lainnya.

3. Tahap pelaporan dan Evaluasi

Setelah kegiatan selesai, dilakukan tanya jawab dengan siswa mengenai pangan sehat dan praktik yang telah mereka lakukan.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian dilaksanakan di SDIT Athalla Cendekia, Bogor dengan jumlah 25 siswa. Lokasi sekolah di Cihideung Ilir, Kec. Ciampea, Kabupaten Bogor, Jawa Barat. Kegiatan berupa penyuluhan dan praktek pembuatan pangan sehat yang dibantu oleh mahasiswa sebagai fasilitator.



Gambar 1. Lokasi SDIT Athalla Cendekia

Kegiatan pengolahan pangan sehat dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 1 kelompok untuk pengolahan makanan dan 1 kelompok untuk pengolahan minuman sehat/jamu.

Makanan yang dibuat adalah nugget tempe, tujuannya agar siswa bisa mengolah makanan sehat untuk dimakan sehari-hari. Selain itu, tempe mengandung protein tinggi, antioksidan yang tinggi, dan sumber kalsium yang bermanfaat bagi tubuh. Tempe kedelai segar komersial dalam porsi 100 gr mengandung 20,8 g protein, 13,5 g karbohidrat, 8,8 g lemak, dan sejumlah potasium (Sadewa dan Murtini, 2020).

Tempe merupakan makanan tradisional Indonesia dibuat dari kedelai yang difermentasi dengan jamur. Selain itu, tempe adalah sumber protein yang murah, terjangkau, bergizi, dan baik untuk pencernaan (Ahn-an-Winarno et al., 2021; Puteri et al., 2018; Romulo&Reggie, 2021).

Tempe mengandung peptida dan isoflavon, senyawa ini bersifat antioksidan yang dapat menangkap radikal bebas dan mencegah banyak penyakit kronis seperti penyakit kardiovaskular, aterosklerosis, hiperkolesterolemi, diabetes, penyakit neurodegeneratif bahkan kanker (Liguori et., 2018; Nurkolis et l., 2022).



Gambar 2. (a) Pembuatan nugget tempe (b) Nugget tempe

Selain itu, pada kegiatan ini juga dilakukan pembuatan minuman sehat untuk meningkatkan daya tahan tubuh. Ada 3 macam jenis minuman yang dibuat yaitu untuk jamu 1 (jahe merah, kayu manis, gula jawa dan jeruk nipis), jamu 2 (kunyit, lengkuas, gula jawa dan jeruk nipis) dan jamu 3 (temulawak, jahe merah, gula jawa dan jeruk nipis). Selain untuk meningkatkan daya tahan tubuh ketiga jamu tersebut juga bisa bermanfaat untuk mengatasi nyeri menstruasi, anti radang, nyeri sendi, nyeri iritasi perut, kram perut, dan mencegah berbagai kanker.



Gambar 3. Minum sehat

Kesimpulan dan Saran

Edukasi pengolahan pangan sehat berbasis bahan alam dilaksanakan di SDIT Athalla Cendekia kepada 25 siswa kelas VI. Pangan sehat yang dibuat adalah nugget tempe dan minuman sehat/jamu. Pangan sehat ini dapat menjadi alternatif jajanan bagi siswa dan bisa dipraktekan dalam kehidupan sehari-hari.

Daftar Pustaka

Syah, D., Ghaisani, M., Suratmono, S., Sparringa, R. A., & Palupi, N. S. (2015). Akar Masalah Keamanan Pangan Jajanan Anak Sekolah: Studi Kasus pada Bakso, Makanan Ringan, dan Mi. *Jurnal Mutu Pangan: Indonesian Journal of Food Quality*, 2(1), 18-25.

Naully, P. G., & Mathilda, F. (2018). Pencegahan penyakit akibat jajanan sekolah dengan edukasi kesehatan dan undang-undang perlindungan konsumen. *GEMASSIKA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 80-90.

Maryam, S., Baits, M., & Nadia, A. (2015). Pengukuran aktivitas antioksidan ekstrak etanol daun kelor (*Moringa oleifera* Lam.) menggunakan metode FRAP (Ferric Reducing Antioxidant Power). *Jurnal Fitofarmaka Indonesia*, 2(2), 115-118.

Yahya FA, Perdana NRG. Delight Diabeto: Puding Mangostana Nata De Aloe Vera Sebagai Nutraceutical Food Untuk Membantu Mengontrol Kadar Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitus. *Maj Kesehat*. 2022;9(1):1-7.

Choironi, N. A., Wulandari, M., & Susilowati, S. S. (2019). Pengaruh edukasi terhadap pemanfaatan dan peningkatan produktivitas tanaman obat keluarga (TOGA) sebagai minuman herbal instan di Desa Ketenger Baturraden. *Kartika: Jurnal Ilmiah Farmasi*, 6(1), 1-5.

Yanti, E. N., Pangesti, M. D., Zulfa, A. F., Rahma, S., & Kustiawan, P. M. (2022). Pelatihan Cara Pembuatan Permen Jelly Dari Tanaman Herbal Sebagai Alternatif Cemilan Peningkat Daya

Tahan Tubuh di Masa Pandemi. *Surya Abdimas*, 6(2), 396-405.

Gunarti, N. S., Fikayuniar, L., Rahmawati, I., & Nuraeni, E. (2022). Inovasi tanaman jamu pembuatan es krim temulawak sebagai peningkat nafsu makan. *J-ABDI: Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 2(3), 4413-4418.

Sadewa, G. K., & Murtini, E. S. (2020). Studi pembuatan naget Dari campuran nangka muda dan tempe bungkil kacang tanah dengan penambahan tapioka. *Jurnal Pangan dan Agroindustri*, 8(4), 197-207.

Ahnan-Winarno, A. D., Cordeiro, L., Winarno, F. G., Gibbons, J., & Xiao, H. (2021). Tempeh: A semicentennial review on its health benefits, fermentation, safety, processing, sustainability, and affordability. *Comprehensive Reviews in Food Science and Food Safety*, 20(2), 1717-1767.

Puteri, N. E., Astawan, M., Palupi, N. S., Wresdiyati, T., & Takagi, Y. (2018). Characterization of biochemical and functional properties of water-soluble tempe flour. *Food Science and Technology*, 38, 147-153.

Romulo, A., & Surya, R. (2021). Tempe: A traditional fermented food of Indonesia and its health benefits. *International Journal of Gastronomy and Food Science*, 26, 100413.

Liguori, I., Russo, G., Curcio, F., Bulli, G., Aran, L., Della-Morte, D., ... & Abete, P. (2018). Oxidative stress, aging, and diseases. *Clinical interventions in aging*, 757-772.

Nurkolis, F., Qhabibi, F. R., Yusuf, V. M., Bulain, S., Praditya, G. N., Lailossa, D. G., ... & Permatasari, H. K. (2022). Anticancer properties of soy-based tempe: A proposed opinion for future meal. *Frontiers in Oncology*, 12, 1054399.