

PENGOLAHAN DAN PENYAJIAN MAKANAN SEHAT DI GKAI GADING SERPONG

Wahyu Irawati¹, Lastiar Roselyna Sitompul², Kristin Armis Pasaribu³, Damai Yanti Manalu⁴

^{1,2,3,4} Universitas Pelita Harapan, Tangerang, Indonesia

E-mail: wahyu.irawati@uph.edu; lastiar.sitompul@uph.edu; kristinpasaribu75@gmail.com; damaiyantimanalu19@gmail.com

Abstrak

Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) merupakan sarana melaksanakan misi Universitas Pelita Harapan yaitu berkontribusi untuk kemajuan ilmu pengetahuan dan kebudayaan berdasarkan wawasan Kristen Alkitabiah serta berpartisipasi dalam pengembangan individu dan masyarakat bagi kemuliaan Allah. Kegiatan PkM dilaksanakan di Gereja Kristen Alkitab Indonesia jalan Raya Kelapa Dua, Ruko Blitz, Blok A No. 28, Gading Serpong, Tangerang-Banten. Analisis kebutuhan berdasarkan angket menunjukkan bahwa jemaat belum memahami secara utuh bagaimana memiliki pola hidup sehat dengan harga yang terjangkau. Kondisi ekonomi jemaat yang rendah membuat jemaat lebih memilih mengonsumsi makanan murah dan tidak sehat tanpa memperhatikan kesehatan tubuh. Tujuan dilaksanakannya PkM adalah agar jemaat mengetahui, sudah seharusnya kita menerapkan pola hidup sehat sebagai upaya menjaga tubuh yang telah diberikan oleh Allah. Melalui PkM ini, berharap jemaat dapat menerapkan pengolahan makanan sehat. Kegiatan PkM dilaksanakan pada tanggal 23 Juli 2022 dan dihadiri oleh 20 orang dengan metode ceramah demonstrasi. Berdasarkan hasil angket evaluasi dari jemaat yang hadir menunjukkan, 76,2% menyadari betapa penting sekali menjaga pola hidup sehat dengan mengonsumsi makanan sehat melalui materi yang telah disampaikan serta memiliki kemauan untuk menerapkannya.

Kata Kunci: Pengolahan; penyajian; makanan sehat

Abstract

Community Service (PkM) is a means of carrying out Pelita Harapan University's mission, namely contributing to the advancement of science and culture based on Biblical Christian insight and participating in individual and community development for the glory of God. PkM activities were held at the Indonesian Bible Christian Church Jalan Raya Kelapa Dua, Blitz Ruko, Blok A No. 28, Gading Serpong, Tangerang-Banten. The low economic condition of the congregation makes the congregation prefer to consume cheap and unhealthy food without paying attention to physical health. The purpose of implementing PkM is so that the congregation knows that we should adopt a healthy lifestyle as an effort to maintain the body that has been given by God. Through this PkM, it is hoped that the congregation can implement healthy food processing. The PkM activity was held on July 23, 2022, and was attended by 20 people using the demonstration lecture method. Based on the results of the evaluation questionnaire from the congregation who attended, 76.2% realized how important it was to maintain a healthy lifestyle by consuming healthy food through the material that had been delivered.

Keywords: Processing; serving; healthy food

PENDAHULUAN

Makanan sehat adalah makanan dengan kandungan zat gizi yang cukup dan seimbang serta tidak mengganggu kesehatan tubuh (Nuraini, 2007). Dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi, konsumen seharusnya memilih makanan berdasarkan gizi yang terkandung dalam makanan tersebut. Empat sehat lima sempurna yang sudah banyak diketahui oleh masyarakat, tidak dapat dipisahkan dengan pengertian makanan sehat. Empat sehat lima sempurna terdiri atas makanan pokok, seperti nasi atau sumber karbohidrat lainnya, lauk-pauk, sayur-sayuran, buah-buahan, serta susu. Dalam hal ini, buah-buahan merupakan makanan sehat yang beranekaragam dan mudah untuk dijangkau masyarakat secara umum. Kebiasaan mengonsumsi buah-buahan sangatlah penting bagi tubuh karena buah berperan sebagai sumber zat gizi mikro sebagai sumber berbagai vitamin, mineral, dan serat untuk pertumbuhan, perkembangan dan kesehatan (Kurniawaty, 2017).

Pada era globalisasi saat ini, kecenderungan "hidup ingin serba cepat dan praktis" termasuk dalam hal mengolah makanan, seperti produk makanan instan sangat digemari

masyarakat. Dengan perilaku yang lebih menyenangkan makanan cepat saji atau instan, anjuran untuk mengontrol pemenuhan kebutuhan gizi yang seimbang, sering dilupakan masyarakat (Ikha, 2013). Hasil Survei Konsumsi Makanan Indonesia (SKMI) 2014, menunjukkan bahwa sebesar 18,3 persen masyarakat mengonsumsi natrium, kemudian 4,8 persen masyarakat mengonsumsi gula, dan 26,5 persen mengonsumsi lemak, melebihi batas yang dianjurkan. Berdasarkan Permenkes No.30 tahun 2013, konsumsi garam natrium tidak boleh lebih dari 2.000 miligram per hari, gula dianjurkan maksimum anjuran 50 gram per hari, dan lemak maksimum 67 gram per hari (Permanasari & Julianti, 2019). Berbagai penyakit dapat ditimbulkan dari bahan makanan yang dikonsumsi, maka penerapan pola hidup makan sehat perlu sekali mendapat perhatian masyarakat. Berdasarkan hasil survei tersebut masyarakat Indonesia masih belum menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Salah satu makanan sehat yang mudah dan murah untuk dijangkau adalah buah-buahan. Buah-buahan memiliki fungsi yang sangat penting bagi proses metabolisme tubuh karena

terdapat kandungan vitamin dan mineral (Ziraluo & Duha, 2020). Buah-buahan juga mengandung antioksidan. Jika dibandingkan dengan antioksidan sintesis, antioksidan alami umumnya lebih aman dikonsumsi dan dapat meningkatkan kesehatan tubuh (Febrianti et al., 2015). Berdasarkan hasil penelitian riset kesehatan dasar di Indonesia, diketahui bahwa masih banyak penduduk yakni sebesar 93,6% kurang mengonsumsi sayuran dan buah-buahan.

Data Riskesdas pada tahun 2013 tercatat pada penduduk dengan umur lebih dari sepuluh tahun, yang mengonsumsi kurang dari lima porsi buah dan sayur dalam sehari sebesar 93,5%, sedangkan proporsi mengonsumsi lebih dari lima buah dan sayur tiap harinya rendah yaitu hanya sebesar 3,3%. Padahal, konsumsi sayuran dan buah-buahan merupakan salah satu bagian penting dalam mewujudkan gizi seimbang. Untuk mengonsumsi sayur dan buah setiap hari sebenarnya kita perlu mengikuti pedoman gizi seimbang sesuai Permenkes No. 41 Tahun 2014. Sebanyak 3-4 porsi sayur dan 2-3 porsi buah setiap hari atau setengah bagian piring berisi buah dan sayur (lebih

banyak sayuran) setiap kali makan (Riskesdas, 2010).

Dampak kurangnya mengonsumsi buah sebagai makanan sehat tentu tidak dapat langsung dirasakan dalam jangka waktu yang pendek. Kandungan dalam buah-buahan sangat dibutuhkan oleh tubuh. Misalnya, serat yang membantu memperlambat penyerapan gula sehingga kadar gula di dalam tubuh tidak berlebihan dan stabil, sehingga dapat mencegah penyakit seperti diabetes melitus. Kekurangan buah-buahan dapat menyebabkan gangguan pada pencernaan yaitu buang air besar menjadi tidak lancar, penyakit jantung coroner serta stroke (Widani, 2019). Oleh karena itu diperlukan adanya kesadaran dari masyarakat untuk menerapkan pola hidup sehat. Pola hidup sehat tidak perlu mengeluarkan biaya atau anggaran yang mahal, kita dapat melakukan sesuai dengan kemampuan yang ada, misalnya dengan mengonsumsi sayur-sayuran, buah-buahan dan olahraga secara teratur. Dengan melakukan hal tersebut kemungkinan tubuh akan tetap sehat, sehingga kebugaran jasmani dapat terjaga dengan baik (Suryanto, 2012).

Permasalahan yang sering dihadapi oleh masyarakat dalam

penerapan pola hidup sehat adalah keterbatasan pendapatan (Ronasari Mahaji Putri & Maemunah, 2020). Penerapan pola hidup sehat dengan makan makanan sehat menjadi masalah bagi jemaat karena kurangnya pendapatan keluarga. Pendapatan rendah membuat mereka lebih memilih mengonsumsi makanan cepat saji yang murah dan mudah untuk dijangkau. Hal inilah yang menjadi permasalahan masyarakat Indonesia dalam menerapkan pola hidup sehat. Oleh karena itu, diperlukan penyuluhan kepada keluarga-keluarga di Indonesia untuk memulai mengonsumsi makanan sehat seperti sayur dan buah-buahan. Sayur dan buah-buahan dapat diolah dengan bahan yang sederhana dan harga yang terjangkau. Salah satu contoh pengolahan makanan sehat dari bahan dasar buah-buahan adalah es buah dan salad buah.

METODE

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah ceramah dan demonstrasi, dengan melakukan praktik penyajian salad buah dan es buah. Kegiatan pengabdian masyarakat ini

dilaksanakan di GKAI Gading Serpong yang berjumlah 20 orang. Program kegiatan ini dilaksanakan pada hari sabtu, 23 Juli 2022 pukul 18.00-21.00 WIB. Terdapat dua pembicara PkM yaitu Lastiar Roselyna Sitompul, S.Si., M.Pd. dan Dr. Wahyu Irawati masing-masing sebagai Pembicara pertama dan pembicara kedua. Kegiatan diawali dengan menyanyikan lagu pujian dilanjutkan dengan kata sambutan dan doa pembukaan oleh Dr. Ashiong P. Munthe sebagai koordinator pelayanan di GKAI.

Pembicara pertama mengawali seminar dengan menyampaikan topik tentang apa itu pola hidup sehat. Selanjutnya, pembicara kedua menyampaikan materi tentang penerapan pola hidup sehat yang dapat diterapkan oleh jemaat GKAI Gading Serpong. Setelah kedua pembicara menyampaikan materi, dilakukan demonstrasi pembuatan salad buah dan es buah. Melalui praktik pengolahan makanan sehat ini, harapannya jemaat dapat membangun pemahaman mengenai pengolahan makanan sehat serta menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan mempersiapkan buah-buahan sebagai bahan utama dalam pengolahan makanan sehat (gambar 1). Dalam proses menyiapkan buah-buahan yang akan diolah, buah terlebih dahulu dipilih sebelum dibeli agar mempunyai mutu yang berkualitas. Pada umumnya, buah-buahan yang dikehendaki konsumen adalah buah-buahan dengan penampakan yang bagus, menarik, mempunyai aroma yang baik dan mulus. Survei yang dilakukan di Amerika menunjukkan bahwa 94% dari responden memilih buah yang bermutu berdasarkan penampakan dari luar buah tersebut. Melalui survei tersebut, dapat diketahui bahwa kriteria mutu eksternal merupakan faktor yang penting bagi konsumen untuk menentukan pilihannya dalam membeli buah-buahan (Hariyadi, 2009).



Gambar 1. Memilih Buah-Buahan dan Menyiapkan Alat dan Bahan di Gereja

Pada tahap persiapan, buah yang telah disiapkan yakni melon, semangka, apel, manga, pir, nanas,

papaya, dan anggur, terlebih dahulu dicuci dengan air mengalir yang bersih (gambar 2). Setelah dicuci buah-buahan dikupas dan dipotong, agar kondisi buah tetap bersih, digunakan sarung tangan plastik sehingga buah aman untuk dikonsumsi. Buah-buahan tersebut dipotong menjadi beberapa bagian sehingga mudah untuk diolah menjadi salad buah dan es buah. Khusus untuk buah apel dan buah pir, kedua buah tersebut segera dimasukkan kedalam air garam setelah dipotong, untuk menjaga kesegaran buah apel dan pir dan mencegah proses oksidasi. Setelah semua buah dipotong, kemudian dimasukkan ke dalam container yang telah dicuci dan kering, container ditutup untuk menjaga kebersihan dari buah-buahan tersebut. Cara pengolahan dan penyajian dari buah-buahan dilakukan di lokasi kegiatan PkM di gereja GKIA Serpong. Sebelum melakukan demonstrasi tentang pengolahan dan penyajian buah, terlebih dahulu dilakukan penjelasan materi.



Gambar 2. Tahap Mencuci, Mengupas, dan Memotong Buah

Penjelasan materi kepada Jemaat GKAI Gading Serpong mengangkat tema “Pengolahan dan Penyajian Makanan Sehat” (gambar 3). Tema ini sangatlah penting untuk dibawakan karena menurut para ahli, satu dari lima kematian di seluruh dunia terkait kebiasaan makan yang buruk. Persatuan Bangsa-Bangsa (PBB) memperkirakan sekitar satu miliar orang di seluruh dunia mengalami kekurangan gizi, sedangkan hampir dua miliar mengalami “kelebihan gizi”. Pada awal penyampaian materi, narasumber menyampaikan bahwa tidak semua makanan itu baik untuk tubuh manusia. Pemilihan makanan yang bergizi adalah salah satu upaya yang dapat diterapkan untuk menjaga kesehatan tubuh. Energi yang dihasilkan oleh tubuh kita sangatlah berguna untuk menjalani aktivitas sehari-hari. Energi yang dihasilkan oleh tubuh diperoleh dari apa yang telah dikonsumsi. Oleh karena itu, makanan

yang sehat sangatlah membantu tubuh kita untuk menghasilkan energi yang berguna bagi tubuh. Makanan sehat yang dimaksud adalah makanan yang mengandung nutrisi, gizi yang lengkap, serta memiliki karbohidrat, vitamin, mineral, serat, lemak, dan air dengan jumlah yang sesuai bagi tubuh. Narasumber juga menjelaskan bahwa makanan sehat dapat diperoleh dan dikonsumsi oleh masyarakat ekonomi menengah kebawah.



Gambar 3. Penjelasan Materi Pola Hidup Sehat kepada Jemaat GKAI Gading Serpong

Salah satu alternatif yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari adalah dengan membuat salad buah atau es buah di rumah. Selain sehat dan enak, pengolahan salad buah dan es buah tidak membutuhkan waktu yang lama dan biaya yang mahal. Langkah-langkah dalam pembuatan salad buah, langkah pertama buah-buahan dicuci dengan menggunakan air yang mengalir. Setelah itu, buah dipotong, kemudian mayonnaise, susu kental manis dicampurkan dalam suatu wadah, selanjutnya buah- buahan yang telah

dipotong dimasukkan dalam campuran mayonnaise dan susu kental manis. Terakhir, diaduk secara merata dan salad buah siap untuk disajikan.

Proses pembuatan es buah tidak jauh beda dengan pembuatan salad buah. Tahap pertama, buah dicuci terlebih dahulu, lalu potong menjadi beberapa bagian. Selanjutnya, sirop, susu kental manis dicampur kemudian ditambahkan sedikit air, lalu ditambahkan es batu secukupnya. Terakhir, campuran es dan buah diaduk rata, kemudian siap untuk dinikmati. Setelah melakukan demonstrasi di depan jemaat, para jemaat juga ikut serta dalam pembuatan es buah dan salad buah. Beberapa diantara mereka juga merekam proses pembuatannya agar dapat diterapkan di rumah. Es buah dan salad buah dibagikan kepada jemaat GKAI Gading Serpong dan menikmatinya secara bersama-sama.



Gambar 4. Demonstrasi dan Praktik Mengolah Es Buah dan Salad Buah

Kegiatan PKM di GKAI Gading Serpong diakhiri dengan foto bersama dan pembagian goodie bag (gambar 5).

Melalui kegiatan ini, jemaat mengetahui bahwa sangatlah penting untuk menjaga pola hidup sehat. Makanan sehat dan bergizi tidak harus mahal, pengolahan seperti salad buah ataupun es buah merupakan alternatif yang dapat diterapkan oleh jemaat. Sebagai gambar dan rupa Allah, sudah seharusnya manusia menjaga dan menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Dalam 1 Korintus 6:19 menjelaskan bahwa tubuh manusia adalah bait Allah, menjadi pedoman bagi jemaat untuk meningkatkan rasa bertanggungjawab terhadap tubuh yang diberikan Tuhan.



Gambar 5. Foto bersama dan Pembagian Goodie Bag kepada Jemaat GKAI Gading Serpong

Hasil Kuisisioner Evaluasi Pelaksanaan PkM di GKAI Gading Serpong

Table 1. Lembar evaluasi pelaksanaan PkM

No	Pernyataan	Hasil
1.	Penjelasan yang disampaikan jelas sehingga membantu pemahaman tentang makanan sehat dan bergizi	<p> ● Sangat Jelas ● Jelas ● Cukup Jelas ● Kurang Jelas ● Tidak Jelas </p>
2.	Materi tentang makanan sehat dan bergizi yang disampaikan menyadarkan saya untuk menjaga pola yang sehat	<p> ● Sangat Setuju ● Setuju ● Cukup Setuju ● Tidak Setuju ● Sangat Tidak Setuju </p>
3	Praktik pembuatan es buah dan salad buah membuat saya ingin menerapkan makan makanan sehat dalam kehidupan sehari-hari	<p> ● Sangat Setuju ● Setuju ● Cukup Setuju ● Tidak Setuju ● Sangat Tidak Setuju </p>
4	Saya akan membagikan pengalaman pembuatan makanan sehat kepada orang lain	<p> ● Sangat Setuju ● Setuju ● Cukup Setuju ● Tidak Setuju ● Sangat Tidak Setuju </p>

Berdasarkan hasil kuisisioner tersebut, 66,7% Jemaat GKAI Gading serpong mengatakan bahwa penyampaian materi disampaikan dengan kategori

sangat jelas, 23,8% jemaat mengatakan bahwa materi disampaikan dengan kategori jelas, dan 9,5% mengatakan bahwa materi disampaikan dengan kategori cukup jelas. Jemaat juga semakin menyadari pentingnya menjaga pola hidup yang sehat dengan hasil 76,2% sangat setuju dan 23,8% setuju. Jemaat yang mau menerapkan pembuatan makanan sehat salad dan es buah, 61,9% jemaat sangat setuju dan 33,3 setuju. Terakhir, kesediaan untuk membagikan pengalaman pembuatan makanan sehat, hasil angket menunjukkan 61,9% jemaat sangat setuju dan 33,3 setuju. Berdasarkan data tersebut dapat diketahui bahwa kegiatan PkM yang dilakukan sangat berguna bagi pihak mitra PkM dan menjawab kebutuhan para jemaat. Melalui pelaksanaan PkM ini, jemaat mengetahui bahwa tubuh yang dimiliki, merupakan bait Allah sehingga kita harus bertanggungjawab terhadap tubuh. Jemaat mengetahui bahwa Allah menyediakan makanan sehat seperti buah-buahan untuk diolah dan disajikan secara tepat untuk menjaga kesehatan tubuh.

SIMPULAN

Kegiatan PkM seminar tentang 'Pengolahan dan Penyajian Makanan

Sehat' sangat bermanfaat bagi pihak mitra. Hal ini dapat dilihat dari hasil evaluasi PkM, bahwa 76,2% sangat setuju dan 23,8% setuju menyatakan semakin menyadari pentingnya menjaga pola hidup yang sehat. Melalui penjelasan tentang pengolahan dan penyajian makanan, jemaat mengetahui dan menyadari bahwa menjaga pola hidup sehat sangatlah penting diterapkan karena tubuh sesungguhnya adalah bait Allah yang harus dijaga. Jemaat memperoleh alternatif cara pengolahan dan penyajian makanan yang sehat dan terjangkau melalui pembuatan salad dan es buah. Para jemaat yang telah memperoleh pengetahuan dari kegiatan ini akan menerapkan dan membagikan pada orang lain 61,9% menyatakan sangat setuju dan 33,3 menyatakan setuju.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada LPPM Universitas Pelita Harapan yang telah memberikan ijin pelaksanaan PkM ini dengan No PkM: PM-15-FIP/XII/2021

REFERENSI

Febrianti, N., Yunianto, I., & Dhaniaputri, R. (2015). Kandungan Antioksi dan Asam

Askorbat pada Jus Buah-Buahan Tropis. *Jurnal Bioedukatika*, 3(1), 6.

<https://doi.org/10.26555/bioedukatika.v3i1.4130>

Hariyadi, P. (2009). Mutu Buah dan Sayuran. *Foodreview Indonesia*, IV(9), 16–19.

Ikha Deviyanti Puspita, D. L. S. (2013). Pendidikan Pengolahan Makanan Murah, Sehat, Layak dan Aman Dikonsumsi kepada Penjual Makanan Jajanan. *Jurnal Bisnis Indonesia (JBI)*, 369(1), 1689–1699.

Kurniawaty, L. (2017). Peningkatan Pengetahuan Tentang Makanan Sehat Melalui Kegiatan Bermain Cooking Class. *Jurnal CARE (Children Advisory Research and Education)*, 4(3), 1–17.

Nuraini, H. 2007. Memilih & Membuat Jajanan Anak yang Sehat & Halal. Qultummedia, Jakarta.

Permanasari, Y., & Julianti, E. D. (2019). Pola Konsumsi Dan Gaya Hidup Kaitannya Dengan Kejadian Penyakit Kardiovaskuler di Indonesia. *Penelitian Gizi Dan Makanan (The Journal of Nutrition and Food Research)*, 41(2), 113–123.

- <https://doi.org/10.22435/pgm.v4i1.2.1892>
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2013). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2013.
- Ronasari Mahaji Putri, & Maemunah, N. (2020). Jurnal Keperawatan The Role of Education in Improving the Knowledge of Children. *Jurnal Keperawatan*, 8(1), 54–64.
- Suryanto, E. (2012). Peranan Pola Hidup Sehat terhadap Kebugaran Jasmani. *Fik Uny*, 1(1), 10–12.
- Widani, N. L. (2019). Penyuluhan Pentingnya Konsumsi Buah dan Sayur pada Remaja di Sos Desataruna Jakarta. *Patria*, 1(1) 57. <https://doi.org/10.24167/patria.v1i1.779>
- Ziraluo, Y. P. B., & Duha, M. (2020). Diversity Study Of Fruit Producer Plant In Nias Islands. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 6(2), 159. <http://jurnal.umt.ac.id/index.php/nymak>