

**BIAYA LISTRIK LEBIH EKONOMIS DALAM MEMASAK NASI MEMAKAI ALAT
TRADISIONAL DENGAN KADAR KARBOHIDRAT LEBIH RENDAH**

***ELECTRIC COSTS ARE MORE ECONOMIC IN COOKING RICE USING
TRADITIONAL TOOLS WITH LOWER CARBOHYDRATE LEVELS***

Sri Indah^{1)*}, Santy Irene Putri²⁾

¹⁾Prodi Akuntansi, Fakultas Ekonomi, Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang
email: indahsri729@gmail.com

²⁾Prodi Kebidanan, Program Sarjana Terapan, Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang
email: santyirene@gmail.com

ABSTRAK

Ekonomi dan kesehatan memiliki relasi yang sangat dekat. Namun, seiring dengan berkembangnya zaman, pertumbuhan ekonomi, dan gaya hidup masyarakat saat ini, dapat dilihat bahwa antara gaya hidup dan prinsip hemat dipandang sebagian besar masyarakat sebagai dua hal yang bertolak belakang. Masyarakat RT 09 RW 05 Dusun Bamban, Asrikaton, Pakis masih sangat jarang sekali yang menggunakan alat memasak tradisional seperti kukusan bamboo. Sebagian besar telah beralih menggunakan alat masak modern seperti magic com dimana akan berdampak juga terhadap ekonomi dan kesehatannya. Tujuan yang ingin dicapai pada kegiatan ini adalah mensosialisasikan metode menanak nasi menggunakan kukusan bamboo agar masyarakat dapat melaksanakan manajemen hemat biaya listrik serta mendapatkan manfaat kesehatannya. Program ini dilaksanakan pada tanggal 7 Desember 2019 kepada ibu-ibu di Dusun Bamban dengan jumlah peserta sebesar 55 orang. Metode yang digunakan untuk pemecahan masalah mitra, yaitu penyuluhan alat kukusan bamboo untuk mengemat biaya listrik serta memelihara kesehatan. Setelah dilaksanakan kegiatan, ibu-ibu di Dusun Bamban dapat memahami dengan baik tentang penggunaan kukusan bamboo yang dapat menghemat biaya listrik dan berdampak positif terhadap kesehatan.

Kata kunci: *Kukusan bambu, Manajemen, Biaya, Kadar karbohidrat, Kesehatan*

ABSTRACT

Economy and health are closely related. However, along with the development of the times, economic growth, and the lifestyle of today's society, it can be seen that between the lifestyle and the principle of frugality is seen by most people as two opposites. The people of RT 09 RW 05 Dusun Bamban, Asrikaton, Pakis still rarely use traditional cooking tools such as bamboo steamers. Most of them have switched to using modern cooking utensils such as magic com which will also have an impact on their economy and health. The goal of this program is to socialize the method of cooking rice using bamboo steamer so that people can carry out cost-effective management of electricity and get its health benefits. This program was implemented on December 7, 2019 to mothers in Dusun Bamban with a total of 55 participants. The method used to solve partner problems, namely the extension of bamboo steamer tools to save electricity costs and maintain health. After the activity was carried out, mothers in Dusun Bamban could understand well about the use of bamboo steamer which can save electricity costs and have a positive impact on health.

Keywords: *Bamboo steamer, Cost management, Carbohydrate levels, Health*

PENDAHULUAN

Peristiwa kenaikan harga listrik di Indonesia sejak tahun 2017 diperkirakan akan mendorong rumah tangga untuk mengambil tindakan terencana pada

konsumsi listrik. Hingga awal tahun 2018 konsumsi listrik di tingkat rumah tangga rata-rata 1.021 kWh. Itu di bawah target di masa depan 1.129 kWh per kapita pada tahun 2018. Selain itu juga disebabkan oleh tingkat

elektrifikasi yang tidak merata antar daerah. Untuk rumah tangga, kenaikan harga listrik pelanggan mendorong mereka untuk mengelola konsumsi listrik melalui dua tindakan utama: pertama, memilih peralatan rumah tangga hemat listrik, dan kedua melalui pengelolaan penggunaan yang tepat untuk dapat membayar biaya listrik yang lebih sedikit [1].

Kesehatan yang lebih baik dikaitkan dengan pendapatan yang lebih tinggi. Dampak keluarga yang memiliki tingkat ekonomi lebih besar, menyiratkan bahwa pengaruh pendapatan terhadap kesehatan semakin meningkat [2]. Hal tersebut membuktikan bahwa Kesehatan dan ekonomi memiliki keterkaitan. Agar suatu keluarga dapat menghemat pengeluarannya dan mengalokasikan untuk hal lain khususnya kesehatan, maka diperlukan suatu cara agar keduanya dapat dipenuhi secara seimbang.

Seiring dengan perkembangan teknologi, manusia cenderung tergantung dengan alat-alat modern. Dalam rumah tangga, penggunaan yang paling dominan salah satu diantaranya adalah penanak nasi modern yang menggunakan listrik. Penanak nasi merupakan alat memasak yang terbukti menghabiskan banyak daya listrik [3].

Penggunaan LPG merupakan alternatif untuk menghemat pengeluaran listrik rumah tangga [4]. Proses memasak nasi menggunakan kukusan bamboo dengan LPG akan lebih menghemat dari segi ekonomi dan juga berdampak positif terhadap kesehatan. Kadar karbohidrat pada nasi yang dimasak

dengan menggunakan rice cooker atau alat memasak nasi yang menggunakan arus listrik diketahui lebih tinggi dibandingkan dengan nasi yang dimasak menggunakan cara tradisional.

Tubuh memerlukan karbohidrat agar dapat menjalankan fungsinya dengan baik. Akan tetapi, penting untuk menjaga tingkat kesehatan makronutrien karena terlalu banyak karbohidrat akan memberikan efek negatif yang dapat merusak pola makan dan berkontribusi pada masalah kesehatan. Karbohidrat yang berlebih dalam tubuh dapat mengakibatkan terjadinya obesitas, diabetes dan penyebab kormobiditas [5].

Oleh sebab itu diharapkan masyarakat kembali kepada budaya lama nenek moyang kita yang memasak nasi dengan menggunakan kukusan bamboo yang terbukti lebih menyehatkan [6] [7].

Masyarakat sebagai mitra berlokasi di Dusun Bamban, Asrikaton, Pakis, Kabupaten Malang. Jarak Dusun. Bamban, Asrikaton, Pakis dari kota Malang kurang lebih 6 km perjalanan darat atau setara dengan jarak tempuh perjalanan 27 menit dari Universitas Tribhuwana Tungadewi.

Dari hasil pengamatan yang dilakukan di Dsn. Bamban, Asrikaton, Pakis, hampir seluruh masyarakatnya menggunakan magic com ataupun rice cooker untuk memasak nasi. Oleh karena itu, perlu suatu kesadaran anggota masyarakat agar mulai beralih dari penggunaan alat memasak nasi modern ke tradisional.

Pengetahuan warga RT 09 RW 05 Dusun Bamban, Asrikaton, Pakis mengenai manfaat metode menanak nasi menggunakan alat tradisional kukusan bambu masih sangat terbatas. Sebagian besar memilih menggunakan alat modern karena lebih praktis dan cepat. Akan tetapi tentu kebiasaan tersebut juga berpengaruh terhadap pemakaian listrik serta biaya yang harus dikeluarkan setiap bulannya. Belum lagi dampak terhadap kesehatan yang diakibatkan dari penggunaan alat modern tersebut. Kukusan bamboo yang digunakan sebaiknya memiliki kerapatan anyaman yang sedikit berongga, sehingga air dapat keluar dari kukusan dengan baik. Sebagian besar kukusan bambu yang ditemui di pasar-pasar tradisional memiliki ukuran kerapatan rongga yang terlalu rapat.

Melalui Program IPTEKs ini, penulis bermaksud memberikan sosialisasi/ penyuluhan mengenai manajemen hemat biaya listrik menanak nasi putih dengan kadar karbohidrat lebih rendah menggunakan alat kukusan bamboo dengan rongga yang tidak terlalu rapat dengan cara memberikan fasilitas alat kukusan bamboo untuk membantu masyarakat melaksanakan manajemen hemat biaya listrik

Dari permasalahan yang terjadi di atas maka tim tertarik untuk melaksanakan

penyuluhan tentang “PKM Biaya Listrik Lebih Ekonomis dalam Memasak Nasi Memakai Alat Tradisional dengan Kadar Karbohidrat Lebih Rendah”.

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Agar nantinya dapat berdampak pada tingkat pengetahuan serta perubahan perilaku maka tim akan melaksanakan penyuluhan dan pemberian contoh fisik menanak nasi putih dengan kadar karbohidrat lebih rendah menggunakan alat kukusan bamboo serta lebih hemat biaya.

Mitra kerja dalam kegiatan ini adalah seluruh Ibu-ibu warga RT 09 RW 05 Dsn. Bamban, Asrikaton, Pakis, Kab. Malang.

Indikator yang perlu dicapai yaitu mengetahui manajemen hemat listrik dan mengetahui metode menanak nasi menggunakan kukusan bamboo bermanfaat untuk memelihara kesehatan dan hemat listrik.

Sebelum dilakukan penyuluhan tim akan melakukan tanya jawab pada seluruh Ibu-ibu warga RT 09 RW 05 Dsn. Bamban, Asrikaton, Pakis, Kab. Malang. Penyuluhan dilaksanakan 1 kali dengan satu topic, dan diakhir kegiatan akan dilakukan penilaian ulang dengan melaksanakan tanya jawab bersama peserta kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil evaluasi ketercapaian tahap persiapan kegiatan dapat dilihat dalam tabel berikut.

Tabel 1. Hasil evaluasi ketercapaian tahap persiapan kegiatan

No	Kegiatan	Ketercapaian 100%	
		Terlaksana	Belum terlaksana
1.	Survei tempat pelaksanaan kegiatan	100 %	-
2.	Pengurusan administrasi dan ijin lokasi program kemitraan masyarakat	100 %	-
3.	Persiapan materi (pembuatan power point dan penyusunan leaflet) dan bahan tanya jawab	100 %	-
Ketercapaian tahap persiapan kegiatan		100 %	-

Tahap pelaksanaan kegiatan program kemitraan masyarakat tentang biaya listrik lebih ekonomis dalam memasak nasi memakai alat tradisional dengan kadar karbohidrat lebih rendah antara lain:

1. Persiapan peserta

Peserta penyuluhan antara lain ibu-ibu Dusun Bamban beserta kader PKK sejumlah 55 orang. Peserta mengisi daftar hadir sebelum kegiatan dimulai.

2. Proses Penyuluhan

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan di rumah salah satu warga yang diselenggarakan pada pukul 17.00-19.00 WIB, dengan menggunakan media LCD, laptop, leaflet dan juga alat kukusan bamboo. Selama kegiatan penyuluhan berlangsung, peserta dapat mengikuti kegiatan dengan baik dan antusias dalam menyimak materi yang diberikan (Gambar 1).



Gambar 1. Proses penyuluhan

3. Evaluasi

Hasil yang sudah dicapai dalam program ini adalah memberikan pengetahuan dalam meningkatkan pemanfaatan/penggunaan kukusan bamboo untuk menanak nasi yang bermanfaat bagi kesehatan serta lebih hemat listrik. Dalam pelaksanaan kegiatan ini, mendapat respon yang baik dari Ibu-ibu warga RT 09 RW 05 Dsn. Bamban, Asrikaton, Pakis, Kab. Malang.

Dilakukan pra-kegiatan dalam bentuk tanya jawab yang bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta kegiatan. Melalui kegiatan tanya jawab, didapatkan hasil tingkat pengetahuan peserta kegiatan mengenai biaya listrik yang lebih ekonomis dalam memasak nasi memakai alat tradisional dengan kadar

karbohidrat lebih rendah masih tergolong rendah.

Tahap berikutnya adalah penyampaian materi. Seluruh materi yang direncanakan dapat tersampaikan 100% dalam kegiatan ini. Kemudian dilaksanakan kegiatan tanya jawab akhir setelah memperoleh materi dengan tujuan untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan peserta setelah diberikan materi dan juga untuk menilai keberhasilan kegiatan. Peserta juga diberikan penayangan video mengenai penggunaan alat kukusan bambu (Gambar 2).



Gambar 2. Kegiatan penayangan video penggunaan alat kukusan bambu

Setelah kegiatan tanya jawab selesai, diperoleh peningkatan pengetahuan peserta kegiatan dengan hasil tingkat pengetahuan yang lebih baik.

Kegiatan diakhiri dengan pemberian souvenir kepada seluruh peserta dan doorprize kepada peserta yang memberikan pertanyaan (Gambar 3).



Gambar 3. Pemberian doorprize kepada salah satu peserta yang bertanya

KESIMPULAN

Kegiatan program kemitraan masyarakat yang telah dilaksanakan berupa penyuluhan terhadap Ibu-ibu warga RT 09 RW 05 Dsn. Baman, Asrikaton, Pakis, Kab. Malang berjalan dengan baik dibuktikan dengan peningkatan tingkat pengetahuan peserta sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan. diharapkan dengan kegiatan program kemitraan masyarakat yang dilaksanakan ini, dapat memberikan gambaran kepada mitra mengenai biaya listrik yang lebih ekonomis dalam memasak nasi memakai alat tradisional dengan kadar karbohidrat lebih rendah.

SARAN

Saran dari pelaksanaan kegiatan program kemitraan masyarakat ini adalah mitra setelah memperoleh materi penyuluhan dapat ikut serta dalam memberikan informasi pemanfaatan kukusan bambu kepada orang lain baik disekitar mereka atau dimanapun berada.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada LPPM Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang yang telah memfasilitasi kegiatan program kemitraan

masyarakat ini. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada Kepala Desa Asrikaton dan Ketua RW Dusun Bamban. Selanjutnya, penulis menyampaikan terimakasih kepada ibu-ibu RT 09 RW 05 Dusun Bamban atas partisipasinya dalam kegiatan ini.

REFERENSI

- [1] Edward E, Johannes J. 2019. Household behavior to manage electricity consumption after the tariff increase. *J Perspekt Pembiayaan dan Pambang Drh.* 7(2):195–202.
- [2] Cameron L, Williams J. 2009. Is the relationship between socioeconomic status and health stronger for older children in developing countries? *Demography.* 46(2):303–24.
- [3] Lee E, Bahn H. 2013. Electricity usage scheduling in smart building environments using smart devices. *Sci World J.*
- [4] Stanistreet D, Hyseni L, Puzzolo E, Higgerson J, Ronzi S, de Cuevas RA, et al. 2019. Barriers and facilitators to the adoption and sustained use of cleaner fuels in southwest cameroon: Situating “lay” knowledge within evidence-based policy and practice. *Int J Environ Res Public Health.* 16(23):1–18.
- [5] Kroemer G, Madeo F, Cabo R De, Platforms M, Roussy G, Campus C, et al. 2019. HHS Public Access. 175(3):605–14.
- [6] Schwallier R, de Boer HJ, Visser N, van Vugt RR, Gravendeel B. 2015. Traps as treats: A traditional sticky rice snack persisting in rapidly changing Asian kitchens. *J Ethnobiol Ethnomed.* 11(1):1–9.
- [7] Suranny LE. 2015. Traditional of Kitchen Equipment as Cultural Heritage Richness of Indonesia Nation. 47–62.