

**PENDIDIKAN PENGOLAHAN MAKANAN SEHAT DAN BERGIZI PADA ISTRI
KARYAWAN PT. PUSRI PALEMBANG DITENGAH PANDEMI COVID-19**

***EDUCATION PROCESSING HEALTHY FOOD AND NUTRITION THE WIFE OF THE
PT PUSRI' EMPLOYEES PALEMBANG IN PANDEMIC COVID-19***

**Elmeizy Arafah¹⁾, Selly Ratna Sari^{2)*}, Rizki Eka Puteri³⁾, Raudhatussaadah⁴⁾,
Guttifera⁵⁾, Donny Prariska⁶⁾**

¹⁾Fakultas Pertanian, Universitas Sumatera Selatan, email: elmeizyarafah@uss.ac.id

²⁾Fakultas Pertanian, Universitas Sumatera Selatan, email: sellyratnasari@uss.ac.id

³⁾Fakultas Pertanian, Universitas Sumatera Selatan, email: rizkiekaputeri@uss.ac.id

⁴⁾Fakultas Pertanian, Universitas Sumatera Selatan, email: raudhatussaadah@uss.ac.id

⁵⁾Fakultas Pertanian, Universitas Sumatera Selatan, email: guttifera@uss.ac.id

⁶⁾Fakultas Pertanian, Universitas Sumatera Selatan, email: donnyprariska@uss.ac.id

ABSTRAK

Kegiatan dilakukan melalui beberapa tahapan yaitu presentasi materi tentang manfaat bumbu, cara membersihkan, menyimpan, Pengolahan dan praktek pembuatan berbagai masakan seperti nasi kebuli dan salad serta pembagian makanan hasil praktek. Kegiatan pengabdian ini akan memberikan pemahaman kepada para istri karyawan PT. PUSRI Palembang. Penggunaan bahan baku yang alami dan sehat akan menghasilkan makanan yang sehat dan bergizi. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan informasi kepada masyarakat terutama istri karyawan PT.Pusri mengenai cara Pengolahan makanan yang sehat dan bergizi di tengah Pandemi Covid 19. Kegiatan diikuti oleh istri karyawan PT Pusri baik disekitar PT.PUSRI. Secara umum kegiatan dilaksanakan dengan menggunakan presentasi materi pengolahan makanan sehat dan bergizi. Penjelasan meliputi pemanfaatan dan pegelolahan bumbu masak, buah dan sayur. Beberapa contoh makanan sehat yang berbahan dasar dari ikan,daging, sayur dan buah diharapkan memberikan pemahaman kepada istri karyawan PT.PUSRI Palembang yang mengikuti kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini.

Kata kunci: *Pusri, Makanan, Sehat, Pandemi, Bergizi*

ABSTRACT

The program was conducted through several steps namely presentation about of seasoning, cleaning, storing, processing and practicing of various cuisine such as nasi kebuli and salad. At the end of the program, the food distributing to all the people. This community development gave understanding to the target people that natural resources and healthy food material will produce healthy and nutritious food. This program was aimed to share the information to the community especially to the wife of PT Pusri' employees about how to produce healthy and nutritious food in the Covid 19 Pandemic. This program was participated by wife of the PT Pusri' employees. Generally, this program was held by presentation session about healthy and nutritious food processing. It was including utilization and spice, fruit and vegetable processing. It was also shared example about healthy food with fish, meat, vegetable and fruit base materials. This Program also expected to give more understanding to the wife of the PT Pusri' employees in Palembang who joined with this Community Development program.

Keywords: *Pusri, Food, Healthy, Pandemic, Nutritious*

PENDAHULUAN

banyak sekali masyarakat baik usia muda dan

Masyarakat cenderung mencari makanan tua mengalami berbagai macam penyakit dengan harga murah untuk memperoleh degeneratif. Mulai dari mengalami kenaikan energi, tanpa memperdulikan ketersediaan zat badan berlebih (obesitas), Diabetes, Darah gizi alias asal kenyang. Oleh karena itu, tinggi, jantung dan lain-lain. Hal tersebut

terjadi dikarenakan pola makanan yang kurang baik. Kehidupan modern yang menuntut serba cepat dan waktu yang singkat menambah faktor alasan bagi masyarakat khususnya kaum ibu-ibu terutama di tengah Pandemi saat ini.

Perlu dilakukan upaya pemberian pendidikan makanan. Salah satu adalah para istri karyawan PT. PUSRI Palembang. Makanan harus memiliki kriteria Bergizi dan *Higinies* (bersih). Hal yang perlu diperhatikan bagaimana cara memiliki makanan yang sehat dan bersih, bagaimana cara penyimpanan makanan yang baik serta bagaimana cara pengolahan makanan dengan baik. Setiap bahan makanan mempunyai khasiat bagi kesehatan dan dapat berdampak positif bagi yang mengkonsumsinya. Syarat-syarat yang perlu diperhatikan meliputi pemilihan bahan baku misalnya dalam pemberian pakan yang baik untuk ikan [1], pembersihan, Pengolahan makanan dan komposisi atau dalam jumlah yang tepat.

Pengetahuan tentang Pengolahan makanan ini sangat penting. Manfaat dari mengetahui adalah masyarakat khususnya ibu-ibu (istri karyawan) PT. Pusri dapat memanfaatkan bahan makanan tersebut secara maksimal oleh tubuh. Sehingga tubuh dapat mencegah penyakit degeneratif. Sebagai contoh rempah-rempah dan herbal dari bumbu masakan. Bumbu-bumbu dalam masakan meliputi berbagai jenis Bawang. Kemudian ada beberapa sayuran, buah dan penggunaan bahan tambahan alami lainnya.

Bawang adalah bumbu utama dalam

masakan indonesia. Terutama bawang putih dan bawang merah. Bawang putih memiliki aroma yang khas dan memiliki berbagai efek obat [2]. Selain itu bawang putih memiliki sifat obat seperti antibakteri, antihipertensi dan antitrombotik [3]. Sama hal dengan bawang merah yang dapat membantu memperbaiki orang pada sistem peredaran darah dan sistem pencernaan [4]. Sedangkan bawang bombay sering digunakan di negara India (Asia tengah) bagian mediterania juga memiliki segudang manfaat untuk kesehatan.

Bukan hanya Bawang, sayuran seperti wortel dan beberapa sayur hijau seperti lotus selada juga baik untuk kesehatan. Sayuran tersebut dapat disajikan dalam keadaan segar dan metah. Beta karoten yang terdapat pada sayur dapat dimanfaatkan secara maksimal oleh tubuh [5]. Buah tropis seperti nanas paling banyak tumbuh di Sumatera Selatan. Buah nanas mengandung berbagai macam zat gizi yang dapat bermanfaat untuk tubuh. Buah nanas memiliki kandungan kimia seperti vitamin C, nitrogen, asam amino yang tinggi, enzim bromeilin, klor, iodin dan fenol [1]. Akan tetapi nanas memiliki kandungan Asam oksalat dimana zat ini dapat menjadi anti gizi. Jika tidak dibuang akan merugikan, menyebabkan rasa pahit serta perih ketika dikonsumsi. Beberapa cara sederhana dapat dilakukan untuk menghilangkannya sehingga tidak membahayakan kesehatan. Bukan hanya itu saja makanan jenis daging dan ikan atau berbahan hewani juga perlu Pengolahan yang baik.

Pengolahan daging merah seperti ikan dan ayam merupakan sumber protein dan zat besi yang mudah dicerna dibandingkan dengan tanaman. Daging merah tanpa lemak jika dikonsumsi dalam jumlah yang sesuai dapat mencegah anemia zat gizi besi. Anemia zat besi merupakan salah satu masalah gizi saat ini. Selain daging sapi, ayam, ikan memiliki sumber protein yang relatif harganya terjangkau. Zat besi dibutuhkan untuk penyembuhan penyakit. Akan tetapi selalu dilihat cara Pengolahan. Misalnya ikan laut, penggunaan formalin dalam pengawetan atau ikan laut cenderung menjadi racun apabila sudah busuk. Ikan dapat diawetkan menggunakan bahan alami seperti gambir [6]. Ikan air tawar, umumnya penggunaan pakan hormonal, pembudidayaan di tempat pembuangan. Padahal ada beberapa cara pembudidayaan dan budidaya ikan lebih sehat seperti bioflok. Ikan air tawar seperti patin (*Pangasius sp*) memiliki kandungan omega 3 yang sangat baik terutama dibagian *belly* (perut) dan ekor. Oleh karena itu dengan berbagai pendapat dan literatur pentingnya dalam pengelolaan makan dengan baik dan benar. Pengabdian masyarakat tentang pendidikan Pengolahan makanan yang sehat dan bergizi pada istri karyawan pusri sangat penting dilakukan. Terutama dalam kondisi pandemi Covid 19 ini. Hal ini menjadi salah satu solusi dalam permasalahan dan pengetahuan tentang penanganan Covid-19. Tujuan PKM adalah Memberikan informasi kepada masyarakat terutama istri karyawan PT.Pusri mengenai cara Pengolahan makanan

yang sehat dan bergizi terutama ditengah Pandemi Covid 19. Sedangkan manfaat PKM adalah agar masyarakat khususnya istri karyawan PT.PUSRI dapat memilih, membersihkan dan mengelolah secara tepat untuk makanan bergizi dan sehat.

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Metode kegiatan dengan Praktek Langsung dan menjelaskan materi kepada semua responden. Alat yang digunakan, Proyektor, leaflet/Bahan Presentasi, Gas, kompor, blender, pisau, panci, galon, baskom dan plastik. Sedangkan Bahan yang digunakan adalah jahe, sereh, nanas, daun jeruk, daun kare, bunga PK, cengkeh, kapulaga india, kayu manis, tomat, minyak samin, minyak goreng, bumbu kebuli dan beras baspati, ketimun, wortel, Saos tomat dan sayuran.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Memperkenalkan Bumbu Masakan

Pendidikan Pengolahan Makanan Sehat dan Bergizi dapat berupa penjelasan kebersihan Personal, Penyebab penyebaran bakteri pathogen (berbahaya/penyebab penyakit), Kebersihan yaitu Sanitasi/*higiennes* (makanan,air bersih, peralatan dan tempat Memasak), cara memilih bahan makanan yang baik, cara penyimpanan bahan makanan yang baik, pengolahan bahan makanan yang baik, cara mencuci tangan dan peralatan dengan baik, alat perlengkapan Diri (APD) saat mengolah makanan supaya tidak menularkan bibit penyakit/bakteri. Bahkan ada penjelasan tata cara memilih Bahan tambahan makanan yang aman dan sehat

serta bahan tambahan makanan.

Pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan saat ini adalah peserta berasal dari istri-istri karyawan PT. Pusri. Dimana antusias para ibu-ibu dalam melakukan pelatihan dan demo dalam memasak sangat serius dan semangat. Pengabdian diawali dengan dosen memberikan penjelasan tentang fungsi dan jenis-jenis bumbu-bumbu di sekitar yang dapat dimanfaatkan sebagai tambahan olahan makanan sehat dan bergizi. Penjelasan tentang bumbu, sayuran, buah-buahan dan protein hewani seperti ikan, daging sapi, kerbau serta ayam.

Bumbu adalah bahan yang dapat mempertinggi aroma, memberi rasa yang lebih nikmat, berguna untuk tubuh dan dapat menambahkan selera makanan. Bahkan bumbu dapat memberikan rasa pada masakan, memberi warna pada masakan dan mengawetkan makanan. Sebagai contoh jeruk, dalam pembuatan salad umumnya menggunakan jeruk lemon. Jeruk lemon berbeda dengan jeruk nipis atau purut. Jeruk lemon warna kuning terang dan berkulit licin, fungsi sebagai penambah aroma makanan dan minuman serta dapat sebagai antibakteri. Pengguna lada atau merica dalam masakan dapat memberikan rasa pedas yang menghangatkan tubuh. Daun Kari, juga digunakan dalam masakan. Fungsi dari daun kari dapat membuat masakan menjadi lebih gurih. Akar dan umbi misalnya bawang merah dan bawang putih merupakan bahan dasar untuk masakan indonesia. Biji-bijian juga banyak sebagai contoh kapulaga. Kapulaga

memiliki biji warna coklat kemerah, merah buah yang sudah kering ada garis pada tekstur. Kapulaga memiliki rasa agak pahit, pedas, dan hangat. Aromanya kuat, dipakai untuk masakan berbumbu tajam.



Gambar 1. Pemberian informasi kepada para peserta

Kapulaga memiliki aroma yang sedap. Kemiri, pala dan ketumbar juga termasuk biji-bijian yang banyak digunakan untuk masakan dan berguna untuk tubuh. Selain bumbu alami, terdapat bumbu buatan seperti gula dan garam. Bumbu kering contohnya seperti adas, pekak dan bumbu spekuk yaitu campuran bumbu kayu manis, cengkeh, bunga pala dan kapulaga. Tanaman tersebut juga mempunyai sifat menyembuhkan, sehingga digunakan dalam industri pembuatan obat-obatan. Dalam masakan bumbu tersebut akan mengeluarkan aroma yang khas. Bukan itu saja, ada Umbi dari tanaman bawang putih merupakan bahan utama untuk bumbu dasar masakan Indonesia. Bawang mentah penuh dengan senyawa-senyawa sulfur, sehingga menyebabkan bawang putih mentah terasa getir. Senyawa organosulfur dan selenium dalam umbi bawang putih mampu mengikat senyawa karsinogen [7].

Pengenalan Sayur dan Buah

Makanan yang penting untuk tubuh adalah sayur dan buah. Sayur dan buah merupakan bahan pangan yang memberi

manfaat untuk tubuh. Terutama untuk mendukung asupan vitamin dan serat. Serat yang terkandung didalam buah dan sayur dapat membantu enzim pencernaan. Enzim mampu menrombak serat menjadi mudah diserap. Keuntungan sayur dan buah adalah membuat makan rendah kalori, makanan untuk program penurunan berat badan dan mengeluarkan kolestrol bahkan lemak didalam tubuh. Contoh sayur yang digunakan dalam pengabdian adalah selada, sawi, wortel ketimun yang dijadikan salad dicampur gula, garam dan lemon. Kemudian salad dicampur juga dengan buah nanas yang banyak sumber vitamin C dan memberikan rasa segar pada salad.



Gambar 2. Semangat dan antusias peserta membuat salad sayur buah

Pengolahan makanan hewani ikan, ayam, sapi dan kambing

Pelatihan pengolahan makanan sehat dan bergizi diakhiri dengan praktek pembuatan makanan arab yaitu nasi kebuli dan madhi. Dimana nasi tersebut banyak mengandung bumu, rempah dan dipadukan dengan berbagai kaldu dan daging ayam, kambing dan sapi. Pengolahan makanan yang benar antara sapi, ayam, kambing dan ikan harus benar-benar dijaga kesegaraanya agar makanan yang kita buat tetap terjaga nutrisinya.



Gambar 3. Praktek memasak nasi kebuli

Penggunaan alat-alat masak harus berbeda agar tidak terjadi kontaminasi. Ikan memiliki protein hewani yang mudah diserap dan berfungsi untuk zat pembangun tubuh. Begitu juga dengan olahan daging dan ayam yang mengandung berbagai protein dan asam amino yang dapat membantu tubuh melawan penyakit, meningkatkan sistem imun dan sumber energi yang dibutuhkan. Fungsi protein lainnya adalah mensintesis jaringan otot dan sebagai pondasi tulang gigi, biokatalisator dan transportasi dalam darah. Artinya Pendidikan Pengolahan Makanan Sehat dan Bergizi sangat penting dipelajari.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah masyarakat sangat antusias degan kegiatan Pengabdian kepada masyarakat seperti ini. Setelah mengikuti pengabdian kepada masyarakat atau pelatihan yang diberikan kepada istri karyawan PT. PUSRI mengetahui informasi tentang pendidikan makanan yang sehat dan bergizi. Kemudian dipastikan ibu/istri karyawan PT. PUSRI dapat lebih produktif dan effisien dalam mengolah makanan baik bahan makan hewani dan nabati karena sudah mengetahui cara mengelolah dan manfaat dari semua bahan apabila dimasak dengan benar terutama di tengah Pandemi Covid-19.

SARAN

Sebaiknya pelatihan seperti pendidikan pengolahan makanan sehat dan bergizi seperti ini dilakukan secara terus menerus dengan topik yang berbeda tentang beberapa olahan pangan lainnya, pengemasan dan cara memamanajemen keuangan agar masyarakat bisa lebih banyak informasi dan lebih produktif.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima Kasih Kepada Ketua Yayasan P4ASS, Ketua Pembina Universitas Sumatera Selatan dan semua peserta ibu-ibu Ikatan Karyawan PT. PUSRI Palembang.

REFERENSI

- [1] Olaizola, M. 2009. The Production and health Benefits of astaxanthin. In : Marine Nutraceuticals and Functional Foods Edited by : Barrow. F.CRC Press: 1(2): 322-345
- [2] Londhe V, A, Gavasane, S, Nipate D, Bandawane, P, Chaudhari . 2011. Role of garlic (*Allium sativum*) in various disease: an overview. *J Pharm Res Opin* [diunduh 20 September 2014]
- [3] Majewski M. 2014. Allium sativum: Facts and Myths Regarding Human Health. *J Natl Ins Public Health*. 65 (1): 1-8.
- [4] Kuswardhani, D. S. 2016. Sehat Tanpa Obat dengan Bawang Merah-Bawang Putih. Penerbit Rapha Publishing. Yogyakarta.
- [5] Agustina, Tri Siswi. 2019. Kewirausahaan. Teori dan Penerapan pada Wirausaha dan UKM di Indonesia. *Mitra Wacana Media*. Jakarta.
- [6] Sari, S., S, Agustini,. A,Wijaya. dan R, Pambayun. 2017. Profil mutu ikan lele (*Clarias gariepinus*) asap yang diberi perlakuan gambir (*Uncaria gambir* Roxb). *Jurnal Dinamika Penelitian Industri*. 28 (2): 101-111.
- [7] Borek, C. 2001. Antioxidant health effects of aged garlic extract. *Journal of Nutrition* 131: 1010S–1015S.