

Makanan Jajanan Sehat Layak Jual untuk Makanan Tambahan di Posyandu

Healthy Snacks Worth Selling for Additional Food at Posyandu

¹Siti Fathonah, ¹Wahyuningsih, ²Sarwi, ¹Romiyatun Mijiling A,
¹Angga Pratiwi, ¹Lia Maretiana Safitri, ¹Laela Rahma Agustin

¹Program Studi Pendidikan Toga Boga, Jurusan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga,
Fakultas Teknik, Universitas Negeri Semarang

²Program Studi Pendidikan Fisika, Jurusan Fisika,
Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Negeri Semarang

Korespondensi: S. Fathonah, fathonah@mail.unes.ac.id

Naskah Diterima: 10 Maret 2022. Disetujui: 17 Maret 2023. Disetujui Publikasi: 30 Oktober 2023

Abstract. Community service activities implemented at the Bendan Negisor posyandu are counseling on knowledge of healthy snacks, skills in processing healthy snacks, and making dry shoes worth selling with hermetic packaging technology. Bendan Ngisor Village, Semarang. The participants of the activity were 20 posyandu cadres. The processed products are purple sweet potato sentencing, purple sweet potato onde-onde dry soes mocaf flour, and mung bean flour. Snack food packaging activities are crucial to increase sales value and productive business to increase family income. Service activities show a significant increase in knowledge, with a pretest score of 78.3, a posttest score of 90.8, and an N-gain of 0.54. Effectiveness test with N-gain obtained 0.54, with a moderate level of effectiveness. Data analysis showed preferences in the category of very favored with details of the average score of purple sweet potato sentencing 7.7 and 7.8 purple sweet potato onde-onde, and 7.6 dry shoes. Assistance in processing dry soes is carried out with results that meet the criteria for dry soes. Hermitically packaged dry soes are equipped with labels worthy of sale and can be a source of family income.

Keywords: *Knowledge, skills, healthy snacks, worth selling.*

Abstrak. Kegiatan pengabdian masyarakat yang diterapkan di posyandu Bendan Negisor adalah memberikan penyuluhan pengetahuan makanan jajanan sehat, keterampilan dalam mengolah makanan jajanan sehat, dan pembuatan soes kering layak jual dengan teknologi kemasan hermitis. Peserta kegiatan sebanyak 20 kader posyandu. Produk yang diolah adalah senteling ubi ungu, onde-onde ubi ungu dan soes kering tepung mocaf dan tepung kacang hijau. Kegiatan pengemasan makanan jajanan sangat penting untuk meningkatkan nilai jual dan usaha produktif untuk menambah penghasilan keluarga. Kegiatan pengabdian menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan dengan skor pretes 78.3 menjadi dan skor postes 90.8. Uji efektifitas dengan N-gain diperoleh 0,54, dengan efektivitas tingkat sedang. Hasil analisis kesukaan dalam kategori sangat disukai dengan rincian rerata skor senteling ubi ungu 7,7; dan onde-onde ubi ungu 7,8, dan soes kering 7,6. Pendampingan praktek mengolah soes kering dilakukan dengan hasil yang sudah memenuhi kriteria soes kering. Soes kering dikemas yang hermitis dilengkapi dengan label sehingga layak jual dan dapat menjadi sumber pendapatan keluarga.

Kata kunci: *Pengetahuan, ketrampilan, makanan jajanan sehat, layak jual.*

Pendahuluan

Program Pos Pelayanan Terpadu (Posyandu) merupakan upaya pemerintah untuk meningkatkan pengetahuan tentang pangan sehat dan derajat kesehatan masyarakat. Kegiatan Posyandu dilengkapi dengan pemberian makanan tambahan bagi balita diatas usia satu (1) tahun dan lansia (Kemenkes, 2012). Pemberian makanan tambahan di Posyandu yang ada di Kelurahan Bendan Ngisor Semarang selama ini masih kurang memperhatikan keragaman bahan pangan yang digunakan, terutama protein, vitamin dan mineral. Sebagian besar makanan tambahan yang diberikan kepada balita dan lansia diperoleh dengan cara membeli atau memesan pada penjual jajanan. Sehingga bahan pangan dan bahan tambahan pangan yang digunakan tidak diketahui pasti keamanannya. Adanya kesenjangan antara pengetahuan tentang jajanan sehat dengan pola pemberian makanan tambahan di Posyandu. Hal tersebut dimungkinkan karena keterbatasan pengetahuan dan ketrampilan dalam mengolah makanan tambahan yang dimiliki kader Posyandu, sehingga pemilihan menu kurang variatif dan kurang beragam bahan pangan yang digunakan.

Berbagai penelitian terkait makanan jajanan di dalam negeri diketahui 1) Hasil yang positif adanya bakteri pada media umum, diduga bakteri *Escherichia coli* (Puspitasari, 2013); dan 11 dr 12 jajanan tercemar bakteri *coliform*, 67% jajanan mengandung formalin dan 8% jajanan mengandung boraks (Anton dkk., 2019). Penelitian di luar negeri ditemukan 1) *Salmonella* makanan jajanan 8% sampel dari Taichung (Taiwan) dan 7% sampel Laguna (Filipina), yang membuat sampel berpotensi berbahaya (Manguiat dkk., 2013) dan 2) Hamburger, hot dog dan hands di Porto Portugal, 100% terkontaminasi *Enterobacteriaceae* dan *coliform*, 11% *E. coli*, 44% *stafilokokus*. *E. coli* terdeteksi pada 12 sampel (n = 30 makanan) (Campos dkk., 2015).

Kelurahan Bendan Ngisor Semarang memiliki delapan RT dengan jumlah balita ada 524 dan 736 lansia dari total penduduk 7.624. Jumlah posyandu 5, 1 kategori madya, 2 purna, dan 2 mandiri (Pemerintah Kota Semarang, 2020). Kegiatan Posyandu di Kelurahan ditangani oleh kader –kader posyandu yang terdiri dari perwakilan masing masing RT serta didampingi oleh petugas dari Puskesmas wilayah. Sebagian besar kader posyandu adalah ibu rumah tangga yang memiliki waktu yang longgar. Makanan tambahan untuk kegiatan posyandu dikelola oleh kader Posyandu dibantu oleh ibu-ibu warga yang ada di wilayah Kelurahan dengan sistem giliran masing-masing RT.

Pandemik covid 19 yang membatasi aktivitas, pekerja yang dirumahkan atau diberhentikan berpengaruh pada aktivitas bisnis yang berimbas pada perekonomian. LIPI mengadakan survei dan menemukan 1.548 rumah tangga di 32 provinsi mengalami keterpurukan. Rumah Tangga Usaha (RTU) maupun Rumah Tangga Pe-kerja (RTP) memanfaatkan tabungan, barang atau meminjam kerabat. RTU mengalami kesulitan membayar cicilan dan tagihan rumah tangga (Nugroho, 2020). WFP (Program Pangan Dunia) sebuah badan PBB yang memerangi kelaparan, memprediksi 265 juta orang berada dalam kerawanan pangan akut. Pada akhir tahun 2020 di seluruh dunia 820 juta orang akan menderita kelaparan (Belik, 2020).

Berkenaan dengan permasalahan tersebut, tim pengabdian dari Jurusan PKK UNNES berbagi ilmu tentang makanan jajanan sehat, aman dan bergizi untuk balita dan lansia. Bahan utama yang digunakan adalah tepung mocaf, ubi ungu, dan tepung kacang hijau. Hasil penelitian dalam kegiatan pengabdian masyarakat skema PPUPIK yang dilaksanakan Fathonah telah menjual jajanan berbasis ubi ungu yaitu senteling dan onde-onde (Fathonah dkk., 2020). Berbagai kegiatan pengabdian yang berhasil meningkatkan pengetahuan diantaranya pengetahuan MP-ASI untuk memperbaiki stunting pada anak (Rosidi, 2022), edukasi gizi dapat

meningkatkan pengetahuan ibu balita dengan kategori baik 40%, kategori cukup menurun menjadi 45% dan tidak ada yang kategori kurang. (Berek dkk., 2022).

Makanan jajanan yang diteliti adalah soes kering. Soes kering merupakan jajanan yang sering disajikan di berbagai kesempatan seperti arisan, lebaran, bahkan sebagai camilan yang sering disediakan ibu rumah tangga. Di berbagai gerai makanan jajanan selalu tersedia soes kering. Bahan baku soes kering campuran berbagai tepung lokal, yakni 60 % tepung mocaf, 20 % tepung kacang hijau dan 20 % tepung maizena.

Agar soes kering tersebut menarik dan memiliki nilai jual tinggi perlu diberikan kemasan yang baik. Dalam Undang-undang Pangan no 18 tahun 2012 memuat kemasan pangan bertujuan mencegah terjadi kerusakan dan pembusukan, melindungi produk dari kotoran, dan membebaskan pangan dari mikroba patogen. Design kemasan dan logo adalah bagian bentuk ekspresi visual pada kemasan sebuah produk. Kemasan yang menarik akan dikenal secara cepat dan dapat meningkatkan daya jual. Produk soes kering dapat dikemas dengan kemasan berdiri (*standing pouch*) sehingga dapat dipajang sangat mudah atau kemasan plastik yang dimasukkan dalam kemasan kotak kertas yang sebagian bagian luar diberi plastik sehingga bisa dilihat dari depan. Kemasan tersebut ditempel label kemasan berupa stiker yang berisi: a) nama produk, b) berat bersih atau isi bersih, c) daftar bahan yang digunakan, d) nama dan alamat pihak yang memproduksi atau mengimpor, e) tanggal dan kode produksi, f) halal bagi yang dipersyaratkan, g) nomor izin edar bagi pangan olahan, h) tanggal, bulan, dan tahun kedaluwarsa; dan i) asal usul bahan pangan tertentu (Undang-Undang Republik Indonesia, 2012). Kegiatan pengabdian masyarakat yang memberikan keterampilan pembuatan snack diantaranya produk biskuit rumput laut yang sehat dan aman dikonsumsi (Ali dkk., 2022), produk olahan ikan (Sulvinajayanti dkk., 2022).

Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah 1) menguasai pengetahuan makanan jajanan sehat; 2) praktik keterampilan dalam mengolah makanan jajanan sehat dengan bahan baku ubi ungu, tepung mocaf dan tepung kacang hijau, dan 3) memberi keterampilan tentang teknologi kemasan yang menarik dan layak jual sehingga bisa menjadi kegiatan produktif.

Metode Pelaksanaan

Tempat dan Waktu. Tempat kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Balai Kelurahan Bendan Ngisor, Gajah Mungkur, Semarang. Kegiatan dilaksanakan pada bulan September – Oktober 2021.

Khalayak Sasaran. Khalayak sasaran adalah kader posyandu. Tiap RW diwakili empat peserta. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan pengabdian 20 orang.

Metode Pengabdian. Metode Pendekatan yang digunakan dalam mengatasi permasalahan mitra menggunakan beberapa metode yaitu: 1) Pengetahuan makanan jajanan sehat dilakukan dengan metode ceramah dan tanya jawab untuk menjelaskan, tentang pengertian makanan jajanan sehat, jenis-jenis dan kriteria makanan jajanan sehat, serta proses pengolahannya; 2) keterampilan pengolahan makanan jajanan sehat ditingkatkan dengan metode praktik mengolah makanan jajanan sehat dengan baku ubi ungu, tepung mocaf dan tepung kacang hijau disertai dengan pendampingan pengolahan dan pengemasan; 3) agar jajanan layak jual dilakukan pelatihan teknologi kemasan makanan; Prosedur kerja yang disiapkan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian pada masyarakat adalah 1) menyiapkan materi-materi yang akan disampaikan ke peserta, 2) menyampaikan materi secara klasikal dalam suasana yang menyenangkan dengan media power point, 3) memberi oven lima buah untuk lima kelompok posyandu, 4) menyiapkan bahan praktek, praktek membuat jajanan sehat dan kemasan layak jual, dan 5) pembagian lima paket bahan praktek soes kering untuk kegiatan pendampingan.

Indikator Keberhasilan. Indikator keberhasilan kegiatan pengabdian masyarakat adalah 1) peningkatan pengetahuan makanan jajanan sehat dengan N-gain kategori sedang, 2) peningkatan keterampilan mengolah makanan jajanan dengan mengetahui tingkat kesukaan pada produk yang dihasilkan pada kategori disukai, dan 3) Soes kering yang dibuat di rumah kader dalam kategori baik dan dikemas dengan baik.

Metode Evaluasi. Monitoring dilakukan dengan pendampingan pembuatan soes kering di setiap kelompok posyandu. Monitoring hasil kegiatan dilaksanakan pada kegiatan posyandu bulan berikutnya. Evaluasi efektivitas kegiatan penyuluhan dilakukan dengan memberikan tes terstruktur pengetahuan makanan jajanan sehat sebelum dan setelah kegiatan pengabdian, dengan indikator pengertian dan syarat makanan jajanan sehat, bahan baku makanan jajanan sehat dan dampak pemberian makanan jajanan. Efektivitas kegiatan diukur dengan N-gain. Tingkat kesukaan diuji dengan uji hedonik dengan skala pengukuran 1-9. Data dianalisis dengan deskriptif rerata (Meilgaard dkk., 2007). Kelayakan jual soes kering dievaluasi dengan warna, rasa, tekstur serta kemasan yang dibuat kader secara berkelompok di rumah masing-masing.

Hasil dan Pembahasan

A. Kegiatan Penyuluhan Makanan Jajanan Sehat dan Kemasan Layak Jual

Sasaran yang dilibatkan dalam kegiatan ini adalah kader posyandu Kelurahan Bendan Ngisor. Ada lima RW yang diwakili oleh empat kader. Target peserta kegiatan sebanyak 20 peserta. Kehadiran peserta sangat tinggi (Gambar 1.A), dengan rincian pertemuan pertama sebanyak 19 peserta (angka kehadiran peserta/AKP 95 % dan pertemuan kedua 20 peserta (AKP 100 %). Rerata kehadiran peserta 97,5 % (Gambar 1.B).



Gambar 1. A Peserta melakukan presensi dan pembagian materi, B. Partisipasi kader posyandu mengikuti penyuluhan makanan jajanan sehat 1, C. Pembagian oven oleh ketua tim, bapak dan ibu lurah, serta perwakilan tiap posyandu

Penyuluhan makanan sehat dan kemasan layak jual diikuti dengan baik dan sungguh-sungguh. Pemberian materi, dan alat tulis yang diberikan kepada kader posyandu mendukung hal tersebut. Semua bahan praktek disediakan, dan pemberian bahan praktek untuk kegiatan pendampingan di rumah peserta.

Penyuluhan pengetahuan makanan jajanan sehat dan pengemasannya merupakan kegiatan tepat guna untuk diterapkan bagi kader posyandu. Pengetahuan makanan jajanan sehat sangat penting dimiliki oleh kader posyandu karena mereka adalah penyediaanya. Pemahaman yang komprehensif tentang makanan jajanan sehat, kader posyandu akan dapat memilih dan menyajikan makanan jajanan sehat untuk balita maupun untuk lansia. Makanan jajanan dapat menyumbang sekitar 20 – 40 % kecukupan gizi (Kemenkes, 2014). Jajanan sehat yang diberikan kepada balita dan lansia akan mendukung terpenuhinya asupan zat gizi sehingga status gizinya baik dan akan lebih sehat.

B. Kegiatan Praktek Makanan Jajanan Sehat

Makanan jajanan sehat yang dipraktekkan adalah senteling ubu ungu, onde-onde ubi ungu dan soes kering tepung mocaf substitusi tepung kacang hijau. Kader posyandu melakukan praktek dengan kerjasama yang baik dan semangat tinggi. Ketersediaan peralatan masak yang lengkap mendukung keberhasilan hasil praktek. Hal tersebut didukung pemberian oven, beserta loyang dan alat cetak soes kering yang diserahkan oleh Bapak Lurah Bendan Ngisor (Gambar 1 C). Di samping itu pemberian bahan praktek soes kering, kemasan *standing pouch* dan label kemasan menambah semangat kader posyandu untuk berlatih membuat soes kering layak jual. Langkah membuat soes kering yang sangat perlu dilatihkan adalah mencetak adonan soes.



Gambar 2. A. Keseriusan kader posyandu membuat soes kering di atas loyang., B. Hasil praktek sos kering, C. Senteling ubi ungu; onde-onde ubi ungu, soes kering, dan soes kering kemasan layak jual

Praktek pembuatan makanan jajanan sehat dapat dilaksanakan dengan baik. Hal ini dibuktikan dari keaktifan dan kesungguhan peserta dalam mengikuti kegiatan. Kehadiran, banyaknya pertanyaan yang diajukan saat pemberian materi makanan jajanan dan kemasan makanan. Antusiasme dan kesungguhan dalam mengikuti praktek pembuatan makanan jajanan sehat (Gambar 2.A dan 2 B).

Ketrampilan pembuatan makanan jajanan sehat yang layak jual sesuai dengan kebutuhan kader posyandu yang memiliki waktu luang. Penggunaan waktu luang untuk kegiatan produktif dengan membuat makanan jajanan dapat meningkatkan penghasilan keluarga. Bahan dasar senteling singkong dan ubi ungu sangat mudah diperoleh dan harga murah di sekitar Bendan ngisor, yang berdekatan dengan Kecamatan Gunungpati sebagai sentra produksi umbi-umbian. Ditinjau dari segi kesehatan ubi ungu memiliki beberapa kelebihan. Kelebihan ubi ungu memiliki tekstur yang lembut sehingga disukai balita dan lansia. Karbohidrat yang dikandung ubi ungu indeks glikemik 54, termasuk rendah indeks glikemik sehingga dapat mempertahankan kadar gula darah normal. Ubi ungu memiliki senyawa antioksidan yang cukup tinggi yakni vitamin A 7.700 mg dan antosianin. Antosianin dapat berfungsi sebagai antihipertensi, antioksidan, dan pencegah gangguan jantung koroner, fungsi hati, kanker, dan penyakit degeneratif (Hasim dkk., 2008). Ubi jalar mengandung oligosakarida berupa stakhiosa dan raffinosa yang dapat bersifat sebagai probiotik (Astawan, 2009). Namun kelemahan dari ubi ungu termasuk bahan makanan yang menimbulkan gas. Apabila ubi dikonsumsi dalam jumlah berlebihan dapat mengakibatkan kembung (Instalasi Gizi Perjan RS Dr. Cipto Mangunkusumo & Asosiasi Dietisien Indonesia, 2021).

Bahan soes kering dari tepung mocaf dan tepung kacang hijau dan tepung maizena. Tepung mocaf adalah tepung hasil modifikasi berupa fermentasi dari singkong. Tepung mocaf memiliki aroma dan rasa yang netral, serta karakteristik hampir sama dengan tepung terigu, tepung mocaf dapat digunakan sebagai bahan baku dari berbagai jenis makanan, mulai dari bakery, cookies, mie dan makanan semi basah (Subagio dkk., 2008). Tepung kacang hijau mengandung protein 22,9 g,

energi 323 kkal, dan serat 7,5 g (Fathonah dkk., 2019). Kandungan protein dari tepung kacang hijau yang tinggi dapat dijadikan camilan sehat baik bagi balita maupun lansia. Tepung kacang hijau yang baik memiliki karakteristik halus, warna kuning muda, bearoma gurih dan tidak langu (Fathonah dkk., 2018). Tepung kacang hijau yang mengandung fitomin dan fitosterol, mampu menurunkan kadar kolesterol (Lingga, 2012). Tepung kacang hijau merupakan sumber Vitamin B₆ dapat berfungsi sebagai kulit lebih sehat, mencegah rambut rontok, detoksifikasi hati, menyembuhkan anemia, dan meningkatkan fungsi kognitif (Sharma dkk., 2020). Tepung maizena digunakan untuk pada resep cookies maizena dipakai sebagai kerangka adonan dan bahan pembantu untuk merenyahkan (Faridah dkk., 2008).

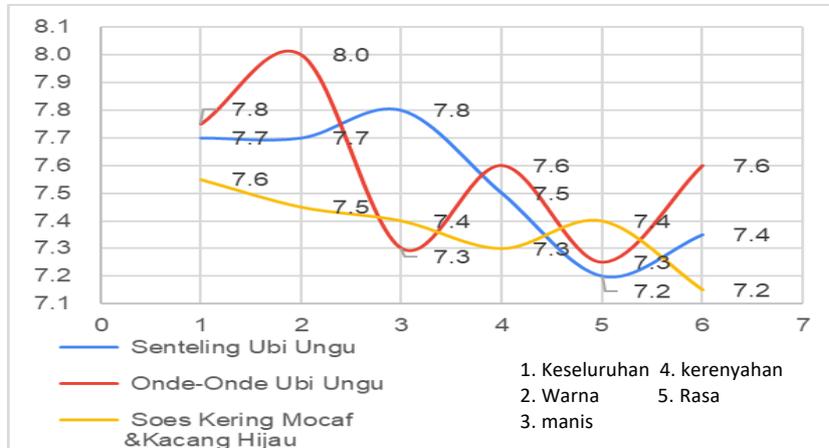
C. Keberhasilan Kegiatan

Penyuluhan makanan jajanan sehat dan praktek pembuatan soes kering sangat tepatguna kader posyandu. Materi yang disampaikan sesuai dengan kondisi kader posyandu. Kader posyandu memiliki tugas sebagai penyedia makanan tambahan bagi balita dan lansia. Penyuluhan pengetahuan makanan jajanan sehat cukup efektif meningkatkan pengetahuan kader posyandu dengan N-gain 0,54. Pengetahuan yang belum dimengerti pada awal kegiatan tentang waktu makan untuk konsumsi makanan jajanan dan syarat makanan jajanan. Setiap orang sebaiknya mengkonsumsi makanan jajanan 2 kali dalam sehari, yaitu 1) jam 09.00 – 10.00, dan 2) jam 15.00 – 16.00. Kader posyandu termasuk ibu rumah tangga juga memiliki kewajiban menyediakan makanan jajanan tersebut untuk keluarganya (Kemenkes, 2014). Kader posyandu berkecimpung dalam kegiatan posyandu secara rutin setiap bulan dan memiliki kepedulian yang tinggi sehingga mereka belajar dengan sungguh-sungguh. Di samping itu kepuasan yang diterima oleh kader posyandu dalam mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat ini meningkatkan rasa memiliki. Penelitian di Nanjing, China melaporkan kepuasan kegiatan pengabdian merupakan cerminan dari kemampuan tata kelola masyarakat dan jalur perantara modal sosial untuk meningkatkan rasa memiliki masyarakat (Jiang dkk., 2022). Hasil kegiatan pengabdian ini lebih tinggi dibanding peningkatan pengetahuan pada santri di Ponpes Balekambang Jepara tentang pola makan sehat dengan N-gain 4,46 (Fathonah dkk., 2015), dan intervensi pendidikan gizi pada ibu anak usia dini dengan N-gain 0,34 (Fathonah dkk., 2019). Pengabdian masyarakat di Dasawisma Kelurahan Sekaran dapat meningkatkan pengetahuan penyakit demam berdarah 19,88% (Wijayanti, 2010), dan ada peningkatan pengetahuan ibu balita dan kader posyandu tentang pola asuh gizi 3,7 poin setelah diberikan penyuluhan (Merita dkk., 2021). Hasil yang searah, kegiatan edukasi manfaat air mineral dapat meningkatkan perilaku peserta secara signifikan sehingga pola hidup sehat dapat dikembangkan ke lingkungan masing-masing (Salim, 2021).

Pada hasil praktek dilakukan uji kesukaan indikator keseluruhan pada senteling ubi ungu, onde-onde ubi ungu, dan soes kering tepung mocaf substitusi tepung kacang hijau berturut-turut sebesar 7,7; 7,8 dan 7,6. Semua produk makanan jajanan sehat sangat disukai (sangat disukai skor rerata 7,3 – 8,1) Penilaian ketiga produk tersebut hampir sama, dengan kategori sangat disukai. Hasil setiap indikator uji kesukaan ketiga jenis makanan jajanan tersebut disajikan di Gambar 3.

Berdasarkan Gambar 3 di bawah diketahui rerata skor untuk semua aspek kesukaan 7,3 ke atas kategori sangat disukai. Kecuali rasa manis pada senteling ubi ungu dan rasa gurih pada soes kering diperoleh rerata skor kesukaan 7,2 kategori disukai. Angka-angka tersebut menunjukkan ke tiga makanan tersebut dapat diterima oleh kader posyandu.

Pada kegiatan pendampingan, kader posyandu membuat soes kering di salah rumah kader. Kader posyandu melatih ketrampilannya pada setiap tahap, yakni membuat adonan sampai tercampur rata dan kalis (Gambar 4. A), membentuk cetakan soes kering di atas loyang (Gambar 4.B), dan mengemas dalam *standing pouch* (Gambar 4. C). Kerjasama di dalam tim terlihat dalam praktek, sehingga kegiatan selesai dengan hasil yang baik dan layak jual. Ketiga produk makanan jajanan sangat disukai.



Gambar 3. Rerata hasil uji kesukaan senteling ubi ungu, onde-onde ubi ungu, dan soes kering mocaf dan kacang hijau



Gambar 4. Kegiatan pendampingan A. Pengadukan, B. Pencetakan dan C. Pengemasan soes kering

Pelaksanaan kegiatan dan pemantauan yang dilakukan di rumah peserta telah dilaksanakan dan diperoleh hasil baik. Pengetahuan makanan jajanan sehat sebelum kegiatan pengabdian mendapatkan skor rerata 78.3. Skor rerata pengetahuan setelah pelaksanaan kegiatan meningkat menjadi 90.8. Setelah diuji dengan N-gain diperoleh skor 0,57. Skor N-gain tersebut menunjukkan efektifitas penyuluhan kategori cukup efektif.

Penyuluhan makanan jajanan sehat dan praktek pembuatan soes kering sangat tepatguna kader posyandu. Materi yang disampaikan sesuai dengan kondisi kader posyandu. Kader posyandu memiliki tugas sebagai penyedia makanan tambahan bagi balita dan lansia. Penyuluhan pengetahuan makanan jajanan sehat cukup efektif meningkatkan pengetahuan kader posyandu dengan N-gain

0,54. Pengetahuan yang belum dimengerti pada awal kegiatan tentang waktu makan untuk konsumsi makanan jajanan dan syarat makanan jajanan. Setiap orang sebaiknya mengkonsumsi makanan jajanan 2 kali dalam sehari, yaitu 1) jam 09.00 – 10.00, dan 2) jam 15.00 – 16.00. Kader posyandu termasuk ibu rumah tangga juga memiliki kewajiban menyediakan makanan jajanan tersebut untuk keluarganya (Kemenkes, 2014). Kader posyandu berkecimpung dalam kegiatan posyandu secara rutin setiap bulan dan memiliki kepedulian yang tinggi sehingga mereka belajar dengan sungguh-sungguh. Di samping itu kepuasan yang diterima oleh kader posyandu dalam mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat ini meningkatkan rasa memiliki. Penelitian di Nanjing, China melaporkan kepuasan kegiatan pengabdian merupakan cerminan dari kemampuan tata kelola masyarakat dan jalur perantara modal sosial untuk meningkatkan rasa memiliki masyarakat (Jiang dkk., 2021). Hasil kegiatan pengabdian ini lebih tinggi dibanding peningkatan pengetahuan pada santri di Ponpes Balekambang Jepara tentang pola makan sehat dengan N-gain 4,46 (Fathonah dkk., 2015), dan intervensi pendidikan gizi pada ibu anak usia dini dengan N-gain 0,34 (Fathonah dkk., 2019). Pengabdian masyarakat di Dasawisma Kelurahan Sekaran dapat meningkatkan pengetahuan penyakit demam berdarah 19,88% (Wijayanti, 2010), dan ada peningkatan pengetahuan ibu balita dan kader posyandu tentang pola asuh gizi 3,7 poin setelah diberikan penyuluhan (Merita dkk., 2021). Hasil yang searah, kegiatan edukasi manfaat air mineral dapat meningkatkan perilaku peserta secara signifikan sehingga pola hidup sehat dapat dikembangkan ke lingkungan masing-masing (Salim, 2021).

Uji kesukaan senteling dan onde-onde ubi ungu pada tingkat sangat suka, merupakan produk terbaik pada penelitian Fathonah. Produk terbaik senteling dengan menggunakan ubi ungu 40% dan onde-onde 16%. Hasil uji kesukaan secara keseluruhan sangat disukai dengan rincian pada senteling ubi ungu 7,5 dan onde-onde 7,2 (Fathonah dkk., 2020). Warna ungu yang menunjukkan kadar antosianin yang tinggi masih terlihat nyata pada senteling dan onde-onde. Ubi jalar ungu mengandung antosianin yang tinggi, jenis cyanidin dan aglikon peonidin. Antosianin yang merupakan agen pencegah kanker yang kuat dan memiliki sifat anti-inflamasi (Ingle dkk., 2021). Konsumsi pangan (buah-buahan, umbi) yang kaya antosianin telah dilaporkan memberikan banyak manfaat kesehatan terhadap obesitas, kanker, dan diabetes (Patel dkk., 2018). Pada singkong sebagai bahan dasar senteling mengandung tanin dan katekin, memiliki aktivitas antioksidan dan antikarsinogenik dan bermanfaat bagi sistem kardiovaskular (Maniglia dkk., 2021).

Daya terima kader posyandu pada ketiga jajanan sehat tersebut sangat disukai, kecuali aspek rasa manis pada senteling dan rasa gurih pada soes kering. Rasa manis pada senteling dinilai sangat manis oleh ibu kader posyandu. Kader posyandu sebagian sudah berusia 45 tahun ke atas dan mereka sudah mulai mengurangi makanan manis. Disamping itu tingkat kerenyahan soes kering walau sangat disukai, beberapa kader posyandu menilai kurang renyah. Hal tersebut terjadi karena bahan baku yang dipakai tepung mocaf yang tidak memiliki gluten dan tepung kacang hijau berprotein tinggi yang cenderung keras.

Dampak positif dirasakan kader posyandu dan keluarganya setelah pemberian pengetahuan dan ketrampilan makanan jajanan sehat. Kader posyandu dapat membuat makanan jajanan yang sehat untuk keluarga. Ibu atau pengasuh anak harus memperhatikan jumlah dan variasi makanan, terutama memilih makanan jajanan sehat dan bergizi seimbang. Makanan jajanan sehat yang dikonsumsi anggota keluarga akan menunjang kesehatan yang baik pula. Makanan cepat saji yang ada biasanya mengandung tinggi lemak, gula, dan garam yang tidak baik bagi kesehatan. Konsumsi makanan cepat saji dan makanan jajanan bagi anak balita harus diperhatikan dan dibatasi (Kemenkes, 2014).

Berdasarkan evaluasi yang dilakukan pada pelaksanaan kegiatan peserta telah dapat membuat makanan jajanan sehat dengan baik. Disamping itu pemantauan yang dilakukan ke rumah menunjukkan peserta telah mempraktekkan membuat soes kering dan berhasil dengan baik pula. Hal tersebut menunjukkan kegiatan telah dilaksanakan ulang oleh masyarakat. Bahkan ada satu kelompok yang telah menjual soes kering berdasar pemesanan. Tim pengabdian terdorong untuk mengembangkan kegiatan serupa di daerah lainnya dan mengembangkan materi lainnya.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat telah dilaksanakan tanpa kendala yang berarti dan berhasil baik. Faktor pendukung pelaksanaan kegiatan antara lain: 1) Sikap peserta yang antusias, serius dan disiplin dalam mengikuti kegiatan membantu kelancaran pelaksanaan; 2) Tersedianya fasilitas ruangan dan peralatan praktek yang lengkap membantu kelancaran dan keseriusan peserta; 3) Dukungan yang tinggi dari bapak Lurah dalam memberikan sambutan, dan ibu lurah yang mengikuti kegiatan dari persiapan, sampai selesainya pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat memperlancar kegiatan (Gambar 3. A); 4) Kepuasan peserta dalam pelaksanaan kegiatan dan bantuan yang diberikan mendorong peserta untuk melakukan kegiatan pengabdian berkelanjutan dengan materi yang berbeda. Faktor penghambat kegiatan terutama kondisi covid yang belum berakhir sehingga membatasi jumlah peserta.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian berupa pengetahuan dan keterampilan pembuatan makanan jajanan sehat bagi kader posyandu telah berhasil dilaksanakan dengan hasil baik sesuai dengan rencana. Kehadiran peserta mencapai 97,5% dengan kategori sangat tinggi. Kader posyandu telah meningkatkan pengetahuan makanan jajanan sehat dari 78,3 menjadi 90,8, N-gain 0,54 dengan efektifitas tingkat sedang. Makanan jajanan yang dipraktekkan sangat disukai dengan skor 7,7 senteling ubi ungu; 7,8 onde-onde ubi ungu dan dan 7,6 soes kering. dan ketrampilan dalam membuat makanan jajanan sehat dan layak jual. Ketrampilan membuat makanan sehat berupa soes kering telah dapat dibuat dengan baik, bahkan telah dicoba ulang untuk kegiatan produktif kader posyandu. Kegiatan lanjutan masih diperlukan agar hasil pengabdian kepada masyarakat dapat lebih berdaya guna bagi kader posyandu. Pengembangan makanan sehat seperti pengolahan aneka lauk-pauk berbasis ikan, olahan sayuran dan buah-buahan.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih ke kepada LP2M UNNES yang telah mendanai kegiatan ini.

References

- Ali, M.G., Zuriat, Hendri, A., Syafitri, R., Febrina, C.D., Nufus, H., Zurba, N., Nurhikmah, Hidayat, D., & Syafik, M. (2022). Pelatihan Pembuatan Biskuit Rumput Laut Kepada Masyarakat Pesisir Lhok Bubon Kabupaten Aceh Barat. *Jurnal Panrita Abdi*, 6 (2), 335-344.
- Anton, L., Yearsi, S. E. N., & Habibi, M. (2019). Identifikasi Kandungan Berbahaya Jajanan Anak Sekolah Dasar SDN A dan SDN B Kota Samarinda Tahun 2018. Kesmas Uwigama: *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 30-45.
- Astawan, M. 2009. *Panduan Karbohidrat Lengkap*. Jakarta: Dian Rakyat
- Belik, W. (2020) Sustainability and food security after COVID-19: relocalizing food systems? *Agric Econ*, 8 (23).

- Berek, T.D.K., Asikin, H., Hijrah, & Limbong, T. (2022). Implementasi Edukasi Gizi pada Ibu Balita di Puskesmas Paccerrakkang. *Jurnal Panrita Abdi*. 6 (1), 211-218.
- Campos, J., Gil, J., Mourao, J., Peixe, L., & Antunes, P. 2015. Ready-to-eat street-vended food as a potential vehicle of bacterial pathogens and antimicrobial resistance: An exploratory study in Porto region, Portugal. *International Journal of Food Microbiology*, 206 (3), 1–6.
- Faridah, A., Kasmita. S. P., Asmar. Y., & Lawarti. Y. (2008). *Patiseri jilid 2*. Jakarta: Direktorat Pembinaan Sekolah Menengah Kejuruan.
- Fathonah, S., Setyaningsih, D.N & Astuti, P. (2015). Peningkatan Pengetahuan Pola Makan Sehat. Bagi Santri Putri Pondok Pesantren Roudlotul Muhtadiin Balekambang Jepara. *Teknobuga*, 2(1), 26-36.
- Fathonah, S., Rosidah, & Karsinah. (2018). Teknologi Penepungan kacang hijau dan terapannya pada biskuit. *Jurnal Kompetensi Teknik*, 10 (1), 12-21.
- Fathonah, S., Sarwi, S., Rosidah, Aris Handoyo, A., & Rahayu, T.B. (2019). Pilot Project Intervention of Nutrition and Health Education for Mother and Provision of Energy-Dense Cookies in Early Childhood to Improve Their Nutritional Status. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*. 379, 143 – 149.
- Fathonah, S., Rosidah, Paramita, O., & Litazkiyati. (2019). *Jajanan Sehat Berbasis Pangan Lokal*, Semarang: LP2M UNNES.
- Fathonah, S. Rosidah, Octavianti Paramita, O., & Karsinah. (2020). Innovation of Indonesian Healthy Snacks Based on Purple Sweet Potatoes. *International Journal of Research Innovation and Entrepreneurshi*, 1(1), 29 - 34.
- Fathonah, S., & Sarwi, S. (2020). *Literasi Zat Gizi Makro dan Pemecahan Masalahnya*. Jogjakarta: Deepublish
- Hasim, A., & Yusuf, M. 2008. Ubi Jalar kaya Antosianin, Pilihan Pangan Sehat. *Sinar Tani*.
- Ingle, K.P., Al-Khayri, J.M., Chakraborty, P., Narkhede, G. W., & Suprasanna, P. (2021). Bioactive Compounds of Horse Gram (*Macrotyloma uniflorum* Lam. In *Bioactive Compounds in Underutilized Vegetables and Legumes*, Switzerland: Springer Nature Switzerland
- Instalasi Gizi Perjan RS Dr. Cipto Mangunkusumo & Asosiasi Dietisien Indonesia. (2021). *Penuntun Diet*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Jiang, Y., & Zhen, F. (2022). The role of community service satisfaction in the influence of community social capital on the sense of community belonging: a case study of Nanjing, China. *Journal of Housing and the Built Environment*. 37, 705–721.
- Kementerian Kesehatan RI. (2012). *Buku Saku Posyandu*. Jakarta, Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan RI. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- Lingga, L. 2012. *The Healing Power of Antioxidant*. Jakarta: Gramedia.
- Meilgaard, M., Civille, G.V., & Carr, B. T. 2007. *Sensory Evaluation Techniques*. 2 nd ed. London: CRC Press, Inc.
- Manguiat, L.S, & Fang, t. J. (2013). Microbiological quality of chicken- and pork-based street-vended foods from Taichung, Taiwan, and Laguna, Philippines. *Food Microbiology*, 57–62
- Maniglia, B.C, Rebelatto, E.A., Andrade, K.S., Acácio Zielinski, A., & de Andrade, C.J. (2021). Polyphenols. In *Food Bioactives and Health*. Switzerland: Springer Nature Switzerland

- Merita, M. (2021). Upaya Peningkatkan Pengetahuan Tentang Pola Asuh Gizi Balita di Desa Pulau Melako. *E-Dimas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 12 (1),173-177.
- Nugroho, A. E. 2020. Survei Dampak Pandemi COVID-19 terhadap Ekonomi Rumah Tangga Indonesia. <http://lipi.go.id/siaranpress/survei-dampak-pandemi-covid-19-terhadap-ekonomi-rumah-tangga-indonesia/22123>.
- Patel, K.R., Fenisha Dilipkumar Chahwala, F.D., & Umesh C. S. Yadav, U.C.S. (2018). Flavonoids as Functional Food. In *Functional Food and Human Health*, Singapore: Springer Nature Singapore
- Pemerintah Kota Semarang. 2020. *Gambaran Umum Demografis Kecamatan Gajah Mungkur*. <https://kecgajahmungkur.semarangkota.go.id/gambaran-umum-demografis>.
- Puspitasari, R. L. 2013. Kualitas Jajanan Siswa di Sekolah Dasar. *Journal Al Azhar Seri Sains dan Teknologi*. 2(1), 52-56.
- Rosidi, I.Y.D. (2022). Peningkatan Pengetahuan Ibu Tentang Pemenuhan MP-ASI bagi Balita di Desa Taraweang, Kabupeten Pangkep. *Jurnal Panrita Abdi*, 6(1), 220-226.
- Salim, R. (2021). Edukasi Manfaat Air Mineral Pada Tubuh Bagi Anak Sekolah Dasar Secara Online. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 27(2), 126-135.
- Sharma, K., Amol Tayade, A., Jashbir Singh, J., & Suresh Walia, S. (2020). Bioavailability of Nutrients and Safety Measurements. In *Functional Foods and Nutraceuticals*. Switzerland: Springer Nature Switzerland
- Subagio, A., Wiwik, WS., Witono, Y., & Fahmi. 2008. *Prosedur Oprasi Standar (POS). Produksi Mocaf Berbasis Klaster*. Bogor, Seafast Center Institut Pertanian Bogor.
- Sulvinajayanti, Saleh, A.A., & Syarifuddin, A.D.I. (2022). Pemberdayaan Perempuan Nelayan dalam Pengembangan Usaha Abon dan Nugget Di Desa Lotang Salo Kecamatan Suppa Kabupaten Pinrang. *Jurnal Panrita Abdi*, 6 (2), 267-276.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2012 tentang Pangan
- Wijayanti, Y. (2010). Peningkatkan Kemandirian Dasa Wisma Kelurahan Sekaran dalam Pencegahan Demam Berdarah Dengue. *Jurnal Abdimas*, 14(1).

Penulis:

Siti Fathonah, Prodi Pendidikan Tata Boga, Jurusan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Semarang. E-mail: fathonah@mail.unnes.ac.id. <https://orcid.org/0000-0002-9738-0665>.

Wahyuningsih, Prodi Pendidikan Tata Boga, Jurusan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Semarang. E-mail: wahyuningsih@mail.unnes.ac.id. <https://orcid.org/0000-0001-6936-1515>.

Sarwi Sarwi, Prodi Pendidikan Fisika, Jurusan Fisika Fakultas MIPA, Universitas Negeri Semarang. E-mail: sarwi_dosen@mail.unnes.ac.id. <https://orcid.org/0000-0001-8772-2062>

Romiyatun Mijiling A, Prodi Pendidikan Tata Boga, Jurusan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Semarang. E-mail: romiyatun.ma@mail.unnes.ac.id. <https://orcid.org/0000-0002-8528-1408>.

Angga Pratiwi, Prodi Pendidikan Administrasi Perkantoran, Jurusan Ekonomi, Fakultas Ekonomi, Universitas Negeri Semarang. E-mail: anggapратиwi21@students.unnes.ac.id. <https://orcid.org/0000-0002-5992-5644>.

Lia Maretiana Safitri, Prodi Pendidikan Tata Boga, Jurusan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Semarang. E-mail: maretianalia@gmail.com. <https://orcid.org/0000-0001-5141-6071>.

Laela Rahma Agustini, Prodi Pendidikan Tata Boga, Jurusan Pendidikan Kesejahteraan Keluarga, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Semarang. E-mail: laelarahma70@students.unnes.ac.id. <https://orcid.org/0000-0001-7597-5011>.

Bagaimana men-sitasi artikel ini:

Fathonah S., Wahyuningsih, Sarwi, Mijiling R., Pratiwi, A., Safitri, M.L., & Agustin, R.L., (2023). Makanan Jajanan Sehat Layak Jual Untuk Makanan Tambahan Di Posyandu. *Jurnal Panrita Abdi*, 7(4), 726-737.