

## Pemberdayaan Kewirausahaan Dan Pelatihan Pembuatan Makanan Sehat Dengan Mengolah Bahan Pangan Potensi Lokal Di Desa Pangsan

Ni Made Puriati<sup>1)</sup>, I Komang Trisna Eka Putra<sup>2)</sup>, I Wayan Sugiartana<sup>3)</sup>, Aditya Manggala RS<sup>4)</sup>

Sekolah Tinggi Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Wira Bhakti, Denpasar, Bali, Indonesia

E-mail: [puriatibunga@stispolwb.ac.id](mailto:puriatibunga@stispolwb.ac.id)

### ABSTRAK

Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah dapat menumbuhkan jiwa kewirausahaan yang dapat meningkatkan pendapatan serta keterampilan ibu-ibu di desa Pangsan melalui pelatihan pembuatan makanan sehat yaitu nugget sayur, menggunakan bahan-bahan sayur pertanian yang ada di desa Pangsan. Metode pelaksanaan dalam program ini adalah sosialisasi, pelatihan, pendampingan dan evaluasi. Hasil dari program pengabdian masyarakat ini adalah pengetahuan, kemampuan untuk mengolah dan memasarkan nugget sayur. Dilihat dari survei awal dan survei akhir yang dilakukan sebelum dan sesudah sosialisasi dan pelatihan menunjukkan dari awalnya. Selain itu, keuntungan yang diperoleh setelah pendampingan meningkat yang awalnya 20% menjadi 80%.

**Kata kunci:** makanan sehat, pendapatan, wirausaha

### ABSTRACT

*The aim of this community service is to foster an entrepreneurial spirit that can increase the income and skills of mothers in Pangsan village through training in making healthy food, namely vegetable nuggets, using agricultural vegetable ingredients available in Pangsan village. The implementation methods in this program are socialization, training, mentoring and evaluation. The results of this community service program are knowledge, ability to process and market vegetable nuggets. Judging from the initial survey and final survey conducted before and after socialization and training, it shows from the beginning. Apart from that, the profits obtained after mentoring increased from 20% to 80%.*

**Keywords:** healthy food, income, entrepreneurship

### PENDAHULUAN

Desa Pansang merupakan salah satu desa yang berada di Kecamatan Petan Kabupaten Badung. Desa Pangshan berada di dataran tinggi dengan ketinggian ±480m. Desa Pansang

memiliki potensi di bidang pertanian seperti sawah, peternakan, dan perkebunan. Produk utama Desa Pansan adalah kopi dan coklat. Karena pesona alam dan keunikan budaya masyarakat petaninya, Desa Pangsang ditetapkan sebagai desa wisata oleh Pemerintah Kabupaten Badung. Sehingga masyarakat desa Pangsang khususnya para pemuda berupaya melestarikan dan mengembangkan kesenian desa tersebut. Desa Wisata Pangshan menawarkan pemandangan alam yang indah, didukung dengan trekking, bersepeda, arung jeram dan atraksi lainnya yang disediakan pihak pengelola untuk memuaskan wisatawan yang berkunjung ke Desa Wisata Pangshan. Partisipasi masyarakat dalam pengelolaan Desa Wisata Pangsang dapat meningkatkan perekonomian masyarakat. Desa Pangsang merupakan desa yang subur dan memiliki berbagai sumber daya alam yang berpotensi menjadi basis pengembangan dan peluang investasi yang menjanjikan.

Lahan pertanian untuk bercocok tanam, berkebun, dan beternak merupakan sumber penghidupan masyarakat setempat. Tanah di Desa Pangshan sangat subur untuk ditanami berbagai macam tanaman seperti sayuran hijau, wortel, kentang, dan padi. Beberapa warga juga memiliki kolam ikan disawahnya. Selama ini terdapat beberapa kendala dalam pengembangan BUMDes dan lainnya, khususnya di bidang perekonomian. BUMDes hanya menyediakan jasa simpan pinjam dan tidak menyediakan jasa jual beli pertanian atau produksi pangan olahan yang praktis dan ekonomis. Meningkatkan perekonomian Sumber daya masyarakat dapat berkontribusi. Oleh karena itu, ibu-ibu rumah tangga di Desa Pansang memerlukan alternatif lain untuk mengolah hasil pertanian menjadi pangan yang sehat dan bergizi, meningkatkan keterampilan dan mengembangkan kewirausahaan yang dapat meningkatkan pendapatan, seperti produksi nugget. Nugget merupakan makanan bergizi yang terbuat dari daging ayam dan digemari baik oleh orang tua maupun anak-anak (Setiawan dkk., 2021).

Salah satu kelemahan nugget adalah tidak mengandung bahan tambahan herbal. Oleh karena itu perlu ditambahkan sayuran seperti wortel pada bahan bakunya untuk meningkatkan nilai gizinya, dan tidak menutup kemungkinan untuk menambahkan sayuran maupun produk hewani. Potongan sayur yang dibuat dengan mencampurkan sayuran seperti wortel, brokoli, jagung, dan kacang hijau dengan bahan seperti ayam dan ikan, juga merupakan salah satu jenis nugget yang sedang populer. Selain itu, bahan nabati mengandung nutrisi seperti protein, vitamin, mineral, dan serat pangan yang baik untuk tubuh. Oleh karena itu, dipandang perlu untuk mengadakan dan mengembangkan lebih lanjut pelatihan produksi nugget sehat

(Kurniawati et al., 2019). Nugget sayur mengandung banyak nutrisi dan sangat menyehatkan sehingga cocok untuk segala usia terutama anak-anak yang sedang dalam masa pertumbuhan. Sayuran juga sangat bergizi karena kaya akan nutrisi seperti vitamin dan mineral. Potongan sayur juga menjadi salah satu upaya untuk meningkatkan minat konsumen khususnya di kalangan anak-anak yang tidak menyukai sayur (Muhaenah et al., 2021). Selain itu, makan sayur dalam potongan kecil sama dengan makan sayur utuh. Kaya antioksidan, memperkuat kekebalan tubuh dan meningkatkan sistem pencernaan. Pengolahan nugget nabati juga tidak rumit dan tidak memerlukan banyak biaya atau keahlian khusus, namun makanan ini sangat bergizi dan terbuat dari bahan-bahan pilihan yang bernilai gizi tinggi, aman dikonsumsi oleh masyarakat umum.

Aneka olahan nugget sayur mampu bersaing dengan nugget ayam karena keunikan cita rasa dan nilai gizinya yang tinggi. Akibat perubahan rasa dan bentuk, anak akan lebih suka makan sayur karena rasanya lebih enak dan bentuknya lebih menarik. Nugget sayur tidak hanya menarik bagi anak-anak, tetapi juga merupakan pilihan yang baik bagi konsumen yang mengurangi konsumsi daging merah, karena bahan-bahan tidak banyak mengandung daging, salah satu sayuran yang bisa ditambahkan potongannya adalah wortel. Dalam program kerja non-komersial ini, penulis menggunakan wortel sebagai bahan utama dalam menciptakan karya suara. Wortel merupakan sayuran umbi yang dikenal luas. Wortel memiliki warna oranye yang menarik, rasa manis, dan aroma segar yang unik. Warna oranye pada wortel menandakan mengandung alfa-karoten, antioksidan alami dan sumber serat. Wortel memiliki kandungan serat yang tinggi yaitu mengandung 4 g per 100 g bahan (Wibowo et al., 2014). Semakin jingga warna wortel maka semakin tinggi kandungan betakarotennya. Serat wortel merupakan sayuran dengan kandungan total (TDF) yang tinggi yaitu 46,95% BK, IDF 41,29% BK, dan SDF 5,66% BK, serta proporsi serat tidak larut yang tinggi. Banyaknya manfaat wortel bagi kesehatan menjadikannya sayuran yang penting untuk dikonsumsi. Alfa-karoten yang terdapat pada akar tunggang wortel merupakan komponen nutrisi penting bagi kesehatan manusia.

Menurut Susanti (2017), kedua jenis karoten ini penting dalam pola makan manusia sebagai prekursor vitamin A. Selain itu, beta-karoten yang ditemukan dalam wortel berfungsi sebagai antioksidan. Manfaat wortel berasal dari kandungan serat, vitamin K, dan potasiumnya. Wortel mengandung serat pangan yang dapat memperbaiki gangguan pencernaan seperti diare dan sembelit (Bjarnadottir, 2015). Rasa wortel masih enak dan diterima konsumen (Pramudya

et al., 2021). Hal ini didasarkan pada penelitian yang menunjukkan bahwa persentase penambahan wortel memberikan pengaruh yang nyata terhadap tingkat warna, aroma, dan tekstur yang diinginkan pada nugget ayam yang dihasilkan. Tidak terdapat perbedaan nyata pengaruh persentase penambahan wortel terhadap tingkat kesukaan rasa nugget ayam.

Oleh karena itu, penulis bermaksud membuat program kerja yang memanfaatkan sektor pertanian yang merupakan salah satu potensi desa Pangsang dan memberikan pelayanan sosial. Program ketenagakerjaan ini bertujuan untuk menumbuhkan kewirausahaan guna meningkatkan pendapatan dan keterampilan ibu-ibu di desa Pangsang melalui pelatihan produksi makanan sehat khususnya nugget sayur. Program kerja ini ditujukan kepada para ibu karena sebagai ibu yang memasak untuk keluarganya perlu mengetahui cara menyiapkan makanan yang sehat, namun praktis dan ekonomis. Selain itu, olahan nugget yang sehat dapat diproduksi dengan menggunakan wortel dan sayuran lain yang dipanen di Desa Pansan sehingga berkontribusi terhadap peningkatan pendapatan petani wortel di Desa Pansan.

## **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan bakti sosial ini dilaksanakan pada bulan Agustus 2023 di Desa Pansan Kecamatan Petang Kabupaten Badung. Metode pelaksanaan kegiatan ini adalah dengan pelatihan dan mengevaluasi produksi nugget sayur dalam rangka meningkatkan kewirausahaan dan pemberdayaan masyarakat. Agar keberlangsungan kegiatan lebih efektif, pelaksanaan hanya fokus pada sebagian ibu-ibu warga Desa Pansang. Selain itu, ibu juga merupakan penyedia makanan bagi keluarganya dan perlu mengetahui cara menyiapkan makanan sehat.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pengolahan wortel menjadi nugget sayur melibatkan beberapa tahapan yaitu tahap persiapan, pelaksanaan program, dan evaluasi. Fase-fase tersebut dijelaskan sebagai berikut:

### **1. Tahap Persiapan**

Persiapan pelaksanaan kegiatan ini yaitu pembuatan rencana. Hal ini erat kaitannya dengan pelaksanaan program yaitu pelatihan pembuatan nugget sayur. Fungsi perencanaan adalah untuk memudahkan pelaksanaan program. Sebelum program kerja dilaksanakan secara nyata, interaksi dan koordinasi serta persetujuan, termasuk usulan kegiatan program kerja kewirausahaan yang akan dilaksanakan sebagai bentuk pengabdian kepada



Masyarakat Desa Pangsang, terlebih dahulu akan disampaikan kepada Kepala Desa Pangsang.



**Gambar 1. Sosialisasi**

Survei dilaksanakan sebelum kegiatan sosialisasi untuk mengetahui pengetahuan dan keterampilan sasaran kegiatan dalam pengolahan wortel menjadi nugget sayur. Hasil survei menunjukkan bahwa: Warga sasaran belum mengetahui alat dan bahan apa saja yang dibutuhkan serta cara pembuatan nugget sayur, sehingga perlu adanya peningkatan kualitas sumber daya manusia yang mengolah nugget sayur.

## 2. Pelatihan

Kegiatan sosialisasi yang menysasar beberapa warga Desa Pansan, Kecamatan Petan, Kabupaten Badung ini merupakan langkah awal dari program bakti sosial. Sosialisasi ini dilakukan untuk memberikan pengetahuan tentang alat dan bahan yang dibutuhkan untuk

membuat nugget sayur. Pertemuan berlangsung di satu rumah warga dengan total peserta tujuh orang. Sebagai bagian dari kegiatan interaksi, survei awal juga dilakukan di mana peserta ditanyai beberapa pertanyaan tentang nugget sayur. Hal ini dilakukan untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta pelatihan sebelum pelatihan dimulai. Peserta juga ditanya mengenai alat, bahan, dan tata cara pembuatan nugget sayur, serta pengalaman membuat olahan nugget secara mandiri. Hasil pertama ini menemukan bahwa hanya 20% peserta sosialisasi yang mampu menjawab dengan benar pertanyaan penulis tentang alat, bahan, dan tata cara pengolahan wortel menjadi nugget sayur. Hal ini menunjukkan bahwa tidak semua peserta sosialisasi mampu mengolah wortel menjadi nugget sayur. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui metode pelatihan. Pelatihan pembuatan nugget sayur ini dilaksanakan bersama beberapa peserta dari daerah setempat. Sebelum melaksanakan kegiatan ini, peneliti mempersiapkan tempat, alat, dan bahan pelatihan pembuatan nugget sayur. Setelah semuanya siap, peneliti melakukan tutorial pembuatan nugget sayur yang diikuti seluruh peserta pelatihan. Untuk lebih jelasnya kita akan membahas tentang tahapan pelatihan pembuatan nugget sayur, antara lain:

- a) Pemilihan bahan, bahan-bahan yang perlukan adalah: butir telur, 1/4 kg wortel, 500 gr ikan cincang, 1/4 kg fillet dada ayam, 1/4 kg tepung terigu, 1/4 kg tepung panir, sejumput penyedap rasa, 1 merica, 2 sdm tepung maizena, garam 1 sdm. Kemudian siapkan alat-alat yang diperlukan seperti wadah, nampan, mixer, pisau, sendok, loyang persegi, mangkuk, dan spatula. Ayam yang digunakan dalam nugget adalah ayam segar. Sebelum memotong dada ayam menjadi potongan-potongan, fillet terlebih dahulu, lalu masukkan ke dalam blender secara bertahap dan aduk hingga rata. Selanjutnya, potong wortel kecil-kecil, tapi jangan dipotong. Kemudian masukkan wortel sedikit demi sedikit ke dalam blender dan haluskan hingga agak halus, sisakan sebagian biji wortel. Begitu pula dengan bawang putih yang dipotong kecil-kecil dan haluskan hingga halus.



**Gambar 2. Bahan-Bahan Nugget Sayur**

- b) Pengolahan nugget sayur pada dasarnya terdiri dari mencampurkan semua bahan yang sudah disiapkan, wortel, dada ayam, dan bawang putih diblender dalam satu wadah dan ditambahkan tepung terigu secukupnya, ditambah bumbu halus seperti leuco, garam, dan merica. Tambahkan 2 butir telur, minyak secukupnya lalu aduk hingga semuanya tercampur rata. Tambahkan air secukupnya, air ini penting untuk membentuk adonan yang baik dan menjaga suhu selama pendinginan.
- c) Mengukus merupakan hal yang sangat penting pada saat mengolah nugget sayur. Hal ini bertujuan agar adonan yang sudah jadi matang dengan baik, lebih mudah dicetak pada langkah selanjutnya, dan memiliki waktu penyimpanan yang lebih lama. Siapkan loyang yang sudah diolesi minyak secukupnya agar adonan tidak lengket, lalu tuang adonan ke atasnya hingga merata. Lalu kukus adonan selama 15-25 menit.
- d) Mencetak, masukkan nugget sayur ke dalam lemari es selama 2 jam. Kemudian potong kecil-kecil dan gunakan spatula plastik pipih untuk mengeluarkan adonan nugget beku/padat dari loyang. Keluarkan secara perlahan dan hati-hati agar nugget tidak retak atau hancur. Kemudian susun dalam wadah atau nampan sebelum ditaburi tepung roti. Selanjutnya, ambil 3 butir telur dalam mangkuk dan aduk hingga terbentuk campuran homogen. Dinginkan nugget yang sudah matang selama 2 jam, lalu potong sesuai selera dan celupkan ke dalam telur dan tepung panir. Selanjutnya menggoreng nugget hingga berwarna coklat keemasan atau menyimpannya di lemari es selama 2 jam sebelum digoreng.

Pendampingan dalam pembuatan nugget sayur merupakan suatu proses untuk memudahkan masyarakat dalam mengolah nugget sayur sehingga masalah-masalah yang

timbul segera diselesaikan. Secara umum pendampingan merupakan fasilitas pelayanan oleh pendamping kepada anggota atau peserta pelatihan dalam mengidentifikasi dan memecahkan masalah serta mendorong tumbuhnya kemandirian peserta pelatihan secara berkelanjutan (Azis & Lestariningsih, 2018). Pendampingan juga termasuk sarana komunikasi antara pendamping dengan peserta pendampingan. Peserta pelatihan disamping bisa memproduksi nugget sayur juga memiliki keterampilan memasarkan nugget sayuran dengan strategi yang efektif dan efisien. Pada pendampingan pertama tidak hanya memproduksi nugget sayur saja tetapi sudah desain kemasan karena kemasan merupakan salah satu hal yang harus diperhatikan ketika hendak memproduksi produk pangan. Fungsi kemasan sebagai wadah dan pelindung produk. Kemasan juga berfungsi sebagai alat untuk mengkomunikasikan produk pangan yang dikemas melalui label yang tertera pada kemasan sehingga konsumen mengetahui produk yang akan dibeli (Sigh et al, 2014). Selain itu sudah ditentukan strategi pemasaran yaitu secara offline kepada tetangga terdekat. Pada pendampingan kedua selain menambah jumlah produksi nugget sayur juga pembuatan strategi penjualan secara online melalui Facebook, IG dan Whatsapp. Pendampingan terakhir dilaksanakan dengan menambah jumlah produksi nugget sayur dengan tetap menggunakan metode promosi secara online dan booking agar pembeli tidak kehabisan stok nugget sayur.

Perjalanan program pengabdian ini perlu adanya evaluasi untuk menilai suatu program yang dijalankan terukur tingkat keberhasilannya. Evaluasi ini diadakan dalam bentuk survei untuk melihat sejauh mana pemahaman, pengetahuan dan keterampilan peserta sosialisasi. Survei yang dilakukan dalam bentuk tanya jawab kepada setiap peserta pelatihan serta observasi dilapangan. Evaluasi ini diadakan dalam bentuk survei untuk melihat peningkatan pemahaman, pengetahuan dan keterampilan peserta setelah pelatihan dilaksanakan. Peserta pelatihan setelah memperoleh pelatihan pembuatan nugget sayur maka jumlah yang memiliki pengetahuan dan keterampilan meningkatkan yang awalnya hanya 20% menjadi 80%. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan pelatihan yang diadakan berjalan dengan lancar dan sukses. Evaluasi juga dalam bentuk diskusi yang menghasilkan strategi baru untuk memasarkan Nugget sayur yaitu secara online dan juga offline. Evaluasi terakhir dilaksanakan dalam bentuk diskusi yang menghasilkan keputusan untuk meningkatkan jumlah produksi nugget sayur untuk dipasarkan.



## KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan program pengabdian masyarakat ini dapat memperluas pengetahuan dan keterampilan warga, serta mendorong jiwa kewirausahaan warga desa Pangsang, karena mereka dapat melakukan pengolahan secara mandiri dan berkelanjutan untuk menambah peningkatan pendapatan keluarganya. Hal ini terlihat dengan melihat tingkat pemahaman peserta pelatihan sebelum dan sesudah pelatihan. Terlihat pula pendapatan dan keterampilan peserta pendampingan mengalami peningkatan dari sesi pendampingan pertama hingga ketiga. Setelah melaksanakan program pembinaan, diharapkan warga mampu terus memproduksi pangan olahan bergizi, sehat, dan hemat biaya secara berkelanjutan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Azis, R., & Lestariningsih. (2018). *Pelatihan Pengolahan Nugget Sayuran Untuk Meningkatkan Produktivitas Anggota Pendamping Keluarga Harapan Di Desa*.
- Bjarnadottir, A. 2015. *Carrots 101: Nutrition Facts and Health Benefits*. WebMD.
- Kurniawati, T., Sa'ida, N., Wahono, W., & Hermoyo, P. (2019). Peningkatan Produktivitas Pengusaha Tempe. *Aksiologi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 181. <https://doi.org/10.30651/aks.v2i2.2406>.
- Muhaenah, Y. S., Sachriani, & Yulianti, Y. (2021). Pelatihan Pembuatan Nugget Singkong Pada Masyarakat Wilayah Kelurahan Benda Baru, Pamulang, Tangerang Selatan. *JURNAL ABDITEK (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Fakultas Teknik)*, 1(1), 32–45.
- Pramudya, F. N., Silamat, E., Gabrienda, G., & Adnan. (2021). *Peningkatan Pendapatan Melalui Pelatihan Pengolahan Wortel Menjadi Nugget Sehat dan Bergizi Bagi Ibu Rumah Tangga*. 4(April), 41–46.
- Setiawan, D., Yuvendius, H., & Zondra, E. (2021). *Pelatihan Pembuatan Nugget Tempe bagi Majelis Taklim Al-Hidayah Kelurahan Limbungan*. 2(1), 58–64.
- Sigh, R. P. & Heldman, D. R. (2014). *Introduction to Food Engineering (5<sup>th</sup> ed.) USA*: Academic Press.
- Susanti, R. 2017. Pengaruh Penambahan Wortel Terhadap Mutu Organoleptik dan kadar  $\beta$ - Karoten Nugget Ikan Nila (*Oreochromis niloticus*). *Kaya Tulis Ilmiah*. Jurusan Gizi. Politeknik Kesehatan Kemenkes Padang.
- Wibowo, A., Hamzah, F., & Johan, V. S. (2014). *Pemanfaatan Wortel (Daucus carota L)*
- Ni Made Puriati, I Komang Trisna Eka Putra, I Wayan Sugiartana, Aditya Manggala RS

Dalam Meningkatkan Mutu Nugget Tempe. *Jurnal Sagu*, 13(2), 27–34.