



SOSIALISASI DAN PELATIHAN PEMBUATAN NUGGET “SAYUTI” (SAYUR DAN PROTEIN HEWANI) UNTUK PENCEGAHAN COVID-19 DENGAN FORUM KOMUNIKASI MUSLIMAH (FKM) KARANGANYAR DI KAB. KARANGANYAR**Oleh****Astari Ratnaduhita¹, Afifah Noer², Fiqi Widyawati³, Young Ari Kusworo⁴****^{1,2,3,4}Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas Muhammadiyah Karanganyar****E-mail: ¹astariratna@gmail.com**

Article History:*Received: 21-03-2023**Revised: 13-04-2023**Accepted: 20-04-2023***Keywords:***Nugget Sayur, Protein Hewani, Ibu Rumah Tangga, Pemenuhan Gizi Protein*

Abstract: Wabah COVID-19 sudah merebak sejak awal tahun 2020. Wabah ini menyerang sistem imunitas tubuh, salah satu penanggulangnya adalah dengan memperbanyak konsumsi protein hewani dan serat untuk meningkatkan sistem imun dalam tubuh. Protein hewani yang mudah dijangkau adalah daging ayam. Produk pangan dengan olahan ayam yang paling mudah adalah nugget, dengan modifikasi penambahan sayur maka jadilah produk nugget SAYUTI (Sayur dan Protein Hewani). Sasaran dalam program pengabdian masyarakat ini yaitu ibu rumah tangga yang tergabung dalam komunitas Forum Komunikasi Muslimah (FKM) Kab. Karanganyar. Peran Ibu yang sangat penting dalam pemenuhan gizi dalam keluarga menjadi poin penting dalam program ini. Selain itu, dengan adanya program ini, diharapkan ibu-ibu mendapatkan ilmu baru untuk membuka usaha yang praktis, terjangkau dan inovatif. Hasil dari program pengabdian ini, para peserta memiliki pemahaman terkait pemenuhan gizi seimbang, terutama protein hewani dalam setiap hidangan di keluarganya serta mendapatkan ilmu mengenai wirausaha produk pangan yang terjangkau, praktis dan inovatif.

PENDAHULUAN

Sejak awal tahun 2020, kita memasuki masa pandemi yang disebabkan karena wabah Corona Virus Disease 19 (Covid-19). Wabah ini telah menyebar ke hampir seluruh negara dan pada bulan Maret 2020 telah ditetapkan sebagai pandemi global oleh WHO. Artinya penyakit ini dapat menyebar dan menular antar manusia secara luas di berbagai negara. Infeksi virus Corona atau COVID-19 disebabkan oleh coronavirus tepatnya yang berasal dari genus *Betacoronavirus* (Levani *et al.*, 2021). Virus ini merupakan virus RNA yang memiliki karakteristik mudah mengalami mutasi. Pada sebagian besar kasus, berbagai jenis corona virus hanya menyebabkan infeksi pernapasan ringan sampai sedang, seperti flu. Akan tetapi, virus ini juga bisa menyebabkan infeksi pernapasan berat, termasuk pada Covid 19 dapat menimbulkan gejala yang ringan sampai berat yang kemungkinan sangat berkaitan dengan imunitas tubuh penderita (Susilo *et al.*, 2022).

Upaya pencegahan yang harus terus dilakukan selain mendapatkan vaksinasi, yaitu



dengan mencegah kontak, menjaga kebersihan dan meningkatkan daya tahan tubuh. Hal tersebut dilakukan dengan mengurangi aktivitas di luar rumah dan rajin mencuci tangan dengan sabun. Sedangkan meningkatkan imunitas dapat dilakukan dengan istirahat yang cukup dan menjaga pola makan dengan mengkonsumsi makanan bergizi seimbang termasuk memenuhi kebutuhan protein hewani melalui asupan pangan asal hewan yang Aman Sehat Utuh dan Halal.

Status imunitas atau kekebalan tubuh merupakan suatu sistem dalam tubuh manusia yang bekerja untuk melindungi sel tubuh dari berbagai penyakit (Angraini dan Ayu., 2014). Semakin baik sistem imun tubuh maka memiliki kemampuan yang baik dalam mendeteksi benda asing yang bersifat patogen serta semakin tinggi kemampuannya dalam melindungi sel tubuh. Respon imun terhadap penyakit secara garis besar dibagi dalam dua sistem utama, yaitu innate (alami/nonspesifik) dan respons imun adaptif (spesifik). Dalam bekerja, baik imunitas alami maupun imunitas adaptif tidak dapat dipisah-pisahkan tetapi saling melengkapi. Namun yang perlu disadari bahwa sistem imun tersebut dibentuk dari makanan yang kita konsumsi, tentu gizi yang seimbang pada makanan kita akan mendukung pembentukan system imun yang optimal. Gizi merupakan faktor utama pembentukan respon imun tubuh dan kekurangan gizi dapat menyebabkan penurunan kekebalan tubuh. Artinya peningkatan kekebalan tubuh dapat dilakukan antara lain dengan mengkonsumsi zat gizi yang mendukung pembentukan dan mampu meningkatkan respon imun diantaranya yang paling penting adalah protein, vitamin dan mineral yang seimbang (Ernawati, 2013).

Salah satu zat gizi yang diperlukan tubuh adalah protein. Protein adalah zat yang paling penting dalam setiap organisme dan juga merupakan bagian utama dari semua sei hidup yang mempunyai proporsi terbesar setelah air. Protein di dalam tubuh berfungsi untuk mengatur proses-proses metabolisme dalam bentuk enzim dan hormon dan sebagai mekanisme pertahanan tubuh melawan berbagai mikroba dan zat toksik lain yang datang dari luar, serta memelihara sel dan jaringan tubuh (Banowati, 2014). Berdasarkan sumbernya protein dibagi menjadi protein hewani dan nabati. Perlu dipahami bahwa protein hewani pada umumnya mempunyai susunan asam amino yang paling sesuai untuk kebutuhan manusia. Untuk menjamin mutu protein dalam makanan sehari-hari, dianjurkan sepertiga bagian protein yang dikonsumsi berasal dari protein hewani karena protein hewani mempunyai kualitas (nilai gizi) lebih tinggi serta dapat mengandung asam amino yang tidak dapat diproduksi tubuh (Mokoginta *et al.*, 2016). Namun demikian campuran beberapa bahan makanan sumber nabati dan hewani dapat menghasilkan komposisi asam amino yang semakin lengkap.

Konsumsi protein hewani dapat berupa daging, telur maupun susu. Upaya variasi hidangan perlu dilakukan supaya tidak menimbulkan kebosanan. Maka dari itu, perlu dilakukan sosialisasi mengenai pembuatan pangan olahan yang mengandung protein hewani sekaligus sumber nabati yang bisa dikonsumsi kapan pun, yaitu nugget SAYUTI (sayur dan protein hewani).

Peran Ibu dalam suatu Keluarga sangatlah penting. Salah satunya yaitu pemenuhan gizi seimbang di dalam keluarga yang disajikan dalam bentuk hidangan sehari-hari. Ibu di Indonesia kebanyakan hanya berkegiatan di rumah dan tidak memiliki penghasilan. Karenanya, diperlukan kegiatan bagi para Ibu Rumah Tangga dalam rangka pemenuhan gizi protein di dalam keluarganya sendiri, maupun supaya para Ibu ini memiliki penghasilan sendiri. Tujuan dari pelaksanaan sosialisasi dalam program pengabdian masyarakat ini yaitu



untuk mengetahui cara pengolahan protein hewani dan sumber nabati dengan cara yang mudah, variatif dan terjangkau serta untuk mengetahui langkah ekonomis dalam menjual produk nugget SAYUTI.

METODE

Program pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan sasaran yaitu para Ibu Rumah Tangga (IRT) yang ada di wilayah kabupaten Karanganyar. Sosialisasi bekerja sama dengan Forum Komunikasi Muslimah (FKM) Kab. Karanganyar untuk menghimpun para IRT. Kegiatan dilakukan secara *offline* di Gedung Islamic Center Karanganyar (ICK) Selain sosialisasi dalam bentuk praktek pembuatan nugget SAYUTI, para peserta juga diberikan pamflet untuk dibawa pulang mengenai resep nugget SAYUTI beserta *tips and trick* berwirausaha produk ini sebagai bahan bacaan dan panduan.

Program dilaksanakan dalam 3 sesi. Sesi pertama, dilakukan sosialisasi mengenai pemenuhan gizi penting dalam keluarga. Sesi kedua, praktik pembuatan nugget SAYUTI, dan sesi ketiga dilakukan praktik sekaligus penyuluhan mengenai cara mengemas dan berjualan produk nugget SAYUTI ini. Dalam kegiatan ini, juga dilakukan *pre-test* dan *post-test* untuk mengevaluasi pemahaman para peserta terhadap kegiatan yang sudah dilakukan. *Pre-test* dilaksanakan sebelum sesi pertama, sedangkan *post-test* dilaksanakan setelah sesi ketiga berakhir.

HASIL

Pelaksanaan program pengabdian masyarakat dilaksanakan secara *offline* yang berlokasi di Gedung Islamic Center Karanganyar (ICK). Pelaksanaan program pengabdian masyarakat tersebut dilakukan oleh dosen dari Fakultas Sains dan Teknologi, Universitas Muhammadiyah Karanganyar dengan dibantu mahasiswa dan didampingi oleh Ketua FKM Kab. Karanganyar, serta diikuti oleh 42 peserta dari anggota FKM Kab. Karanganyar. Program dilaksanakan dengan metode ceramah, praktik dan tanya jawab yang terbagi menjadi 3 sesi.

Adapun hasil pengabdian masyarakat terhadap para peserta yang mayoritas bekerja sebagai ibu rumah tangga, diperoleh data sebagai berikut :

1. Pelaksanaan program diawali dengan tahap persiapan, yaitu pengurusan perijinan yang dilakukan pada pada minggu ke 3 bulan Maret 2022, ditindaklanjuti dengan pelaksanaan survey lapangan pada minggu ke 4 bulan Maret 2022. Pada tanggal 11 April 2022 telah dilakukan kegiatan koordinasi dalam rangka memberikan penjelasan teknis pelaksanaan program pengabdian masyarakat dengan Ketua dan pengurus FKM Kab. Karanganyar, dilanjutkan dengan penyebaran undangan.
2. Tahap kedua yaitu pelaksanaan program pengabdian masyarakat, terbagi menjadi 3 sesi. Sesi pertama, dilakukan sosialisasi mengenai pemenuhan gizi penting dalam keluarga. Sesi kedua, praktik pembuatan nugget SAYUTI, dan sesi ketiga dilakukan praktik sekaligus penyuluhan mengenai cara mengemas dan berjualan produk.



3. Program dilaksanakan dengan menggunakan metode ceramah, praktik dan tanya jawab.



Gambar 1. Kegiatan penyuluhan dan pelatihan pembuatan nugget SAYUTI dengan metode praktik

4. Ada kegiatan *pre-test* dan *post-test* untuk mengevaluasi pemahaman para peserta terkait dengan materi yang sudah disampaikan. Adapun hasilnya, sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Pre-Test Keterampilan Peserta tentang Pembuatan Nugget Sayur (Pengolahan Sumber Gizi Protein Hewani)

No	Pengetahuan Pembuatan Nugget Sayur	Jumlah	%
1	Baik	18	45
2	Kurang Baik	22	55
	Total	40	100

Tabel 2. Distribusi Post-Test Keterampilan Peserta tentang pembuatan Nugget Sayur (Pengolahan Sumber Gizi Protein Hewani)

No	Pengetahuan Pembuatan Tahu Bakso	Jumlah	%
1	Baik	38	95
2	Kurang Baik	2	5
	Total	40	100

DISKUSI

Kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan pembukaan oleh MC dan sambutan dari Ketua FKM, dilanjutkan dengan sosialisasi sekaligus pelatihan pembuatan nugget SAYUTI bersamaan dengan sesi tanya jawab. Pelatihan diawali dengan *pre-test*, ceramah sekaligus pelatihan kemudian *post-test*. *Pre-test* dan *post-test* dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta dari topik yang disampaikan. Hal ini sesuai dengan pendapat Safe'i *et al.* (2022), tingkat pemahaman peserta perlu diketahui dalam suatu pelatihan, yaitu dengan metode evaluasi melalui dua tahap yaitu *pre-test* dan *post-test* dengan cara pemberian kuesioner.

Hasil *pre-test* kegiatan menunjukkan bahwa mayoritas peserta masih kurang dalam pemahaman pembuatan nugget sayur. Hal ini terlihat pada Tabel 1 yang menunjukkan sebagian besar para peserta dalam menjawab soal *pre-test* masih cukup banyak yang salah terkait dengan pembuatan nugget sayur. Hasil Pemberian *pre-test* secara umum mengidentifikasi bahwa pengetahuan peserta mengenai pengolahan sumber gizi protein hewani masih rendah. Hasil *pre-test* juga menggambarkan bahwa selama ini ibu-ibu dari FKM



Kab. Karanganyar masih belum memahami tentang alat dan bahan serta prosedur pembuatan nugget sayur.

Setelah praktek secara langsung dalam pembuatan nugget sayur, peserta melakukan *post-test* untuk mengevaluasi pengaruh pelatihan ini terhadap tingkat pemahaman para peserta. Pada Tabel 2, dapat dilihat bahwa mayoritas para peserta mengalami peningkatan dalam memberikan jawaban yang benar. Sebanyak 95% ibu-ibu menjawab benar, sehingga persentase peningkatan "benar" dalam *post-test* ini sebesar 30%. Hasil *post-test* secara umum mengidentifikasi bahwa pengetahuan dan keterampilan para peserta mengenai pengolahan sumber gizi protein hewani melalui pelatihan pembuatan nugget sayur mengalami peningkatan yang lebih baik daripada saat *pre-test*. Hal ini dikarenakan setelah pernyataan banyak peserta yang mulai memahami tentang pilihan variasi penggunaan bahan daging ayam dan sayur untuk produk olahan nugget sayur serta analisa bisnis sederhana nugget sayur.

Program pengabdian masyarakat ini mendapat tanggapan yang positif dari para peserta pelatihan, ditunjukkan dengan adanya respon yang tinggi dan terjadinya tanya-jawab (komunikasi dua arah; dialog aktif) yang serius dalam hal teknis pembuatan nugget dan teknik pengemasan (*packaging nugget*) yang menarik. Hal ini disebabkan karena adanya pelatihan secara langsung sehingga suasana menjadi interaktif dan secara leluasa tanpa rasa sungkan/malu untuk bertanya tentang topik yang disampaikan. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Kusumawardhani *et al.* (2022), pelatihan yang menerapkan metode multimedia (dengan berbagai media) secara interaktif lebih muda tersampaikan ke responden dan responden pun lebih dapat mengatasi permasalahan terkait topik tersebut. Metode multimedia dalam program ini yakni sesi ceramah, sesi praktik dan sesi tanya jawab yang dikolaborasikan menjadi satu sehingga informasi tersampaikan dengan baik.

KESIMPULAN

Keterampilan dan pengetahuan para peserta dari Forum Komunitas Muhammadiyah (FKM) Kab. Karanganyar meningkat setelah dilaksanakannya kegiatan pengabdian masyarakat ini. Perlu dilakukan kegiatan rutin yang dapat meningkatkan keterampilan ibu-ibu dari komunitas lain untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat terkait pangan yang aman, sehat, utuh dan halal (ASUH).

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Terimakasih kepada Ketua Forum Komunikasi Muslimah (FKM) Kab. Karanganyar, beserta anggota pengurus, peserta kegiatan program dan seluruh pihak yang telah membantu dan mendukung program pengabdian masyarakat ini sehingga dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR REFERENSI

- [1] Angraini, Dian Isti, and Putu Ristyning Ayu. "The relationship between nutritional status and immunonutrition intake with immunity status." *Juke* 4, no. 8 (2014): 158-165.
- [2] Banowati, Lilis. *Ilmu gizi dasar*. Deepublish, 2014.
- [3] Ernawati, Fitrah. "Peran beberapa zat gizi mikro dalam sistem imunitas." *Gizi Indonesia* 36, no. 1 (2013).



-
- [4] Kusumawardhani, ZH Nurul, Nur Fadillah Suprayitno, Zul Rachmat, S. Wahyuddin, Amriadi Amriadi, Andi Irfan, and Zul Fachry. "Pelatihan Multimedia Bagi Unit Kegiatan Mahasiswa Pojok Informasi Teknologi Komputer (POINTER) STMIK Amika Soppeng." *Jurnal Pustaka Mitra (Pusat Akses Kajian Mengabdikan Terhadap Masyarakat)* 2, no. 4 (2022): 261-264.
- [5] Levani, Yelvi, Aldo Dwi Prastyana, and Siska Mawaddatunnadila. "Coronavirus disease 2019 (COVID-19): patogenesis, manifestasi klinis dan pilihan terapi." *Jurnal Kedokteran dan kesehatan* 17, no. 1 (2021): 44-57.
- [6] Mokoginta, Farah S., Fona Budiarto, and Aaltje E. Manampiring. "Gambaran pola asupan makanan pada remaja di Kabupaten Bolaang Mongondow Utara." *eBiomedik* 4, no. 2 (2016).
- [7] Safe'i, Rahmat, Hari Kaskoyo, Ferdy Ardiansyah, and Agung Yoga Pangestu. "Pelatihan Penggunaan Sistem Informasi Pemantauan Kesehatan Hutan di KPH IX Kota Agung Utara Kabupaten Tanggamus." *Dharma Raflesia: Jurnal Ilmiah Pengembangan Dan Penerapan IPTEKS* 20, no. 1 (2022): 38-52.
- [8] Susilo, Adityo, Chyntia Olivia Maurine Jasirwan, Syahidatul Wafa, Suzy Maria, Wulyo Rajabto, Akhmadu Muradi, Ihza Fachriza, Myranda Zahrah Putri, and Stacy Gabriella. "Mutasi dan Varian Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Tinjauan Literatur Terkini." *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia* 9, no. 1 (2022): 59-81.