
PEMBERDAYAAN MASYARAKAT KALIPADANG DALAM PENGOLAHAN SAYUR ORGANIK MENJADI CAMILAN SEHAT DAN BERGIZI

Yunita Wardianti¹, Yuni Krisnawati²

^{1,2}Universitas PGRI Silampari

Email: yunita.wardianti13@gmail.com, yunikrisnawati.stkippgri@gmail.com

ABSTRAK

Desa Kalipadang merupakan salah satu desa yang menjadi sentra penghasil sayur terbesar di Kecamatan Selupu Rejang. Pertanian sayur di Desa Kalipadang sangat maju. Beberapa masyarakat petani di desa ini telah mengenal istilah pertanian organik. Dengan mengkonsumsi pangan organik termasuk sayuran organik diharapkan konsumen akan jauh lebih sehat daripada mengkonsumsi sayuran anorganik yang mengandung bahan-bahan kimia yang mungkin berbahaya bagi kesehatan tubuh. Namun, pemasaran sayur organik untuk daerah-daerah kecil masih sangat sulit dan kurang mendapat minat dari masyarakat. Oleh karena itu perlu dilakukan pemberdayaan masyarakat dengan melakukan kegiatan pelatihan pengolahan sayur organik menjadi camilan sehat guna untuk meningkatkan nilai gizi makanan yang sekaligus menjadi peluang usaha oleh masyarakat. Metode yang digunakan pada kegiatan ini yaitu sosialisasi, pelatihan, unjuk krtja, diskusi, dan evaluasi. Hasil dari kegiatan ini yaitu terdapat peningkatan pengetahuan mitra dengan nilai N-gain sebesar 0,5 dan termasuk dalam kategori sedang. Mitra memiliki keterampilan dalam pengolahan sayur organik menjadi camilan sehat dengan angka 77,5 yang termasuk dalam kategori baik.

Kata kunci: pengolahan, sayur organik, camilan sehat

EMPOWERING THE KALIPADANG COMMUNITY IN PROCESSING ORGANIC VEGETABLES INTO HEALTHY AND NUTRITIONAL SNACKS

ABSTRACT

Kalipadang Village is one of the villages which is the largest vegetable producing center in Selupu Rejang District. Vegetable farming in Kalipadang Village is very advanced. Several farming communities in this village are familiar with the term organic farming. By consuming organic food, including organic vegetables, it is hoped that consumers will be much healthier than consuming inorganic vegetables which contain chemicals that may be harmful to the body's health. However, marketing organic vegetables to small areas is still very difficult and lacks interest from the public. Therefore, it is necessary to empower the community by carrying out training activities on processing organic vegetables into healthy snacks in order to increase the nutritional value of food which also becomes a

business opportunity for the community. The methods used in this activity were socialization, training, performance, discussion and evaluation. The result of this activity is that there is an increase in partner knowledge with an N-gain value of 0.5 and is included in the medium category. Mitra has skills in processing organic vegetables into healthy snacks with a score of 77.5 which is included in the good category.

Key words: *processing, organic vegetables, healthy snacks.*

A. PENDAHULUAN

Kalipadang adalah salah satu desa di Kecamatan Selupu Rejang, Kabupaten Rejang Lebong, Provinsi Bengkulu, Indonesia. Desa Kalipadang merupakan salah satu desa yang menjadi sentra penghasil sayur terbesar di Kecamatan Selupu Rejang. Sebagian besar wilayah Desa Kalipadang terdiri dari perkebunan palawija yang menanam berbagai macam jenis sayur mayur. Mayoritas masyarakat Desa Kalipadang berprofesi sebagai petani, walaupun ada beberapa profesi yang lain seperti pedagang, pengrajin, dan peternak.

Pertanian sayur di Desa Kalipadang sangat maju. Beberapa masyarakat petani di desa ini telah mengenal istilah pertanian organik. Pertanian organik adalah pertanian yang dilakukan dengan tanpa menggunakan pupuk kimia dan pestisida kimia. Semua kebutuhan pertanian dipenuhi dengan menggunakan pupuk-pupuk organik, seperti pupuk kompos untuk menambah unsur hara yang diperlukan

tanaman, pestisida alami yang digunakan untuk mengusir hama pengganggu pada tanaman, dan penyiangan secara manual untuk menghilangkan gulma liar yang mengganggu tanaman. Tono (2022) menyatakan bahwa pertanian organik menerapkan sistem pertanian yang berbasis ramah lingkungan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas produk dan melestarikan sumber daya alam.

Pertanian organik yang mulai dikenal dan di terapkan sedikit demi sedikit oleh masyarakat akan menghasilkan produk yang bebas dari zat kimia dan lebih sehat. Dengan mengkonsumsi pangan organik termasuk sayuran organik diharapkan konsumen akan jauh lebih sehat daripada mengkonsumsi sayuran anorganik yang mengandung bahan-bahan kimia yang mungkin berbahaya bagi kesehatan tubuh kita. Produk hasil pertanian organik ini berupa sayur organik yang bebas bahan kimia, lebih sehat, dan memiliki kandungan gizi lebih baik. Di kota-kota besar pun harga sayur organik

lebih mahal bila dibandingkan dengan sayur non-organik, hal ini disebabkan karena minimnya kandungan kimia dalam sayur yang akan membahayakan tubuh manusia. Sayur organik yang merupakan produk dari pertanian organik akan lebih banyak memiliki manfaat untuk manusia bila dibandingkan dengan sayur non-organik. Puspitasari, dkk (2021) menyatakan pangan organik memiliki keistimewaan yaitu kandungan gizi lebih tinggi, lebih sehat, dan ramah lingkungan, serta membantu mengurangi resiko kesehatan karena memiliki sedikit paparan sisa pestisida dan logam berat. Tanpa adanya residu zat kimia yang tertinggal di dalam sayuran menyebabkan sayur organik lebih sehat dan tidak memicu penyakit apabila dikonsumsi oleh manusia. Paparan pestisida dapat menyebabkan gangguan kesehatan manusia, mulai dari jangka pendek seperti sakit kepala dan mual hingga penyakit kronis seperti kanker dan gangguan endokrin (Sumiati dan Julianto, 2018).

Menurut BALITSA (2015), sayur organik memiliki 50% lebih banyak antioksidan dari sayur an-organik, yang dapat menurunkan resiko penyakit kanker dan jantung. Sayuran organik juga mengandung lebih banyak

vitamin dan mineral seperti besi dan zink. Namun, pemasaran sayur organik untuk daerah-daerah kecil masih sangat sulit dan kurang mendapat minat dari masyarakat. Hal ini disebabkan karena kurangnya kesadaran masyarakat untuk mengkonsumsi sayur organik, selain itu masyarakat juga masih kurang peduli akan gangguan kesehatan yang disebabkan oleh kandungan zat kimia yang tertinggal dalam sayur non-organik. Karena sulitnya pemasaran produk sayur organik tersebut maka perlu dilakukan inovasi untuk memanfaatkan dan mengolah sayur organik menjadi suatu produk yang memiliki nilai gizi tinggi dan dapat dijadikan sebagai peluang usaha masyarakat sekitar terutama ibu-ibu rumah tangga. Oleh karena itu perlu dilakukan pemberdayaan masyarakat dengan melakukan kegiatan pelatihan pengolahan sayur organik menjadi camilan sehat guna untuk meningkatkan nilai gizi makanan yang sekaligus menjadi peluang usaha oleh masyarakat.

Produk yang dapat dihasilkan dari pengolahan sayur organik yaitu berupa camilan sehat "Nugget Sayur". Produk ini dipilih karena memiliki rasa yang enak dan banyak disukai terutama anak-anak dan memiliki kandungan gizi yang

tinggi dan sehat. Produk ini juga dapat menjadi solusi bagi masalah pada anak-anak yang tidak menyukai sayur dan kurang mengonsumsi sayur. Dengan bahan dasar sayur organik, camilan ini akan tetap dapat memberikan asupan serat sayur yang sehat, vitamin yang bersumber dari sayur, dan beberapa mineral pada anak tanpa mengurangi nilai gizi dan memiliki rasa yang enak.

B. METODE KEGIATAN PKM

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu sebagai berikut:

1. Sosialisasi yang dilakukan kepada masyarakat terutama ibu-ibu rumah tangga dengan materi produk dari pertanian organik, manfaat, kandungan, dan khasiat dari sayur organik. Sebelum dilakukan sosialisasi kepada mitra, terlebih dahulu dilakukan *pre-test* yang berfungsi untuk mengukur pengetahuan awal mitra, dan setelah selesai dilaksanakan sosialisasi dilakukan pemberian *post-test* yang bertujuan untuk mengukur pengetahuan mitra setelah mengikuti kegiatan sosialisasi.
2. Pelatihan dilakukan mulai dari mempersiapkan alat dan bahan yang digunakan, mengolah sayur organik menjadi camilan sehat “Nuget sayur”

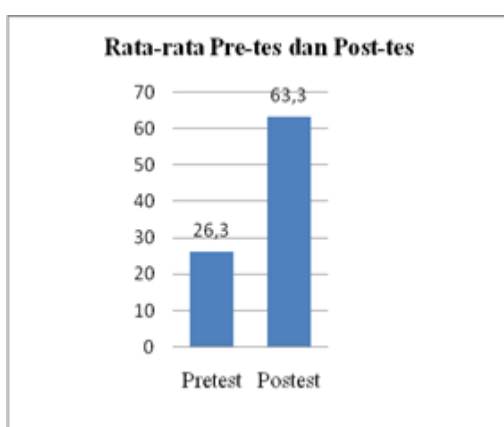
dengan baik tanpa mengurangi nilai gizi.

3. Unjuk kerja dilakukan oleh mitra secara mandiri setelah dilakukan pelatihan. Selama unjuk kerja dilakukan, tim PKM melakukan penilaian dengan cara melakukan pengamatan kepada mitra dengan menggunakan lembar observasi penilaian keterampilan mitra dalam mengolah sayur organik menjadi camilan sehat nugget sayur.
4. Diskusi dilakukan agar peserta dapat saling bertukar informasi dan pengalaman yang telah dilakukan, baik langkah yang telah dilakukan, kendala yang dihadapi, maupun perbedaan hasil saat melakukan praktik (Muis dan Hiola, 2021). Diskusi juga bertujuan untuk memberikan kesempatan kepada mitra yang belum memahami materi baik secara teori maupun praktik untuk bertanya kembali dan meminta penjelasan kembali kepada tim PKM.
5. Evaluasi pelaksanaan program dilakukan selama periode kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat berlangsung agar program berjalan sesuai dengan apa yang telah direncanakan. Kegiatan evaluasi pelaksanaan program meliputi pemantauan kerja sama tim,

pemantauan alat bahan yang dibutuhkan, pemantauan tempat sosialisasi dan lokasi, serta evaluasi

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah Terselenggaranya kegiatan sosialisasi tentang manfaat dan nilai gizi sayuran organik yang memberikan hasil yaitu mitra memiliki pengetahuan tentang pertanian sayur organik, manfaat dan kelebihan dari sayur organik, dan kandungan atau nilai gizi dari sayur



Dari hasil analisis diperoleh bahwa rata-rata nilai *pretest* sebesar 26,3 dan rata-rata nilai *posttest* sebesar 63,3 dengan nilai N-Gain sebesar 0,5 yang menunjukkan peningkatan pengetahuan mitra termasuk kategori sedang. Peningkatan pengetahuan yang dimiliki oleh mitra setelah dilakukan kegiatan sosialisasi menunjukkan bahwa mitra

terhadap pengetahuan dan keterampilan mitra.

organik. Analisis dilakukan terhadap pengetahuan mitra sebelum dan sesudah dilakukan pelatihan melalui pemberian soal *pretest* dan *posttest*. Nilai N-Gain sebesar 0,5 menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan mitra termasuk dalam kategori sedang. Gambaran perbandingan nilai rata-rata pengetahuan awal dan akhir mitra dapat dilihat pada gambar berikut:

mengikuti kegiatan sosialisasi dengan baik. Selain itu sosialisasi yang dilakukan memberikan dampak positif berupa peningkatan pengetahuan tentang pertanian organik, manfaat, kandungan, dan khasiat dari sayur organik. Terjadinya peningkatan pengetahuan pada mitra disebabkan karena adanya pemberian stimulus berupa pemberian materi pada saat kegiatan sosialisasi yang telah dilakukan sehingga menghasilkan respon berupa peningkatan pengetahuan (kognitif). Seperti kegiatan yang dilakukan oleh Permatasari, dkk (2021) tentang pemberdayaan kader posyandu dalam fortikasi pangan organik berbasis pangan lokal sebagai upaya pencegahan

stunting pada balita yang memberikan hasil berupa peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader posyandu dalam mengolah pangan organik untuk mencegah stunting dengan membuat abon lele dan tepung singkong untuk pembuatan cireng.

Terselenggaranya kegiatan pelatihan dan pendampingan yang memberikan hasil yaitu mitra memiliki keterampilan dalam mengolah sayur organik menjadi camilan sehat nugget sayur. Analisis dilakukan terhadap keterampilan mitra selama dilakukan pelatihan dan pendampingan menggunakan lembar observasi keterampilan mitra. Setelah dianalisis diperoleh hasil bahwa rata-rata keterampilan mitra setelah dilakukan pelatihan adalah 77,5 hal ini menunjukkan bahwa keterampilan mitra termasuk dalam kategori baik. Selain itu, mitra juga memiliki keterampilan dalam mengolah sayur organik menjadi camilan sehat dan bergizi nugget sayur. Keterampilan yang dimiliki mitra setelah dilakukan kegiatan pelatihan termasuk kategori baik dengan nilai rata-rata 77,5.

Keterampilan yang dimiliki mitra dalam mengolah sayur organik menjadi camilan sehat nugget sayur ini terbentuk karena mitra secara langsung mempraktekkan proses pembuatan

nugget sayur secara berulang-ulang dengan didampingi tim. Dengan mengalami langsung dan melakukan secara berulang-ulang akan membuat mitra kemudian terlatih dan terampil dalam melakukan setiap tahapan proses pembuatan nugget sayur. Kegiatan pelatihan seperti yang telah dilakukan tim pengabdian pada masyarakat memang akan memberikan dampak peningkatan pengetahuan dan keterampilan pada mitranya. Apalagi kegiatan sosialisasi ini dilakukan dengan melibatkan kelompok tani. Menurut Permana (2016) peran kelompok tani dalam memberikan sosialisasi akan memberikan pemahaman terhadap sayur organik dari manfaat hingga budidayanya sehingga mampu mengembangkan ekonomi lokal. Jadi tidak ada salahnya jika kegiatan ini berlanjut dengan bekerjasama juga dengan kelompok tani desa setempat.

Terbentuknya suatu produk berupa camilan sehat nugget sayur yang dapat digunakan untuk memenuhi kebutuhan gizi berupa vitamin dan mineral terutama untuk anak-anak. Produk yang dihasilkan ini dapat menunjang perekonomian masyarakat dan menjadi salah satu produk unggulan ibu-ibu PKK desa Kalipadang. Bahkan produk ini sudah diikutsertakan dalam

acara pameran produk PKK di kecamatan Selupu Rejang. Kegiatan ini juga memberikan hasil berupa produk camilan sehat dan bergizi nugget sayur yang dapat memenuhi kebutuhan gizi terutama vitamin dan mineral. Produk yang dihasilkan dibuat dari bahan baku berupa sayur organik, sehingga produk yang dihasilkan lebih sehat dan memiliki nilai gizi yang lebih tinggi. Sayur organik dipilih menjadi bahan baku karena keunggulan dalam kandungan nilai gizinya. Menurut Iriyani (2017), Nilai gizi sayuran antara lain ditentukan oleh kandungan vitamin dan mineral. Sayuran daun yang berwarna hijau, telah lama diketahui sebagai sumber vitamin C, klorofil dan karotenoid. Selain itu juga dinyatakan sayuran sebagai sumber antioksidan yang sangat dibutuhkan oleh manusia. Produk yang dihasilkan dari kegiatan ini kaya akan nilai gizi dan sehat karena terbuat dari bahan baku sayuran, terlebih lagi sayur yang digunakan adalah sayur organik. sehingga produk ini memiliki keunggulan. Menurut Khorniawati (2014), bahan pangan organik memang berbeda dengan bahan pangan konvensional. Selain lezat cita rasanya, bahan pangan organik lebih menyehatkan dan aman dikonsumsi.

Hampir tidak ada pencemaran bahan kimia yang dapat membentuk radikal bebas ditemukan dalam bahan pangan organik. Dengan mengkonsumsi pangan organik, konsumen atau masyarakat akan jauh lebih sehat daripada dengan mengkonsumsi pangan anorganik yang mengandung bahan-bahan kimia yang mungkin berbahaya bagi kesehatan tubuh kita.

D. SIMPULAN

Dari kegiatan program pengabdian pada masyarakat yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa masyarakat memiliki pengetahuan tentang manfaat sayur organik, nilai gizi sayur organik, dan kelebihan dari sayur organik. Masyarakat memiliki keterampilan dalam mengolah sayur organik menjadi camilan sehat nugget sayur. Terbentuknya produk berupa nugget sayur yang memiliki cita rasa enak dan memiliki banyak kandungan gizi.

DAFTAR PUSTAKA

Balai Penelitian Tanaman Sayur (BALITSA) Badan Penelitian dan Pengembangan Pertanian Kementerian Pertanian (2015). Manfaat Sayuran Organik. <http://balitsa.litbang.pertanian.go.id/ind/index.php/berita-terbaru/430-manfaat-sayuran-organik.html>. Diakses Maret 2020

- Iriyani, D & Pangesti N. 2017. Komparasi Nilai Gizi Sayuran Organik dan Non Organik Pada Budaya Pertanian Perkotaan di Surabaya. *Jurnal Matematika, Saint, dan Teknologi*. 18 (1): 36-43
- Khorniawati, M. 2014. Produk Pertanian Organik di Indonesia: Tinjauan Atas Preferensi Konsumen Indonesia Terhadap Produk
- Permana, I & Darwanto. 2016. Peran Kelompok Tani Sayuran Organik terhadap Pengembangan Ekonomi Lokal. *Jurnal Bisnis dan Ekonomi (JBE)*. 23 (2): 105-123
- Permatasari, T.A.E., dkk. 2021. Pemberdayaan Kader Posyandu dalam Fortikasi Pangan Organik Berbasis Pangan Lokal Sebagai Upaya Pencegahan Stunting pada Balita. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Teknik*. 4 (1): 1-10
- Puspitasari, C.A., Yuliati, L.N., & Afendi, F. 2021. Pengaruh Green Marketing, Kesadaran Lingkungan dan Kesehatan terhadap Keputusan
- Pertanian Organik Lokal. *Jurnal Studi Manajemen*. 8 (2)
- Muis, A. dan Hiola, S.F. 2021. Respon Pelatihan Teknik Budidaya Ubi Jalar Melalui Sistem Vertikultur Bagi Warga Desa Sökkolia, Kabupaten Gowa, Sulawesi Selatan. *IPTEK: Jurnal Hasil Pengabdian Masyarakat*. 1. (2). 87-92
- Pembelian Produk Pangan Organik Melalui Sikap. *Jurnal Aplikasi Manajemen dan Bisnis*. 7 (3): 713-721
- Sumiati, A & Julianto, R.P. 2021. Analisis Residu Pestisida di Wilayah Malang dan Penanggulangan untuk Keamanan Pangan Buah Jeruk. *Buana Sains*. 18 (2): 125-130
- Tono. 2022. Pertanian Berbasis Ramah Lingkungan: Meningkatkan Produktivitas dan Mengurangi Biaya. *Al-Iqtishad: Jurnal Ekonomi*. 51-66