

Peningkatan Kesadaran Konsumsi Sayuran pada Anak – Anak: Edukasi dan Pelatihan Pembuatan Es Krim dari Sayuran

Tias Eka Rahmawati*, Dwi Hadi Setya Palupi

Sekolah Tinggi Ilmu Farmasi Yayasan Pharmasi Semarang JL. Letjen Sarwon Edie Wibowo Km. 1
Plamongansari, Pucanggading, Semarang, 50193

*e-mail: tiasekarahmawati@gmail.com

Abstrak

Makanan berkualitas dan bergizi adalah landasan kesehatan anak dan bermanfaat seumur hidup. Mayoritas anak tidak suka makan sayur, karena rasanya tidak enak dibandingkan jenis makanan lain (lauk pauk). Pemberian edukasi tentang sayuran dan nilai gizinya serta mengolah sayur menjadi makanan yang lebih menarik merupakan cara yang dapat ditempuh untuk meningkatkan konsumsi sayuran pada anak. Edukasi tentang sayuran dan pelatihan pembuatan es krim dari sawi dilaksanakan kepada siswa SD IT Permata Bunda Pucang Gading. Kegiatan dilakukan secara interaktif dengan melibatkan siswa dalam praktek pembuatan es krim dan memberikan kesempatan siswa untuk bertanya secara langsung. Hasil dari kegiatan tersebut adalah siswa mendapatkan pengetahuan tentang sayuran dan nilai gizinya, serta pengalaman dan keterampilan membuat es krim sebagai produk olahan dari sawi. Pengetahuan dan keterampilan yang diperoleh dari kegiatan ini diharapkan mengubah persepsi anak-anak terhadap sayuran, dapat mengaplikasikan tehnik pembuatan es krim menggunakan sawi secara sederhana dan dapat meningkatkan konsumsi siswa dalam mengkonsumsi sayuran dan buah.

Kata kunci: pengabdian masyarakat, edukasi, sayuran, es krim, sawi

Abstract

High-quality and nourishing food forms the basis of children's well-being and has long-term advantages. Most children dislike vegetables due to their inferior flavour in comparison to other forms of food, particularly side dishes. Several strategies can be implemented to increase the consumption of vegetables among children, including providing educational materials regarding their nutritional value and transforming vegetables into more appealing foods. Students at SD IT Permata Bunda Pucang Gading received education on vegetables and were trained in the process of manufacturing ice cream using mustard greens. The activity was conducted interactively, engaging students in producing ice cream and giving them the chance to ask questions directly. Through this activity, students learn about vegetables and their nutritional value, as well as practical experience and expertise in making ice cream using mustard greens as a processing ingredient. The goal is for children to acquire knowledge and skills through this activity, which will change their views on vegetables. They will learn the basic procedures for making ice cream from mustard greens and, as a result, improve their vegetable and fruit intake.

Keywords: community service, ice cream, mustard greens

PENDAHULUAN

Kesadaran akan pentingnya makanan sehat telah tumbuh di kalangan masyarakat di era modern saat ini, sehingga dalam pemilihan bahan baku makanan sangat diperhatikan, tidak hanya enak tetapi juga menyehatkan tubuh [1]. Sayuran merupakan kebutuhan yang wajib dikonsumsi terutama anak-anak karena memiliki banyak manfaat bagi tumbuh kembang dan kesehatan tubuh. Kurangnya konsumsi sayuran pada anak - anak sering terjadi, umumnya karena mereka tidak menyukai rasa sayuran sehingga perlu kreatifitas untuk mengolah sayuran menjadi makanan yang dapat diterima oleh anak-anak. Strategi itu adalah salah satu tindakan yang dapat ditempuh agar kebutuhan nutrisi tubuh mereka tercukupi [2].

Sawi hijau/chaisim merupakan salah satu tanaman semusim berumur pendek yang dimanfaatkan daunnya sebagai bahan pangan baik dalam bentuk segar maupun dalam bentuk olahan [3][4][5]. Sawi hijau kaya akan anti oksidan seperti flavonoid, beta karoten, lutein, serta vitamin C dan E yang dapat menjaga imunitas tubuh. sawi juga kaya akan serat, kalsium, magnesium serta kaya akan fosfor dan potasium yang baik untuk meningkatkan fungsi otak [6][7][8][9]. Sawi merupakan salah satu sayuran yang dapat diolah menjadi makan unik yang dapat diminati anak - anak. Banyaknya manfaat dari sayuran sawi tersebut dapat diolah menjadi es krim.

Sawi memiliki rasa yang sedikit pahit, sehingga pembuatan es krim sawi perlu penambahan tape singkong untuk memberi citarasa yang berbeda dan menutupi rasa pahit dari sawi tersebut. Tape

singkong juga sangat baik untuk kesehatan pencernaan. Pembuatan tape singkong yang melalui proses fermentasi dapat

meningkatkan kandungan probiotik [10].

Dilingkungan SD IT Permata Bunda Pucang Gading sendiri ditemukan sejumlah siswa tidak suka makan sayur. Berdasarkan analisis yang dilakukan oleh tim Pengabdian kepada Masyarakat (PkM), maka diperlukan edukasi mengenai sayuran dan nilai gizinya untuk mengubah persepsi anak-anak. Selain itu juga pelatihan bagi siswa untuk membuat es krim sawi dan tape sehingga diharapkan siswa - siswa SD IT Permata Bunda Pucang Gading dapat membuat dan meningkatkan konsumsi sayuran hijau terutama sawi sehingga dapat bermanfaat bagi kesehatan tubuh.

METODE

Kegiatan PkM dilaksanakan pada bulan Mei 2024 yang bertempat di SD IT Permata Bunda Pucang Gading Raya No. 199 - 205 Kelurahan Batursari, Kecamatan Mranggen, Kabupaten Demak Jawa Tengah. Peserta dalam kegiatan ini adalah siswi - siswi kelas 4 SD IT Permata Bunda. Kegiatan PkM dilakukan 3 tahapan yaitu:

a. Tahap Sosialisasi

Pada tahapan ini, tim PkM memaparkan materi tentang bagaimana memelihara kesehatan tubuh serta manfaat sayuran sawi bagi kesehatan. Selanjutnya, tim menjelaskan tentang prosedur pembuatan dan bahan - bahan

b. Tahap Pelatihan

Tim menjelaskan tentang prosedur pembuatan dan bahan - bahan yang diperlukan dalam pembuatan es krim sawi dengan bantuan media video pendek oleh tim PkM.

c. Tahap Diskusi

Peserta pelatihan kemudian dipesilahkan untuk bertanya dan berdiskusi dengan tim PkM mengenai pembuatan es krim sawi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program PkM ini diawali dengan sosialisasi tentang bagaimana cara memelihara kesehatan tubuh dengan mengonsumsi makanan sehat dan sayuran serta manfaat sayur sawi bagi kesehatan, dilanjutkan dengan pemaparan pembuatan es krim dari campuran sayur sawi dan tape singkong. Pada Gambar 1, tim PkM memaparkan pembuatan es krim sayur sawi kepada peserta pelatihan yang merupakan siswi - siswi kelas 4 SD IT Permata Bunda berjumlah 27 siswi dengan menggunakan media video tutorial pembuatan es krim. Bahan dan alat yang digunakan dalam pembuatan es krim dipaparkan secara detail oleh tim PkM. Bahan yang dibutuhkan dalam pembuatan es krim sayur sawi adalah sebagai berikut:

Bahan	Komposisi
Sawi hijau (chaisim)	250 gram
Tape singkong	100 gram
Susu full cream	300 mL
Susu kental manis	30 gram



Gambar 1. Tim PkM mensosialisasikan proses pembuatan es krim sayur sawi.

Selanjutnya proses pembuatan es krim menggunakan sayur sawi :

1. Sayuran sawi dibersihkan dengan air yang mengalir, kemudian dipotong - potong untuk

mempermudah proses penghancuran.

2. Sawi yang sudah dipotong - potong dimasukkan kedalam blender bersama tape singkong.
3. Tambahkan susu kental manis kedalam campuran sawi dan tape singkong.
4. Siapkan baskom yang berisi es batu yang sudah diberi garam krosok/kasar.
5. Tuang adonan eskrim kedalam toples alumunium dan diputar - putar diatas baskom berisi es batu dan garam krosok yang sudah disiapkan.
6. Setelah adonan es krim beku, es krim siap disantap dan dapat di letakkan ke dalam frezer jika ingin disimpan.



Gambar 2. Pelatihan pembuatan es krim sawi

Selama program PkM berlangsung, siswi - siswi peserta pelatihan antusias dan aktif mengikuti kegiatan, mulai dari sosialisasi hingga pelatihan pembuatan es krim. Bukti antusiasme siswi - siswi peserta pelatihan beragam pertanyaan yang secara aktif ditanyakan kepada tim PkM dalam sesi tanya jawab dan diskusi yang dapat dilihat pada Gambar 4. Beberapa pertanyaan seputar pembuatan es krim antara lain:

1. Apa sayuran yang digunakan dapat diganti?
2. Apakah boleh tidak menggunakan tape singkong untuk menutupi rasa pahit dari sawi?
3. Berapa lama es krim ini dapat disimpan?
4. apakah ada metode lain untuk membekukan adonan es krimnya?



Gambar 3. Produk es krim sawi



Gambar 4. Tanya jawab dan diskusi antara tim PkM dan peserta pelatihan.

Pertanyaan dari para siswi - siswi peserta pelatihan dijawab dan dijelaskan dengan baik serta secara detail oleh tim PkM, yaitu:

1. Sayuran yang digunakan dapat digantikan dengan sayuran lain sesuai kreasi siswi - siswi.
2. Singkong dapat diganti dengan menambah susu kental manis secukupnya.
3. Es krim dapat disimpan dalam waktu 2 hari untuk menjaga kualitas rasa dari es krim.
4. Metode lain yang dapat digunakan dalam membekukan es krim yaitu adonan didamkan ke freezer pada suhu 4°C selama 24 jam.

Dari hasil tanya jawab antara peserta dan tim PkM. Peserta telah memiliki pengetahuan yang baik tentang bagaimana cara pembuatan es krim dari sayur dan manfaat sayuran bagi kesehatan tubuh, serta peserta mulai tertarik memakan sayuran.

KESIMPULAN

Program PkM tentang pelatihan pembuatan es krim menggunakan sayur sawi - siswi di SD IT Permata Bunda Pucang Gading Raya No. 199 - 205 Kelurahan Batusari, Kecamatan Mranggen, Kabupaten Demak Jawa Tengah terlaksana dengan lancar. Kegiatan pelatihan ini mampu memberi edukasi, pengalaman dan keterampilan baru kepada peserta mengenai cara pembuatan es krim menggunakan sayur sawi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Program Studi S1 Farmasi STIFAR Yayasan Pharmasi Semarang dan siswi - siswi serta guru - guru SD IT Permata Bunda Pucang Gading Raya No. 199 - 205 Kelurahan Batusari, Kecamatan Mranggen, Kabupaten Demak Jawa Tengah yang telah memberi dukungan terhadap program PkM ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1]. H. P. S, “Gambaran Konsumsi Sayur Dan Buah Penduduk Indonesia Dalam Konteks Gizi Seimbang : Analisis Lanjut Survei Konsumsi Makanan Individu (Skmi) 2014 Fruits And Vegetables Consumption Of Indonesian Population In The Context Of Balanced Nutrition : A Further An,” Hal. 4–10, 2016.
- [2]. S. Konsumsi Dan M. Individu, *Survei Konsumsi Makanan Individu Indonesia 2014 Studi Diet Total* : 2014.
- [3] K. Kadudampit, “Tinggi Di Desa Sukamanis Kecamatan Kadudampit Kabupaten Sukabumi,” vol. 1, no. 2, hal. 52–58, 2019.
- [4] L. Rohmah, Y. Fitriyani, M. Wafiroh, dan M. Pudail, “Nuggettori : Pemanfaatan Sawi Sebagai Produk Olahan Kreatif ‘ Nugget Sayur ,”” vol. 5, no. 2, hal. 1141–1151, 2023.
- [5] S. Kewirausahaan dkk., “Pelatihan Pembuatan Bakso Sayur Bernilai Gizi Tinggi Sebagai Alternatif Peluang Usaha Bagi Ibu Rumah Tangga,” vol. 1, no. 1, hal. 51–57, 2023.
- [6] J. S. Dias, “Major Classes of Phytonutriceuticals in Vegetables and Health Benefits : A Major Classes of Phytonutriceuticals in Vegetables and Health Benefits : A Review,” no. October 2012, 2019, doi: 10.6000/1929-5634.2012.01.01.5.
- [7] D. Kumar, S. Kumar, dan C. Shekhar, “Nutritional components in green leafy vegetables : A review,” vol. 9, no. 5, hal. 2498–2502, 2020.
- [8] S. Handayani, E. Fachrial, dan A. Amansyah, “Antioxidant and Anti-Aging Activity of Green Mustard Ethanol Extract Gel,” vol. 33, hal. 304–311, 2021, doi: 10.9734/JPRI/2021/v33i50A33413.
- [9] F. T. Arianto, “Perbandingan Kadar Vitamin K Pada Sawi Hijau (Caisim) dan Sawi Putih (Brassica Rapa) Yang di Jual di Pasar Keputran Surabaya.” Universitas Muhammadiyah Surabaya, 2014.
- [10] J. T. Dan, “Karakteristik dan Tingkat Kesukaan Es Krim Tape Ketan (Oryza sativa),” vol. 7, no. 2, hal. 153–165, 2022.