

Pemberdayaan Ibu-Ibu PKK dalam Pembuatan Brownies Kukus Tepung Wortel Sebagai Pangan Fungsional di Desa Tegalyoso Klaten

Ratih Purwasih^{1*}, Arum Dwi Agustin²

^{1,2} Jurusan Analisis Farmasi dan Makanan, Poltekkes Kemenkes Surakarta

E-mail: ratihpurwasih0509@gmail.com

Article History:

Received: 15 Mei 2024

Revised: 27 Mei 2024

Accepted: 30 Mei 2024

Keywords: Pemberdayaan, Ibu-Ibu PKK, Brownies Kukus.

Abstract: Potensi wortel yang belum dimanfaatkan secara maksimal oleh Ibu-Ibu PKK Desa Tegalyoso menjadi dasar dalam kegiatan pengabdian ini. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan sosialisasi dan pemberdayaan ibu-ibu PKK Desa Tegalyoso Klaten dalam pembuatan brownies kukus wortel. Kegiatan sosialisasi atau penyuluhan tentang pemanfaatan wortel yang dilakukan dengan cara presentasi oleh tim pengabmas serta diskusi secara dua arah. Sedangkan untuk kegiatan pemberdayaan masyarakat melalui demonstrasi pembuatan brownies kukus tepung wortel dan pendampingan Ibu-ibu PKK dalam pembuatan brownies kukus tepung wortel. Sasaran dalam kegiatan ini adalah Ibu-Ibu PKK Desa Tegalyoso Klaten. Melalui kegiatan ini diharapkan Ibu-Ibu PKK Desa Tegalyoso Klaten dapat meningkatkan pengetahuannya tentang manfaat wortel dan pemanfaatannya sebagai pangan fungsional salah satunya brownies kukus. Selain itu dapat menjadi satu alternatif dalam peningkatan pendapatan ekonomi keluarga karena bias dijadikan sebagai usaha. Dengan adanya kegiatan pengabdian masyarakat ini menjadikan Ibu-ibu PKK Desa Tegalyoso menjadi meningkat pengetahuan dan keterampilan dalam pembuatan brownies kukus.

PENDAHULUAN

Wortel merupakan tanaman yang mudah dijumpai masyarakat Indonesia. Wortel biasanya merupakan umbi-umbian yang dimanfaatkan menjadi olahan sayur. Di Indonesia setiap tahunnya produksi wortel terus meningkat. Menurut Badan Pusat Statistik produksi wortel di Jawa Tengah dari tahun 2015 mencapai 142.248 ton, tahun 2016 mengalami kenaikan mencapai 145.362, tahun 2017 mengalami penurunan mencapai 144.619 ton, tahun 2018 mengalami kenaikan mencapai 153.058 ton, dan tahun 2019 mengalami kenaikan kembali mencapai 160.278 ton (Badan Pusat Statistik, 2020).

Sebagian besar masyarakat Indonesia selama ini belum memanfaatkan wortel secara

optimal. Wortel hanya dimanfaatkan dalam pengolahan sayur. Wortel kaya akan manfaat, wortel baik dikonsumsi karena kandungan kalium, vitamin K, serat dan beta-karoten yang berfungsi sebagai antioksidan. Wortel juga memiliki manfaat lainnya, seperti mengurangi risiko penyakit jantung, menurunkan tingkat kolesterol, dan dapat menurunkan berat badan karena bersifat mengenyangkan. Wortel merupakan sayuran yang mudah didapat dan memiliki harga yang terjangkau (Dinasty *et al.*, 2020). Selain itu wortel mengandung kalium suksinat yang membantu menurunkan tekanan darah (Andriani *et al.*, 2023). Salah satu cara untuk memperpanjang masa simpan wortel karena kelimpahannya yang besar yaitu dibuat tepung. Tepung wortel tersebut dapat dibuat produk pangan fungsional yang sering dijumpai dan mudah pembuatannya seperti *brownies*, (Tjahjadi, 2013).

Pangan fungsional adalah bahan pangan baik alami ataupun olahan yang mengandung senyawa bioaktif yang sangat bermanfaat bagi tubuh manusia. Pangan fungsional dapat berupa makanan dan minuman yang memiliki berbagai fungsi yang karena kandungan komponen aktifnya dapat memberikan manfaat bagi kesehatan, di luar manfaat yang diberikan oleh zat-zat gizi yang terkandung di dalamnya (Pitaloka, 2023). Pangan fungsional harus memenuhi persyaratan sensori, nutrisi dan fisiologis agar dapat berguna untuk terapi beberapa penyakit. Sifat fisiologis dari pangan fungsional ditentukan oleh komponen bioaktif yang terkandung di dalamnya, antara lain serat pangan, inulin, antioksidan, prebiotik dan probiotik. Salah satu jenis pangan fungsional adalah *brownies* (Abbas, 2020). Bahan utama *brownies* berasal dari tepung terigu, yang tinggi gluten dan kandungan gulanya. Oleh karena itu dapat diganti dengan bahan makanan yang rendah gluten, tinggi karbohidrat, serat dan tinggi antioksidan seperti wortel.

Berdasarkan hasil survey di Desa Tegalyoso belum banyak warga yang memanfaatkan wortel sebagai pangan fungsional. Kurangnya pengetahuan masyarakat tentang pemanfaatan wortel sebagai pangan fungsional yang memiliki aktivitas antioksidan yang tinggi yang mampu menangkal radikal bebas, serta mampu menjaga kesehatan jantung. Oleh karena itu, maka perlu dilakukan penyuluhan untuk peningkatan pengetahuan dan keterampilan tentang pemanfaatan wortel sebagai pangan fungsional yang kaya gizi dan memiliki nilai jual yang tinggi, sebagai salah satu upaya untuk menjaga kesehatan jantung salah satunya dengan *brownies* kukus yang relative mudah dibuat. Pengetahuan tentang pembuatan *brownies* kukus wortel sebagai pangan fungsional perlu diinformasikan pada masyarakat dengan cara penyuluhan dan demonstrasi yang mudah dipahami oleh masyarakat.

METODE

Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan meliputi beberapa tahapan, yaitu persiapan, pelaksanaan, monitoring dan evaluasi. Pada tahap persiapan dimulai dari melakukan survey awal di lokasi pengabdian masyarakat khususnya Desa Tegalyoso dengan melakukan koordinasi dengan pihak terkait, melakukan observasi dan juga wawancara dengan warga setempat untuk melakukan identifikasi masalah yang ada di Desa Tegalyoso. Selain itu juga dilakukan koordinasi untuk menyusun rencana pelaksanaan kegiatan. Selanjutnya melakukan penyiapan materi oleh tim pengabdian kepada masyarakat yang mencakup PPT untuk presentasi, leaflet, dan bahan serta alat yang dibutuhkan untuk pembuatan *brownies* kukus tepung wortel.

Pada tahapan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat, melibatkan Ibu-Ibu PKK Desa Tegalyoso Kecamatan Klaten Selatan, Klaten. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat meliputi penyuluhan terkait pangan fungsional, manfaat wortel, pengolahan wortel menjadi *brownies* kukus. Penyuluhan dilakukan dengan ceramah/presentasi menggunakan PPT,

dan dibarengi dengan penyebaran leaflet setelah itu diskusi terkait materi penyuluhan. Dilanjutkan dengan demonstrasi pembuatan brownies kukus tepung wortel dan melibatkan Ibu-Ibu PKK.

Monitoring dan evaluasi dilakukan untuk mengukur tingkat peningkatan pengetahuan dan kemampuan Ibu-Ibu PKK setelah mendapatkan penyuluhan. Evaluasi dilakukan untuk mengetahui seberapa efektif pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

Diharapkan para Ibu-Ibu PKK menyalurkan pengetahuan serta keterampilan yang telah diperoleh kepada warga setempat agar semua warga terpapar, sehingga akan dapat meningkatkan kualitas kesehatannya. Selain itu masyarakat dapat menjadikan bekal keterampilan yang diperoleh menjadi ide usaha makanan sehat sehingga akan meningkatkan perekonomian warga setempat juga.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pemberdayaan pada Ibu-Ibu PKK Desa Tegalyoso, Klaten Selatan, Klaten dalam pemanfaatan wortel dan keterampilan tentang pembuatan *brownies* kukus tepung wortel sebagai makanan fungsional dilaksanakan dalam beberapa tahapan. Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan masyarakat khususnya Ibu-Ibu PKK Desa Tegalyoso, Klaten Selatan, Klaten dapat meningkat pengetahuan tentang pangan fungsional, pemanfaatan wortel, dan pembuatan brownies kukus sebagai pangan fungsional. Kegiatan tersebut diawali dengan pengenalan, menjelaskan maksud dan tujuan kegiatan seperti apa, dan mengadakan kontrak waktu atau koordinasi terkait waktu pelaksanaan kegiatan penyuluhan maupun demonstrasi pembuatan brownies kukus tepung wortel sebagai pangan fungsional.

Penyuluhan dilakukan dengan sasaran Ibu-Ibu PKK Desa Tegalyoso, Klaten Selatan dilaksanakan di salah satu rumah warga Desa Tegalyoso. Peserta yang hadir adalah Ibu-Ibu PKK yang dianggap mampu menularkan pengetahuan serta keterampilan yang didapat ke warga ataupun keluarga di sekitarnya. Kegiatan dimulai dengan penyuluhan terkait pangan fungsional dan manfaat wortel untuk menjaga kesehatan jantung. Selain itu paparan tentang pembuatan tepung wortel sebagai alternatif untuk menyimpan wortel dalam waktu yang lama agar tidak busuk. Penyuluhan dilakukan oleh tim pengabmas dengan paparan secara ceramah menggunakan powerpoint dan juga menyebarkan leaflet terkait materi. Kegiatan berjalan dengan baik dan lancar dimana para peserta penyuluhan menyimak dengan baik dan antusias dalam menerima materi. Selanjutnya sesi diskusi terkait materi yang diberikan, dimana terjadi interaksi dua arah antar peserta dan pemateri, masyarakat banyak mengajukan pertanyaan terkait pangan fungsional untuk menjaga kesehatan jantung. Kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Tegalyoso, Klaten Selatan, Klaten dalam mengoptimalkan potensi wortel sebagai pangan fungsional untuk kesehatan jantung berjalan dengan lancar dan efektif. Dimana antusiasme Ibu-Ibu PKK Desa Tegalyoso, Klaten Selatan khususnya dalam mengikuti kegiatan sangat tinggi. Terjadi diskusi selama kegiatan penyuluhan berlangsung. Materi yang diberikan terkait dengan pengetahuan pangan fungsional, yang mana dapat dibuat dari bahan-bahan makanan yang ada di sekitar yang memiliki kandungan zat antioksidan sebagai penurun tekanan darah, penurun kolesterol dalam darah dan penurun kadar gula dalam darah seperti wortel.



Gambar 1. Penyuluhan Pemanfaatan Wortel menjadi Brownies Kukus

Kegiatan selanjutnya demonstrasi pembuatan tepung wortel dan *brownies* kukus tepung wortel oleh tim pengabmas bagaimana cara pembuatan pangan fungsional brownies kukus berbahan dasar wortel. Selain itu Ibu-ibu PKK juga diberikan leaflet untuk resep brownies kukus berbahan dasar wortel. Kemudian para peserta pengabmas Ibu-Ibu PKK Desa Tegalyoso melihat serta mempraktikkan di waktu tersebut sambil didampingi oleh tim pengabmas. Ibu-Ibu PKK antusias dalam mengikuti pembuatan tepung wortel dan brownies kukus tepung wortel. Para peserta pengabmas menjadi lebih antusias lagi dan lebih bisa memahami karena telah dipraktikkan secara langsung. Umumnya ibu-ibu akan lebih antusias dan partisipatif ketika melihat pembuatan pangan fungsional secara langsung, tidak hanya mendengarkan ceramah bagaimana pembuatan pangan fungsional itu. Dengan adanya hal ini menjadikan para Ibu-Ibu PKK Desa Tegalyoso menjadi meningkat keterampilannya dalam pembuatan pangan fungsional.



Gambar 2. Brownies Kukus Tepung Wortel

Metode penyampaian materi selama kegiatan dinilai efektif, karena dengan ceramah menggunakan media powerpoint peserta dapat melihat dan sambil mendengarkan materi yang disampaikan oleh pemateri. Selain itu, diberikan leaflet agar pada saat nanti setelah kegiatan selesai, para peserta dapat membuka kembali jika terlupa sesampainya di rumah. Kemudian dengan adanya sesi diskusi atau tanya jawab menjadikan pemahaman peserta menjadi lebih mendalam karena biasanya pertanyaan yang diajukan terkait apa yang telah dialami oleh para peserta sehari-hari.

Selanjutnya dilakukan evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat tentang pemberdayaan Ibu-Ibu PKK dalam pembuatan *brownies* kukus tepung wortel. Acara tersebut diselengi dengan diskusi/ tanya jawab. Para Ibu-Ibu PKK Desa Tegalyoso, Klaten Selatan, Klaten antusias bertanya mengenai cara mengatasi bau wortel pada pembuatan *brownies* kukus. Dan pada akhirnya dilakukan evaluasi terhadap para Ibu PKK Desa Tegalyoso, Klaten Selatan, Klaten dalam melakukan pembuatan *brownies* kukus tepung wortel oleh salah satu perwakilan Ibu-Ibu PKK. Beliau menyampaikan bahwa warga senang dan antusias dengan apa yang disampaikan oleh pelaksana. Ibu-ibu PKK dapat menerima dengan baik, dan mengerti tentang apa yang disampaikan dan apa yang didemonstrasikan oleh pelaksana.

Untuk kendala yang dihadapi selama pelaksanaan tidak ada, karena warga kooperatif selama kegiatan dan menyambut baik kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Antusias Ibu-ibu PKK dalam menerima maupun mempraktikkan pembuatan *brownies* kukus sangat tinggi.

Hasil kegiatan ini menunjukkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya peran pangan fungsional untuk kesehatan jantung yang dapat dibuat dari bahan makanan atau tanaman yang ada di sekitar, yaitu wortel. Selain itu, kita dapat melihat kemampuan ibu-ibu PKK Desa Tegalyoso Klaten Selatan, Klaten dalam pembuatan *brownies* kukus tepung wortel sebagai pangan fungsional. Diharapkan dengan adanya kegiatan ini, mampu memberikan dampak positif bagi kualitas kesehatan masyarakat Desa Tegalyoso Klaten Selatan, Klaten dengan mampu berpartisipasi aktif dalam menjaga kesehatan jantung, salah satunya dengan mengonsumsi pangan fungsional dimulai dari lingkup keluarga.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan kegiatan “Pemberdayaan Ibu-Ibu PKK Desa Tegalyoso dalam pembuatan *brownies* kukus tepung wortel berjalan dengan lancar dan sukses terbukti dari partisipasi aktif dan antusiasme dari Ibu-Ibu PKK Desa Tegalyoso dalam mengikuti jalannya kegiatan. Melalui tanya jawab dan demonstrasi secara langsung oleh Ibu-Ibu PKK dalam pembuatan *brownies* kukus. Kegiatan pengabdian masyarakat efektif dalam meningkatkan pengetahuan, serta keterampilan dalam pembuatan *brownies* kukus tepung wortel menjadi pangan fungsional. Dengan ini, diharapkan Ibu-Ibu PKK Desa Tegalyoso beserta keluarga dapat meningkatkan kualitas hidupnya melalui pemanfaatan wortel menjadi pangan fungsional berupa *brownies* kukus. Selanjutnya bisa dilakukan pengoptimalan pangan fungsional *brownies* kukus ini menjadi usaha untuk meningkatkan perekonomian warga.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak Pemerintah Desa Tegalyoso Kecamatan Klaten Selatan, Klaten dan Pihak Jurusan Anafarma Poltekkes Kemenkes Surakarta atas dukungan terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR REFERENSI

- Abbas. (2020). Potensi pangan fungsional dan perannya dalam meningkatkan kesehatan manusia yang semakin rentan. *Jurnal Teknosains*, 14(2), 176–186.
- Andriani, D., Iting, I., & Damayanti, Y. (2023). Pengaruh pemberian jus wortel (*daucus carota* l.) terhadap tekanan darah pada penderita hipertensi. *MAHESA : Malahayati Health Student*

- Journal*, 3(1), 225–233.
- Dinasty, U., Olivia, B., & Edwin, G. D. (2020). Inovasi churros berbasis wortel. *Proceeding of Applied Science*, 6(1), 12–16.
- Pitaloka, D. A. (2023). Aktivitas antioksidan dan sifat organoleptik sari kacang merah dengan penambahan kurma dan almond sebagai alternatif minuman fungsional penderita hiperkolesterolemia. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2), 10205–10216.
- Statistik, B. P. (2020). *Produksi tanaman sayuran tahun 2015-2019 di Provinsi Jawa Tengah*. Badan Pusat Statistik.
- Tjahjadi, S. F. (2013). *Karakteristik fisika kimia tepung wortel*. Universitas Katolik Parahyangan Bandung.