

OLAHAN MAKANAN RINGAN BERNUTRISI BERUPA KERIPIK BUAH DAN SAYUR YANG DISAJIKAN CFGF (CASEIN FREE GLUTEN FREE) DI STIKES PEMKAB JOMBANG

Mazidatul Alifiah¹, Emi Nur Aini², Putra Hutha Pramanda³, Aditya Bayu Tri Laksono⁴, Muhammad Irfandi Darmawan⁵, Shanti Rosmaharani⁶
alifiahmazidatul@gmail.com¹, eminurraini@gmail.com², putra.pramanda1@gmail.com³,
bayusisip@gmail.com⁴, irfandidarmawan1@gmail.com⁵, shantirosmaharani@gmail.com⁶
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Pemkab Jombang

ABSTRAK

Jombang merupakan Kota Santri yang memiliki berbagai macam lahan pertanian dan perkebunan sehingga kebanyakan masyarakat di Jombang berprofesi menjadi seorang petani dan pedagang. Akan tetapi pemutaran ekonomi yang ada di Jombang menjadi terhambat karena keterbatasan penjualan sehingga buah dan sayur banyak yang jadi busuk. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak mengkonsumsi makanan ringan berupa keripik buah dan sayur yang disajikan CFGF (Casein Free Gluten Free) di STIKES PEMKAB JOMBANG. Jenis penelitian ini menggunakan Deskriptif Kualitatif, sedangkan pengumpulan data menggunakan wawancara, observasi dan dokumentasi secara langsung dengan informan yang ada dilapangan untuk mendapatkan data yang dibutuhkan. Hasil yang didapatkan yaitu banyak mahasiswa yang kurang suka buah dan sayur karena tidak menyukai rasa, bentuk kurang menarik, malas untuk mengupas kulitnya serta harganya yang mahal. Adanya olahan keripik buah sayur ini lebih menambah rasa ingin mahasiswa untuk terus mengkonsumsi sayur dan buah yang diolah dengan metode CFGF (Casein free Gluten free) karena harga terjangkau, praktis, unik, dan rasanya tetap enak. Kesimpulannya adalah Inovasi kreatif makanan ringan bernutrisi buah dan sayur yang disajikan CFGF (Casein Free Gluten Free) cocok untuk mencegah angka stunting pada anak, bisa juga sebagai camilan sehat bagi orang yang menderita penyakit Gula karena kandungan dalam camilan buah dan sayur yang disajikan CFGF (Casein Free Gluten Free) dan sebagai wadah bisnis wirausaha untuk membantu UMKM di daerah Jombang dengan pengembangan bisnis melalui peningkatan ketahanan keripik buah dan sayur.

Kata Kunci: Makanan Ringan, Nutrisi, Buah dan Sayur.

ABSTRACT

Jombang is a Santri City which has various kinds of agricultural land and plantations so that most people in Jombang work as farmers and traders. However, economic development in Jombang has been hampered due to limited sales, resulting in many fruit and vegetables rotting. This research aims to determine the impact of consuming snacks in the form of fruit and vegetable chips served by CFGF (Casein Free Gluten Free) at the STIKES Pemkab Jombang. This type of research uses qualitative descriptive, while data collection uses interviews, observation and documentation directly with informants in the field to obtain the required data. The results obtained were that many students did not like fruit and vegetables because they did not like the taste, the shape was less attractive, they were too lazy to peel the skin and the price was expensive. The existence of processed vegetable fruit chips further increases students' desire to continue consuming vegetables and fruit processed using the CFGF (Casein free Gluten free) method because the price is affordable, practical, unique, and the taste is still delicious. The conclusion is that the creative innovation of nutritious fruit and vegetable snacks served by CFGF (Casein Free Gluten Free) is suitable for preventing stunting rates in children, and can also be used as a healthy snack for people who suffer from diabetes because of the content in the fruit and vegetable snacks served by CFGF (Casein Free Gluten Free) and as an entrepreneurial business platform to help MSME in the Jombang area with business development through increasing the resilience of fruit and vegetable chips.

Keyword: Snacks, Nutrition, Fruit and Vegetables.

PENDAHULUAN

Jombang merupakan kota santri yang memiliki berbagai macam lahan pertanian dan perkebunan sehingga kebanyakan masyarakat di Jombang berprofesi menjadi seorang petani dan pedagang. Permasalahan yang dihadapi oleh pedagang sayur dan buah yaitu keterbatasan penjualan karena sayur dan buah tidak bisa bertahan dalam jangka waktu yang lama sehingga apabila tidak terjual habis maka sayur dan buah akan terbuang sia-sia menjadi busuk. Hal itu membuat pemutaran ekonomi yang ada di Jombang menjadi terhambat.

Secara umum sayuran dan buah-buahan merupakan sumber berbagai vitamin, mineral, dan serat pangan. Sebagian vitamin dan mineral yang terkandung dalam sayuran dan buah-buahan berperan untuk membantu proses-proses metabolisme di dalam tubuh, sedangkan antioksidan mampu menangkal senyawa-senyawa hasil oksidasi, radikal bebas, yang mampu menurunkan kondisi kesehatan tubuh. Dalam meningkatkan konsumsi sayur dan buah di masyarakat harus ada inovasi dalam mengolah buah dan sayur. Terkait banyaknya ragam olahan sayur dan buah, camilan keripik bisa menjadi sebuah opsi yang praktis. Sayuran dan buah-buahan di Indonesia banyak sekali macam dan jumlahnya akan tetapi masyarakat Indonesia masih banyak yang belum memiliki kebiasaan untuk mengonsumsi sayuran dan buah-buahan, padahal setiap hari tubuh manusia membutuhkan zat gizi mikro yang terdapat di dalam sayuran dan buah-buahan. Berdasarkan penelitian yang penulis lakukan masih ada kalangan masyarakat yang belum mengetahui banyaknya variasi sayuran dan buah yang bisa dijadikan cemilan keripik terutama pada sayuran yang jarang sekali di konsumsi masyarakat contohnya seperti okra. Beberapa variasi sayur dan buah yang bisa dijadikan cemilan keripik tetapi masih terdengar asing dimasyarakat di antaranya Nangka, Pisang, Salak, Nanas, Manga, Apel, Strawberri, kurma, Wortel, Okra, Buncis, Kentang, Ubi, dan Jagung.

Pola hidup sehat sangat perlu diperhatikan untuk mencegah berbagai macam penyakit. Contohnya penyakit hipertensi dapat dicegah dengan mengendalikan perilaku berisiko seperti merokok, diet yang tidak sehat seperti kurang konsumsi sayur dan buah serta konsumsi gula, garam dan lemak berlebih, obesitas, kurang aktifitas fisik, konsumsi alkohol berlebihan dan stres (Henri, 2023). Hal ini juga bisa mempengaruhi masa pertumbuhan dan perkembangan pada anak memerlukan kecukupan gizi serat nutrisi yang baik yang di gunakan untuk pertumbuhan dan perkembangan anak dan untuk meningkatkan sistem imunitas tubuh yang akan di gunakan untuk melawan suatu penyakit. Anak yang mendapatkan kecukupan gizi dalam masa pertumbuhannya akan mempunyai status gizi yang baik. (Ririn, 2021). Gizi yang kurang akan mempengaruhi perkembangan, fungsi organ tubuh, sehingga akan menyebabkan terganggunya fungsi reproduksi, jika tidak segera diatasi maka akan berisiko anemia pada saat hamil (Rodiyah, 2022). Dampak adanya pemutaran ekonomi yang ada di Jombang mampu menjadikan hasil program kerja yang telah dijalankan di bidang Kewirausahaan untuk berinovasi kreatif dengan cara pembaharuan kemasan untuk meningkatkan nilai ekonomis dan media komunikasi antara penjual dan pembeli mengenai informasi produk. Pada bidang kesehatan dilakukan penyuluhan dan implementasi pencegahan hipertensi, diabetes melitus yang berupa senam hipertensi dan senam kaki diabetik serta demontrasikan makanan ringan bernutrisi keripik buah dan sayur CFGF (Casein Free Gliten Free) untuk pengentasan stunting, dibidang teknologi dilakukan pembuatan media sosial guna memberikan informasi dan edukasi (Rizal, 2023).

Pada prinsipnya pengolahan pangan dilakukan dengan tujuan pertama, untuk pengawetan, pengemasan dan penyimpanan produk pangan; Kedua, untuk mengubah menjadi produk yang diinginkan (misalnya pemanggangan); Ketiga, untuk

mempersiapkan bahan pangan agar siap dihidangkan. Semua bahan mentah merupakan komoditas yang mudah rusak, sejak dipanen, bahan pangan mentah, baik tanaman maupun hewan akan mengalami kerusakan melalui serangkaian reaksi biokimiawi. Kecepatan kerusakan sangat bervariasi, dapat terjadi secara cepat hingga relatif lambat. Satu faktor utama kerusakan bahan pangan adalah kandungan air aktif secara biologis dalam jaringan. Bahan mentah dengan kandungan air aktif secara biologis yang tinggi dapat mengalami kerusakan dalam beberapa hari saja, misalnya sayur-sayuran dan daging-dagingan. Pengaruh pengolahan terhadap nilai gizi protein Pengolahan bahan pangan berprotein yang tidak dikontrol dengan baik dapat menyebabkan terjadinya penurunan nilai gizinya. Secara umum pengolahan bahan pangan berprotein dapat dilakukan secara fisik, kimia atau biologis. Diantara cara pengolahan tersebut, yang paling banyak dilakukan adalah proses pengolahan menggunakan pemanasan seperti sterilisasi, pemasakan dan pengeringan. Hal tersebut menjadi alasan pengusul ingin merancang sebuah inovasi berupa produk makanan buah dan sayur dengan menggunakan kemasan yang mampu untuk memperpanjang masa ketahanan buah dan sayur. Produk kami bisa meningkatkan pemutaran ekonomi di Jombang dengan memanfaatkan kelebihan sumber daya alam yang melimpah berupa buah dan sayuran yang ada di Jombang.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif, karena dalam penelitian kualitatif ini berupa kata kata yang tertulis maupun lisan, yang dilakukan dengan cara wawancara. Peneliti akan melakukan wawancara kepada dosen dan mahasiswa STIKES Pemkab Jombang untuk mengumpulkan data agar mengetahui dengan jelas apa saja dampak yang ditimbulkan dari mengkonsumsi olahan makanan ringan dari buah dan sayur yang disajikan CFGF (casein free gluten free). Penelitian ini dilakukan di Kampus STIKES Pemkab Jombang dengan kurun waktu tertentu. Teknik dan instrumen pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi. Penelitian ini menggunakan teknik observasi yang bertujuan untuk melihat dan mengamati secara langsung bagaimana dampak dari mengkonsumsi olahan makanan ringan yang terbuat dari buah dan sayur yang disajikan CFGF (casein free gluten free). Penggunaan teknik wawancara dalam penelitian ini bertujuan untuk memperoleh informasi dari dosen dan mahasiswa secara langsung.



Gambar 1. Produk Frubles Chips Gambar 2. Proses Pengemasan Produk

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini berusaha mendiskripsikan dampak mengkonsumsi olahan makanan ringan yang terbuat dari buah dan sayur yang disajikan CFGF (casein free gluten free). Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini berupa wawancara dari dosen maupun mahasiswa STIKES Pemkab Jombang. Hasil wawancara dengan mahasiswa diketahui beberapa fakta diantaranya sebagian besar mahasiswa kurang suka buah dan sayur tetapi dengan adanya olahan keripik buah sayur ini lebih menambah rasa ingin terus mengkonsumsi sayur dan buah yang diolah dengan metode CFGF (Casein free Gluten

free). Pada zaman modern saat ini sebagai mahasiswa harus bisa membuat suatu inovasi yang kreatif dengan memanfaatkan sosial media menawarkan produk via online dan juga secara langsung kepada masyarakat serta memasarkan melalui marketplace, e-commerce, secara offline melalui masyarakat sekitar. Membuat produk sesuai permintaan pasar dan kondisi lingkungan dan menjual produk dengan harga yang cukup terjangkau sesuai dengan kualitas bahan.

Permasalahan konsumen yang sering ditemui yaitu banyak orang yang kurang suka mengonsumsi sayur dan buah karena tidak menyukai rasa, bentuk kurang menarik, malas untuk mengupas kulitnya serta harganya yang mahal. Camilan ini sangat cocok untuk mencegah angka stunting pada anak dan sebagai wadah bisnis wirausaha untuk membantu UMKM di daerah Jombang dengan pengembangan bisnis melalui peningkatan ketahanan keripik buah dan sayur.

Inovasi peneliti membuat makanan ringan berupa keripik dari buah dan sayur karena kandungan nutrisi di dalam buah dan sayur dan banyak mengandung manfaat bagi kesehatan. Calon konsumen juga sering mencari makanan ‘unik’ dan ‘kekinian’ yang tetap memiliki manfaat bagi kesehatan. Calon konsumen sering mendapati makanan yang ‘kekinian’ dan ‘unik’ tampak sedap dan menyenangkan namun tidak diimbangi dengan manfaat kesehatan. Olahan makanan ringan ini juga praktis karena bisa dipesan melalui online. Hal ini juga menjadi solusi untuk konsumen yang mencari makanan sehat dengan harga murah tetapi rasanya tidak diragukan lagi untuk anak-anak maupun keluarga yang tidak menyukai sayur atau buah.



Gambar 3. Media Promosi



Gambar 4. Pemasaran Produk

KESIMPULAN

Inovasi kreatif makanan ringan bernutrisi buah dan sayur yang disajikan CFGF (Casein Free Gluten Free) memiliki berbagai kandungan nutrisi dan manfaat bagi kesehatan sangatlah cocok untuk dikonsumsi bagi semua kalangan. Makanan ringan bernutrisi cocok untuk mencegah angka stunting pada anak, bisa juga sebagai camilan sehat bagi orang yang menderita penyakit Gula sangat cocok karena kandungan dalam camilan buah dan sayur yang disajikan CFGF (Casein Free Gluten Free) dan sebagai wadah bisnis wirausaha untuk membantu UMKM di daerah Jombang dengan pengembangan bisnis melalui peningkatan ketahanan keripik buah dan sayur. Sayuran dan buah-buahan berperan untuk membantu proses-proses metabolisme di dalam tubuh, sedangkan antioksidan mampu menangkal senyawa-senyawa hasil oksidasi, radikal bebas, yang mampu menurunkan kondisi kesehatan tubuh. Agar dapat meningkatkan perekonomian masyarakat Jombang dengan membuat keripik buah dan sayur, kami membuat makanan yang ‘kekinian’ dan ‘unik’ sedap dan menyenangkan yang diimbangi dengan manfaat kesehatan. Memberikan kemasan pada produk agar lebih menarik, serta mempromosikannya melalui marketplace, e-commerce, dan secara offline melalui masyarakat sekitar. Dengan adanya inovasi kreatif pemberdayaan ini, kami berharap semoga kedepannya Kabupaten Jombang dapat memajukan UMKM daerah setempat.

DAFTAR PUSTAKA

Mila Nurviana, Mila. KERIPIK BUAH & SAYUR DALAM FOTOGRAFI MAKANAN. Diss.

- Politeknik Negeri Media Kreatif, 2023.
- Maryati, Heni, et al. "Healthy Lifestyle Patterns In An Effort To Improve The Quality Of Life Of Hypertension Patients In Sanan Hamlet, Puton Village Diwek District, Jombang Regency: Pola Hidup Sehat Dalam Upaya Meningkatkan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi Di Dusun Sanan Desa Puton Kecamatan Diwek Kabupaten Jombang." *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan* 9.2 (2023): 114-116.
- Probowati, Ririn, et al. "FAKTOR YANG MEMPENGARUHI IBU DALAM PEMBERIAN NUTRISI PADA BADUTA (BAWAH DUA TAHUN) DI KABUPATEN JOMBANG: Factors Affecting Mothers in Providing Nutrition to Under Two Years In Jombang." *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)* 7.2 (2021): 296-307.
- Rodiyah, Rodiyah. "HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA MAHASISWI TINGKAT 1 SARJANA KEPERAWATAN STIKES PEMKAB JOMBANG: The Correlation of Body Mass Index with Anemia to the 1st Grade Nursing Bachelor Department of STIKES PEMKAB JOMBANG." *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)* 8.2 (2022): 365-372.
- Assidiq, Ilham, et al. "Olahan makanan ringan bernutrisi berupa keripik dari bahan utama Bengkuang produksi Desa Pasang." *MASPUL JOURNAL OF COMMUNITY EMPOWERMENT* 3.1 (2021): 86-94.
- Rizal, Ahmad Syaifur, et al. "Kolaborasi Masyarakat dalam Pencapaian Tujuan Pembangunan Desa Berkelanjutan Bidang Teknologi, Kesehatan dan Kewirausahaan di Desa Duren." *KIAT Journal of Community Development* 2.2 (2023): 45-56.
- Indriani, Feti. STRATEGI PEMASARAN SYARIAH (MARKETING MIX) PADA OLAHAN BUAH NAGA SEBAGAI SALAH SATU CEMILAN KERIPIK BUAH YANG BERGIZI DAN G BERGIZI DAN BERINOVASI. Diss. IAIN Bengkulu, 2021.