

PENGHEMATAN PENGELUARAN RUMAH TANGGA DI MASA PANDEMI MELALUI PENGELOLAAN JAJANAN SEHAT

Rizqy Fadhlina Putri¹⁾, Rini Fadhilah Putri²⁾, Nur Asyah³⁾
Universitas Muslim Nusantara Al Washliyah^{1,2,3)}

ABSTRAK

Tujuan pelaksanaan pengabdian program kemitraan masyarakat (PKM) ini adalah 1) Meningkatkan kesadaran untuk hidup sehat, 2) Memberikan solusi untuk menghemat pengeluaran rumah tangga, 3) Melatih para guru untuk membuat jajanan yang sehat dan terjangkau 4) Membuka peluang mengembangkan usaha jajanan yang sehat dan ekonomis sehingga dapat menambah penghasilan. Di masa pandemic seperti ini, kita tidak hanya dituntut untuk menjaga kesehatan, serta mengikuti protokol kesehatan 3M (Memakai Masker, Mencuci Tangan, dan Menjaga Jarak), tetapi kita juga dituntut untuk dapat mengontrol pengeluaran agar dapat hemat, dan kita juga dituntut untuk dapat membuat makanan sehat.

Kata Kunci : Hemat, Jajanan, Sehat

ABSTRACT

The objectives of implementing this community partnership program (PKM) are 1) Increase awareness of healthy living, 2) Provide solutions to save household expenses, 3) Training teachers to make healthy and affordable snacks 4) Opening up opportunities to develop a snack business that is healthy and economical to increase income. In times of a pandemic like this, we are not only required to maintain health, and follow the 3M health protocol (Wearing Masks, Washing Hands, and Maintaining Distance), but we are also required to be able to control expenses in order to save money, and we are also required to be able to eat healthy food.

Key Word : Saving , Snacks, Healthy.

Pendahuluan

Kandungan zat-zat berbahaya masih mendominasi pada jajanan anak-anak di sekolah-sekolah. Jajanan di sekolah beranekaragam dan menarik minat anak-anak daripada bekal yang dibawa dari rumah. Namun jajanan yang menarik tersebut jauh dari kata sehat. Berkaitan dengan fenomena tersebut, maka perlu adanya sosialisasi mengenai macam-macam, pengolahan, dan kelayakan konsumsi jajanan yang banyak dijual agar anak-anak dapat mengerti sehingga dapat memilih dan membedakan antar jajanan yang sehat dan tidak. (Adriansyah, 2017). Kalaupun ada makanan yang ditawarkan oleh pedagang, pasti harganya mahal dan tidak terjangkau apabila dijual didepan sekolah, maka dari fenomena itu lah

pengabdian akan membuat praktek jajanan sehat namun juga ekonomis. Di sini kita juga dapat mengubah *mindset* kita bahwa makanan ataupun jajanan yang sehat itu tidak perlu mahal bahkan bahan-bahannya juga banyak di dapat warung-warung sekitar rumah. Dengan membuat jajanan sendiri di rumah, kita dapat menghemat pengeluaran serta juga dapat menjaga kebersihan dari makanan tersebut, sehingga aman untuk dikonsumsi keluarga kita. Apalagi di masa pandemi seperti ini, kita sebagai orang tua juga harus pandai-pandai dalam mengatur keuangan rumah tangga, sehingga dengan penghasilan kita yang sekarang ini, kita dapat menabung untuk masa depan kita dan juga anak-anak

Dengan demikian, Kegiatan ini diharapkan mampu guru mampu membuat

dan mahir dalam menkreasikan makanan yang sehat. Hal ini diharapkan mampu menarik minat anak-anak untuk tidak lagi membeli makanan yang tidak sehat dan dapat mengontrol pengeluaran rumah tangga.

Metode Pelaksanaan

Pelaksanaan Kegiatan Pelatihan

Sebelum melakukan Program Pengabdian Masyarakat ini, pelaksana kegiatan melakukan perijinan ke Kepala Sekolah MTs. Swasta Lab IKIP Al Washliyah mengenai pelaksanaan kegiatan. Kemudian melakukan persiapan tempat, alat dan bahan sekaligus materi tentang wirausaha dan pembuatan jajanan sehat dan ekonomis.

Metode Pendekatan

Pelatihan pembuatan jajanan sehat ini akan melalui beberapa pendekatan :

a. Sosialisasi Program

Sosialisasi program dilaksanakan setelah tahap persiapan selesai yaitu dengan melakukan pertemuan dengan calon peserta yang mengikuti pelatihan kreasi ini dan mensosialisasikan tentang program yang akan di laksanakan.

b. Penyampaian Materi

Pada tahap ini peserta akan diberikan materi seputar kewirausahaan dan cara membuat salah satu jajanan sehat seperti kue pukis. Penyampaian materi menggunakan media power point.

c. Pelatihan Kreasi

Pelatihan kreasi yaitu praktek pembuatan kue pukis dengan

alat dan bahan yang sudah disediakan.

d. Pemanfaatan Hasil Pembuatan Makanan

Hasil dari pelatihan kreasi yang berupa makanan atau cemilan sehat dan ekonomis, sehingga para ibu tidak mengeluarkan *budget* lebih untuk jajanan anak yang belum terjamin kebersihannya dan juga belum tentu sehat serta dapat mengurangi pengeluaran didalam rumah tangga.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Hasil dari kelas pelatihan kelas adalah.

- Guru lebih mengetahui tentang jajanan sehat dan bahaya dari jajanan yang tidak sehat.
- Guru dapat menjelaskan kepada murid mengenai bahaya makanan atau jajanan yang tidak sehat
- Guru dapat menerapkan salah satu resep jajanan yang sehat dan ekonomis yang diberikan sehingga memberikan peluang kepada guru untuk mendapatkan penghasilan tambahan.

Guru dapat mengontrol pengeluaran rumah tangga dengan cara membuat jajanan sehat sendiri di rumah, tanpa harus memberikan uang jajan tambahan kepada anaknya untuk membeli jajanan diluar rumah.

Pembahasan

Di masa pandemi seperti ini, kita tidak hanya dituntut untuk menjaga kesehatan, serta mengikuti protokol kesehatan 3M (Memakai Masker, Mencuci Tangan, dan Menjaga Jarak), tetapi kita

juga dituntut untuk dapat mengontrol pengeluaran agar dapat hemat, dan kita juga dituntut untuk dapat membuat jajanan sehat.

Tujuan orang tua membuat jajanan sehat di rumah tidak hanya dapat menjaga kesehatan anak-anak tetapi juga dapat mengontrol pengeluaran rumah tangga.

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

Kesimpulan dari pelatihan makanan atau jajanan sehat ini adalah masih banyak anak-anak yang sangat suka jajanan yang tidak sehat karena harganya sangat terjangkau dan mudah didapat apalagi di lingkungan sekolah. Dengan diadakannya pelatihan ini, diharapkan para guru yang selaku orang tua mampu mengembangkan kreativitas mereka dan memanfaatkan kreativitas tersebut untuk membuat cemilan sehat dan ekonomis, serta dapat mengasah keahlian mereka untuk menjual cemilan sehat tersebut untuk menambah penghasilan. Dan juga dapat mengontrol pengeluaran rumah tangga di masa pandemi dengan tidak lagi memberikan uang saku tambahan kepada anak mereka untuk jajan diluar rumah.

Saran

Setelah melakukan pengabdian pelatihan ini, maka ada beberapa saran yang diberikan kepada para guru dan masyarakat secara luas yaitu hendaknya menumbuhkan kesadaran terhadap kebersihan lingkungan dan kesehatan, dengan cara membuat makanan sehat untuk anak-anak kita agar anak-anak kita dapat tumbuh dengan sehat.

REFERENSI

- Adriansyah, Agus, dkk. 2017. Sosialisasi Jajanan Sehat Sebagai Upaya Perbaikan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar di SD Miftahkhul Ulum Rungkut Surabaya. Vol 1 No.1 Juni 2017
- WHO. 2000. Foodborne Disease: A Focus For Health Education. World Health Organization, Geneva.
- Putri, RF, dkk, 2019. Mengelola Makanan Ringan Untuk Menumbuhkan Kehidupan Ekonomis Dan Sehat Untuk Guru.
- BPOM. 2016. Keamanan Pangan Jajanan Anak Sekolah (PJAS). BPOM NAD-DFC. Jakarta