

## **PENGUATAN KEHIDUPAN EKONOMIS MELALUI PENGELOLAAN MAKANAN RINGAN**

**Rizqy Fadhlina Putri<sup>1)</sup>, Rini Fadhillah Putri<sup>2)</sup>**

Universitas Muslim Nusantara Al Washliyah Medan<sup>1)</sup>

Universitas Muslim Nusantara Al Washliyah Medan<sup>2)</sup>

[rizqyfadhlina@umnaw.ac.id](mailto:rizqyfadhlina@umnaw.ac.id)

[rinfadhillah@umnaw.ac.id](mailto:rinfadhillah@umnaw.ac.id)

### **ABSTRAK**

Tujuan pelaksanaan pengabdian program kemitraan masyarakat (PKM) ini adalah 1) Meningkatkan kesadaran untuk hidup sehat, 2) Memberikan pengetahuan mengenai bahaya makanan yang tidak sehat, 3) Melatih para guru yang juga selaku orang tua untuk membuat makanan ringan yang sehat dan ekonomis, 4) Membuka peluang untuk membuat usaha makanan ringan yang sehat, praktis dan ekonomis sehingga dapat menambah penghasilan. Dalam menjalankan tugasnya sebagai guru, selain memberikan pengetahuan tentang ilmu pengetahuan, guru juga seharusnya memberikan arahan dan penjelasan kepada murid mengenai bahaya dan ciri-ciri makanan ringan yang tidak sehat terutama makanan yang berada di lingkungan sekolah. Untuk mendukung usaha pencegahan agar murid tidak jajan sembarangan maka diperlukan pelatihan yang dapat membuka wawasan para guru untuk dapat mengelola makanan sehat dan ekonomis.

**Kata Kunci :** Makanan, Sehat, Ekonomis

### **ABSTRACT**

The objectives of the community service program (PKM) are: 1) Increasing awareness for healthy living, 2) Providing knowledge about the dangers of unhealthy food, 3) Training teachers who are also parents to make healthy and economical snacks, 4 ) Opening up opportunities to create healthy, practical and economical snack businesses to increase income. In carrying out their duties as a teacher, in addition to providing knowledge about science, teachers should also provide direction and explanation to students about the dangers and characteristics of unhealthy snacks, especially foods that are in the school. To support the prevention efforts to students, training is needed that can open teachers' insights to be able to manage healthy and economic food.

**Key word :** Food, Healthy, Economic

### **1. PENDAHULUAN**

Banyaknya jajanan sekolah yang tidak sehat dengan gizi yang tidak seimbang dalam makanan anak sekolah menjadi perhatian dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat kali ini. Keberadaan penjual jajanan menjadi salah satu faktor terkait dengan makanan bagi siswa. Jika jajanan yang dikonsumsi anak sehat, maka akan berpengaruh terhadap perkembangan dan kesehatan anak. Demikian juga sebaliknya, jika jajanan yang dikonsumsi anak tidak sehat, maka akan mempengaruhi perkembangan dan kesehatan anak.

Di lingkungan sekitar sekolah SD Negeri 101789 Marendal banyak sekali makanan ringan yang dijual oleh pedagang keliling ataupun pedagang yang berjualan didepan sekolah yang menjual makanan yang tidak sehat dan tidak layak untuk dimakan anak-anak sekolah yang diusianya yang masih belia. Adapun makanan yang sehat yang dijual oleh pedagang tersebut tapi harga yang ditawarkan pasti mahal sehingga peminat makanann tersebut berkurang dibandingkan dengan makanan yang tidak sehat itu. dan juga jika dilihat dari dilingkungan sekitar sekolah banyak sekali ibu-ibu yang memiliki anak, namun suka

sekali membeli makanan-makanan yang bebas dijual sekitar sekolah maupun sekitar lingkungan rumah, sehingga banyak sekali pengeluaran yang harus dikeluarkan oleh ibu-ibu tersebut hanya untuk membeli jajanan. Berdasarkan hal tersebut, pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengajak para guru yang juga sebagai orang tua terutama juga seorang ibu, untuk dapat membuat makanan ataupun jajanan sehat untuk anak-anaknya di rumah. selain itu, ini menjadi peluang untuk kita untuk menjual makanan sehat tersebut dengan harga yang terjangkau. Banyak sekali makanan atau jajanan yang dapat kita buat di rumah seperti bolu, risol, kue cubit ataupun martabak. kita dapat mengambil contoh yang dapat dibuat adalah Martabak.

Selain makanan ini dapat dikreasikan dengan berbagai macam topping yang disukai anak-anak, makanan ini juga memiliki bahan-bahan yang sangat terjangkau sekali harganya dan dapat diperoleh dengan mudah serta sehat, sehingga kita tidak perlu khawatir lagi apabila anak-anak kita makan makanan tersebut.

## 2. METODE PELAKSANAAN

### Pelaksanaan Kegiatan Pelatihan

Sebelum melakukan Program Pengabdian Masyarakat ini, pelaksana kegiatan melakukan perijinan ke Kepala Sekolah SD Negeri 101789 Marendal mengenai pelaksanaan kegiatan. Kemudian melakukan persiapan tempat, alat dan bahan sekaligus materi tentang wirausaha dan pembuatan makanan sehat dan ekonomis.

### Metode Pendekatan

Pelatihan pembuatan makanan sehat dan ekonomis ini akan melalui beberapa pendekatan yaitu :

#### 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 makanan sehat dan ekonomis seperti martabak. Penyampaian materi menggunakan media power point.

#### c. Pelatihan Kreasi

Pelatihan kreasi yaitu praktek pembuatan martabak dengan alat dan bahan yang sudah disediakan. Praktek di damping oleh para guru.

#### 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.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Hasil

Hasil dari kelas pelatihan kelas adalah.

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

#### Pembahasan

Banyaknya jajanan tidak sehat yang berada dilingkungan sekolah membuat para orang tua dan guru cemas atas kesehatan anak anak murid dan kurangnya kesadaran orang tua untuk membuat makanan ringan yang sehat untuk anak-anak mereka. Maka atas dasar itu pengabdian membuat sosialisasi dan pelatihan membuat makanan sehat dan ekonomis, serta membuka wawasan para guru mengenai makanan sehat. Dan pengabdian ini juga bertujuan untuk mengajak para guru dan murid untuk hidup sehat, serta makanan sehat itu tidak selalu mahal.

### 4. 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 dilingkungan 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.

#### 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

- BPOM. 2006. *Keamanan Pangan Jajanan Anak Sekolah (PJAS)*. BPOM NA-DFC. Jakarta.
- FAO. 1997. *Street Foods. Report Of An FAO Technical Meeting On Street Foods, Calcutta, 6-9 November 1995*. FAO Food And Nutrition Paper 63. FAO, Rome.
- Judarwanto Widodo, 2006. *Perilaku Makan Anak Sekolah*. Children Allergen Center. Jakarta.
- Kaem, D. 2007. *Pengetahuan Keamanan Pangan : Tentang Pewarna*.  
[www.tonangardiyanto.com](http://www.tonangardiyanto.com)