

DEMO MASAK “OLAHAN SNACK SEHAT BERBAHAN DASAR HERBAL *THIBBUN NABAWI*” DI RUMAH SINGGAH SEDEKAH ROMBONGAN (RSSR) SURABAYA

Yanesti Nuravianda Lestari

Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, yanestinur.al@unusa.ac.id

Nur Amin

Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

Abstrak

Pasien yang berada di Rumah Singgah Sedekah Rombongan (RSSR) Surabaya mendapatkan banyak sekali manfaat dan bantuan berupa jasa maupun materi. Salah satu bantuan materi adalah pemberian uang untuk konsumsi setiap hari selama di RSSR. Akan tetapi, pasien dengan berbagai macam penyakit tersebut tidak mengetahui makanan yang baik yang dapat diolah sendiri di dapur yang telah disediakan. Pasien cenderung sering membeli makanan yang sudah jadi untuk dikonsumsi setiap harinya. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan tentang variasi pengolahan bahan makanan dengan keterbatasan pilihan akibat kondisi patologis pasien. Metode yang digunakan adalah ceramah, demo masak (jus kurma, *choco majinta* dan *sushi gandum*) dan Tanya jawab. Hasil yang telah dicapai adalah pasien mampu mengetahui dan memahami manfaat variasi pengolahan bahan makanan yang telah didemonstrasikan. Dengan harapan pasien mau merubah perilaku konsumsi makanan yang telah diolah sendiri dengan pengetahuan yang telah dimiliki.

Kata Kunci: Demo Masak, Snack, Makanan Olahan, *Thibbun Nabawi*, Pasien, RSSR

Abstract

The outpatient who stayed in Rumah Singgah Sedekah Rombongan (RSSR) Surabaya acquired many helpfulness goods or services. One of the helpfulness goods were some money that commonly used to fulfill food cost during stay in RSSR. Unfortunately, most of RSSR patients whose had diseases still not knowing about good dieting which could make by themselves in the kitchen. Mostly some patient prefer to buy food than cooking by themselves everyday. The aim of the community service was giving some knowledge about food cooking variation according to the limitation of food ingredients due to their pathologic conditions. Talkative and discussion method combine with cooking demo (dates juice, choco majinta, and wheat sushi) were used in this community service. The result are patient know and understand the benefit of food cooking variation has been demonstrated. Hopefully the patient desire to change their food consumption pattern in order to cook their food by themselves using the knowledge they have known. The outpatient who stayed in Rumah Singgah Sedekah Rombongan (RSSR) Surabaya acquired many helpfulness goods or services. One of the helpfulness goods were some money that commonly used to fulfill food cost during stay in RSSR. Unfortunately, most of RSSR patients whose had diseases still not knowing about good dieting which could make by themselves in the kitchen. Mostly some patient prefer to buy food than cooking by themselves everyday. The aim of the community service was giving some knowledge about food cooking variation according to the limitation of food ingredients due to their pathologic conditions. Talkative and discussion method combine with cooking demo (dates juice, choco majinta, and wheat sushi) were used in this community service. The result are patient know and understand the benefit of food cooking variation has been demonstrated. Hopefully the patient desire to change their food consumption pattern in order to cook their food by themselves using the knowledge they have known.

Keywords: Cooking Demo, Snack, Processed Food, *Thibbun Nabawi*, Patients, RSSR

PENDAHULUAN

Memasuki era globalisasi yang ditandai dengan persaingan dalam berbagai aspek kehidupan, suatu Negara perlu memiliki sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas tinggi supaya dapat bersaing dengan Negara lain. Dalam upaya

meningkatkan kualitas SDM yang memadai, diperlukan SDM yang memiliki taraf kesehatan dan gizi yang baik agar dapat mendukung pertumbuhan ekonomi, tingkat pendidikan, dan usia harapan hidup. Permasalahan gizi perorangan secara langsung maupun tidak langsung dapat

mempengaruhi proses penyembuhan bagi penyakit yang dideranya. Oleh karena itu, pada semua kelompok umur yang memiliki penyakit memerlukan penatalaksanaan gizi secara khusus, agar dapat mencapai dan mempertahankan status gizi yang optimal dan dapat membantu mempercepat penyembuhan (Direktur Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak, 2013).

Masalah kesehatan akibat dari kesalahan dalam menerapkan pola konsumsi makanan yang tidak tepat dapat menimbulkan berbagai penyakit, mulai dari tingkat yang ringan sampai kronis. Berbagai upaya (promotif, preventif, kuratif, dan rehabilitatif) telah dilakukan oleh tenaga medis dalam menangani berbagai penyakit yang disebabkan oleh pola hidup dan pola konsumsi makanan masyarakat yang kurang tepat (Depkes RI, 2014).

Berdasarkan wawancara dengan pendamping dan pasien yang berada di RSSR Kota Surabaya, selama ini pasien hanya diberikan uang untuk memenuhi kebutuhan konsumsi setiap hari. Pasien diperbolehkan menggunakan uang tersebut untuk membeli bahan makanan yang dapat dimasak di dapur yang telah tersedia ataupun dapat membeli makanan yang sudah matang. Pasien tidak mengetahui variasi bahan makanan yang dapat diolah menjadi makanan ringan sebagai cemilan yang sehat bagi pasien dengan penyakit tertentu. Oleh karena itu, perlu

adanya sosialisai atau demo masak tentang manfaat bahan makanan herbal yang baik bagi pasien.

GAMBARAN UMUM MASYARAKAT SASARAN

Sasaran dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah seorang (pasien dengan berbagai macam penyakit) yang berasal dari seluruh wilayah Indonesia yang berada di RSSR Surabaya. Semua pasien tersebut selama berada di RSSR akan mendapatkan natuan jasa, yaitu pendamping akan mengantarkan dan menjemput pasien untuk periksa atau kontrol kesehatan di rumah sakit di wilayah Surabaya. Bantuan lainnya adalah pasien mendapatkan sejumlah uang untuk kebutuhan konsumsi setiap harinya.

METODE

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini adalah ceramah untuk menjelaskan proses demo masak, Tanya jawab dan praktik/demo masak membuat jus kurma, *choco* majinta (madu dan jinten hitam) dan *sushi* gandum. Jumlah sasaran yang mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah 20 orang (15 pasien dan 5 pendamping).

Instrumen yang digunakan untuk mengetahui keberhasilan pengabdian kepada masyarakat ini adalah menggunakan kuisioner *pretest* dan *posttest* untuk

mengetahui tingkat pengetahuan sasaran tentang demo masak snack berbahan dasar herbal *thibbun nabawi*. Hasil dari peningkatan dari *pretest* ke *posttest* menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan.

Pada tahap pelaksanaan demo masak pembuatan jus. Buah yang digunakan dalam pembuatan jus adalah buah kurma yang memiliki manfaat dalam membantu proses penyembuhan penyakit tertentu yang mengalami penurunan Hb (anemi, kanker, jantung, liver dan ginjal). Bahan yang digunakan adalah kurma 200 g, air 400 ml dan madu 2 sendok makan untuk membuat 2 porsi. Kurma direndam menggunakan air selama 2-3 jam untuk memisahkan biji dengan daging kurma. Kurma dan air diblender sampai halus, dituangkan ke dalam gelas kemudian ditambahkan madu dan diminum 1 kali sehari.

Demo masak yang kedua adalah pembuatan *choco majinta* yang bertujuan untuk memberikan penjelasan kepada responden tentang beberapa bahan makanan yang dapat digunakan sebagai makanan alternatif (snack) yang telah dianjurkan oleh Nabi Muhammad SAW (Tibbun Nabawi), manfaat dan cara mengolahnya. Produk yang menggabungkan madu dan jintan hitam sebagai bahan baku pembuatannya ini merupakan pengembangan dari produk yang telah diproduksi sebelumnya yaitu *Chocolat*

Pétillant. Produk sebelumnya menggunakan bahan baku jintan hitam yang ditambahkan dengan gula *effervescent* dan cokelat. Berdasarkan formulasi dalam penelitian tersebut, diketahui bahwa semakin tinggi penambahan jintan hitam dalam formulasi produk, semakin rendah daya terima panelis terhadap sifat sensori produk. Hal ini dikaitkan dengan adanya *flavor* dan aroma langu jintan hitam yang tidak disukai panelis, sehingga produk ditambahkan *flavor* moka sebanyak 0.5%. Adapun komposisi bahan yang digunakan dalam formulasi antara lain jintan hitam sebanyak 14,21%, cokelat 56,86%, dan gula *effervescent* 28,43% (Ichsansyah, 2012).

Mengacu pada formulasi produk tersebut kemudian dikembangkan suatu produk yang lebih manis dan lebih aman dikonsumsi oleh penderita diabetes mellitus sebagai camilan. Produk ini mengganti gula *effervescent* dengan madu, sehingga dengan persentase komposisi yang sama akan menghasilkan produk dengan citarasa yang lebih manis. Produk yang dihasilkan juga memiliki sifat fungsional antidiabetes karena tidak hanya mengandung jintan hitam sebagai bahan dasar tapi juga mengandung madu yang kaya akan antioksidan. Produk yang kemudian dapat disebut dengan istilah permen “*choco majinta*” ini merupakan permen dengan tekstur yang sedikit lunak dan berwarna cokelat tua.

Takaran saji permen “*choco majinta*” untuk satu kali konsumsi adalah sebesar 20 gram. Setiap takaran saji permen “*choco majinta*” mengandung energi sebesar 81,3 kalori, protein 1,1 gram, karbohidrat 13 gram, lemak 4,3 gram, kalium 77,6 mg, zat besi 2 mg, kalsium 9,3 mg, fosfor 15,3 mg, magnesium 13,2 mg, dan serat 0,2 gram. Adapun jika “*choco majinta*” ingin dikonsumsi sebagai camilan baik oleh penderita diabetes mellitus maupun orang sehat, maka kalori yang harus dikonsumsi sekitar 400 kalori/hari yaitu setara dengan 5 buah permen “*choco majinta*”.

Demo masak yang ketiga adalah *sushi* gandum yang terbuat dari roti gandum merupakan makanan dengan tinggi serat dan tinggi kalori serta tinggi anti oksidan yang bagus untuk sebagai makanan pokok pengganti nasi bagi pasien penyakit tertentu (Diabetes Mellitus, kolesterol, jantung, kanker, liver, dll). Bahan lain yang digunakan yaitu sayuran meliputi : Selada, mentimun, tomat dan wortel. Sayuran merupakan sumber serat dan sumber anti oksidan yang tinggi. Bumbu yang digunakan antara lain: Bawang merah, bawang putih, lada, gula dan garam. Bahan lain yang digunakan adalah tahu sebagai sumber protein dan lemak.

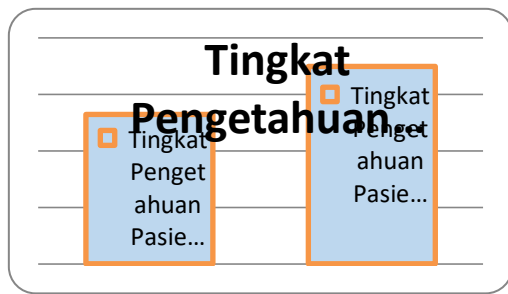
Cara pembuatannya, bumbu dihaluskan dicampur dengan tahu dihancurkan sampai halus dan mencampur dengan bumbu. Kemudian wortel diiris tipis memanjang

dicampurkan pada adonan tahu. Setelah itu adonan tahu dibentuk seperti rolade. Kemudian dikukus selama kurang lebih 20 menit. Setelah matang, sayuran (mentimun dan tomat) diiris memanjang. Kemudian irisan tersebut beserta selada *diblanching* (celup air panas) selama 1 menit kemudian ditiriskan. Ambil selembar roti gandum, kemudian dipipihkan ditata sayuran dan rolade tahu diatas roti, kemudian digulung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang demo masak snack berbahan dasar herbal *thibbun nabawi* ini memberikan dampak yang positif bagi pasien tentang cara pengolahan pemanfaatan bahan makanan yang baik dan benar. Hasil dari pengabdian masyarakat ini dapat dilihat dari perubahan pengetahuan yang diukur menggunakan kuisiner. Kuisiner tersebut terdiri dari 10 (sepuluh) pertanyaan yang terdiri dari materi tentang demo masak snack berbahan dasar herbal *thibbun nabawi*. Setelah dilakukan *pretest* dan *posttest* mengenai pengetahuan pasien tentang manfaat bahan makanan dan cara pengolahannya, diperoleh skor dari masing-masing pasien yang kemudian dijumlahkan nilai skor dan dibagi sesuai jumlah pasien untuk mengetahui nilai rata-rata tingkat pengetahuan pasien. Kemudian dibandingkan antara nilai *pretest* dan *posttest*. Berikut perbedaan hasil *posttest* dengan *posttest*:

Tabel 1. Perbedaan Rerata Tingkat Pengetahuan *Posttest* dan *Pretest* Pasien



Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa rerata nilai tingkat pengetahuan pasien sebelum dilakukan demo masak adalah 5,3 dan rerata nilai setelah pasien mengikuti pengabdian kepada masyarakat (demo masak) adalah 7,0. Dari perbedaan rerata nilai tingkat pengetahuan pasien (1,7), dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan pasien mengalami peningkatan. Hasil ini sejalan dengan kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan pada tahun 2017 dengan responden santri pondok pesantren *Qomaruddin* Gresik tentang bahaya makanan *fast food*, dengan hasil santri mengalami peningkatan pengetahuan (Pratiwi dan Amin, 2017)

KESIMPULAN

Kesimpulan dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah terjadi peningkatan pengetahuan pasien yang berada di RSSR Kota Surabaya tentang bahan makanan dan cara pengolahan yang baik dan

benar sesuai kondisi patologis pasien dengan rerata peningkatan nilai sebesar 1,7.

REFERENSI

- Barasi, ME. 2009. *At a Glance Ilmu Gizi*. ERLANGGA. Bandung
- Depkes RI. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*. Kementerian Republik Indonesia. Jakarta
- Direktur Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak. 2013. *Pedoman PGRS Pelayanan Gizi Rumah Sakit*. Kemenkes RI
- Ichsansyah,, MR. 2012. *Mempelajari Penambahan Jintan Hitam (*Nigella sativa L*) dan *lavor paa* *Chocolat Petillant**. SKRIPSI. Departemen Gizi Masyarakat Fakultas Ekologi Manusia Institut Pertanian Bogor. [Online]. <http://repository.ipb.ac.id/jspui/bitstream/123456789/54422/1/I12mri.pdf>. Diakses tanggal 1 Juni 2018.
- Pratiwi, VN., Amin, N. 2017. Penyuluhan Dampak Negatif Konsumsi Fast Food Berlebihan Pada Santri Remaja Pondok Pesantren *Qomaruddin* Gresik. *COMMUNITY DEVELOPMENT JOURNAL* Vol 1 (2): 37-41
- Sholehah, S. 2014. *Pengetahuan Guru Sekolah Dasar Tentang Pedoman Umum Gizi Seimbang sebagai Hasil Pelatihan Sekolah Sehat di Ciater Subang*. Universitas Pendidikan Indonesia. Bandung