



ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/wocd1202>

**Edukasi Membudayakan Masyarakat Mengonsumsi Sayur Bayam
Melalui Pengolahan Kripik**

^KNurbaeti¹, A. Rizki Amelia², Haeruddin³

^{1,2,3}Peminatan Administrasi & Kebijakan Kesehatan, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

Email Penulis Korespondensi (^K): nurbaeti63@gmail.com

nurbaeti63@gmail.com¹, kikiarezkiamelia@yahoo.co.id², emanhaeruddin@gmail.com³
(081242689776)

Abstract

Not many people have processed spinach-based chips know, because the residents know that spinach can only be processed into vegetables only. Consuming spinach is very good for the health of the body, because spinach contains vitamins and minerals that are quite complete. The results of this activity are, (1) Increasing public knowledge (majelis ta'lim) regarding the benefits of spinach and spinach chips processing (2) Open job opportunities for housewives as additional income. The community service activities were carried out during 3 visits, namely requests for permission by the RW chairman, gathering by the head of the ta'lim council in Kampung Parang and counseling about the benefits of spinach and training in making spinach chips. The counseling and training on making chips was attended by 10 people from representatives of the ta, lim, posyandu cadres and zakat houses groups. The activeness of the participants was shown in their seriousness in participating in the training by asking various questions about how to make spinach chips dough.

Keywords: *Education; spinach; chips*

Article history : (dilengkapi oleh admin)

PUBLISHED BY :

Pusat Kajian Dan Pengelola Jurnal
Fakultas Kesehatan masyarakat
Universitas Muslim Indonesia

Address :

Jl. Urip Sumoharjo Km. 5 (Kampus II UMI)
Makassar, Sulawesi Selatan.

Email :

Jurnal.wocd@umi.ac.id

Phone : +62 82346913176

Received Tanggal Bulan Tahun
Received in revised form Tanggal Bulan Tahun
Accepted Tanggal Bulan Tahun
Available online Tanggal Bulan Tahun

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



Abstrak

Pengolahan kripik berbahan bayam belum banyak masyarakat yang mengetahui. Mengonsumsi sayur bayam sangat baik bagi kesehatan tubuh, sebab bayam mengandung vitamin dan mineral yang cukup lengkap. Peran serta pihak-pihak terkait untuk memberikan masukan kepada masyarakat (majelis ta'lim) membudayakan mengkonsumsi bayam melalui pengolahan kripik, terutama bagi anak-anak yang enggan makan sayuran hijau. Dalam kegiatan ini diterapkan beberapa metode yang sesuai untuk mencapai tujuan, yakni meningkatkan pengetahuan masyarakat dengan pemberian edukasi dan pelatihan tentang pengolahan kripik berbahan bayam, kemungkinan bisa membuka peluang kerja bagi masyarakat juga untuk dijadikan tambahan penghasilan. Hasil pada kegiatan ini adalah, (1) Meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang manfaat bayam dan pengolahan kripik bayam (2) Membuka peluang kerja bagi ibu-ibu rumah tangga sebagai tambahan penghasilan. Pelaksanaan kegiatan pengabdian terlaksana selama 3 kali kunjungan yaitu permintaan izin oleh pihak ketua RW, silaturahmi oleh ketua majelis ta'lim Kampung Parang dan penyuluhan tentang manfaat bayam serta pelatihan pembuatan kripik bayam. Penyuluhan dan pelatihan pembuatan kripik dihadiri sebanyak 10 orang dari perwakilan kelompok majelis ta,lim, kader posyandu dan kelompok rumah zakat. Keaktifan peserta terlihat pada keseriusan dalam mengikuti pelatihan dengan mengajukan berbagai pertanyaan tentang cara membuat adonan kripik bayam.

Kata Kunci: Edukasi; sayur bayam; kripik

A. PENDAHULUAN

Pengetahuan masyarakat Kampung Parang (khususnya majelis ta'lim) tentang variasi menu sayuran sangat kurang, melihat kondisi menu makanan hari-hari kurang mengonsumsi sayuran hijau. Selain itu Anak-anak yang tinggal di lokasi (Kampung Parang) sangat gemar mengonsumsi cemilan (kripik), padahal kripik yang dikonsumsi banyak mengandung penyedap dan pewarna yang tidak jelas bahannya. Sehingga ini sangat berbahaya bagi kesehatan. Ironisnya anak-anak mereka makan kripik sebagai pengganti lauk pauk. Dilain hal pekarangan rumah warga memiliki lahan yang luas, yang selama ini dibiarkan saja kotor tidak tertata padahal sangat bagus untuk tanaman jangka pendek. Dari keadaan tanahnya adalah tanah berwarna merah, gembur memungkinkan tanah tersebut masih subur untuk tanaman sayuran.

Berdasarkan hasil pemantauan puskesmas (posyandu) di Kampung Parang terdapat beberapa warga mengalami anemia. Sehingga mengonsumsi bayam adalah salah satu sayuran yang mengandung zat besi, mudah diperoleh dan harganya murah. Adapun sasaran dalam kegiatan pengabdian internal adalah kelompok majelis ta'lim yang berdomisili di Kampung Parang, kader posyandu dan pengurus rumah zakat. Kegiatan ini dilaksanakan penyuluhan (edukasi) tentang manfaat sayur bayam bagi kesehatan. Selain itu program pelatihan pembuatan kripik bayam yang akan didemonstrasikan oleh tim pengabdian.

B. PELAKSAAAN DAN METODE

Dalam menyelesaikan program pengabdian masyarakat metode kegiatan sebagai berikut: (1) Bekerja sama masyarakat majelis ta'lim yang ada di Kampung Parang dengan tim pengabdian masyarakat untuk mengikuti pelatihan kripik bayam oleh tim pengabdian masyarakat. Bahan olahan berupa tepung dan daun bayam disiapkan oleh tim pengabdian masyarakat. (2) Memberikan edukasi tentang pemanfaatan tanaman bayam oleh tim pengabdian

masyarakat bahwa “tanaman bayam selain dijadikan sayur sangat bagus diolah menjadi keripik cemilan, sangat cocok untuk anak-anak yang malas makan sayuran, selain itu bisa dijadikan bisnis kuliner bagi ibu-ibu rumah tangga”. (3) Metode evaluasi yang diterapkan adalah *pre test* dan *post test* untuk mengetahui pengetahuan warga tentang manfaat bayam bagi kesehatan.

Adapun metode pembuatan kripik yaitu:

(1) Campur tepung beras dengan santan kental instan. Kemudian masukkan bumbu halus dan aduk rata. Tuangi air sedikit demi sedikit hingga mencapai kekentalan yang diinginkan dan tidak ada bagian yang menggumpal lagi. Idealnya adonan cukup encer agar tidak membentuk lapisan tebal di wajan. (2) Panaskan minyak goreng dalam jumlah banyak. Celupkan bayam ke dalam adonan tepung, kemudian goreng hingga renyah. (3) Angkat keripik bayam yang sudah matang dari penggorengan, kemudian letakkan di atas kertas untuk meniriskan minyaknya. Keripik bayam yang sudah dibuat dapat disimpan di wadah kedap udara agar lebih awet renyahnya

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan awal yang dilaksanakan oleh tim pengabdian masyarakat adalah bersilaturahmi dengan ketua RT Kampung Parang. Pada kunjungan ini kami melihat keadaan perkampungan dimana 70 % pekarangan mereka memiliki lahan yang luas, sangat cocok ditanami sayuran. Pada umumnya ibu-ibu majelis Ta’lim Kampung Parang berstatus tidak memiliki pekerjaan tetap serta penghasilan suami berkisar Rp.2.000.000 sampai Rp 3.000.000. Jumlah tanggungan tiap kepala keluarga rata-rata lebih dari 4 orang.



Gambar 1. Keadaan Halaman Rumah Warga Yang Memiliki Lahan Luas

Kegiatan penyuluhan tentang manfaat tanaman bayam bahwa sayur bayam sangat bagus dikonsumsi dalam bentuk sayuran apakah sayuran berkuah/bening, pecel, atau ditumis bersama wortel karena kandungan sayur bayam salah satunya dapat mencegah anemia (kekurangan

hemoglobin). Hemoglobin yang cukup dalam tubuh manusia menyebabkan daya tahan kuat sehingga imunitas tubuh juga baik dan mampu melawan virus Covid 19.

Pembuatan kripik bayam dipandu oleh tim pengabdian masyarakat dibantu mahasiswa FKM UMI, bertempat di rumah kediaman ketua majelis ta'lim Kampung Parang. Adapun kegiatan tersebut antara lain:

- a) Pembagian resep bagi peserta pelatihan



Gambar 2. Pembagian Resep

- b) Memberikan penjelasan tentang cara membuat kripik bayam yaitu, menyiapkan wajan penggorengan, minyak goreng, tepung beras dan tepung tapioka dan bumbu bawang merah/bawangputih, garam, bubuk kaldu dan kemiri.



Gambar 3. Pemaparan Penjelasan Mengenai Cara Membuat Kripik Bayam

Pengolahan kripik yang kami tampilkan dalam pengabdian disertai dengan cara membuat kemasan jika ingin di jadikan bisnis kuliner yaitu ada dalam bentuk bungkus (plastik), dan ada dalam bentuk tabung terbuat dari plastik. Kelezatan kripik ini ditandai dengan adanya cita rasa gurih dan garing.



Gambar 4. Kripik Bayam

c) Suasana keakraban setelah kegiatan selesai



Gambar 5. Foto bersama

Dengan memperhatikan keseriusan peserta mengikuti pelatihan menandakan mereka sangat senang dan meminati pengolahan kripik bayam. Menurut informasi yang disampaikan kepada kami mereka sudah lama mendengar tentang kripik bayam, namun mereka tidak tahu resepnya. Tentang manfaat sayur bayam berdasarkan hasil *pre test* dan *post test* mengalami peningkatan pengetahuan dari 69% menjadi 75%.

Adapun hambatan dalam kegiatan terlihat pada keterbatasan jumlah peserta mengingat pandemic Covid-19 sehingga kami mengundang perwakilan kelompok dari majelis ta'lim, kader posyandu dalam hal ini bagian gizi. Selain itu tempat pelatihan yang sempit sehingga ruang gerak terbatas serta kreatifitas warga Kampung Parang masih kurang.

D. PENUTUP

Simpulan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian terlaksana selama 3 kali kunjungan yaitu permintaan izin oleh pihak ketua RW, silaturahmi oleh ketua majelis ta'lim Kampung Parang dan penyuluhan tentang manfaat bayam serta pelatihan pembuatan kripik bayam. Penyuluhan dan pelatihan pembuatan kripik dihadiri sebanyak 10 orang dari perwakilan kelompok majelis ta,lim, kader posyandu dan kelompok rumah zakat. Bahan-bahan pembuatan kripik bayam disiapkan oleh tim pengabdian masyarakat beserta resep pengolahan kripik bayam. Keaktifan peserta

terlihat pada keseriusan dalam mengikuti pelatihan dengan mengajukan berbagai pertanyaan tentang cara membuat adonan kripik bayam.

Saran

Diharapkan kepada ibu-ibu majelis ta'lim Kampung Parang beserta kelompok gizi posyandu hasil kegiatan dikembangkan sehingga bisa dijadikan penghasilan tambahan, dengan demikian anak-anak mengkonsumsi kripik yang sehat tanpa penyedap. Selain itu memberdayakan anak-anak mengkonsumsi bayam dengan variasi selain dalam bentuk sayuran yang sering membuat bosan anak-anak tanpa kehilangan kandungan gizi dengan memanfaatkan pekarangan untuk menanam bayam.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kepada : (1) Pihak LPKM Universitas Muslim Indonesia yang telah mendanai pengabdian masyarakat ini, (2) Pimpinan FKM Universitas Muslim Indonesia memberikan izin kepada kami untuk mengadakan pengabdian kepada masyarakat, (3) Ketua RW/RT Kampung Parang yang bersedia bermitra dalam pengabdian ini, (4) Ketua majelis ta'lim Kampung Parang yang memberikan fasilitas dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini beserta kader posyandu sebagai peserta pelatihan pembuatan kripik bayam.

E. DAFTAR PUSTAKA

- (1) Achmadi, U.F. (2013). *Kesehatan Masyarakat: Teori dan Aplikasi*. Jakarta : Rajawali Pers
- (2) Ouyun, W. E. (2016). Kripik Bayam Renyah Tahan Lama. <https://cookpad.com/id/resep/1470775-keripik-bayam-renyah-tahan-lama>. Diakses Desember 2020.
- (3) Sahat, S. & Hidayat, I.M. (1996). *Bayam Sayuran Penyangga Petani di Indonesia*: Lembang Bandung: Balai Penelitian Tanaman Sayur
- (4) Santoso, A. (2012). *Makalah Kripik Bayam*: Jakarta: Universitas MPU Tantular