



PELATIHAN PEMBUATAN MAKANAN RINGAN (BOLU SAWI HIJAU) BERBAHAN DASAR SAYURAN PADA PKK DI KELURAHAN MEDAYU UTARA – SURABAYA

Riwayat artikel:

Diterima: Juli 2021

Disetujui: November 2021

Tersedia secara daring: November 2021

*Penulis korespondensi

Surel: zuzisukasno@gmail.com

Susilowati^{1*}, Sintha Soraya Santi¹, Sani¹, Caecilia Pujiastuti¹

¹⁾ Program Studi Teknik Kimia, Universitas Pembangunan Nasional (UPN) “Veteran” Jawa Timur, Surabaya, Indonesia, 60294.

Abstrak

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di RT 04 RW 12 di Kelurahan Medayu Utara bertujuan untuk meningkatkan keterampilan dalam memanfaatkan sayuran hasil budidaya perkebunan yang ada di daerah tersebut. Tujuan berikutnya ialah meningkatkan kesejahteraan warga PKK RT 04 RW 12 Kelurahan Medayu Utara melalui penyuluhan dan pelatihan, dan juga dapat mempunyai penghasilan tambahan. Untuk mencapai tujuan penyuluhan tersebut dilakukan melalui pelatihan dengan metode ceramah, demonstrasi, dan tanya jawab. Setelah diadakan kegiatan penyuluhan ini, maka dilaksanakan monitoring atau evaluasi oleh panitia (dosen dan mahasiswa) untuk melihat hasil pembuatan makanan ringan (bolu sawi hijau). Hasil olahan tersebut yang siap dijual atau untuk dikonsumsi sendiri. Program pelatihan ini mampu memberikan keterampilan dalam membuat makanan ringan (bolu sawi hijau) yang berbahan dasar sayuran pada warga PKK Kelurahan Medayu Utara dan mampu meningkatkan kesejahteraan mereka melalui hasil penjualan produk olahan tersebut. Program pengabdian pada masyarakat, hendaknya selalu memotivasi dan menjadi fasilitator program pengabdian agar dapat terus berjalan dan berkembang sehingga dapat bermanfaat bagi masyarakat di daerah tersebut.

Kata kunci: bolu; makanan ringan; penyuluhan; sawi hijau; sayuran.

Abstract

Community service activities carried out in RT 04 RW 12 in Medayu Utara Village were aimed at improving skills in utilizing vegetables produced by plantations in the area. Another objective is improving the welfare of the residents of PKK RT 04 RW 12, Medayu Utara Village through counseling and training, and can provide additional income. To achieve the objectives of the counseling, it was carried out through training using talk show, demonstration, and question and answer methods. After this counseling activity was held, monitoring or evaluation was carried out by the committee (lecturers and students) to see the results of making process of snacks (green mustard cakes) that were ready to be sold or for their own consumption. This training program was able to provide skills in making snacks (green mustard cake) made from vegetables for PKK residents of Medayu Utara Village and to improve their welfare through the sale of these processed products. Community service programs should always motivate and become facilitators of service programs so that they can continue to run and develop so that they could benefit the community in the area.

Keywords: counseling; muffin; mustard greens; snack; vegetables.

1. PENDAHULUAN

Warga Kelurahan Medayu Utara, tepatnya pada RT 04 dan RW 12 akhir – akhir ini sedang giat – giatnya untuk budidaya tanaman sayuran sawi, kangkung, terong dan lain – lain dengan metode hidroponik. Hidroponik adalah suatu cara bercocok tanam dengan pemberian nutrisi pada tanaman dengan menggunakan air tanpa menggunakan media tanah (budidaya.id). Sawi (*Brassica juncea l.*) termasuk sayuran daun dari keluarga *Cruciferae* yang mempunyai nilai ekonomis tinggi. Tanaman sawi hijau (*Caisim*) berasal dari Tiongkok (Cina) dan Asia Timur. Di daerah Cina tanaman ini dibudidayakan sejak 2500 tahun yang lalu dan menyebar ke daerah Filipina dan Taiwan. Masuknya sayur sawi hijau ke Indonesia pada abad XI bersama dengan lintas perdagangan jenis sayuran subtropis lainnya (Dedi E. dkk, 2013).



Gambar 1. Tanaman sawi hidroponik

Tanaman sawi banyak mengandung vitamin dan mineral. Kadar vitamin berupa K, A, C, E, folat, serta mengandung alkaloida, flavonoida, saponin dan serat pangan (Khotimah K. dkk, 2020). Warga RT 04 RW 12 Kelurahan Medayu Utara memilih salah satunya adalah budidaya tanaman sawi, karena jenis sayuran ini banyak disukai oleh masyarakat dan juga terdapat peluang usaha yang cukup menjanjikan. Salah satu

alasan adalah sayuran sawi hijau merupakan jenis sayuran yang cepat tumbuh sehingga lebih cepat panen dan memberikan hasil pertanian yang banyak, selain itu bisa dikonsumsi sendiri.

Program kegiatan pelatihan pada pengabdian masyarakat ini diadakan setiap tahunnya, guna memberikan solusi dari permasalahan yang terjadi di lingkungan masyarakat tersebut serta dapat menciptakan pembangunan perekonomian dan membantu masyarakat diderah tersebut untuk perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi terkini.

2. METODE KEGIATAN

Program penyuluhan yang diselenggarakan pada pengabdian pada masyarakat terhadap warga PKK Kelurahan Medayu Utara ini, dengan tujuan membangkitkan kembali motivasi warga masyarakat dalam mengembangkan kewirausahaan pada bidang olahan pangan hasil dari perkebunannya sendiri. Adapun metode yang dilakukan pada penyuluhan di Kelurahan Medayu Utara adalah sebagai berikut: (1) Memaparkan melalui *overhead* cara – cara pembuatan makanan ringan (bolu sawi hijau) berbahan sayur, (2) Ceramah dan tanya jawab. Adapun tahapan pemaparan pembuatan makanan ringan (bolu sawi hijau) dengan *overhead* adalah sebagai berikut: pertama, mempresentasikan hasil pembuatan bolu sawi hijau berbahan dasar sayuran dari mulai bahan baku dan cara – cara pengolahannya sampai menjadi produk.

Kedua, hasil makanan ringan bolu sawi hijau tersebut di lakukan test rasa dengan memberikan contoh kue untuk dicicipi kepada peserta pelatihan. Dan Ketiga, adalah tanya jawab kepada peserta pelatihan. Adapun cara pembuatan makanan ringan (bolu sawi hijau) adalah sebagai berikut: Bahan yang digunakan yaitu: satu ikat sawi daging atau pokcai, minyak sayur 12 sendok makan, telur 5 butir, tepung terigu 20 sendok makan, gula halus 10 sendok makan, tepung maizeina 1 sendok makan, vanili 1 cup, baking powder 1 sendok teh, pasta pandan untuk menambah warna pada kue bolu, topping diatas kue bolu bis diberi sukade atau meses tergantung selera. Dan cara pembuatan makanan ringan (bolu sawi hijau): (1) Sawi pokcai diambil daunnya saja kemudian diiris-iris diberi air 2

sendok makan dan 5 sendok makan minyak sayur, dihaluskan diblender. (2) Setelah diblender ditambahkan lagi 7 minyak sayur dan sisihkan. (3) 5 butir telur, 10 sendok gula halus, setengah sendok teh SP (pengembang) dan dimixer sampai berwarna putih. (4) Tambahkan tepung terigu, vanili dan tepung maizena, baking powder dan dimixer lambat. (5) Masukkan sawi yang sudah dihaluskan tadi kedalam adonan dan aduk pelan – pelan. (6) Diberi pasta pandan supaya warna nya tidak pucat. (7) Masukkan kedalam loyang yang sudah diolesi mentega dan taburi tepung. (8) Diberi toping atasnya dengan sukade dan siap untuk dioven.



Gambar 2. Makanan ringan (bolu sawi hijau)



Gambar 3. Hasil – hasil produk pelatihan

3. PEMBAHASAN DAN MANFAAT

Berdasarkan referensi yang ada kandungan sawi hijau adalah sebagai berikut:

- Kalori : 1,3 %
- Karbohidrat : 1,63 %
- Lemak : 0,31%
- Protein : 5,4%
- Kolesterol : 0%
- Vitamin K : 497,3 mg (622%)
- Vitamin A : 10500 IU (210%)
- Vitamin C : 70mg (117%)
- Serat : 3,3 gr
- Kalsium : 103 mg

Makanan ringan (bolu sawi hijau) yang berbahan sayuran bila ditinjau dari gizi makanan

adalah sangat baik. Telur, misalnya banyak mengandung vitamin A, folat, vitamin B5, vitamin B12, vitamin B2, fosfor dan selenium. Demikian juga kegunaan akan tepung terigu, karena dibuat dari gandum maka tepung terigu kaya akan karbohidrat, serat, vitamin dan juga mineral. Namun untuk yang alergi gluten (jenis protein yang terkandung dalam gandum) sebaiknya dihindari (Irene A., 2020). Untuk sawi hijau mengandung antioksidan dan merupakan sumber serta yang bagus, yang membantu mengatur saluran pencernaan dan menurunkan kolesterol yang tinggi. (Ani. M, 2020).

Kreasi makanan ringan (bolu sawi hijau) yang dipadukan dengan telur, tepung, minyak sayur, serta sawi daging adalah merupakan perpaduan antara sayuran dan olahan kue yang unik dan lezat. Makanan ringan (bolu sawi hijau) merupakan salah satu makanan yang sering dijumpai pada acara – acara tertentu seperti: ulang tahun, acara pengajian, serta lainnya. Makanan ini memiliki cita rasa manis yang pas juga enak dimulut dan memiliki tekstur sangat lembut. Sehingga makanan ini salah satu jenis makanan ringan yang digemari oleh masyarakat Indonesia. Meskipun makanan ringan (bolu sawi hijau) ini sudah banyak dijual dimana – mana, namun juga tidak ada salahnya jika membuatnya sendiri dengan cara yang mudah karena makanan ringan (bolu sawi hijau) memiliki berbagai manfaat untuk kesehatan tubuh (Gigit bolu, 2018).



Gambar 4. Kegiatan penyuluhan

Makanan ringan (bolu sawi hijau) dengan tekstur yang lembut dan rasanya yang mantap, sehingga membuat semua orang menjadi ketagihan untuk mencobanya. Tidak ada salahnya bila makanan ringan (bolu sawi hijau ini) dijadikan komoditas untuk dijual, tentunya dengan kemasan atau packaging yang menarik. Konsep kemasan termasuk warna, pencetakan dan produksi sangat penting dan juga plastik sebagai pembungkus. Keseluruhan item tersebut dapat menimbulkan dan persepsi konsumen yang nantinya berpengaruh pada omset penjualan produknya. Demikian juga untuk pemasaran, bisa memanfaatkan sosial media yang murah, mudah dan sangat irit. Bisa juga menggunakan jasa food blogger dan selebgram untuk mendongkrak penjualannya, agar semakin dikenal dan beromset tinggi.



Gambar 4. Kegiatan pelatihan

4. KESIMPULAN

Program pelatihan pengabdian masyarakat dapat memberikan banyak manfaat serta dapat memberikan dampak positif bagi masyarakat. Sebagai contoh yaitu memperbanyak relasi, meningkatkan *soft skill* dalam berkomunikasi, belajar hal baru dan dapat menumbuhkan sifat simpati dan sabar.

DAFTAR PUSTAKA

Ani Mardatila, Ditulis tanggal 26 Maret 2020, Merdeka.com Reporter Jawa Tengah.

Dedi Erawan, W.A. Odeyani, Andi Bahrudin, 2013, Jurnal Agroteknos Vol.2 No.1, Jurusan Agroteknologi FP Universitas Haluoko, Kendari.

Gigit Bolu, 2018, Manfaat kue bolu untuk kesehatan tubuh, Gigitbolu.wordpress.com.

Irene Anindya Putri, Ditulis tanggal 18 Desember 2020, Hello Sehat.com, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Khusnul Khotimah, Inka Dahlianah, dan Dewi Novianti, Jurnal Indobiosains Vol.2 No.2, Program Studi Biologi, Fakultas Matematika dan Ilmu pengetahuan Alam, Universitas PGRI Palembang. *Kulit*, JURNAL ILMIAH MANUNTUNG, 2(1), 51-55, 2016, ISSN CETAK. 2443 – 115 X, ISSN. 2477 – 1821.