

PELATIHAN PEMBUATAN CAMILAN SEHAT MEMBUDAYAKAN HIDUP SEHAT

M.M Endang Susetyawati¹, Kintoko², Erik Santoso³

^{1,2} Universitas PGRI Yogyakarta, ³Universitas Majalengka

e-mail co Author: * magda@upy.ac.id

ABSTRAK

Pola hidup sehat akan membantu untuk hidup lebih sehat dan jauh dari penyakit. Membiasakan hidup sehat itu penting untuk kita semua, apalagi saat ini sudah banyak makanan yang serba cepat atau instant. Untuk itulah edukasi pola hidup sehat kepada masyarakat sangat diperlukan. Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah memberikan pemahaman dan pengetahuan yang baik dan benar dengan membiasakan pola makan sehat bergizi dengan menggunakan bahan tanpa gula dan tepung. Peserta pelatihan ibu-ibu di wilayah RT 03 Kalipakis Tirtonirmolo Kasihan Bantul. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian ini adalah pertama peserta diberikan materi tentang camilan sehat yang dapat digunakan untuk membiasakan pola makan sehat, dengan mengurangi gula dan tepung, selain itu dijelaskan juga pentingnya mengurangi gula dan tepung. Dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan buah pisang, oats, biji-bijian, madu, dan minyak. Kedua, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode partisipatif yakni adanya keterlibatan dari peserta. Dengan pelatihan ini diharapkan ada perubahan dalam pengelolaan makanan sehat dengan menggunakan bahan pengganti gula dan tepung, selain itu harapkan para peserta pelatihan memiliki badan yang sehat dan mampu berkreasi membuat camilan sehat.

Kata Kunci: Pengabdian kepada masyarakat, Camilan sehat, pola hidup sehat

PENDAHULUAN

Dalam UU No 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan menyatakan Pembangunan kesehatan bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan, dan kemampuan hidup sehat bagi setiap orang agar terwujud derajat kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya, sebagai investasi bagi pembangunan sumber daya manusia yang produktif secara sosial dan ekonomis (Undang-Undang Kesehatan No 36, 2009). Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) merupakan suatu tindakan sistematis dan terencana yang dilakukan secara bersama-sama oleh seluruh komponen bangsa dengan kesadaran, kemauan dan kemampuan berperilaku sehat untuk meningkatkan kualitas hidup. Instruksi Presiden RI (Presiden RI, 2017) tentang gerakan masyarakat sehat (GERMAS) dapat dilakukan

dengan cara: Melakukan aktifitas fisik, Mengonsumsi sayur dan buah, Tidak merokok, Tidak mengonsumsi alkohol, Memeriksa kesehatan secara rutin, Membersihkan lingkungan, dan Menggunakan jamban.

Pada tahap awal, GERMAS secara nasional dimulai dengan berfokus pada tiga

kegiatan, yaitu: 1) Melakukan aktivitas fisik 30 menit per hari, 2) Mengonsumsi buah dan sayur; dan 3) Memeriksa kesehatan secara rutin (Ambartana & Nursanyoto, 2019). Kebiasaan mengonsumsi makanan sehat telah berubah akibat perkembangan ekonomi yang begitu pesat (Yayu Adenengsi et al., 2019).

Gaya hidup perkotaan saat ini diet menjadi sebuah pilihan, ketika seseorang ingin memiliki badan yang sehat. Pola hidup sehat dengan memilih camilan sehat dapat digunakan untuk membuat tubuh menjadi sehat. Dalam kehidupan rumah tangga terkadang seseorang jarang memperhatikan kesehatan, bahkan dalam hal makan pun tidak bisa diatur, semua makanan masuk dalam perut tanpa memperhatikan apakah makanan tersebut sehat atau tidak. Seseorang akan memperhatikan pola makan ketika sudah mulai muncul berbagai macam penyakit.

Mengatasi masalah tentang bagaimana agar para ibu-ibu dapat mengelola pola hidup sehat, maka diadakan pelatihan pembuatan camilan sehat. Adapun tujuan dari kegiatan ini adalah agar para ibu-ibu rumah tangga dapat membangun pola hidup sehat, dengan menyediakan camilan sehat bagi keluarga. Lokasi mitra pengabdian terletak di RT 03 Kalipakis, Tirtonirmolo Kasihan Bantul.

Makanan dalam porsi kecil yang dimakan di antara dua waktu makan dikenal sebagai camilan. Oleh kebanyakan orang camilan sering dianggap sebagai penyebab obesitas. Camilan sebenarnya dapat berfungsi menjaga metabolisme tubuh selama jeda sebelum jam makan besar dan membuat tubuh tidak kelaparan hingga jam makan tiba. Agar dapat tetap menjaga kesehatan, mencegah kenaikan berat badan yang tidak diinginkan, sudah seharusnya memilih camilan sehat dalam kehidupan sehari-hari merupakan salah satu upaya pola hidup sehat.

Dengan makan camilan bisa membuat penyebaran kalori sepanjang hari. Camilan dapat membantu mengontrol nafsu makan, karena camilan akan membuat perut terasa penuh dan menghalau hasrat untuk makan, sehingga pola makan menjadi lebih teratur dan berat badan jadi lebih terkendali. Metabolisme pun jadi lebih lancar sehingga lemak jadi mudah terbakar. Camilan memiliki fungsi; 1) Mengontrol nafsu makan, 2) Menjaga gular stabil, 3) Mempertahankan kecukupan nutrisi pada kondisi tertentu. Secara umum, pada saat mengonsumsi camilan menyediakan sekitar 200 kalori dan setidaknya 10gram protein dapat membantu kita tetap kenyang sampai waktu makan berikutnya. Untuk intensitas konsumsi camilan akan bervariasi berdasarkan tingkat aktivitas dan porsi makanan utama. Bagi yang sangat aktif, mungkin lebih suka 2-3 camilan per hari, sementara orang yang lebih banyak duduk mungkin cukup satu kali ngemil per hari atau tidak sama sekali. Idealnya, camilan sehat adalah jenis camilan yang rendah kalori, tetapi banyak mengandung protein, serat, vitamin, dan mineral. Camilan dapat dikatakan sehat apabila rendah lemak dan tidak banyak mengandung gula, termasuk pemanis buatan dan tepung. Camilan sehat itu terdiri dari kombinasi karbohidrat, protein, buah, sayur, kacang-kacangan, dan biji-bijian.

"Kesehatan menjadi penghubung bagi semua aspek kehidupan. Jika kita sakit, maka kita tidak bisa mencari nafkah sebagai income bagi kehidupan sehari-hari. Masih ada kesulitan untuk menciptakan pola hidup sehat. Ibu-ibu masih kesulitan

dalam menyediakan camilan sehat bagi keluarganya. Hal ini disebabkan karena banyaknya jenis camilan yang tersedia di pasaran yang bisa dibeli dengan harga murah, menarik dan “enak”, tetapi banyak mengandung bahan-bahan yang lama kelamaan dapat mengganggu kesehatan. Keadaan di lapangan dengan tersedianya camilan yang mengenakan/mengurangi beban tugas ibu, membuat ibu memilih membelinya. Atau regekan anak-anak yang lebih senang karena gurih dan manisnya camilan di luaran, membuat ibu luluh, dan akhirnya menyediakan camilan di pasaran. Ibu-ibu kurang menyadari bahwa jika tidak pandai memilih camilan yang dijual di pasaran, camilan dapat mengganggu kesehatan.

Masalah kesehatan sangat perlu untuk diupayakan, budaya hidup sehat diharapkan dapat meningkatkan kesehatan warga masyarakat RT 03. Kesehatan keluarga dapat mewujudkan Kesehatan warga masyarakat warga RT 03. Lingkungan dengan warga yang sehat dapat meningkatkan kesejahteraan lingkungan, ibu-ibu yang masih produktif bisa meningkatkan kegiatan wirausaha yang diharapkan akan bisa membantu masyarakat setempat untuk meningkatkan pendapatan keluarga. Tips lain yang bisa dilakukan oleh para ibu dengan mengemal makanan menjadi menarik, misalnya dengan membuat dalam bentuk camilan sehat yang dibuatnya sendiri yang jauh dari bahan pengawet, pemanis buatan, dan sebagainya. Makanan buatan sendiri jauh lebih *hygiene*, dan lebih sehat bagi tubuh manusia.

Solusi yang ditawarkan adalah strategi pemberdayaan ibu-ibu RT 3 Kalipakis melalui kemandirian dan kreativitas dengan memberikan sebuah pelatihan membuat camilan sehat, yang dapat membuat pola hidup sehat keluarganya. Dalam kaitannya dengan upaya untuk membina dan mengembangkan potensi keluarga dan daerah, dapat dilakukan melalui berbagai alternatif kegiatan, salah satunya adalah pelatihan pembuatan camilan sehat. Keterampilan dan kemampuan yang dimiliki, dapat menjadi bekal dalam membuka usaha yang pada akhirnya dapat menambah penghasilan keluarga.

Kegiatan pengabdian ini difokuskan pada:

1. Membahas tentang program pola hidup sehat dengan mengurangi konsumsi gula dan tepung.
2. Bagaimana cara memilih memilih camilan sehat yang cocok atau sesuai dengan kondisi tubuh.
3. Bahan yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan buah pisang, biji-bijian, oats, madu dan minyak.

METODE

Kesehatan adalah suatu kondisi fisik, mental dan sosial yang terbebas dari gangguan penyakit sehingga aktivitas yang berjalan dapat terjadi secara optimal (Susanti & Kholisoh, 2018). Program Pengabdian kepada masyarakat merupakan kegiatan yang peduli terhadap kondisi masyarakat (Apriningrum & Rahayu, 2018). Kesehatan merupakan aspek terpenting dalam kehidupan dan mendukung berjalannya aktivitas secara optimal.

Pengetahuan masyarakat tentang kesehatan, hidup sehat merupakan sebuah usaha supaya kondisi badan menjadi lebih baik.

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini, menggunakan metode partisipatif yakni adanya kerjasama antara narasumber dengan peserta. Dalam proses pembuatan makanan sehat ini ibu-ibu terlibat secara langsung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tahap Pertama

Materi ceramah dan diskusi dalam kegiatan ini adalah membudayakan pola hidup sehat dengan mengurangi konsumsi gula dan tepung.

Oats sebagai bahan pengganti tepung terigu, merupakan bahan makanan yang berfungsi sebagai serat alami, termasuk karbohidrat kompleks. Oats membutuhkan waktu lebih lama untuk dicerna oleh tubuh, sehingga dapat membantu makan lebih sedikit dengan memperlambat pencernaan dan menimbulkan efek kenyang yang lebih lama.

Mengganti mentega/margarin dengan minyak kelapa dapat membuat camilan menjadi lebih sehat. Minyak kelapa cenderung mengandung lemak baik, dibandingkan mentega yang cenderung mengandung lemak jahat lebih banyak.

Biji-bijian merupakan sumber karbohidrat kompleks, lemak sehat, protein, vitamin, mineral dan serat makanan. Ini dapat memberi banyak energi dan manfaat sehat bagi tubuh.



Kemudian dilanjutkan dengan mengenal camilan sehat yang yang tidak menggunakan tepung, gula, dan mentega.



Materi pelatihan pembuatan camilan sehat tanpa gula, tanpa tepung terigu, tanpa mentega/margarin tanpa oven, peserta berpartisipasi membuat 2 camilan yaitu

1. Banana Oats Brownies Kukus

- 1 buah pisang haluskan
- 1 gelas quacker oats instan
- 2 butir telur kocok sampai berbusa
- 1 sdm madu
- 1 bungkus nutrijel coklat
- 1 sdm minyak
- Topping keju atau chocochips

Telur dikocok sampai berbusa tambahkan gula/madu, nutrijel, minyak, garam sejimpit aduk. Tambahkan oats aduk rata. Cetak dan kukus selama 25 menit.

2. Muffin banana oats

- 1 buah pisang dihaluskan
- 60 gr quacker oats diblender
- 1 bt telur dikocok
- 1 sdm madu
- $\frac{1}{4}$ sdt vanili, garam, $\frac{1}{4}$ sdt baking soda
- 1 sdm susu bubuk/fiber crème

Telur dikocok sampai berbusa, tambahkan madu/gula palem, vanili, garam, baking soda.

Tambahkan pisang aduk, masukkan oats aduk rata.

Cetak kemudian kukus selama 25 menit, pada menit ke 20 beri topping keju.

Tahap Kedua

Pada tahap kedua ini adalah para ibu-ibu diminta untuk praktik mengolah bagaimana membuat makanan sehat tanpa gula, terigu dan mentega. Adapun kegiatan pada tahap kedua adalah sebagai berikut:



Buah pisang adalah buah yang sangat terkenal dan banyak di daerah Kasihan. Buah pisang yang sudah sangat matang akan sangat manis dan dapat digunakan untuk pengganti gula dalam olahan camilan/kue.



Salah seorang ibu menunjukkan sari gula yang keluar dari buah pisang yang sudah sangat matang.



Sambil menunggu camilan matang, ibu-ibu berdiskusi tentang khasiat bahan-bahan yang digunakan. Ibu-ibu ada yang melihat dari internet, dan mendiskusikannya. Madu memiliki banyak khasiat yang baik bagi kesehatan, dan memiliki rasa yang autentik sehingga sering digunakan untuk campuran olahan makanan. Kue atau camilan yang menggunakan madu membuat makanan tidak terlalu manis, karena manisnya tidak sekuat gula. Tidak hanya bersifat sebagai pengganti gula, memasak menggunakan madu juga bisa memperkaya rasa. Madu memiliki kandungan menguntungkan bagi kesehatan, seperti vitamin, asam amino, antioksidan, antibakteri, dan antiradang. Madu juga rasanya lebih manis daripada gula, jadi Ibu hanya perlu menambahkan sedikit saja untuk memmaniskan makanan agar anak tidak terlalu berlebihan makan makanan yang manis-manis.

Camilan buatan ibu-ibu dengan bahan oats, pisang, madu dan minyak.



Respon masyarakat terhadap pelatihan pembuatan camilan sehat

KESIMPULAN

Pengabdian kepada masyarakat ini merupakan kegiatan pelatihan pembuatan camilan sehat, yang bertujuan untuk membantu para ibu-ibu membudayakan hidup sehat melalui pola makan sehat. Pola makan sehat diawali dengan cara memilih camilan sehat dengan bahan-bahan yang sehat menggunakan metode pengolahan di kukus.

Para ibu-ibu sangat bersemangat dalam mengikuti pelatihan ini karena prosesnya sangat simpel, tanpa mixer, tanpa oven, dan bahan yang sangat sederhana serta murah.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambartana, I. W., & Nursanyoto, H. (2019). Sosialisasi Manfaat Makan Sayur dan Buah Serta Manfaat Olahraga untuk Mencegah Obesitas Pada Lansia di Kecamatan Ubud Kabupaten Gianyar. *Jurnal Masyarakat Sehat*, 1 No. 1(Kesehatan Masyarakat).
- Apriningrum, N., & Rahayu, M. A. (2018). PROGRAM KEMITRAAN MASYARAKAT: OPTIMALISASI PAUD HOLISTIK DI DESA LEMAHMULYA KECAMATAN MAJALAYA KABUPATEN KARAWANG. *Sebatik*, 22(2). <https://doi.org/10.46984/sebatik.v22i2.336>
- Susanti, E., & Kholisoh, N. (2018). KONSTRUKSI MAKNA KUALITAS HIDUP SEHAT (Studi Fenomenologi pada Anggota Komunitas Herbalife Klub Sehat Ersanddi Jakarta). *LUGAS Jurnal Komunikasi*, 2(1). <https://doi.org/10.31334/jl.v2i1.117>
- Undang-Undang Kesehatan No 36. (2009). UU no. 36 tahun 2009. *Sekretariat Negara RI*.
- Presiden RI. 2017. Intruksi Presiden RI No 1 Tahun 2017 tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat. UU RI.
- Yayu Adenengsi, Haniarti, & Ayu Dwi Putri Rusman. (2019). HUBUNGAN FOOD CHOICE TERHADAP KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA DI KOTA PAREPARE. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 2(3). <https://doi.org/10.31850/makes.v2i3.185>
- Dedeh *Maryani dan Ruth Roselin E. Nainggolan*, *Pemberdayaan. Masyarakat Yogyakarta: Depublish, 2019*
- Healthline. Diakses pada 2022. Is Snacking Good or Bad for You? *Medineplus.gov*. Diakses pada 2022. Snacks for adults
- Medical News Today. Diakses pada 2022. Fifteen good foods for high blood pressure
- Soegoto, E. S. (2010). Entrepreneurship Menjadi Pebisnis Ulung. In *PT. Elex Media Komputindo*.