

IPTEKS BAGI MASYARAKAT (IbM) USAHA ES PUTER SEBAGAI CAMILAN SEHAT BAGI ANAK

Zubaidah¹, F.Y. Asmara², dan Anggorowati³

ABSTRAK

Es puter merupakan bentuk es krim khas Indonesia yang berbahan dasar santan kelapa. Es puter banyak di gemari oleh masyarakat dari berbagai kalangan usia maupun kalangan status sosial ekonomi, akan tetapi es puter yang banyak dijual pada umumnya mengandung bahan yang tidak aman terutama bila dikonsumsi oleh anak-anak karena mengandung pewarna dan pemanis buatan. Kegiatan Ipteks bagi masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas dan kuantitas es puter yang di produksi oleh mitra agar dapat menghasilkan produk yang sehat dan bergizi sehingga omset mitra akan meningkat. Kegiatan ini telah dilakukan pada 2 mitra UKM yaitu usaha es puter yang berada di di Kota Semarang. Metode yang digunakan adalah analisis situasi pada kedua mitra, perencanaan kegiatan, implementasi dan pendampingan serta evaluasi. Adapun kegiatan yang telah dilakukan adalah penyusunan modul pembuatan es puter sehat, pelatihan tentang es puter sehat yang meliputi: Pentingnya menyediakan makanan sehat dan bergizi bagi anak, bahaya bahan kimia seperti pemanis sintesis, pewarna, dan pengawet bagi kesehatan, pemilihan bahan makanan yang sehat untuk membuat es puter, dan pembuatan ice puter dengan menggunakan bahan alami yang sehat dan bergizi. Hasil dari kegiatan ini adalah meningkatnya pengetahuan dan keterampilan dalam memproduksi es puter sehat pada kedua mitra, tersedianya es puter sehat dalam kemasan, meningkatnya jumlah produksi es puter, dan tersedianya varian es puter rasa buah yang lezat dan bergizi. Kegiatan ini telah meningkatkan kualitas dan kuantitas produk es puter pada mitra sehingga produk es puter tidak hanya lezat, namun juga bergizi dan aman dikonsumsi sebagai camilan bagi anak-anak.

Kata kunci : es puter sehat, camilan anak

ABSTRACT

Es puter is a form of Indonesian ice cream that is made from coconut milk that is delicious and liked by society from various age and socio-economic status. Nevertheless, it sometime contain dangerous material especially for children such as artificial coloring and sweeteners. This activity aimed to improve the quality and quantity of *es puter* produced by the partners in order to produce healthy and nutritious products. This activity included 2 partners that produce *es puter* in Semarang. We prepared a mudule of a healthy *es puter* making, training on healthy es puter which includes: The importance of providing healthy and nutritious food for children, chemical hazards such as synthetic sweetener, coloring, and preservatives for health, healthy food selection for making ice puter, and making ice puter using natural healthy and nutritious ingredients. In addition, the partners also received the necessary tools to support the improvement of quality and quantity of *es puter* products. The result has shown increasing knowledge and skill in producing healthy es puter on both partners, the availability of packaged es puter, increasing amount of *es puter* production, and the availability of delicious and nutritious fruit flavour variant. This activities improved quantity and quality of *Es puter* so it is not only tasty, but also nutritious and safety for children.

Keywords: healthy *es puter*, snack for children

¹ Staf Pengajar Departemen Ilmu Keperawatan, FK Unviversitas Diponegoro, zubaidah.mata@gmail.com

² Staf Pengajar Departemen Ilmu Keperawatan, FK Unviversitas Diponegoro, fatikhu.y.asmara@gmail.com

³ Staf Pengajar Departemen Ilmu Keperawatan, Fk Unviversitas Diponegoro, aangham@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Es puter berawal dari keterbatasan orang Indonesia untuk menikmati es krim yang hanya dapat dilakukan oleh kalangan tertentu. Es puter jika dibandingkan dengan es krim terbuat dari bahan dasar santan, sedangkan es krim terbuat dari bahan dasar susu (Hikmawati, 2015). Namun demikian pada saat ini es puter tidak kalah dengan es krim. Hampir di setiap pesta di Indonesia disediakan es puter. Es puter merupakan cemilan dingin yang sangat disukai oleh anak-anak. Akan tetapi es puter juga disukai oleh semua kalangan usia termasuk usia dewasa karena selain rasanya enak, es puter juga mengandung zat gizi yang dibutuhkan tubuh. Es Puter mengandung energi sebesar 48 kilokalori, protein 0,2 gram, karbohidrat 10,16 gram, lemak 1 gram, kalsium 2 miligram, fosfor 3 miligram (www.organisasi.org.com).

Saat ini es puter yang dijual sebagai jajanan pada anak sekolah sangat disukai oleh anak-anak, akan tetapi kandungan nutrisi, tambahan zat kimia, serta kebersihannya belum terjamin aman untuk dikonsumsi. Masih banyak pedagang yang dalam pembuatan es puter menggunakan bahan yang berbahaya antara lain penggunaan bahan pewarna sintetik dan pemanis sintetik serta kontaminasi mikroorganisme seperti E.coli (Hikmawati, 2015). Penelitian yang dilakukan oleh Sebayang et al. (2015) tentang kandungan siklamat pada es puter menunjukkan bahwa dari 10 sampel es puter yang diambil di pasar tradisional, 100% mengandung siklamat.

Es puter yang sehat adalah es puter yang terbuat dari bahan yang bermutu, tidak mengandung bahan kimia yang berbahaya seperti pewarna dan pemanis buatan dan kaya akan kandungan nutrisi serta di produksi dan di kemas secara higienis. Salah satu nutrisi yang dapat menunjang kebutuhan gizi adalah buah. Konsumsi buah pada anak-anak masih sangat rendah. Menurut Riskesdas tahun 2013, proporsi rerata nasional perilaku konsumsi kurang sayur dan atau buah 93,5 persen. Hal tersebut tidak berbeda bermakna dengan tahun 2007 (Balitbangkes, 2013). Banyak faktor yang dapat mempengaruhi konsumsi buah pada anak antara lain: pengetahuan, ketersediaan buah, pendidikan orang tua, pendapatan keluarga dan sebagainya. Berdasarkan hasil penelitian Mohammad dan Madanijah (2015) tentang konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah dasar menunjukkan adanya hubungan yang positif antara pengetahuan tentang gizi anak, pendidikan, dan sosial ekonomi dengan konsumsi buah dan sayur pada anak.

Industri rumahan es puter saat ini telah menjadi salah satu sumber mata pencaharian masyarakat Indonesia. Salah satu industri rumahan es puter yang berada di kelurahan Pandean Lamper Semarang adalah produk es puter yang sangat disukai oleh anak-anak di sekitar rumah tempat tinggalnya. Kandungan buah yang ditambahkan dalam es puter juga menambah kandungan nutrisi terutama serat dan vitamin. Es puter ini sangat cocok disajikan untuk anak-anak terutama yang kurang menyukai buah. Industri es puter merupakan salah satu peluang usaha yang sangat menjanjikan, mengingat konsumennya dapat berasal dari berbagai kalangan usia dan berbagai kalangan sosial ekonomi.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada dua pengusaha kecil es puter di wilayah kota Semarang yang kami jadikan Mitra didapatkan es puter yang diproduksi masih dikemas secara sederhana yaitu dengan menggunakan mangkok kecil atau dengan plastik. Hal tersebut menyebabkan penyajian kurang menarik dan jika dibiarkan terlalu lama akan membuat es puter mudah cair dan tidak tahan lama. Mitra juga belum memiliki tempat yang dapat digunakan untuk menyimpan es puter untuk jangka waktu panjang. Sehingga es puter akan di buang begitu saja jika tidak habis. Selain itu varian es puter masih terbatas pada rasa coklat dan rasa kelapa yang kurang memiliki nilai tambah. Solusi yang ditawarkan pada kegiatan ini adalah menambah varian yang lebih bernilai gizi yaitu membuat es puter dari berbagai macam buah seperti melon, mangga, jambu dan sirsat. Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan kualitas dan kuantitas produk es krim yang dilakukan oleh mitra sehingga produk yang dihasilkan lebih aman dan bergizi.

2. METODE

Metode yang dilakukan pada kegiatan ini berupa pengabdian masyarakat dalam bentuk Ipteks bagi Masyarakat yang diawali dengan analisa situasi, perencanaan, implementasi, dan evaluasi. Pada tahap analisis situasi, tim pengabdian melakukan studi pendahuluan terkait dengan masalah dan kebutuhan pengembangan usaha pada kedua mitra. Adapun permasalahan yang ditemukan adalah produk es puter yang dihasilkan masih terbatas pada jumlah pesanan yang tidak pasti, belum tersedianya es puter sehat yang siap saji, es puter masih menggunakan bahan terbatas yang kurang mengandung gizi yang baik. Pada tahap perencanaan, tim melibatkan mitra sehingga dapat tersusun modul pelatihan pembuatan es puter sehat. Pada tahap implementasi tim melakukan pelatihan pembuatan es puter dengan menggunakan modul yang berisi materi telah disiapkan yang terdiri dari: Pentingnya menyediakan makanan sehat dan bergizi bagi anak, bahaya bahan kimia seperti pemanis sintesis, pewarna, dan pengawet bagi kesehatan, pemilihan bahan makanan yang sehat untuk membuat es puter, dan pembuatan ice puter dengan menggunakan bahan alami yang sehat dan bergizi. Pendampingan dilakukan secara rutin selama periode kegiatan pengabdian masyarakat berlangsung. Selain itu kedua mitra juga diberikan peralatan yang menunjang untuk proses pembuatan es puter, penyimpanan, dan pengemasan seperti *chest freezer*, *blender*, *cup sealer*, dan sebagainya. Monitoring dan evaluasi dilakukan untuk menjamin keberlanjutan kegiatan dengan mengidentifikasi dan mencari solusi kendala yang dihadapi.

3. HASIL DAN DISKUSI

Hasil yang telah dicapai pada kegiatan ini yang pertama adalah telah tersedianya modul pelatihan pembuatan es puter sehat yang dapat dipergunakan oleh kedua mitra pada khususnya dan masyarakat pada umumnya. Modul ini dipersiapkan oleh tim untuk kegiatan pelatihan tentang pembuatan es puter yang sehat. Modul ini disusun sendiri oleh tim pengabdian masyarakat bersama mitra yang bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih mudah kepada kedua mitra. Modul berisikan materi tentang pentingnya menyiapkan bahan makanan yang sehat dan bergizi, bahaya makanan yang mengandung zat kimia seperti pewarna, pengawet, dan pemanis buatan, cara pemilihan dan pengolahan bahan makanan yang sehat, serta cara pembuatan es puter yang sehat dan bergizi.

Makanan sehat dan bergizi akan mendukung kesehatan masyarakat secara umum. Makanan sehat merupakan makanan yang tidak mengandung bahan berbahaya seperti pewarna, pengawet dan pemanis buatan dan makanan sehat mengandung gizi yang bermanfaat bagi tubuh kita seperti karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Noriko et al (2011) tentang studi kasus terhadap zat pewarna, pemanis buatan dan formalin pada jajanan anak SD di dapatkan hasil bahwa sebagian besar sampel mengandung zat pewarna, pemanis buatan, dan formalin. Beberapa zat tambahan dapat menginduksi reaksi sensitifitas pada orang yang rentan dan beberapa zat juga bersifat karsinogenik (Ratnani, 2009). Oleh karena itu penggunaan zat tambahan makanan sebaiknya dihindari apalagi jika menyiapkan makanan untuk anak-anak.

Makanan bergizi sangat diperlukan oleh tubuh manusia. Sayur-sayuran dan buah-buahan merupakan sumber serat makanan dan vitamin yang dibutuhkan oleh tubuh manusia. Perubahan pola konsumsi pangan di Indonesia menyebabkan kurangnya konsumsi buah dan sayur (Santoso, 2011). Hal tersebut dapat menyebabkan berbagai penyakit degeneratif. Oleh karena itu kebiasaan mengkonsumsi buah harus dimulai sejak dini. Pembuatan es puter dari buah-buahan akan menyediakan camilan sehat yang kaya serat dan vitamin yang sangat baik untuk anak-anak terutama anak-anak yang tidak menyukai buah-buahan. Pada modul yang telah disusun oleh tim juga memuat bagaimana memilih dan mengolah bahan makanan yang sehat dan bergizi. Hal tersebut dimaksudkan agar bahan yang disiapkan memiliki kualitas yang baik sejak bahan dasar hingga pengolahan dan penyajian agar nilai kualitas dari gizi dan kesehatan tidak berkurang. Pengolahan bahan pangan yang tidak dikontrol dengan baik dapat menurunkan nilai gizi (Palupi, Zakaria, Prangdimurni, 2007).

Modul yang telah disiapkan oleh tim digunakan untuk pelatihan tentang es puter sehat pada kedua mitra. Pelatihan dilaksanakan selama dua hari yaitu hari pertama tentang teori dengan metode diskusi dan hari kedua adalah praktik langsung pembuatan es puter sehat dengan bahan dasar santan dan buah-buahan. Buah-buahan yang dijadikan sebagai bahan berupa buah melon, mangga dan jambu. Pada pelatihan ini telah terjadi peningkatan pengetahuan dan ketrampilan dan membuat es puter secara higienis dan sehat. Selain itu produk es puter rasa buah tersebut rasanya sangat lezat dan disukai oleh anak-anak sekalipun anak tersebut tidak menyukai buah-buahan.

Hasil yang dicapai berikutnya adalah telah terjadi peningkatan kualitas dan kuantitas produk es puter pada kedua mitra. Kualitas yang dimaksud adalah produk yang dihasilkan oleh mitra adalah produk yang aman, sehat, dan bergizi. Hal tersebut karena tidak mengandung zat tambahan yang berbahaya, di olah dan dikemas secara higienis dan adanya penambahan buah-buahan yang kaya akan vitamin dan serat. Sedangkan kuantitas adalah peningkatan jumlah produksi es puter yang dihasilkan oleh mitra sehingga dapat meningkatkan omset penjualan. Selain itu pada kedua mitra telah menyediakan varian es puter baru dengan berbagai rasa buah yang sehat dan bergizi. Sebelum dilaksanakan kegiatan, kedua mitra hanya menerima pesanan es puter yang diterima pada waktu-waktu tertentu terutama pesanan orang-orang yang melakukan hajatan atau pesta yang waktunya tidak rutin dan tidak menentu. Melalui kegiatan ini, selain menerima pesanan, mitra juga telah menyediakan es puter yang siap saji sehingga diharapkan dapat meningkatkan penghasilan pada kedua mitra.

Kegiatan ini belum banyak menunjukkan peningkatan omset pada kedua mitra, mengingat penyediaan es puter kemasan kecil-kecil merupakan hal yang baru sehingga mitra belum memiliki banyak pelanggan. Harga yang ditawarkan juga masih relatif rendah karena dianggap masih harga promo. Namun demikian tetap ada masukan tambahan omset pada kedua mitra meskipun hasilnya belum signifikan.

4. KESIMPULAN

Kegiatan ini telah meningkatkan kualitas dan kuantitas produk es puter pada mitra sehingga produk es puter tidak hanya lezat, namun juga bergizi dan aman dikonsumsi sebagai camilan bagi anak-anak.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Kemenristek Dikti yang telah memberikan dukungan dana dan Universitas Diponegoro yang telah memfasilitasi dan memberikan dukungan terhadap kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Balitbangke Kemenkes RI. (2013). *Hasil riset kesehatan dasar tahun 2013*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Hikmawati, Z. (2015). Masalah Gizi Kesehatan Masyarakat pada Es Tong-Tong atau Es Puter. <http://www.kompasiana.com/zainabhikmawati210/masalah-gizi-kesehatan-masyarakat-pada-es-tong-tong-atau-es-puter>. Diakses pada tanggal 6 Juni 2016.
- <http://www.organisasi.org/1970/01/isi-kandungan-gizi-es-puter-komposisi-nutrisi-bahan-makanan.html>. *Isi Kandungan Gizi Es Puter - Komposisi Nutrisi Bahan Makanan*. Diakses pada tanggal 7 Juni 2017.
- Mohammad, A., & Madaniyah, S. (2015). Konsumsi buah dan sayur pada anak sekolah dasar di Bogor. *Jurnal Gizi Pangan*, 10(1), 71-76.
- Noriko, N., Pratiwi E., Yulita, A., & Elfidasari, D. (2011). Studi kasus terhadap zat pewarna, pemanis buatan dan formalin pada jajanan anak di SDN Telaga Murni 03 dan Tambun 04 Kabupaten Bekasi. *Jurnal Al-Azhar Indonesia*, 1(2), 47-53.
- Palupi, N.S., Zakaria, F. R., & Prangdimurni, E. (2007). Pengaruh pengolahan terhadap gizi pangan. https://www.academia.edu/23757816/Pengaruh_Pengolahan_terhadap_Nilai_Gizi_Pangan. Diakses pada Tanggal 24 November 2017.

IPTEKS bagi Masyarakat (IbM) Usaha Es Puter Sebagai Camilan Sehat Bagi Anak

Ratnani, R. D. (2009). Bahaya bahan tambahan makanan bagi kesehatan. *Momentum*, 5(1), 16-22.

Santoso, A. (2011). Serat pangan (dietary fiber) dan manfaatnya bagi kesehatan. *Magistra*, 23(75)

Sebayang, N. S, Harahap, N., & Yusuf, H. (2015). Penetapan kadar pemanis sintetik (siklamat) pada es puter yang dijual di pasar tradisional 16 ilir Palembang tahun 2013. *Jurnal Bio-Natural (Jurnal Pendidikan Biologi)*, 1(2), 56-66.