

Upaya peningkatan pendapatan ibu-ibu pkk dan peningkatan gizi keluarga di wilayah kelurahan sumampir purwokerto utara melalui pembuatan nugget ayam wortel dan nugget ayam brokoli

Siti Rahmawati Zulaikhah¹, Farida Rizqi Fauziah¹, Dewi Puspita Candrasari¹

^{1,2,3} Program Studi Peternakan, Universitas Nadlatul Ulama, Purwokerto
Jalan Sultan Agung No. 42, Karanglesem, Purwokerto, Jawa Tengah.
rahmawatidjunaidi@yahoo.com, Phone (0281) 6841836

ENGLISH TITLE: *Effort to increase pkk mothers and increasing family nutrition in sumampir regency of north purwokerto through the making of carrot and broccoli chicken nugget*

Abstract One of the livestock products whose prices are relatively affordable for the community is chicken meat. Good nutritional content and a variety of diversified processing make chicken meat an option for entrepreneurship. Various processing that is mostly done is sausages, nuggets, burgers, meatballs. Chicken nuggets are one of the products with chicken meat as raw material. This product is in the form of restructured meat with a variety of products as desired, combined with a little flour then covered with panir flour, so it feels very attractive to various groups. Chicken nuggets are very familiar in the community; there are various types of trademarks available in the community. But chicken nugget products combined with preservative-free vegetable carrots and broccolis are still rare. Based on the results of monitoring, the results showed that mothers who were interested in making nuggets were mothers who had relatively spare time, most of whom were housewives who did not work formally, for example as part-time workers in other people's households and mothers. Mothers who have children. These results are in line with our target, because the purpose of our Social Partnership Program is to increase the income of housewives, especially those who experience economic difficulties through making chicken nuggets and debriefing for young mothers in terms of processing chicken food ingredients in the form of nuggets and the importance of consumption intake vegetables for the family.

Keywords: Carrot chicken nugget, Broccoli chicken nugget, Increased Income, PKK

Abstrak Salah satu hasil ternak yang harganya relatif terjangkau bagi masyarakat adalah daging ayam. Kandungan gizi yang bagus dan aneka diversifikasi pengolahannya yang beragam menjadikan daging ayam sebagai pilihan untuk berwirausaha. Aneka pengolahan yang banyak dilakukan adalah sosis, nuget, burger, bakso. Nuget ayam adalah salah satu produk dengan bahan baku daging ayam. Produk ini berupa restructured meat dengan macam-macam produk sesuai keinginan, dipadu dengan sedikit tepung kemudian diselimuti dengan tepung panir, sehingga rasanya sangat diminati oleh berbagai kalangan. Nuget ayam sudah sangat familiar di masyarakat, tersedia berbagai macam merk

dagang yang ada di masyarakat. Namun produk nugget ayam yang dipadukan dengan sayuran wortel dan brokoli yang bebas pengawet masih jarang ditemui. Berdasarkan hasil pemantauan, diperoleh hasil bahwa ibu-ibu yang tertarik pada pembuatan nugget adalah ibu-ibu yang mempunyai waktu relatif luang yaitu sebagian besar ibu-ibu rumah tangga yang tidak bekerja formal, misalnya sebagai tenaga paruh waktu pada rumah tangga orang lain dan ibu-ibu yang mempunyai anak. Hasil ini sesuai dengan target sasaran kami, karena tujuan Program Kemitraan Masyarakat kami adalah untuk meningkatkan pendapatan ibu-ibu rumah tangga khususnya yang mengalami kesulitan ekonomi melalui pembuatan nugget ayam dan pembekalan kepada ibu-ibu muda dalam hal pengolahan bahan makanan daging ayam berupa nugget serta pentingnya asupan konsumsi sayuran untuk keluarga.

Kata Kunci: Nugget ayam wortel; Nugget ayam brokoli; Peningkatan Pendapatan; PKK

PENGANTAR

Pemilihan makanan sumber protein hewani yang relatif murah dibandingkan sumber hewani lainnya misal kambing, sapi atau ikan, maka ayam dan produk-produk perunggasan merupakan pilihan yang tepat. Nilai nutrisinya yang tinggi dengan komponen protein sekitar 18 % dengan asam-asam amino yang lengkap serta rasanya yang lezat mengakibatkan ayam menjadi idola dalam pemilihan bahan makanan.

Faktor kelemahan produk hewani terutama daging ayam adalah mudah mengalami kerusakan, sehingga memerlukan penanganan yang khusus untuk mempertahankan mutunya. Hal yang menyebabkan kecepatan pembusukan ini adalah kandungan glikogen pada daging ayam relatif rendah, sehingga akumulasi asam selama pasca mortem relatif rendah dibanding daging sapi, kambing dan kuda. Berbagai cara untuk mengawetkan daging ayam yang telah dilakukan diantaranya, pembekuan dan mengolah menjadi produk lain. Pengolahan yang paling banyak dilakukan misalnya, menjadi sosis, tempura, nugget dan burger.

Pada saat ini produk daging ayam olahan siap saji menjadi idola karena rasanya yang sangat lezat, dan sangat disukai oleh anak-anak maupun orang dewasa. Menurut Hidayati, A, dan Siti Aisyiyah, (2012) menyatakan Chicken nugget atau nugget ayam adalah salah satu produk dengan bahan baku daging ayam. Produk ini berupa restructured meat dengan macam-macam produk sesuai keinginan, dipadu dengan sedikit tepung kemudian diselimuti dengan tepung panir, sehingga rasanya sangat diminati oleh berbagai kalangan. Industri-industri olahan daging selalu memproduksi produk olahan dari daging ayam ini.

Wortel merupakan salah satu jenis sayuran umbi yang banyak dikenal oleh kalangan masyarakat. Banyaknya manfaat wortel bagi kesehatan menjadikan wortel salah satu sayuran penting untuk dikonsumsi. Kandungan alfabeta karoten akar tunggang wortel merupakan komponen penting dalam gizi untuk kesehatan manusia. Kedua jenis karoten ini penting dalam gizi manusia sebagai precursor vitamin A (Susanti,R., 2017).

Brokoli merupakan sayuran yang kaya akan nutrisi dan mikronutrien diantaranya adalah protein, vitamin A, B6, C, D, E, K, thiamin, riboflavin, niasin, folat, dan beberapa mikronutrien lainnya. Kandungan Nutrisi Per 100 Gram Sayuran Brokoli Mentah adalah energi 1,5%, karbohidrat 5%, protein 5%, total lemak 1%, kolesterol 0%, serat 7%, vitamin B 11%, vitamin A 21%, vitamin C 149%, vitamin E 1,5%, vitamin K 85%, sodium 2%, kalium 7%, kalsium 5%, tembaga 5,5%, besi 9%, magnesium 5%, Mangan 9%, Selenium 5%, zinc 4% (Afifah, M., 2017).

Kondisi di masyarakat banyak kita temui anak-anak yang tidak menyukai sayuran. Padahal sayuran sangat penting untuk membantu dalam asupan vitamin dan mineral dalam pertumbuhan anak-anak. Melalui pengabdian ini kami memberikan alternatif solusi untuk konsumsi sayuran tanpa disadari oleh anak-anak. Selanjutnya kami berikan resep olahan kami kepada ibu-ibu PKK Rt 04 Rw 05 Kelurahan Sumampir, Purwokerto Utara dan memberikan kepada mereka demo, pelatihan membuat nugget untuk meningkatkan penghasilan tambahan.

Diharapkan dari kegiatan ini, ibu-ibu PKK Rt 04 Rw 05 Kelurahan Sumampir, Purwokerto Utara mempunyai usaha sampingan untuk meningkatkan sumber daya pribadinya dan menambah pendapatan keluarga, mengingat wilayah Sumampir dihuni sangat banyak mahasiswa dari luar kota yang menuntut ilmu diberbagai perguruan tinggi di sekitar wilayah Sumampir.

Wilayah RT 04/ RW 05 Kelurahan Sumampir adalah salah satu wilayah di Kota Purwokerto yang terletak disebelah utara berdekatan dengan daerah Baturaden . Wilayah ini sangat berdekatan dengan berbagai Perguruan Tinggi seperti UNSOED, IAIN, UNWIKU, UMP dan perguruan tinggi swasta lainnya dan banyak perumahan yang dihuni oleh pasangan muda yang banyak mempunyai anak usia PAUD. Disekeliling masing-masing perguruan tinggi tersebut sudah tentu banyak pendatang yaitu mahasiswa yang berasal dari berbagai kota diluar Purwokerto, yang juga membutuhkan fasilitas akomodasi dan konsumsi. Dari Berbagai wilayah sekitar perguruan tinggi tersebut, maka kami tetapkan wilayah disekitar UNSOED dan IAIN dan perumahan terdekat sebagai wilayah target operasional pengabdian kami.

Alasan kami memilih wilayah tersebut adalah 1) wilayah ini terletak di pusat keramaian penduduk, 2) Banyak penduduk menghuni di wilayah ini, dengan mata pencaharian sebagai pegawai negeri golongan menengah dan rendah (guru SD, Pegawai Telkom) dan berwirausaha kecil-kecilan seperti berjualan kue dan kelontong, 3) Anggota PKK di RT 04/ RW 005 ini adalah Ibu-ibu rumahtangga setempat yang murni sebagai ibu rumah tangga yang sangat perlu diberdayakan khususnya dalam sisi ekonomi, sebagian besar mereka menambah penghasilan dengan menjadi pembantu rumah tangga di sekitar wilayah itu atau menjadi buruh cuci pakaian, 4) Ibu-ibu rumah tangga yang bekerja sebagai pembantu atau serabutan biasanya mereka pulang sekitar setelah ashar atau menjelang magrib, sehingga dari sisi pendapatan mereka tergolong yang wajib diberikan tambahan ilmu dan wawasan untuk menambah pendapatan rumahtangganya.

Setelah melalui pengamatan kami, ada beberapa hal yang menjadi permasalahan yang tidak hanya terdapat pada lokasi pengabdian tetapi juga di masyarakat sekitar, yaitu:

- a. Banyaknya waktu luang bagi ibu-ibu yang tidak bekerja secara formal
- b. Banyaknya pendatang baik dari kalangan mahasiswa maupun pasangan muda yang mempunyai anak kecil, mereka memerlukan fasilitas konsumsi makanan yang praktis, terjangkau namun sehat
- c. Pengetahuan tentang pentingnya sayuran perlu diberikan
- d. Pengetahuan tentang kewirausahaan

METODE

Sebagai langkah untuk menyelesaikan permasalahan di atas, maka ada beberapa hal yang akan kami lakukan dalam pengabdian ini, antara lain:

- a. Memberikan bekal pengetahuan untuk berwirausaha
- b. Memberikan bekal pengetahuan tentang makanan bergizi
- c. Memberikan pengetahuan cara pembuatan nugget ayam wortel dan nugget ayam brokoli
- d. Mengadakan demonstrasi pembuatan nugget ayam

Kegiatan ini menggunakan Metode Kaji Tindak yaitu metode yang dilaksanakan dengan cara:

- a) Ceramah tentang kewirausahaan, Metode berwirausaha, pembangkitan rasa percaya diri bagaimana memulai berwirausaha
- b) Ceramah tentang pengolahan ayam terutama produk produk restructured meat secara umum dan produk nugget ayam wortel dan brokoli secara khusus
- c) Demonstrasi kepada khalayak sasaran tempat pelaksana program melakukan kegiatan tentang pembuatan nugget ayam wortel dan brokoli

Sasaran yang dituju pada pelaksanaan PKM ini adalah Ibu-ibu rumah tangga yang tergabung dalam kegiatan PKK di RT 04 RW 05 Kelurahan Sumampir, Kecamatan Purwokerto Utara.

DISKUSI

Pelaksanaan Kegiatan PKM ini terdiri atas:

- 1) Sosialisasi kepada ibu-ibu PKK RT 04 RW 05 Kelurahan Sumampir mengenai pentingnya asupan gizi bagi keluarga, terutama tentang sayuran wortel dan brokoli, produk hewani yang sudah familiar yaitu daging ayam, dan pembuatan nugget ayam beserta prospek bisnisnya. Sosialisasi ini dilakukan pada tanggal 28 Oktober 2018 saat pertemuan RT.
- 2) Melakukan demonstrasi pembuatan nugget ayam wortel dan brokoli pada saat pertemuan PKK di RT tersebut. Demonstrasi ini juga dilakukan pada tanggal 28 Oktober 2018 saat pertemuan RT.
- 3) Melakukan pemantauan terhadap respon ibu-ibu PKK terhadap sosialisasi pembuatan nugget ayam wortel dan brokoli.
Proses pembuatan nugget ayam modifikasi antara resep yang digunakan oleh Permadi, S,N.,(2012) dengan latihan mandiri oleh tim sebelum demonstrasi.

Tabel 1. Bahan-bahan dalam Pembuatan Nugget ayam wortel/brokoli

Bahan-bahan	Resep pada Permadi, S,N., (2012)	Resep yang digunakan saat PKM
Daging ayam	320 g	320 g
Wortel/brokoli	80 gr	80 gr
Tepung tapioca	20 gr	30 gr
Terigu	20 gr	30 gr
Susu skim	40 gr	Optional (tidak pakai)
Bawang putih	6 gr	6 gr

Bawang merah	2.5 gr	3 gr
Garam	6 gr	6 gr
Merica	4 gr	4 gr
Penyedap	2 gr	Optional (tidak pakai)
Telur	2 gr	1 butir
Gula pasir	3.5 gr	3.5 gr
Tepung roti	25 gr	Secukupnya
Minyak goreng	200ml	Secukupnya

Cara Pembuatan:

1. Mempersiapkan bahan dan peralatan
2. Menghaluskan daging ayam dengan blender
3. Menghaluskan bumbu-bumbu (merica, bawang putih, bawang merah)
4. Memarut wortel / brokoli bisa dihaluskan bersamaan dg ayam
5. Mencampur daging ayam dengan bumbu dan wortel/brokoli yang sudah dihaluskan
6. Mencampur adonan dengan tepung, susu skim, garam, gula dan penyedap rasa
7. Mencampur adonan dengan telur sampai merata
8. Memindah adonan yang sudah siap ke dalam Loyang yang sudah diolesi dengan minyak goreng
9. Mengukus adonan kurang lebih 30 menit
10. Memotong sesuai selera
11. Melumuri dengan tepung panir
12. Menggoreng setengah matang
13. Memasukkan dalam suhu beku (dalam freezer)

Dalam rangka usaha untuk mengisi waktu luang ibu-ibu PKK, menambah pengetahuan, dan menambah pendapatan keluarga, pelaksanaan PKM ini diawali dengan sosialisasi tentang pentingnya makanan bergizi untuk keluarga dalam hal ini manfaat gizi daging ayam dan sayuran brokoli serta wortel (Lihat gambar 2). Dalam agenda sosialisasi tersebut, tim juga menjelaskan prospek wirausaha pembuatan nugget wortel dan brokoli ini, sehingga peserta ada gambaran dan ketertarikan untuk melakukan usaha sampingan.

Pengetahuan tentang pembuatan diversifikasi olahan hasil ternak berupa daging ayam dalam bentuk nugget yang diperkaya gizinya dengan penambahan wortel dan brokoli, peserta dibagikan brosur tentang resep dan pembuatan nugget (Lihat gambar 1).

Pemahaman peserta lebih diperjelas lagi dengan adanya demonstrasi pembuatan nugget ayam wortel dan brokoli (Lihat gambar 4).

Berdasarkan hasil pemantauan saat pelaksanaan sosialisasi dan demonstrasi, ibu-ibu peserta sangat antusias dalam merespon kegiatan ini. Terlihat bahwa ibu-ibu yang tertarik pada pembuatan nugget adalah ibu-ibu yang mempunyai waktu relatif luang yaitu sebagian besar ibu-ibu rumah tangga yang tidak bekerja formal, misalnya sebagai tenaga paruh waktu pada rumah tangga orang lain, dan ibu-ibu yang masih mempunyai anak kecil. Hal ini sesuai target dari kegiatan PKM ini bahwasanya sasaran dari PKM ini adalah ibu-ibu yang

mempunyai waktu luang yg banyak/tidak bekerja formal dan ibu-ibu yang masih mempunyai anak kecil.

Pelaksanaan evaluasi untuk melihat sejauhmana respon dan tindak lanjut dari kegiatan PKM ini. Evaluasi dilakukan dengan secara langsung tanya jawab dengan ibu-ibu PKK di RT 04 RW 5 Kelurahan Sumampir tersebut.



Gambar 1. Pembagian brosur tentang pembuatan nugget ayam wortel dan brokoli



Gambar 2. Saat sosialisasi tentang makanan bergizi (daging ayam dan sayuran wortel dan brokoli)



Gambar 3. Demonstrasi Pembuatan Nugget ayam wortel dan brokoli

Hasil pantauan tentang ketertarikan peserta untuk melakukan usaha sampingan pembuatan nugget ini, dilaporkan adanya peserta yang sudah membuat nugget ini untuk keluarganya bahkan sudah dipasarkan ke kantin sekolah.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil kegiatan dan pembahasan kami simpulkan bahwa:

1. Ibu-ibu rumah tangga khususnya yang mempunyai pekerjaan sambilan di sektor domestik sangat memungkinkan untuk menambah penghasilannya dengan menambah kemampuan pengetahuan dan keterampilannya dalam berwirausaha.
2. Peserta sangat antusias dengan adanya pengisian kegiatan PKM ini, selain mendapatkan pengetahuan untuk keluarga, juga bisa dipraktekkan sebagai usaha menambah penghasilan tambahan karena pembuatan nugget ayam wortel/brokoli ini hanya membutuhkan modal sedikit.

Perlu dilakukan pelatihan tentang pengemasan produk dan mencari mitra dalam pemasaran, sebagai usaha penyempurnaan kegiatan PKM ini.

REFERENSI

- Afifah, M. 2017. *Pengaruh Perbandingan Bubur Brokoli (*Brassica oleracea L.*) Dengan Bubur Mentimun (*Cucumis sativus L.*) dan Jenis Penstabil Terhadap Karakteristik Sorbet Sayur. Tugas Akhir.* Jurusan Teknologi Pangan, Universitas Pasundan, Bandung.
- Hidayati,A., Siti Aisyiah. 2012. Aplikasi Teknik Pembuatan Chicken Nugget Dalam Upaya Peningkatan Pendapatan Ibu-ibu Rumah Tangga di Wilayah Kelurahan Dinoyo, Malang. *Ejournal.umm.ac.id.*
- Permadi, S.,N., S. Mulyani dan A. Hintono. 2012. Kadar Serat, Sifat Organoleptik, dan Rendemen Nugget Ayam yang Disubstitusi Jamur Tiram Putih (*Plerotus ostreatus*). *Vol. 1. No. 4. Jurnal Aplikasi Teknologi Pangan.*

Susanti, R. 2017. *Pengaruh Penambahan Wortel Terhadap Mutu Organoleptik dan kadar β -Karoten Nugget Ikan Nila (*Oreochromis niloticus*)*. Kaya Tulis Ilmiah. Jurusan Gizi. Politeknik Kesehatan Kemenkes Padang.