



**PENINGKATAN NILAI GIZI MELALUI EDUKASI PENGOLAHAN BAHAN  
MAKANAN DI DESA KEMUNING LOR**

**Brihatsama<sup>1)\*</sup>, Ani Rosa Putri Ayu Mujayanah<sup>2)</sup> Riska Ayu Febrianti<sup>3)</sup>, Intan Ria Neliana<sup>4)</sup>, Eko Priyantono<sup>5)</sup>**

<sup>1,2,3,4,5</sup> Program Studi Teknologi Hasil Pertanian, Fakultas Teknologi Pertanian, Universitas Jember

**Article Info**

**Keywords:**

*Food Processing  
Nutritional Value  
Food Education  
Food Security  
Food Technology*

**ABSTRAK**

Kualitas gizi makanan memiliki peran penting dalam bidang kesehatan. Pengolahan bahan makanan yang tepat dapat menjaga kandungan gizi dan mengurangi risiko penyakit akibat pola makan yang tidak sehat. Salah satu upaya untuk meningkatkan kesadaran masyarakat adalah melalui pengabdian masyarakat yang berkaitan dengan pengolahan bahan makanan. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di Desa Kemuning Lor dengan melibatkan 20 peserta yang terdiri dari ibu rumah tangga dan kader posyandu. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang teknik pengolahan bahan makanan yang baik dan benar serta pentingnya menjaga kandungan gizi dalam makanan. Metode yang digunakan adalah ceramah, diskusi interaktif, dan pemutaran video edukasi. Evaluasi dilakukan dengan pretest dan posttest untuk mengukur pemahaman peserta sebelum dan sesudah kegiatan. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pemahaman yang signifikan, dengan rata-rata skor pretest 51% meningkat menjadi 82% pada posttest. Peningkatan tertinggi terjadi pada pemahaman teknik pengolahan panas dan non panas, yang meningkat sebesar 32%. Hasil ini menunjukkan efektivitas metode edukasi dalam meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pengolahan bahan makanan yang sehat.

**ABSTRACT**

*The nutritional quality of food plays an important role in health. Proper food processing can preserve nutritional content and reduce the risk of diseases caused by unhealthy eating patterns. One effort to raise public awareness is through community service related to food processing. This community service activity was conducted in Kemuning Lor Village, involving 20 participants consisting of housewives and posyandu cadres. The aim of this activity is to enhance the community's knowledge about proper food processing techniques and the importance of maintaining nutritional content in food. The methods used include lectures, interactive discussions, and educational video screenings. Evaluation was conducted using pre-tests and post-tests to measure participants' understanding before and after the activity. The evaluation results show a significant increase in understanding, with an average pre-test score of 51% rising to 82% in the post-test. The highest increase occurred in the understanding of hot and cold processing techniques, which improved by 32%. These results demonstrate the effectiveness of educational methods in raising community awareness about healthy food processing.*

---

*\*Corresponding Author: Brihatsama@gmail.com*

---

## **PENDAHULUAN**

Peningkatan kualitas gizi dalam berperan penting dalam menjaga kesehatan masyarakat. Asupan gizi yang optimal tidak hanya membantu mencegah berbagai penyakit seperti malnutrisi, obesitas, dan gangguan metabolik, tetapi juga berkontribusi terhadap peningkatan kualitas hidup secara keseluruhan (1). Salah satu cara untuk mencapai hal ini adalah dengan menerapkan teknik pengolahan bahan makanan yang tepat agar kandungan gizinya tetap terjaga. Konsumsi makanan bergizi seimbang sangat dianjurkan untuk menunjang kesehatan. Buah dan sayuran kaya akan vitamin, serat, serta antioksidan yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh dan kesehatan pencernaan. Sumber protein seperti ikan, telur, daging, dan kacang-kacangan juga berperan penting dalam pembentukan dan pemeliharaan jaringan tubuh. Produk susu rendah lemak juga dapat menjaga kesehatan tulang, sementara mengganti olahan tinggi gula dengan pilihan alami dan bergizi dapat menurunkan risiko penyakit jantung serta gangguan metabolisme. Dengan meningkatkan kualitas gizi makanan, masyarakat dapat lebih sehat dan produktif(2,3).

Di Desa Kemuning Lor, sebagian besar rumah tangga melakukan pengolahan makanan, baik untuk konsumsi pribadi maupun sebagai produk komersial. Namun, kesadaran masyarakat mengenai teknik pengolahan yang baik dan benar masih rendah. Banyak masyarakat yang belum memahami bagaimana cara memproses makanan agar kandungan gizinya tetap optimal., seperti penggunaan suhu yang sesuai saat memasak, pemilihan bahan yang lebih sehat, serta teknik penyimpanan yang benar agar tidak terjadi kehilangan zat gizi. Kurang pengetahuan ini dapat menyebabkan hilangnya zat gizi penting dalam makanan. Oleh karena itu, program edukasi ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat mengenai teknik pengolahan bahan makanan yang tepat.

Program edukasi pengolahan bahan makanan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat Desa Kemuning Lor tentang pentingnya pengolahan bahan makanan yang baik dan benar sehingga dapat mempertahankan serta meningkatkan kandungan gizinya. Dengan meningkatnya kualitas dan nilai gizi makanan, dapat berkontribusi dalam perbaikan pola konsumsi masyarakat, terutama bagi kelompok rentan seperti anak-anak dan lansia(4).

Program ini sejalan dengan upaya pemerintah dalam meningkatkan kesehatan masyarakat melalui pendekatan berbasis komunitas. Dengan memberikan edukasi langsung mengenai teknik pengolahan pangan yang baik dan diharapkan masyarakat mampu menerapkan metode memasak yang lebih sehat, mempertahankan kandungan gizi dalam bahan makanan, serta meningkatkan keberagaman konsumsi pangan sehari-hari. Oleh karena itu, program edukasi ini sangat penting untuk diterapkan di Desa Kemuning Lor. Diharapkan melalui kegiatan ini, masyarakat tidak hanya mendapatkan pengetahuan baru tetapi juga mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari sehingga kualitas pangan di tingkat rumah tangga dapat lebih terjamin.

## **METODE PELAKSANAAN**

Program edukasi ini dilaksanakan di Desa Kemuning Lor, Kecamatan Arjasa, Jember, disusun untuk memberi manfaat dan dampak yang nyata dan berkelanjutan bagi masyarakat Desa Kemuning Lor. Program ini melibatkan 20 peserta yang terdiri dari ibu rumah tangga dan kader Posyandu di Desa Kemuning Lor. Peserta dipilih berdasarkan keterlibatan aktif dalam kegiatan komunitas serta minat mereka dalam meningkatkan kualitas pengolahan pangan rumah tangga. Program edukasi ini terdiri dari tiga tahapan, yaitu:

### **1. Tahap Persiapan**

Tahap ini memastikan pelaksanaan kegiatan berjalan lancar dengan menyesuaikan kebutuhan masyarakat desa. Persiapan mencakup koordinasi, survei lokasi, penyusunan materi, dan pengadaan media edukasi. Koordinasi dan survei dilakukan dengan mengunjungi Desa Kemuning Lor, bertemu dengan perangkat desa serta tokoh masyarakat untuk memperoleh izin dan mengidentifikasi kegiatan. Tim juga menggali informasi mengenai kebiasaan masyarakat dalam pengolahan pangan untuk menyesuaikan materi edukasi agar lebih relevan dan aplikatif. Setelah memperoleh informasi, tim menyusun materi dan menyiapkan media edukasi, termasuk modul berisi informasi teknis dan ilustrasi untuk mempermudah penyampaian materi.

## 2. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian berlangsung satu hari di Balai Desa Kemuning Lor dengan tujuan meningkatkan pemahaman masyarakat tentang teknik pengolahan pangan yang baik. Acara diawali dengan sambutan perangkat desa, dilanjutkan pemaparan tujuan dan manfaat kegiatan. Perangkat desa memberikan apresiasi atas kegiatan ini dan mengajak masyarakat untuk aktif berpartisipasi agar manfaatnya dapat dirasakan secara maksimal. Materi mencakup teknik pengolahan pangan sesuai standar, seperti pengolahan panas basah dan panas kering, serta metode lain seperti merebus, memanggang, menggoreng, penggaraman, pengasapan, fermentasi, dan pengeringan. Pemateri juga menjelaskan faktor yang mempengaruhi kualitas pangan, seperti pemilihan bahan baku, teknik pengolahan yang tepat, serta penyimpanan yang aman.

Penyampaian materi menggunakan ceramah, presentasi multimedia, diskusi interaktif, dan visualisasi video agar peserta lebih memahami penerapan teknik yang benar. Untuk memperkuat pemahaman, peserta diberikan kesempatan mencoba langsung teknik pengolahan yang telah dijelaskan. Dalam sesi praktik ini, peserta dibimbing untuk mengaplikasikan teori ke dalam proses pengolahan pangan yang aman dan berkualitas. Evaluasi dilakukan melalui pretest dan posttest untuk mengukur pemahaman peserta, sesi tanya jawab untuk mendalami materi, serta pengumpulan feedback melalui kuesioner. Hasil evaluasi digunakan sebagai bahan perbaikan untuk program berikutnya, sehingga kegiatan pengabdian dapat terus berkembang dan memberikan manfaat yang lebih luas bagi masyarakat.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini melibatkan 20 peserta yang terdiri dari ibu rumah tangga dan kader posyandu di Desa Kemuning Lor, Kecamatan Arjasa, Kabupaten Jember. Program ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta dalam menerapkan teknik pengolahan bahan makanan yang baik dan benar untuk mempertahankan serta meningkatkan kualitas gizi makanan. Program ini dilaksanakan dengan metode ceramah, diskusi interaktif, dan pemutaran video edukasi untuk membantu peserta dalam memahami teknik pengolahan pangan yang baik dan benar.



**Gambar 1.** Pembukaan dan Pemaparan Tujuan Kegiatan

Kegiatan dimulai dengan pembukaan oleh moderator dengan memberikan penjelasan mengenai tujuan utama program ini dilaksanakan. Dalam sesi ini peserta diberikan pemahaman mengenai pentingnya teknik pengolahan bahan makanan yang sesuai untuk mempertahankan nilai gizi serta meningkatkan kualitas konsumsi pangan di tingkat rumah tangga. Kegiatan ini juga mengajarkan mengenai teknik-teknik dasar pengolahan bahan makanan yang dapat diterapkan oleh masyarakat. Pengembangan keterampilan masyarakat dalam menciptakan variasi makanan sehat dan bergizi dari bahan makanan lokal. Pada sesi ini

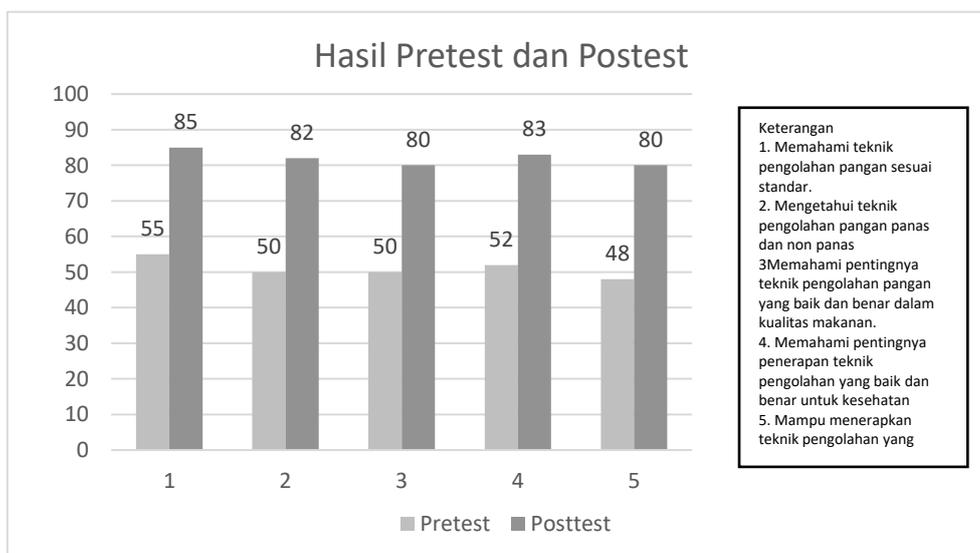
moderator juga turut berkontribusi dalam menciptakan suasana yang positif dan membangun interaksi yang baik dengan peserta sebelum masuk ke inti materi.

Penyampaian materi edukasi disampaikan melalui ceramah kepada peserta yang didukung dengan pemutaran video edukasi. Video ini membantu peserta memahami cara pengolahan bahan makanan dengan tepat, sehingga kualitas gizinya tetap terjaga. Penggunaan video sebagai alat bantu edukasi terbukti efektif dalam memberikan visualisasi yang jelas tentang langkah-langkah praktis dalam mengolah makanan dengan teknik yang tepat.



**Gambar 2.** Penyampaian Materi

Pemaparan materi oleh narasumber menjelaskan terkait berbagai teknik pengolahan bahan makanan yang sesuai standar. Peserta menunjukkan antusias yang tinggi, terutama saat video edukasi ditayangkan. Penyampaian yang interaktif membuat peserta lebih tertarik untuk memahami konsep yang diajarkan, sehingga terjadi peningkatan pemahaman yang signifikan. Hasil evaluasi pretest dan posttest menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pemahaman peserta mengenai teknik pengolahan bahan makanan yang baik dan benar di tingkat rumah tangga. Peningkatan tertinggi terlihat pada pemahaman mengenai teknik pengolahan non-panas yang sebelumnya kurang dipahami oleh masyarakat. Hal ini menunjukkan bahwa materi yang diberikan berhasil meningkatkan wawasan peserta tentang metode pengolahan pangan yang lebih sehat dan higienis. Selain itu, indikator penerapan teknik pengolahan sesuai standar juga mengalami peningkatan signifikan sebesar 32%. Berikut adalah tabel hasil evaluasi:



**Gambar 3.** Hasil Evaluasi Pre dan Posttest

Setelah sesi penyampaian materi, peserta aktif berdiskusi dan mengajukan beberapa pertanyaan terkait pengolahan bahan makanan. Beberapa pertanyaan yang diajukan antara lain:

- a. *"Apakah boleh menyimpan sayuran yang telah dimasak untuk dikonsumsi kembali keesokan harinya?"*

Dalam diskusi dijelaskan bahwa, menyimpan sayuran yang telah dimasak untuk dikonsumsi kembali dapat menyebabkan kehilangan kandungan vitamin tertentu, seperti vitamin C dan B, akibat proses pemanasan ulang. Kondisi pemasakan dan penyimpanan berpengaruh signifikan terhadap kandungan vitamin pada sayuran. Penelitian menunjukkan bahwa kondisi pemasakan dan penyimpanan berpengaruh signifikan terhadap kandungan vitamin pada sayuran. Merebus menyebabkan hilangnya sebagian besar vitamin C, sedangkan memasak dengan microwave umumnya menghasilkan retensi yang lebih tinggi (5). Studi lain mengungkapkan bahwa penyimpanan pada suhu dingin dapat memperlambat degradasi vitamin dibandingkan penyimpanan pada suhu kamar. Oleh karena itu, disarankan untuk memasak sayuran dalam porsi yang cukup untuk sekali konsumsi atau menyimpannya dalam keadaan mentah di lemari pendingin untuk diolah kembali sesuai kebutuhan (6,7).

- b. *"Apakah teknik pengolahan non-panas lebih baik dibandingkan teknik pengolahan panas dalam mempertahankan gizi?"*

Dijelaskan bahwa masing-masing teknik pengolahan pangan memiliki kelebihan dan kekurangan masing-masing. Fermentasi dan pengeringan, sebagai metode non-panas, dapat mempertahankan kandungan gizi tertentu lebih baik (8). Namun, teknik panas seperti blanching juga memiliki manfaat dalam mempertahankan warna dan tekstur sayuran serta membunuh mikroorganisme yang dapat merusak bahan makanan (9). Pengolahan pangan bertujuan untuk memperpanjang umur simpan, menambah nilai ekonomis, dan menjaga kandungan gizi. Pemilihan teknik pengolahan yang tepat penting untuk mengurangi cemaran mikroorganisme patogen dan mencapai keamanan pangan. Selain itu, teknologi pengemasan juga berperan penting dalam meningkatkan kualitas dan keamanan produk pangan, meskipun setiap teknologi memiliki kelebihan dan kekurangannya masing-masing (10,11).

Dengan adanya diskusi ini, peserta mendapatkan pemahaman lebih mendalam mengenai bagaimana cara mengolah makanan dengan baik tanpa kehilangan nilai gizi yang penting. Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan akan memberikan dampak positif yang signifikan terhadap pengetahuan tentang pengolahan bahan makanan yang akan menjaga kualitas nilai gizi. Dengan mengetahui pengolahan bahan makanan yang efektif maka diharapkan terjadi peningkatan nilai gizi di masyarakat dan juga masyarakat mendapatkan manfaat yang baik. Peningkatan kesadaran kolektif dimana peserta akan menjadi agen perubahan yang harapannya dapat menyebarkan informasi pada komunitas lainnya.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Program edukasi pengolahan bahan makanan yang dilaksanakan pada Desa Kemuning Lor berhasil meningkatkan pemahaman dan keterampilan dari peserta, khususnya ibu rumah tangga serta kader Posyandu, dalam pengelolaan bahan makanan yang baik. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman masyarakat terkait teknik pengolahan bahan makanan yang benar. Program ini terbukti memberikan solusi yang efektif dan relevan dengan kebutuhan masyarakat seperti pengolahan bahan makanan sesuai dengan kebutuhan masyarakat Desa Kemuning Lor.

Materi edukasi yang diberikan mencakup pentingnya menghindari pemanasan ulang sayur yang dapat menyebabkan kehilangan nilai gizi. Peserta juga memperoleh edukasi mengenai teknik pengolahan panas dan non-panas yang efektif. Penyampaian materi dilakukan melalui metode ceramah, diskusi interaktif, serta pemutaran video aplikatif untuk mempermudah pemahaman peserta.

Agar manfaat dari program ini terus berlanjut, diperlukan strategi pemantauan pasca-kegiatan. Pemantauan dapat dilakukan melalui kunjungan berkala ke masyarakat peserta untuk mengevaluasi penerapan teknik yang telah diajarkan. Selain itu, diharapkan adanya kerja sama dengan kader Posyandu dan perangkat desa untuk memastikan edukasi ini terus diterapkan dalam jangka panjang. Dukungan berkelanjutan dari pihak terkait sangat diperlukan agar pengetahuan yang diperoleh dapat menyebar lebih luas dan memberikan dampak yang lebih besar bagi masyarakat.

Keberhasilan kegiatan ini dapat menjadi model bagi wilayah lain dengan pendekatan serupa, terutama dalam meningkatkan edukasi pengolahan pangan di tingkat rumah tangga. Dengan dukungan dan pemantauan yang berkelanjutan, program ini diharapkan mampu meningkatkan kesehatan dan gizi masyarakat secara lebih luas. Program edukasi ini berhasil meningkatkan pemahaman masyarakat tentang teknik pengolahan pangan yang baik. Evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta. Untuk dampak jangka panjang, disarankan adanya pendampingan lanjutan dan integrasi program ini dengan kegiatan Posyandu atau kelompok ibu PKK di desa.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada ibu Ketua PKK Desa Kemuning Lor atas bantuan dan dukungannya dalam koordinasi pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat. Berkat bantuan kerjasama Ketua PKK kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat berjalan dengan lancar sehingga dapat diikuti oleh ibu PKK dan juga kader Posyandu dengan semangat dan antusiasme yang tinggi. Rasa terima kasih kami sampaikan juga kepada Ketua Posyandu Desa Kemuning Lor yang telah membantu menyebarkan informasi mengenai kegiatan ini serta berperan aktif dalam mengajak masyarakat untuk ikut serta berpartisipasi dalam penyebaran informasi. Berkat dukungan yang diberikan oleh kedua pihak acara yang kami selenggarakan dapat berjalan dengan baik. Kegiatan pengabdian masyarakat yang telah kami jalankan diharapkan dapat berkolaborasi dengan pihak-pihak terkait sehingga dapat menciptakan kegiatan-kegiatan serupa di masa yang akan datang demi meningkatkan kesejahteraan masyarakat Desa Kemuning Lor.

## DAFTAR PUSTAKA

- Zulfiani E, Fuadah LL. Peran gizi dan ahli gizi dalam upaya pembangunan nasional di Indonesia. *Jusindo*. 2024;6(1):211–7.
- Martina M, Angeline D. Dairy Products Benefits in Lowering Blood Pressure. *Cermin Dunia Kedokt*. 2020;47(7):383.
- Rahma AA, Nurlaela RS, Meilani A, Saryono ZP, Pajrin AD. Ikan Sebagai Sumber Protein dan Gizi Berkualitas Tinggi Bagi Kesehatan Tubuh Manusia. *Karimah Tauhid*. 2024;3(3):3132–42.
- Riyanto RA, Eris FR, Rusbana TB, Pamela VY, Kusumasari S, Nurtiana W, et al. Penyuluhan Cara Pengolahan Pangan yang Sehat dan Baik Kepada Warga Desa Sindangsari Kabupaten Serang. *ABDI MOESTOPO J Pengabdian Pada Masyarakat*. 2021;4(02):50–6.
- Lee J, Yang J, Choi Y, Lee KJ. Effect of Different Cooking Methods on Vitamin Contents and True Retention in Selected Vegetables. *FASEB J* [Internet]. 2016;30. Available from: <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:249773782>
- Jayanti Y, Slamet S, Wirasti W, Nur AV. KANDUNGAN VITAMIN C PADA BROKOLI (*BRASSICA OLERACEA L.*) TERHADAP PENGARUH SUHU DAN LAMA PENYIMPANAN DENGAN METODE HIGH PERFORMANCE LIQUID CHROMATOGRAPHY (HPLC). *J Ilm JOPHUS J Pharm UMUS* [Internet]. 2022;3(02):95–103. Available from: <https://jurnal.umus.ac.id/index.php/jophus/article/view/522>
- Angelia IO. MEMPERTAHANKAN MUTU KANDUNGAN VITAMIN C DAN UMUR SIMPAN PADA TOMAT (*Solanum lycopersicum*) DENGAN PELAPISAN LILIN LEBAH. *J Vokasi Sains dan Teknol*. 2022;1(2):58–61.
- Ratu K, Assegaf R, Astuti S. PEMBUATAN SAWI ASIN PAKCOY (*Brassica chinensis L.*) KERING DENGAN PROSES FERMENTASI DAN PENGERINGAN. *J Pengolah Pangan*. 2023;8(1):33–8.
- Kamsiati E, Rahayu E, Herawati H. Pengaruh Blanching terhadap Karakteristik Daun Ubi Kayu Instan. *Metana Media Komun Rekayasa Proses dan Teknol Tepat Guna*. 2020;16(1):39–46.
- Ulya R, Yunita D, Haryani S. Pembuatan Velvee Wortel (*Daucus Carota L.*) - Jeruk (*Citrus Sinensis*) dengan Variasi Jenis Penstabil (CMC, Karagenan, dan Gelatin). *J Ilm Mhs Pertan*. 2019;4(3):47–54.

Safirin MT, Samanhudi D, Aryanny E, Pudji W E. Pemanfaatan Teknologi Packaging untuk Meningkatkan Kualitas dan Keamanan Produk Pangan Lokal. *J Abdimas Perad.* 2023;4(1):31–41.