

## Penguatan Gizi Keluarga melalui Edukasi Pemanfaatan Jagung dan Kelor sebagai Cemilan Sehat di Desa Paddinging Kecamatan Sanrobone Kabupaten Takalar

Vina Purnamasari M<sup>1\*</sup>, A. Hasrawati<sup>2</sup>, Ririn<sup>3</sup>, Aztriana<sup>4</sup>, Safriani Rahman<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup>Fakultas Farmasi Universitas Muslim Indonesia, Makassar Sulawesi Selatan

Email: [vina.purnamasari@umi.ac.id](mailto:vina.purnamasari@umi.ac.id)<sup>1\*</sup>

### Abstrak

Peningkatan kualitas gizi keluarga merupakan salah satu upaya strategis dalam mendukung derajat kesehatan masyarakat, khususnya di wilayah pedesaan yang memiliki potensi pangan lokal. Desa Paddinging, Kecamatan Sanrobone Kabupaten Takalar, memiliki sumber daya jagung dan daun kelor yang melimpah, namun pemanfaatannya masih terbatas dan belum dikembangkan menjadi produk pangan bernilai gizi tinggi. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian ini dilakukan untuk memberikan edukasi gizi dan pelatihan pengolahan cemilan sehat berbasis jagung dan kelor kepada ibu PKK. Metode kegiatan meliputi penyuluhan tentang gizi keluarga dan pangan lokal, pelatihan praktik pembuatan Stik Jagung Kelor, pelatihan pengemasan dengan standar higienitas, serta evaluasi menggunakan kuesioner organoleptik dan kelayakan produk. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan signifikan terhadap pemahaman peserta mengenai pentingnya diversifikasi pangan lokal dan cara mengolahnya menjadi produk bernutrisi. Seluruh peserta mampu mempraktikkan pembuatan produk secara mandiri dengan hasil yang stabil. Penilaian organoleptik oleh 10 responden menunjukkan skor rata-rata 3,51 (kategori sangat baik) dan skor kelayakan 3,66 (kategori sangat layak dipasarkan). Produk dinilai memiliki rasa yang dapat diterima, tekstur renyah, aroma khas kelor yang tidak menyengat, serta kemasan yang menarik. Kegiatan ini efektif meningkatkan pengetahuan gizi, keterampilan teknis, serta motivasi berwirausaha masyarakat, sehingga produk berpotensi dikembangkan sebagai produk unggulan desa Paddinging.

**Keywords:** Cemilan sehat, Edukasi gizi, Jagung, Kelor, PKK

### PENDAHULUAN

Kecukupan gizi keluarga merupakan salah satu faktor yang berpengaruh langsung terhadap kualitas hidup masyarakat. Pemenuhan gizi seimbang dapat menurunkan risiko stunting, kekurangan gizi, serta penyakit degeneratif yang masih menjadi masalah kesehatan masyarakat Indonesia (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Apabila keluarga mampu mengonsumsi makanan yang beragam, bergizi seimbang, dan aman, maka derajat kesehatan masyarakat dapat meningkat secara signifikan (Balitbangkes RI, 2021).

Desa Paddinging merupakan wilayah yang memiliki produksi jagung dan daun kelor melimpah, namun pemanfaatannya untuk meningkatkan nilai gizi keluarga masih belum optimal. Jagung umumnya dikonsumsi sebagai makanan pokok alternatif, sementara daun kelor sering kali hanya digunakan sebagai sayur sederhana tanpa proses pengolahan yang meningkatkan daya simpan. Padahal, kelor dikenal sebagai *superfood* yang mengandung protein, vitamin, mineral, dan antioksidan (Anwar, 2022; Fathurrahman & Rahman, 2021). Jagung sendiri merupakan sumber karbohidrat, energi, dan serat pangan yang berperan penting dalam pemenuhan kebutuhan energi keluarga (Suhirman & Yuliani, 2021; Ashari & Nasir, 2019).

Minimnya pengetahuan masyarakat mengenai manfaat pangan lokal menjadi salah satu penyebab kurang optimalnya pemanfaatan bahan tersebut (Alam, 2020). Kelompok PKK sebagai bagian dari pemberdayaan perempuan juga belum memiliki keterampilan teknis dalam mengolah bahan pangan lokal menjadi produk inovatif yang punya nilai tambah ekonomi. Pemberdayaan perempuan dalam pengolahan pangan lokal terbukti dapat meningkatkan kemandirian keluarga dan ekonomi rumah tangga (Arifin & Nurhayati, 2021; Mulyani & Wahyuni, 2022).

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian ini dirancang untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu PKK melalui edukasi gizi serta praktik langsung pembuatan Stik Jagung Kelor. Produk ini diharapkan tidak hanya meningkatkan konsumsi pangan bergizi, tetapi juga membuka peluang usaha mandiri masyarakat (Dewi & Sari, 2020). Selain itu, kegiatan ini juga ditujukan untuk memperkuat pemberdayaan ekonomi masyarakat melalui proses pengemasan yang menarik dan sesuai standar sehingga produk dapat dipasarkan dan berpotensi menjadi produk unggulan desa.

## **METODE KEGIATAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan pendekatan partisipatif dan andragogi, yang menekankan keterlibatan aktif peserta serta pembelajaran berbasis pengalaman. Kegiatan dilaksanakan di Desa Paddinging, Kecamatan Sanrobone, Kabupaten Takalar selama bulan Agustus–November 2025. Sasaran kegiatan adalah 20 orang ibu PKK yang dipilih karena memiliki peran strategis sebagai penggerak keluarga dalam edukasi gizi dan memiliki potensi kuat dalam pengembangan usaha kuliner rumahan. Metode pelaksanaan terdiri dari beberapa tahapan utama, yaitu:

### **1. Tahap Persiapan**

Tahap persiapan dilakukan untuk memastikan kegiatan berjalan efektif. Langkah-langkah meliputi:

- a. Koordinasi awal dengan Pemerintah Desa dan Ketua PKK terkait jadwal, lokasi, dan fasilitas yang dibutuhkan.
- b. Survey lapangan untuk mengidentifikasi potensi pangan lokal (jagung dan kelor) serta ketersediaan peralatan produksi pangan.
- c. Penyusunan modul pelatihan meliputi materi edukasi gizi, prosedur pembuatan Stik Jagung Kelor, standar higienitas, dan teknik pengemasan.
- d. Pengadaan bahan dan peralatan, termasuk jagung, daun kelor, tepung, minyak goreng, standing pouch, label produk, dan mesin spinner.

### **2. Pelaksanaan Edukasi Gizi**

Sesi edukasi dilakukan dengan metode ceramah, diskusi interaktif, dan demonstrasi visual. Materi mencakup:

- a. konsep gizi seimbang dan kebutuhan nutrisi keluarga,
- b. peran jagung dan kelor sebagai pangan lokal bernilai gizi tinggi,

- c. manfaat diversifikasi pangan terhadap pencegahan stunting dan anemia,
- d. pentingnya pemilihan bahan pangan aman dan higienis.

Peserta diberi lembar materi dan contoh resep sebagai panduan.

### 3. Pelatihan Pengolahan Stik Jagung Kelor

Metode pelatihan dilakukan dengan pendekatan pelatihan berbasis praktik langsung (*hands-on training*). Tahapan pelatihan meliputi:

- a. Pengolahan Bahan Baku berupa pembersihan jagung dan kelor perebusan dan penghancuran jagung hingga menjadi bubur dan Pembuatan bubuk kelor melalui proses blanching, pengeringan, dan penggilingan.
- b. Pembuatan Adonan dimana peserta mempelajari teknik mencampur bahan seperti bubur jagung, tepung terigu, bubuk kelor, telur & penyedap, serta teknik mencapai konsistensi adonan yang tepat.
- c. Pencetakan dan Penggorengan meliputi penggunaan alat pencetak stik, teiknik penggorengan suhu stabil untuk menghasilkan tekstur renyah, penggunaan mesin spinner untuk mengurangi minyak berlebih. Peserta berlatih membuat produk secara berulang hingga hasilnya konsisten.

### 4. Pelatihan Pengemasan Produk

Pelatihan difokuskan pada standar pengemasan yang baik dan benar meliputi penimbangan produk sesuai takaran berat, penggunaan *standing pouch aluminium foil* untuk meningkatkan daya simpan, pemasangan label (brand name, komposisi, berat bersih, tanggal produksi), Pengenalan prinsip *Good Manufacturing Practices* (GMP) sederhana untuk skala rumah tangga.

### 5. Evaluasi Kegiatan

Evaluasi dilakukan untuk menilai keberhasilan program melalui:

- a. Evaluasi Pengetahuan Peserta berupa pretest dan posttest informal selama sesi diskusi serta observasi keterlibatan peserta selama pelatihan.
- b. Evaluasi Produk (Uji Organoleptik) yaitu sebanyak 20 responden menilai produk menggunakan skala Likert 1–4 pada aspek: rasa, aroma, warna, tekstur, kemasan.
- c. Evaluasi Kelayakan Produk meliputi: minat beli ulang, penerimaan harga, potensi usaha, daya tarik kemasan, kemungkinan dipasarkan sebagai produk unggulan desa.

### 6. Analisis Data

Data hasil evaluasi dianalisis secara deskriptif kuantitatif untuk memperoleh skor rata-rata, kategori penilaian, dan tingkat penerimaan produk. Selain itu, dilakukan **analisis** kualitatif dari observasi lapangan dan wawancara singkat dengan peserta mengenai dampak sosial dan motivasi berwirausaha.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan terstruktur, yaitu edukasi gizi, pelatihan pengolahan Stik Jagung Kelor, pelatihan

pengemasan, dan evaluasi. Setiap tahapan menghasilkan capaian yang saling berkaitan dan mendukung keberhasilan program.

### 1. Hasil Edukasi Gizi

Tahapan edukasi gizi menghasilkan peningkatan pengetahuan yang signifikan pada peserta. Materi yang diberikan mengenai gizi seimbang, manfaat pangan lokal, serta nilai nutrisi jagung dan kelor dipahami dengan baik oleh ibu PKK. Diskusi menunjukkan bahwa sebelum pelatihan, sebagian besar peserta belum memahami:

- a. kandungan vitamin dan mineral pada daun kelor,
- b. manfaat jagung sebagai sumber serat dan energi,
- c. konsep diversifikasi pangan dalam mencegah stunting,
- d. cara memanfaatkan pangan lokal menjadi produk bernilai ekonomi.

Setelah edukasi, peserta mampu menjelaskan kembali manfaat gizi jagung dan kelor, mengidentifikasi kebutuhan gizi keluarga, dan memahami pentingnya pemilihan bahan makanan yang aman dan higienis. Hal ini menunjukkan bahwa metode ceramah-diskusi dan pembelajaran berbasis pengalaman efektif meningkatkan literasi gizi masyarakat.



**Gambar 1.** Pemberian edukasi manfaat jagung dan daun kelor

### 2. Hasil Pelatihan Pengolahan Stik Jagung Kelor

Pelatihan praktik (*hands-on training*) menghasilkan peningkatan kemampuan teknis peserta dalam mengolah pangan lokal menjadi cemilan sehat. Seluruh peserta berhasil menyelesaikan semua tahapan produksi tanpa kesulitan yang berarti, mulai dari persiapan bahan hingga penggorengan.

#### a. Tahap pengolahan bahan

Peserta mampu mengolah: jagung menjadi bubur (melalui perebusan dan penghancuran), kelor menjadi bubuk (melalui blanching, penjemuran, dan penggilingan). Hasil pengamatan menunjukkan konsistensi warna dan aroma bubuk kelor yang baik, serta bubur jagung yang halus sehingga memudahkan proses pencampuran adonan.

#### b. Tahap pembuatan adonan

Peserta dapat mencampurkan bahan dengan takaran yang sesuai hingga memperoleh adonan padat namun tidak terlalu kering. Konsistensi adonan merupakan faktor penting dalam pembentukan tekstur stik dan peserta mampu menyesuaikan proporsi tepung, bubur jagung, dan bubuk kelor dengan baik.

### c. Tahap pencetakan dan penggorengan

Peserta berlatih mencetak adonan menggunakan alat cetak sederhana. Hasil evaluasi menunjukkan bentuk stik cukup seragam, tingkat kematangan merata, tekstur renyah, dan warna menarik (hijau kekuningan alami kelor). Penggunaan spinner juga dipahami dengan baik, sehingga kadar minyak produk menurun dan menghasilkan makanan yang lebih sehat.



**Gambar 2.** Pelatihan pembuatan stik jagung

### 3. Hasil Pelatihan Pengemasan

Pelatihan pengemasan memberikan dampak signifikan terhadap kualitas visual produk dan potensi pemasarannya. Peserta berhasil melakukan penimbangan produk secara tepat, pengisian standing pouch aluminium foil, penyegelan kemasan, pemasangan label berisi nama produk, komposisi, dan tanggal produksi. Hasil evaluasi menunjukkan kemasan yang dihasilkan telah memenuhi standar sederhana untuk pemasaran tingkat desa atau UMKM. Kemasan tampak lebih profesional, menarik, dan meningkatkan nilai jual produk.



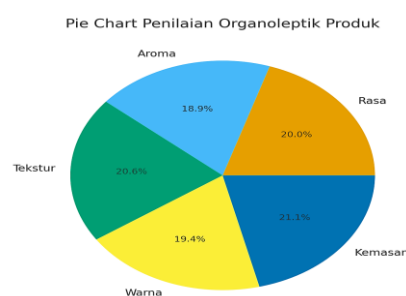
**Gambar 3.** Pelatihan pengemasan produk

### 4. Hasil Evaluasi Produk (Organoleptik dan Kelayakan)

Evaluasi dilakukan terhadap 20 responden, sesuai dengan metode yang direncanakan. Penilaian organoleptik mencakup rasa, aroma, warna, tekstur, serta kemasan.

#### a. Penilaian Organoleptik

Rata-rata skor organoleptik: 3,52 (kategori sangat baik) dengan rincian sebagai berikut:

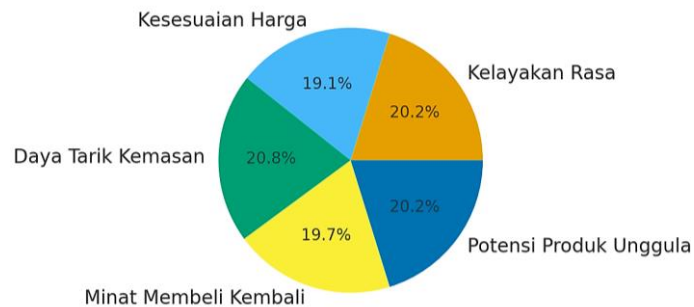


**Gambar 4.** Penilaian Organoleptik Produk

Hasil ini selaras dengan keberhasilan pelatihan pengolahan dan pengemasan, di mana peserta mampu menghasilkan produk dengan kualitas sensorik yang stabil.

#### b. Penilaian Kelayakan Produk

Rata-rata skor kelayakan: 3,66 (kategori sangat layak dipasarkan), dengan parameter terbaik pada minat beli ulang dan daya tarik kemasan. Hasil ini menunjukkan bahwa produk Stik Jagung Kelor tidak hanya dapat diterima secara sensorik tetapi juga memiliki potensi ekonomi sebagai produk unggulan desa. Hal ini sesuai dengan tujuan metode pelatihan berbasis pemberdayaan dan praktik.



**Gambar 5.** Penilaian Kelayakan Produk

#### 5. Dampak Sosial dan Ekonomi

Kegiatan ini menghasilkan dampak positif bagi kelompok PKK dan masyarakat Desa Paddinging, yaitu meningkatnya keterlibatan ibu rumah tangga dalam kegiatan ekonomi produktif, terciptanya keterampilan baru dalam pengolahan pangan lokal, terbentuknya prototipe produk unggulan desa, meningkatnya rasa percaya diri peserta dalam memproduksi dan memasarkan produk pangan.



**Gambar 6.** Auntesiasme peserta dalam mendengarkan materi

Melalui metode pelaksanaan yang sistematis, kegiatan ini mampu meningkatkan kapasitas masyarakat baik dari sisi pengetahuan maupun keterampilan praktis, serta mendorong lahirnya usaha kecil berbasis pangan lokal

#### KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian ini berhasil meningkatkan pengetahuan gizi, keterampilan produksi, dan keterampilan pengemasan ibu PKK Desa Paddinging. Produk Stik Jagung Kelor memperoleh penilaian sangat baik dan layak dipasarkan, sehingga berpotensi menjadi

produk unggulan desa. Disarankan agar kegiatan dilanjutkan dengan pelatihan manajemen usaha, keamanan pangan, dan pemasaran digital untuk mendukung keberlanjutan usaha

### UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada LPkM UMI, Pemerintah Desa Paddinging, dan ibu-ibu PKK atas dukungan dan partisipasinya dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini.

### DAFTAR PUSTAKA

- Alam, S. (2020). Diversifikasi pangan lokal dalam peningkatan gizi keluarga. *Jurnal Gizi Nusantara*, 5(2), 55–63.
- Anwar, N. (2022). Pemanfaatan daun kelor (*Moringa oleifera*) sebagai pangan fungsional. *Jurnal Pangan Lokal*, 7(1), 12–20.
- Arifin, M., & Nurhayati. (2021). Pemberdayaan ibu PKK melalui pelatihan pengolahan pangan lokal. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 3(4), 245–253.
- Ashari, S., & Nasir, M. (2019). Potensi jagung sebagai bahan pangan alternatif dalam peningkatan ketahanan pangan. *Jurnal Agribisnis*, 9(1), 33–40.
- Balitbangkes RI. (2021). *Laporan Nasional Status Gizi*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Dewi, R., & Sari, N. (2020). Pelatihan pembuatan makanan sehat berbasis pangan lokal untuk peningkatan gizi keluarga. *Jurnal Abdi Masyarakat*, 2(2), 101–108.
- Fathurrahman, M., & Rahman, A. (2021). Kelor sebagai sumber antioksidan dan potensinya dalam perbaikan gizi. *Jurnal Kesehatan Holistik*, 5(2), 66–73.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Mulyani, E., & Wahyuni, S. (2022). Pengembangan produk makanan berbasis pangan lokal untuk peningkatan ekonomi keluarga. *Jurnal Inovasi Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 55–63.
- Rohmah, N. F. (2018). Pelatihan dan pengembangan sumber daya manusia dalam pemberdayaan masyarakat. *Intizam: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 2(1), 1–11.
- Suhirman, D., & Yuliani, H. (2021). Analisis kandungan gizi jagung dan manfaatnya bagi kesehatan. *Jurnal Pangan dan Gizi*, 12(2), 45–52.
- WHO. (2020). *Guideline: Dietary diversity and nutrient adequacy for families*. Geneva: World Health Organization.