

# Pelatihan Pembuatan Makanan Sehat Berbahan Dasar Udang untuk Pemenuhan Gizi Keluarga di Kelurahan Sempaja Timur

**Adnan Putra Pratama\***

Teknologi Hasil Perkebunan,  
Politeknik Pertanian Negeri  
Samarinda, Samarinda, 75131  
adnanpratama@politisanamarinda.ac.id

\*Corresponding author

**Mika Debora Br Barus**

Teknologi Hasil Perkebunan,  
Politeknik Pertanian Negeri  
Samarinda, Samarinda, 75131  
mika@politisanamarinda.ac.id

**Andi Lisnawati**

Teknologi Hasil Perkebunan,  
Politeknik Pertanian Negeri  
Samarinda, Samarinda, 75131  
andilisnawatismrd75@gmail.com

**Elisa Ginsel Popang**

Teknologi Hasil Perkebunan,  
Politeknik Pertanian Negeri  
Samarinda, Samarinda, 75131  
elisa.ginsel@gmail.com

**Abstrak**—Masalah sumber daya manusia menjadi perhatian pemerintah saat ini utamanya dalam pemenuhan kebutuhan gizi. Makanan menjadi salah satu aspek penting dalam penentuan gizi di masyarakat akan tetapi tingkat kesadaran masyarakat akan pentingnya pemenuhan gizi keluarga masih minim. Semakin banyak beredar makanan cepat saji yang dengan kandungan kalori tinggi semakin membuat masyarakat abai akan pentingnya makanan sehat dan bergizi. Ibu rumah tangga memegang peranan penting dalam pemenuhan gizi rumah tangga. Salah satu makanan dengan kandungan gizi tinggi adalah udang. Ketersediaannya yang mudah didapatkan menjadikan salah satu pilihan alternatif dalam membuat olahan makanan sehat yang berbahan dasar udang. Udang dapat diolah menjadi makanan sehat dan bergizi seperti bola-bola udang sebagai bentuk diversifikasi dari olahan makanan sehat. Minimnya pengetahuan ibu-ibu rumah tangga dalam membuat produk olahan pangan sehat rumah tangga menjadi alasan yang dianggap perlu untuk melakukan pelatihan pembuatan pangan sehat untuk rumah tangga berbahan dasar udang. Olahan udang ini juga dapat dijadikan sebagai ide usaha dengan *branding* makanan sehat untuk pendapatan tambahan.

**Kata Kunci:** Bola udang, gizi, ide usaha, makanan, rumah tangga,

## I. PENDAHULUAN

Masalah gizi masih menjadi persoalan yang menjadi fokus di berbagai belahan dunia saat ini termasuk di Indonesia. Berdasarkan data riset kesehatan dasar dan standard WHO, permasalahan gizi di Indonesia telah melewati ambang batas normal pada kategori *underweight*, *stunting*, dan *wasting* (Boli, 2020).

Persoalan Sumber daya Manusia (SDM) saat ini menjadi perhatian utama dari pemerintah yakni dengan upaya menurunkan prevalensi rumah tangga rawan pangan dan perbaikan status gizi anak balita dengan

program lima pilar pembangunan pangan dan gizi mencakup perbaikan gizi masyarakat, aksesibilitas pangan, mutu dan keamanan pangan, perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS), dan kelembagaan pangan dan gizi (Hendriadi & Ariani, 2020).

Makanan yang dikonsumsi menjadi salah satu faktor penentu gizi yang diperoleh. Menurut (Rizkitania et al., 2022), tingkat pendapatan menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi sebuah rumah tangga dalam memperoleh makanan sehat dan bergizi serta mempengaruhi keputusan dalam pembelian makanan.

Tingkat kesadaran masyarakat terhadap pentingnya makanan yang sehat dan kandungan gizi juga berbanding lurus dengan tumbuhnya usaha penyedia jasa catering sehat. Konsumsi pangan menjadi syarat utama mewujudkan masyarakat sehat, aktif, dan produktif. Dalam hal ini dianggap perlu menggali potensi dan kreativitas untuk pemanfaatan pangan lokal sebagai alternatif untuk pemenuhan gizi rumah tangga (Suharti, 2021).

Rumah tangga atau keluarga menjadi garda terdepan dalam pemenuhan asupan gizi. Ketika terjadi masalah rawan pangan dalam rumah tangga maka risiko untuk mengalami masalah gizi akan lebih besar jika dibandingkan dengan rumah tangga yang tahan pangan. Melihat kondisi ini maka dianggap perlu melakukan pemberian makanan tambahan utamanya kepada anak karena anak merupakan salah satu kelompok usia yang rentan terhadap masalah gizi dan rawan pangan (Nagari & Nindya, 2017).

Selain masalah risiko rawan pangan, saat ini juga masyarakat terbiasa dengan pola hidup serba instan tidak terkecuali pada makanan yang dikonsumsi. Beberapa kalangan masyarakat sudah mulai terbiasa mengonsumsi makanan cepat saji atau fast food yang mengandung kalori tinggi dan kandungan gizi rendah. Proses penyajian yang serba instan dan mudah untuk diperoleh menjadikan

masyarakat tidak begitu mempedulikan aspek kesehatan (Masrikhiyah, 2020).

Masyarakat kita sebenarnya masih memiliki banyak opsi untuk bagaimana agar pemenuhan gizi pada rumah tangganya dapat terpenuhi. Di Samarinda sendiri kebutuhan dasar akan akan makanan pokok masih terjaga ketersediaannya meskipun ketersediaan lahan yang sedikit akan tetapi supply bahan pokok dapat terpenuhi dari daerah sulawesi dan jawa (Maksum et al., 2017).

Sehingga yang diperlukan saat ini adalah sebuah bentuk edukasi kepada masyarakat terkait pentingnya mengkonsumsi makanan olahan yang bernilai gizi tinggi untuk memenuhi kebutuhan gizi dalam rumah tangga. Salah satu metode yang pernah dilakukan oleh Wulansari (2019) menunjukkan bahwa penggunaan media booklet kepada masyarakat mampu memberi pengetahuan tambahan terhadap pentingnya gizi seimbang terhadap keluarga.

Metode pelatihan tentu akan lebih memberikan pemahaman yang lebih kepada masyarakat dalam hal memenuhi gizi rumah tangga utamanya membuat olahan makanan yang bernilai gizi tinggi. Salah satu makanan yang memiliki kandungan gizi tinggi adalah udang. Udang hampir tersedia di banyak tempat baik pasar tradisional maupun supermarket. Ketersediaannya yang mudah didapatkan menjadikan salah satu pilihan alternatif dalam membuat olahan makanan sehat yang berbahan dasar udang. Udang merupakan salah satu komoditas ekspor dari sektor perikanan. Kandungan gizi pada udang tidak kalah dari kandungan gizi yang terdapat pada ikan. Udang memiliki protein dan mineral yang tinggi serta kandungan asam lemak dan asam amino (Saputri & Febriyanti, 2019). Selain bagian daging udang, bagian lainnya seperti kepala, kulit dan bagian lain yang dianggap sebagai limbah dari udang juga dapat dimanfaatkan sebagai olahan (Sekar & Widi, 2021).

Konsumsi masyarakat terhadap produk perikanan secara umum tidak hanya terbatas pada perikanan segar akan tetapi juga pada hasil olahannya yang beraneka ragam terutama dari jenis udang misalnya dapat diolah menjadi dimsum udang (Harahap et al., 2022). Salah satu jenis udang yang banyak dijadikan olahan makanan konsumsi juga seperti jenis udang kering (ebi) (Yasmin & Lastariwati, 2020).

Tingkat pendapatan rumah tangga berbeda-beda mengharuskan perlu adanya pengetahuan untuk membuat makanan sehat dengan bahan yang terjangkau. Dengan adanya ide pengolahan udang menjadi olahan makanan sehat dan bergizi diharapkan juga menjadi diversifikasi makanan yang berdampak pada peningkatan gizi dan ekonomi rumah tangga (Herpandi et al., 2021).

Peranan ibu rumah tangga dalam hal ini sangat penting untuk pemenuhan gizi rumah tangga. Masih minimnya pengetahuan ibu-ibu rumah tangga dalam membuat produk olahan pangan sehat rumah tangga menjadi sebuah alasan yang dianggap perlu untuk melakukan sebuah pelatihan dalam pembuatan pangan sehat untuk rumah tangga berbahan dasar udang karena kandungan gizi dan protein yang terkandung di dalamnya yang dapat dioptimalkan. Selain itu diharapkan setelah mengikut

pelatihan pada pengabdian masyarakat kali ini para ibu rumah tangga dapat terinspirasi untuk menciptakan sebuah ide usaha rumahan yang dapat berkontribusi bagi perekonomian dalam rumah tangga mereka.

## II. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berupa pelatihan pembuatan makanan sehat berbahan dasar udang ini dilaksanakan di Kelurahan Sempaja Timur yang pesertanya adalah ibu rumah tangga sekaligus anggota PKK di daerah tersebut. Ibu rumah tangga mempunyai peranan dalam mengelola urusan dalam rumah tangga yang mana peranan ini sangat sentral terutama dalam mengelola bahan pangan yang dikonsumsi sehari-hari. Pada posisi inilah ibu rumah tangga penting untuk memiliki pengetahuan dasar tentang pentingnya gizi dan bagaimana mengolah makanan agar tetap terjaga kualitas gizinya. Selain itu ibu rumah tangga juga mampu berkontribusi dalam meningkatkan perekonomian rumah tangga dengan melakukan usaha sampingan atau usaha rumahan yang dapat meningkatkan ekonomi keluarga. Hal ini juga diharapkan dapat berdampak terhadap kesetaraan gender, khususnya dalam bidang kesejahteraan dan penghidupan yang layak bagi kaum perempuan.

Waktu pelaksanaan yaitu pada sabtu, 1 oktober 2022. Tujuan dari pelatihan ini agar ibu-ibu rumah tangga yang tergabung dalam kelompok PKK mampu menghasilkan olahan makanan sehat dan bergizi berbahan dasar udang untuk pemenuhan gizi keluarga sekaligus dapat dimanfaatkan sebagai ide untuk usaha sampingan dengan branding makanan sehat. Kegiatan pemberdayaan masyarakat dilakukan dengan berbagai metode yakni pada awal mula tim pengabdian melakukan sosialisasi, survey, observasi, dan diskusi dengan Lurah dan Ketua PKK Kelurahan Sempaja Timur. Kegiatan ini dilakukan untuk mengumpulkan berbagai informasi terkait permasalahan mitra dan merumuskan solusi melalui program pengabdian masyarakat.

Selanjutnya menyiapkan materi pelatihan bersama dengan tim pengabdian mengacu pada survey awal yang dilakukan kepada mitra dan menyampaikan materi untuk meningkatkan kesadaran, pengetahuan, dan wawasan serta pemahaman bagi anggota kelompok PKK terkait masalah gizi dalam rumah tangga dan dilanjutkan dengan pembahasan mengenai udang dan diversifikasi olahannya khususnya olahan menjadi makanan sehat bola-bola udang dengan proses mudah, murah bisa dilakukan di rumah dengan alat sederhana.

Sesi pelatihan pembuatan olahan makanan berbahan dasar udang berlangsung selama 6 jam mulai dari teori, praktik, dan evaluasi. Selain itu, juga diberikan materi terkait manajemen usaha, langkah strategi pemasaran dan penjualan produk melalui media sosial dan digital marketing kemudian diberikan arahan bagaimana manajemen keuangan sederhana. Pendampingan dilakukan dengan cara kekeluargaan dikarenakan dalam mitra ialah pemula dalam melakukan usaha. Setelah itu menyusun perencanaan monitoring yang bertujuan untuk

memastikan bahwa pengabdian masyarakat sesuairencana dan mampu memberikan solusi atas permasalahan mitra.

### III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pelatihan pembuatan makanan sehat berbahan dasar udang untuk pemenuhan gizi keluarga dilaksanakan di Kelurahan Sempaja Timur, RT 36 Jl. Asparagus 1. Kegiatan pelatihan ini ditujukan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pemenuhan dan kualitas gizi serta bagaimana mengolah bahan makanan agar kandungan gizi tetap terjaga. Kegiatan ini dihadiri oleh para ibu-ibu rumah tangga anggota Dasa wisma di Kelurahan Sempaja Timur sebanyak 30 peserta. Urutan pelaksanaan pelatihan ini yaitu dimulai dengan memberikan materi dan sosialisasi tentang masalah gizi dan pentingnya pemenuhan gizi dalam rumah tangga yang berasal dari bahan makanan yang dikonsumsi sehari-hari, kemudian dilanjutkan dengan demonstrasi pembuatan bola-bola udang dengan melibatkan peserta langsung, dan yang terakhir adalah diskusi terkait peluang usaha dan evaluasi kegiatan.

Keanekaragaman pola konsumsi dalam rumah tangga sangat menentukan kualitas pemenuhan gizi bagi keluarga. Sehingga, para ibu rumah tangga harus memiliki pemahaman mendasar tentang kandungan utama dalam bahan pangan yang dikonsumsi dan cara mengolah pangan yang baik dan benar. Pada sesi ini tim pengabdian masyarakat Program Studi THP menyampaikan pemaparan tentang persoalan gizi rumah tangga. Pertama-tama narasumber menanyakan terkait praktik pemenuhan gizi yang selama ini dilakukan oleh para ibu rumah tangga kepada keluarganya terutama kepada anak-anak. Kegiatan pertama yakni sosialisasi dan penyampaian materi dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Sosialisasi Tentang Gizi dan Cara Pengolahan Makanan Sehat

Salah satu usia yang rentan terhadap permasalahan kekurangan gizi adalah anak-anak. Menurut Djauhari (2017) stunting merupakan salah satu masalah gizi yang sering diderita oleh anak-anak, kondisi stunting merupakan kondisi gagal tumbuh yang dialami oleh anak-anak akibat kekurangan gizi kronis sehingga anak terlalu

pendek untuk anak seusianya. Pada tiap fase tumbuh kembang membutuhkan asupan gizi dan nutrisi yang berbeda-beda. Perbaikan dalam tumbuh kembang anak pada fase pertumbuhan awal masih dapat diantisipasi pada fase selanjutnya untuk mencegah gagal tumbuh.

Pengolahan bahan makanan yang baik bertujuan menjaga kandungan gizi pada makanan agar tetap terjaga kualitasnya. Setiap makanan yang dikonsumsi perlu dilakukan proses pengolahan supaya lebih mudah dikonsumsi dan dicerna oleh tubuh, proses pengolahan ini disebut dengan memasak. Tujuannya agar daya cerna dan daya serap dari suatu masakan dapat ditingkatkan. Contoh sederhana misalnya kandungan protein yang ada pada telur yang dimasak akan lebih mudah dicerna dibandingkan telur mentah.

Memasak sendiri terdiri dari berbagai macam cara mulai dari merebus, menggoreng, mengukus, dibakar, dipanggang, dan lain sebagainya. Masing-masing cara pengolahan tersebut menghasilkan cita rasa dan karakteristik yang berbeda-beda. Proses memasak bertujuan agar mendapatkan rasa yang lebih enak, aroma yang lebih baik, dan tekstur yang lebih lunak.

Hal yang mungkin belum diketahui oleh mitra target adalah bahwa cara memasak juga ternyata dapat mempengaruhi kandungan gizi dari makanan tersebut, tidak menutup kemungkinan kandungan gizi pada makanan dapat berkurang apabila proses memasaknya tidak sesuai. Kegiatan memaparkan bahan makanan kepada energi panas atau cahaya menyebabkan kehilangan zat gizi yang besar pada makanan. Beberapa zat gizi yang mudah rusak dalam proses memasak khususnya menggoreng antara lain kalsium, yodium, seng, selenium, dan zat besi dengan potensi kehilangan sebesar 5%-40% (Sundari & Lamid, 2015).

Namun, di sisi lain juga terdapat hal positif dari proses memasak, proses pengolahan dapat memberi keuntungan terhadap beberapa kandungan zat gizi dari bahan pangan yaitu dengan perubahan kadar kandungan zat gizi, naiknya daya cerna, dan menurunnya berbagai senyawa anti nutrisi. Proses pemanasan bahan pangan dapat meningkatkan ketersediaan zat gizi yang terkandung di dalamnya, contohnya dengan merebus kacang kedelai mentah daya cerna akan meningkat dan ketersediaan protein juga meningkat.

Kegiatan pelatihan ini juga diharapkan menjadi tambahan pengetahuan dan wawasan bagi para ibu rumah tangga dalam mengolah makanan menjadi berbagai macam produk olahan makanan sehingga dapat menciptakan diversifikasi produk makanan.

Setelah dilakukan sosialisasi tentang pentingnya gizi bagi rumah tangga, selanjutnya kegiatan dilanjutkan dengan pelatihan pembuatan makanan sehat berbahan dasar udang yaitu dalam bentuk bola – bola udang. Pertama-tama dengan menyiapkan seluruh bahan yang diperlukan antara lain udang, bawang putih, tepung maizena, telur, roti tawar, garam, minyak goreng, bumbu penyedap dan saus.

Semua bahan tersebut diolah menjadi makanan bola-bola udang dengan kerja sama antara tim dosen dan ibu-ibu peserta pelatihan mulai dari tahap mencampur dan

menghaluskan adonan sampai pada tahap menggoreng. Demonstrasi pembuatan makanan sehat bola-bola udang secara langsung dengan melibatkan masyarakat sasaran kegiatan dengan aktif dengan harapan terjadi transfer teknologi pembuatan makanan sehat yang baik dan tepat berjalan secara efektif dan efisien. Pendampingan dalam melakukan proses pembuatan produk olahan makanan sehat bola-bola udang dan dilanjutkan dengan praktik pembuatan bola-bola udang dan penerapan metode yang digunakan. Bahan-bahan yang digunakan untuk pembuatan bola-bola udang dapat dilihat pada Gambar 2 dan Gambar 3.



Gambar 2. Bahan-bahan yang digunakan



Gambar 3. Bahan-bahan yang digunakan

Adapun cara pembuatan olahan makanan sehat bola-bola udang dengan urutan sebagai berikut:

1. Disiapkan bahan-bahan yang akan digunakan antara lain udang, tepung maizena, telur, bawang putih, garam, merica, daun seledri, roti tawar dan air
2. Dibersihkan dan haluskan udang dan bawang putih secara bersama-sama dengan menggunakan blender
3. Dimasukkan tepung maizena, telur, garam dan merica secukupnya sebagai bahan pelengkap utama dari bola-bola udang
4. Dibentuk atau dicetak adonan dalam bentuk bulat seperti bola
5. Dipotong roti tawar yang telah disiapkan berbentuk kotak kecil seperti dadu dan diletakkan pada nampan
6. Dicampurkan adonan awal bersama roti yang telah dipotong dadu dan diupayakan adonan tercampur rata hingga potongan roti yang menyerupai dadu menyelimuti seluruh bagian adonan
7. Digoreng dengan minyak panas dalam kondisi terendam minyak pada api sedang

8. Ditunggu proses penggorengan dengan membolak-balikan bola-bola udang selama kurang lebih 2 menit
9. Disiapkan wadah dengan lapisan tisu
10. Ditiriskan pada wadah dengan tisu agar sisa-sisa minyak terserap oleh tisu
11. Diberikan daun seledri sebagai garnish

Pembuatan camilan bola-bola udang langsung dipraktikkan oleh ibu-ibu rumah tangga karena prosesnya yang mudah serta bahan yang dibutuhkan mudah untuk didapat. Dari pelatihan ini juga terlihat antusiasme dari ibu-ibu peserta pelatihan yang sangat tinggi karena kegiatan memasak adalah kegiatan yang dilakukan mereka sehari-hari, akan tetapi yang menjadi poin penting adalah bagaimana menjadikan olahan makanan lebih bervariasi dan tetap menjaga kualitas gizi dari makanan yang diolah.

Pedoman dari Departemen Pertanian Amerika Serikat merekomendasikan jumlah konsumsi makanan berprotein per hari pada kisaran 7 ons dan untuk konsumsi lemak disarankan tidak perlu terlalu banyak yakni berada pada kisaran 30 gram per hari. Pedoman tersebut juga merekomendasikan agar kita mendapatkan tidak lebih dari 10% kalori harian dari lemak jenuh. Lemak jenuh tergolong dari lemak trans yang salah satunya berasal dari minyak goreng sawit dan minyak kelapa (Wibowo & Gamayanto, 2021). Pembuatan olahan makanan berbahan dasar udang juga pernah dilakukan oleh Asnani, et al., (2022) yaitu membuat *cookies* dari kepala udang dan tepung nabati lokal. Selain itu limbah udang juga dapat diolah menjadi berbagai olahan seperti yang dilakukan Lestari, et al., (2021) yaitu pengaruh substitusi tepung limbah udang pada pembuatan stik keju dan Azizah, et al., (2021) substitusi tepung limbah udang untuk pembuatan kue telur gabus. Hal ini menunjukkan bahwa udang bahkan limbahnya sekalipun dapat diolah menjadi berbagai camilan dan makanan yang mempunyai daya jual.

Setelah kegiatan ini diharapkan ibu-ibu peserta pelatihan mendapatkan tambahan inovasi serta motivasi untuk mengembangkan apa yang telah didapatkan dari pelatihan ini agar dapat dijadikan ide peluang bisnis rumahan. Olahan makanan bola-bola udang biasanya tersaji di restoran, hotel, ataupun kafe-kafe. Harga jual dari camilan bola-bola udang di beberapa tempat bisa dikatakan cukup bersaing karena makanan ini tidak tersedia di setiap tempat misalnya jajanan pinggir jalan yang sering dijumpai. Camilan ini hanya sering dijumpai di tempat-tempat tertentu seperti hotel dan kafe seperti yang sudah disebutkan sebelumnya. Camilan bola-bola udang ini juga menjadi salah satu destinasi kuliner di beberapa tempat salah satu contohnya misalnya di Kota Malang yang menjadi salah satu kota dengan tujuan wisata dan kuliner (Sutanto et al., 2022). Adapun Proses penggorengan bola-bola udang dapat dilihat pada Gambar 4 dan Gambar 5.



Gambar 4. Proses Menggoreng Bola-bola Udang



Gambar 5. Proses Menggoreng Bola-bola Udang



Gambar 6. Evaluasi dari Materi Pelatihan

Di era pertumbuhan digital yang pesat saat ini peluang usaha rumahan cukup berkembang pesat terutama pada era pandemi Covid-19 yang membuat pergerakan menjadi terbatas sehingga masyarakat harus dituntut lebih kreatif dalam mengelola ekonomi rumah tangganya. Pada sesi akhir pelatihan ini diisi dengan tanya jawab sekaligus bertukar informasi bersama ibu-ibu peserta pelatihan terkait pengalaman yang mereka alami selama ini dalam mengolah bahan pangan rumah tangga guna memperkaya perspektif antara sesama peserta pelatihan.

Kegiatan ini sangat berguna untuk mengevaluasi sejauh mana materi dan praktik yang dibawakan dapat tersampaikan dengan baik kepada peserta pelatihan. Pada sesi ini diketahui bahwa beberapa dari ibu-ibu peserta pelatihan sudah pernah atau bahkan ada yang saat ini sedang menjalankan usaha rumahan berupa makanan ringan seperti kue ataupun catering rumahan. Dengan adanya pelatihan ini maka ide-ide usaha yang tadinya hanya dimiliki oleh satu atau dua orang saja dapat disebar luaskan kepada peserta yang lain sehingga memberi motivasi untuk memulai usaha serupa atau dengan jenis makanan yang berbeda.

Dari pelatihan pembuatan makanan bola-bola udang ini juga para ibu-ibu peserta pelatihan dapat belajar mengestimasi biaya-biaya yang dikeluarkan dalam menjalankan usaha bisnis rumahnya serta perolehan keuntungan yang didapatkan. Salah satu peserta

menyatakan bahwa omzet yang didapatkan dalam sehari dari usaha makanan dan kue yang dijalankan sekitar 800 ribu sampai dengan 1 juta untuk sekali pesanan. Jadi sistem yang diterapkan adalah berdasarkan jumlah pesanan dari pelanggan yang ingin memesan. Namun, frekuensi pesanan yang diterima adalah hampir setiap hari, sehingga seringkali terbatas dalam jumlah tenaga dan waktu yang dimiliki.

Potensi seperti sebenarnya dimiliki oleh setiap ibu rumah tangga karena hampir semua ibu rumah tangga memiliki pengalaman tentang masak memasak, akan tetapi memang butuh kemampuan dan kemauan dalam mengelola potensi yang dimiliki tadi agar dapat dijadikan sebuah peluang usaha yang mana diharapkan dapat berkontribusi pada peningkatan pendapatan rumah tangganya. Kegiatan evaluasi dan diskusi terkait menciptakan ide dan peluang usaha dapat dilihat pada Gambar 6.

Tahap selanjutnya rencana yang akan dilakukan terhadap peserta pelatihan adalah memberi pelatihan analisa usaha rumahan yang merupakan lanjutan dari pelatihan pengolahan makanan berbahan dasar udang. Tujuannya adalah agar peserta pelatihan atau para ibu rumah tangga bisa melakukan estimasi modal dan apa saja yang dibutuhkan jika ingin memulai usaha serta mengetahui estimasi biaya dan harga yang diberikan kepada produk yang akan diusahakan.

Hal ini menjadi penting karena seringkali bagian ini terabaikan oleh orang yang ingin memulai sebuah usaha, sehingga karena tidak melakukan estimasi atau uji kelayakan usaha, usaha yang dijalankan menderita kerugian. Diantara penyebab lainnya juga penerapan pola manajemen yang baik juga diperlukan agar sebuah usaha dapat berkelanjutan dan tidak hanya mampu bertahan di awal-awal berdirinya saja.

Selain itu peserta juga dapat dibekali dengan cara mempromosikan produk makanan melalui media sosial. Mengingat saat ini peranan teknologi sudah mencakup ke segala sektor kehidupan utamanya perekonomian, maka dirasa perlu untuk memberikan pengetahuan tentang memanfaatkan potensi media digital sebagai media promosi agar produk lebih dikenal dan diharapkan mampu menarik minat konsumen untuk membeli produk

yang dipasarkan. Sesi terakhir dari pelatihan ini ditutup dengan foto bersama dengan para peserta pelatihan. Sesi Foto bersama dapat dilihat pada Gambar 7.



Gambar 7. Foto Bersama Ibu-ibu Peserta Pelatihan

#### IV. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pelatihan pembuatan bola-bola udang pada pengabdian masyarakat kali dapat disimpulkan bahwa ibu rumah tangga mempunyai peranan dalam mengelola urusan dalam rumah tangga yang mana peranan ini sangat sentral terutama dalam mengelola bahan pangan yang dikonsumsi sehari-hari. Pada posisi inilah ibu rumah tangga penting untuk memiliki pengetahuan dasar tentang pentingnya gizi dan bagaimana mengolah makanan agar tetap terjaga kualitas gizinya. Selain itu ibu rumah tangga juga mampu berkontribusi dalam meningkatkan perekonomian rumah tangga dengan melakukan usaha sampingan atau usaha rumahan yang dapat meningkatkan ekonomi keluarga. Kegiatan pelatihan ini dinilai cukup berhasil memberikan pemahaman dan edukasi akan pentingnya menjaga kualitas gizi rumah tangga dari bahan makanan yang dikonsumsi sehari-hari serta cara pengolahan makanan yang baik dan benar. Pelatihan pembuatan bahan makanan sehat berbahan dasar udang menjadi sebuah bentuk dari diversifikasi olahan makanan agar lebih menarik dan memiliki nilai ekonomi. Selain itu peserta pelatihan juga memperoleh sebuah panduan yang berpotensi untuk dikembangkan menjadi sebuah ide usaha rumahan yang dapat dikelola oleh ibu rumah tangga tanpa mengganggu kewajiban utama mereka dalam mengurus rumah tangga.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Asnani, Tamrin, Nur, A. I., Astuti, O., Riani, I., Effendy, W. O., & Jali, W. (2022). Pelatihan Pembuatan Cookies Berbahan Kepala Udang dan Tepung Nabati Lokal bagi Petugas Cleaning Service Perempuan di Universitas Haluoleo. *Jurnal Ilmiah Abdi Mas TPB Unram*, 48-55.
- Azizah, L., Mariani, & Cahyana, C. (2021). Pengaruh Substitusi Tepung Limbah Udang pada Pembuatan Kue Telur Gabus terhadap Daya Terima Konsumen. *Jurnal Andaliman: Jurnal Gizi Pangan, Klinik dan Masyarakat*, 31-44.
- Boli, E. B. (2020). Analisis Kebijakan Gizi dalam Upaya Penanganan Masalah Gizi di Provinsi NTT. *Jurnal Komunikasi Kesehatan Masyarakat*, 23-30.
- Djauhari, T. (2017). Gizi dan 1000 HPK. *Saintika Medika*, 125-133.
- Harahap, I. M., Nizariansyah, C. D., Lisa, N. P., & Fahriana, N. (2022). Pelatihan Pembuatan Dimsum Udang sebagai Bentuk Kreativitas Pemanfaatan Hasil Tambak Masyarakat di Desa Meunasah Blang, Kecamatan Darul Aman, Kabupaten Aceh Timur. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia (JAMSI)*, 529-532.
- Hendriadi, A., & Ariani, M. (2020). Pengentasan Rumah Tangga Rawan Pangan Dan Gizi: Besaran, Penyebab, Dampak, Dan Kebijakan. *Forum Penelitian Agro Ekonomi*, 13-27.
- Herpandi, Ridhowati, S., Nopianti, R., Lestari, S. D., & Widiastuti, I. (2021). Pemberdayaan Ekonomi Kreatif Masyarakat Melalui Pelatihan Pembuatan Dendeng Udang Di Desasungsang II, Banyuasin II. *Riau Journal of Empowerment*, 21-28.
- Lestari, F. W., Mariani, & Artanti, G. D. (2021). Pengaruh Substitusi Tepung Limbah Udang pada Stik Keju terhadap Daya Terima Konsumen. *Jurnal Andaliman: Jurnal Gizi Pangan, Klinik dan Masyarakat*, 1-12.
- Maksum, S. R., Jamanie, F., & Alaydrus, A. (2019). Strategi Dinas Ketahanan Pangan Dalam Meningkatkan Ketahanan Pangan Kota Samarinda. *eJournal Pemerintahan Integratif*, 570-581.
- Masrikhiyah, R. (2020). Peningkatan Pengetahuan Ibu Mengenai Gizi Seimbang Dalam Pemenuhan Gizi Keluarga. *DINAMISA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 476-481.
- Nagari, R. K., & Nindya, T. S. (2017). Tingkat Kecukupan Energi, Protein Dan Status Ketahanan Pangan Rumah Tangga Berhubungan Dengan Status Gizi Anak Usia 6-8 Tahun. *Amerta Nutrition*, 189-197.
- Rizkitania, A., Auliyah, A., & Wani, Y. A. (2022). Faktor Yang Memengaruhi Keputusan Pembelian Konsumen Terhadap Katering Sehat. *Media Gizi Indonesia*, 214-224.
- Saputri, G. R., & Febriyanti. (2019). Penetapan Kadar Protein Udang Air Tawar Dan Udang Air Laut Dengan Metode KJEDAH. *Jurnal Farmasi Malahayati*, 137-143.
- Sekar, W., & Widi, T. H. (2021). Lushisan Biscuit Substitusi Kulit Udang Sebagai Camilan Kaya Protein. *Prosiding Pendidikan Teknik Boga Busana*, 1-5.
- Suharti, W. (2021). Resep Masakan Sukup Simpan, Sehat, Bergizi, Seimbang, Bahan Pangan Pangan Lokal. *Jurnal Sagacious*, 59-73.
- Sundari, D., & Lamid, A. A. (2015). Pengaruh Proses Pemasakan Terhadap Komposisi Zat Gizi Bahan Pangan Sumber Protein. *Media Litbangkes*, 235-242.

- Sutanto, E., Rahmadianto, S. A., & Nugroho, D. P. (2022). Perancangan Buku Fotografi Malang Chinese Cuisine Sebagai Nilai Historis dan Rujukan Destinasi Kuliner di Kota Malang. *SAINSBERTEK Jurnal Ilmiah Sains & Teknologi*, 1-12.
- Wibowo, S., & Gamayanto, I. (2021). Pelatihan Pengolahan Makanan Sehat Ibu-Ibu PKK Kelurahan Bulu Lor Semarang Utara. *Abdimasku*, 111-120.
- Wulansari, R. M. (2019). *Efektivitas Model Edukasi Booklet Terhadap Pengetahuan Gizi Pada Ibu Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Harapan Baru Kota Samarinda*. Samarinda: Poltekkes Kemenkes Kaltim.
- Yasmin, B. S., & Lastariwati, B. (2020). Substitusi Udang Kering (Ebi) pada Pembuatan Egg Roll untuk Meningkatkan Konsumsi Sea Food pada Masyarakat. *Prosiding Pendidikan Teknik Boga Busana*, 1-5.