

PEMBUATAN FROZEN FOOD BERBASIS PANGAN LOKAL PADA MASA PANDEMI COVID-19

Indhira Shagti¹, Tirza V.I. Tabelak², Asweros Umbu Zogara^{3*}, Christine Rosanti Nenotek⁴

^{1,3,4}Program Studi Gizi, Poltekkes Kemenkes Kupang

²Program Studi Kebidanan Poltekkes Kemenkes Kupang

*e-mail korespondensi: eroz.zogara@gmail.com

ABSTRAK

Pandemi Covid 19 membawa banyak perubahan di masyarakat. Masyarakat mulai memasuki kondisi yang disebut *New Normal*, artinya masyarakat harus menerapkan protokol kesehatan selama beraktivitas di luar rumah. Pandemi Covid 19 juga berdampak pada kondisi ekonomi masyarakat. Banyak usaha masyarakat yang mengalami “gulung tikar” karena menurunnya daya beli masyarakat. Selain itu angka PHK saat pandemi Covid 19 cukup tinggi, yaitu mencapai lebih dari 2 juta orang. *Frozen food* merupakan salah satu alternatif untuk bertahan dalam bidang pangan untuk menyediakan makanan siap saji dengan daya simpan lama. Pandemi Covid 19 semakin meningkatkan minat masyarakat untuk mengonsumsi *frozen food*. Selain sebagai salah satu makanan yang digemari masyarakat, *frozen food* juga membuka peluang usaha bagi masyarakat untuk meningkatkan ekonomi. Indonesia adalah negara dengan sumber daya alam yang melimpah. Buktinya di Indonesia banyak tumbuh berbagai macam varietas tumbuhan yang dapat dikonsumsi oleh masyarakat. Letak Indonesia yang strategis berada di daerah tropis dengan jumlah matahari yang cukup menjadikan Indonesia sebagai lahan yang cocok untuk pertumbuhan berbagai jenis tanaman lokal. Oleh karena itu, *frozen food* perlu disiapkan dengan proses dan bahan berkualitas sehingga *frozen food* menjadi makanan yang bergizi. Salah satu bahan makanan yang dapat digunakan untuk membuat *frozen food* adalah bahan pangan lokal. Adapun bahan pangan lokal yang digunakan adalah Daun Kelor. Tanaman kelor merupakan yang mudah tumbuh di daerah lahan kering. Secara ilmiah, kelor yang tumbuh di daerah lahan kering di NTT mempunyai kandungan gizi lebih tinggi dari kandungan gizi yang hidup di tempat lain. Kegiatan ini dilaksanakan pada Bulan Mei-Juli tahun 2021 di Laboratorium Penyelenggaraan Makanan Program Studi DIII Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang. Peserta kegiatan ini adalah alumni Program Studi DIII Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang yang berjumlah 9 orang. Peserta sangat antusias mengikuti kegiatan ini dan berharap dapat membuka usaha *frozen food* di Kota Kupang.

Kata Kunci : Covid-19, protokol kesehatan, ketahanan ekonomi keluarga

MAKING FROZEN FOOD BASED ON LOCAL FOOD DURING THE COVID 19 PANDEMIC

Indhira Shagti¹, Tirza V.I. Tabelak², Asweros Umbu Zogara^{3*}, Christine Rosanti Nenotek⁴

^{1,3,4}Nutrition Program, Poltekkes Kemenkes Kupang

²Midwifery Program, Poltekkes Kemenkes Kupang

*e-mail korespondensi: eroz.zogara@gmail.com

ABSTRACT

The COVID-19 pandemic has brought many changes in society. People are starting to enter a condition called New Normal, meaning that people must implement health protocols while doing activities outside their homes. The COVID-19 pandemic has also had an impact on the economic condition of the community. Many community businesses have gone "out of business" due to the declining purchasing power of the people. In addition, the number of layoffs during the Covid-19 pandemic was quite high, reaching more than 2 million people. Frozen food is one of the breakthroughs in the food sector to provide ready-to-eat food with a long shelf life. The COVID-19 pandemic has increasingly increased public interest in consuming frozen food. Apart from being one of the popular foods for the community, frozen food also opens up business opportunities for the community to improve the economy. Indonesia is a country with abundant natural resources. The proof is that in Indonesia there are many varieties of plants that can be consumed by the public. Indonesia's strategic location in the equator with sufficient amount of sun makes Indonesia a suitable land for the growth of various types of local plants. Therefore, frozen food needs to be prepared with quality processes and ingredients so that frozen food becomes nutritious food. One of the food ingredients that can be used to make frozen food is local food. The local food ingredients used are Moringa leaves. Moringa plants are easy to grow in dry land areas. Scientifically, Moringa that grows in dry land areas in NTT has a higher nutritional content than the nutritional content that lives elsewhere. This activity was carried out in May-July 2021 at the Food Administration Laboratory of the DIII Nutrition Study Program, Poltekkes, Ministry of Health, Kupang. The participants of this activity were 9 alumni of the DIII Nutrition Study Program, Ministry of Health, Kupang. Participants are very enthusiastic about participating in this activity and hope to open a frozen food business in Kupang City.

Keywords: covid 19, moringa leaves, frozen food, nutritious food

PENDAHULUAN

Penyakit Covid 19 yang muncul pertama kali di Wuhan, Cina pada akhir tahun 2019 mengejutkan seluruh negara. Covid 19 sangat cepat menyebar pada masyarakat di lebih dari 215 negara. Pada Agustus 2020, Covid 19 telah menginfeksi 23 juta orang dan mengakibatkan lebih dari 800 ribu kematian. Kasus pertama Covid 19 di Indonesia ditemukan pada bulan Maret 2020 dan penyebarannya sangat cepat di 34 Provinsi. Pemerintah Indonesia melakukan banyak upaya untuk menekan penyebaran Covid 19, antara lain menerapkan kebijakan Pemberlakuan Pembatasan Kegiatan Masyarakat (PPKM), dimulai dari level 1-4 (Sulistiyawati et al., 2021). Kebijakan PPKM membatasi semua aktivitas masyarakat, antara lain membatasi proses belajar mengajar siswa di sekolah, membatasi kegiatan jual beli, membatasi kegiatan makan minum di tempat umum, dan sebagainya. Pembatasan kegiatan ini mengakibatkan kebanyakan masyarakat beraktivitas di rumah.

Pandemi Covid 19 membawa banyak perubahan di masyarakat. Masyarakat mulai memasuki kondisi yang disebut New Normal, artinya masyarakat harus menerapkan protokol kesehatan selama beraktivitas di luar rumah. Protokol kesehatan yang dimaksud, antara lain menjaga jarak, memakai masker, mengurangi kerumunan, dan mencuci tangan secara teratur. Selain itu, masyarakat perlu meningkatkan imun tubuh yaitu dengan mengonsumsi makanan bergizi, berolahraga secara teratur, dan istirahat yang cukup (Prasetiyo et al., 2021).

Pandemi Covid 19 juga berdampak pada kondisi ekonomi masyarakat. Banyak usaha masyarakat yang mengalami “gulung tikar” karena menurunnya daya beli masyarakat mengakibatkan pemasukan lebih kecil dibandingkan pengeluaran. Selain itu angka Pemutusan Hubungan Kerja (PHK) saat pandemi Covid 19 cukup tinggi, yaitu mencapai lebih dari 2 juta orang. Industri kecil dan menengah menjadi kelompok paling banyak terkena dampak Covid 19 (Putri et al., 2021).

Frozen food merupakan salah satu terobosan dalam bidang pangan untuk menyediakan makanan siap saji dengan daya simpan lama. Pandemi Covid 19 semakin meningkatkan minat masyarakat untuk mengonsumsi frozen food karena masyarakat mengurangi mobilitas di luar rumah dan daya simpannya yang cukup lama. Frozen food juga dapat menyediakan asupan makanan yang bergizi bagi anggota keluarga. Selain sebagai salah satu makanan yang digemari masyarakat, frozen food juga membuka peluang usaha bagi masyarakat untuk meningkatkan ekonomi. Oleh karena itu, frozen food perlu disiapkan dengan proses dan bahan berkualitas sehingga frozen food menjadi makanan yang bergizi tinggi. Salah satu bahan makanan yang dapat digunakan untuk membuat frozen food adalah bahan pangan lokal, misalnya kelor.

METODE KEGIATAN PENGABDIAN

Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk mengajarkan masyarakat tentang pengolahan bahan pangan lokal menjadi frozen food. Bahan pangan lokal yang digunakan dalam kegiatan ini adalah kelor. Produk frozen food yang sudah jadi, kemudian akan dipasarkan sehingga memperoleh keuntungan. Kegiatan ini dilakukan secara bertahap yang diawali dengan melakukan rekrutmen peserta kegiatan.

Peserta kegiatan difokuskan pada alumni Program Studi DIII Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang yang belum bekerja dan berminat untuk membuka usaha frozen food. Kemudian dilanjutkan dengan sosialisasi kegiatan kepada peserta. Tujuannya adalah peserta mampu memahami proses kegiatan ini dan outputnya, serta komitmen peserta untuk mencapai output kegiatan. Selanjutnya tahapan pelatihan pembuatan frozen food. Jenis frozen food yang diajarkan kepada peserta antara lain nugget keloria, tahu walik kelor, hottang (hotdog kentang), dan cireng. Tahap berikutnya adalah pemberian bantuan peralatan dan bahan kepada peserta. Tujuannya adalah peralatan dan bahan ini dapat membantu peserta untuk membuka usaha frozen food.

Peralatan yang diberikan kepada peserta, antara lain kompor, panci, mangkuk, baskom, nampan, dandang, sendok, pisau, gelas, dan timbangan kue. Sedangkan bahannya antara lain Daun Merungga, telur, tepung roti, tepung tapioka, garam, dan aluminium foil. Tim pengabmas juga memberikan bantuan pelabelan kemasan produk. Labeling akan didesain menggunakan alat bantu sehingga dihasilkan kemasan yang menarik serta modern. Selain bantuan pembuatan label, peserta juga dibantu akun media pemasaran. Pemasaran yang baik dan informatif akan meningkatkan angka penjualan produk. Oleh karena itu, setiap peserta memerlukan akun media pemasaran yang menarik. Tahap terakhir adalah melakukan evaluasi kegiatan. Evaluasi dilakukan pada item input, proses, dan output. Evaluasi input meliputi peserta yang mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir, serta dapat mencapai output. Evaluasi proses meliputi proses pelatihan yang diikuti oleh peserta. Evaluasi output meliputi keberhasilan peserta untuk membentuk usaha frozen food. Kegiatan ini dilaksanakan pada Bulan Mei-Juli tahun 2021. Pelatihan pembuatan frozen food dilaksanakan di Laboratorium Penyelenggaraan Makanan Program Studi DIII Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang. Peserta kegiatan ini adalah alumni Program Studi DIII Gizi Poltekkes Kemenkes Kupang yang berjumlah 9 (sembilan) orang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Tahapan Pembuatan *Frozen Food*

Frozen Food adalah makanan yang dibekukan dengan tujuan untuk mengawetkan makanan agar tidak cepat membusuk. Caranya adalah dengan membekukan seluruh cairan atau kandungan air dari makanan menjadi es. Frozen food atau makanan beku merupakan produk kuliner yang belakangan semakin digemari masyarakat Indonesia. Frozen food dinilai praktis dan simpel, sehinggacocok untuk orang-orang yang sibuk dan gak punya waktu banyak untuk memasak. Dalam kegiatan ini, jenis frozen food yang akan diajarkan kepada peserta antara lain nugget frozez food keloria, tahu walik kelor, hottang (hotdog kentang), dan cireng. Adapun tahap yang akan dilakukan dalam pembuatan produkadalah : Penyiapan bahan baku dan peralatan.

A. Peralatan yang dibutuhkan antara lain :

- Kompot
- Panci
- Mangkuk
- Baskom
- Nampan
- Dandang
- Sendok
- Pisau
- Gelas
- Timbangan kue

B. Bahan Baku yang dibutuhkan untuk membuat Nugget Keloria :

- Daun Kelor/Merungga
- Telur ayam
- Ikan Tenggiri
- Wortel
- Tepung Roti
- Tepung tapioca
- Tahu
- Gula Merah
- Garam
- Bumbu Tambahan lain sesuai selera



C. Cara Pengolahan *Frozen Food* Marungga (nugget keloria)

Cara menyiapkan mudah namun tetap memperhatikan cita rasa sesuai konsumen (anak balita, anak usia sekolah, atau orang dewasa) beserta faktor aroma yang bisa memancing selera kita. Beberapa hal yang dapat diperhatikan antara lain : pemilihan bahan baku segar, cara mengolah dan cara menghidangkan. Berikut ini langkah-langkah untuk menyiapkan hidangannya.

1. Ikan tenggiri dibersihkan dengan cara dibuang kepala dan isi perutnya, selanjutnya dicuci dengan air mengalir.
2. Pemisahan daging ikan dari tulang dengan cara ikan diletakkan diatas talenan, kemudian sayat memanjang pada punggung ikan sehingga diperoleh fillet ikan.
3. Cuci bersih ikan tenggiri yang telah disiapkan dan tiriskan air cucianya tersebut.
4. Pisahkan daun kelor dari batangnya dan dibersihkan dengan air mengalir lalu di blansing sebentar dan tiriskan.
5. Bersihkan wortel dan dicuci kemudian di haluskan dengan parutan food processor/dengan parutan kasar disisihkan
6. Ikan tenggiri yang telah dicuci, dan bawang putih yang sudah dipotong-potong kecil kemudian dihancurkan dengan menggunakan food processor/blender sampai benar-benar lumat.
7. Masukkan bawang merah goreng, wortel parutan, daun kelor yang sudah di blansing, lada, telur dan di giling bersamaan dengan ikan
8. Masukkan tepung terigu, tepung tapioca, tepung sagu lalu aduk sampai rata kembali
9. Cetak adonan dalam nampan kotak/di bungkus wrapping
10. Kukus adonan selama 30 menit, kemudian angkat dan dinginkan, kemudian dipotong sesuai keinginan
11. Celupkan adonan dalam yang telah dipotong dalam adonan binding (tepungterigu + maizena + air)
12. Setelah dicelupkan gulingkan ketepung panir/ tepung roti (bisa dilakukan 2x)
13. Setelah adonan selesai simpanlah di lemari pendingin / bisa langsung di goreng
14. Goreng nugget dengan api sedang selama 2 menit dan nugget siap dihidangkan.



2. Penguatan Tim Peserta (Sharing bantuan peralatan dan bahan kepada peserta).

Perubahan pada masyarakat terjadi sangat cepat. Masyarakat sekarang disibukkan dengan pekerjaan/karir sehingga tidak memiliki waktu yang cukup untuk mengurus rumah, termasuk memasak makanan bergizi untuk anggota rumah tangga. Oleh karena itu, masyarakat membutuhkan makanan yang mudah dibuat, bersih, dan tidak membuang waktu. Akhirnya konsep frozen food muncul untuk menjawab kebutuhan masyarakat (Islam et al., 2019; Sen et al., 2021).



Frozen food adalah makanan yang dikemas dalam kemasan dalam bentuk beku yang hanya membutuhkan pemanasan saat akan disajikan. Frozen food merupakan makanan yang dapat disiapkan dan disajikan secara cepat. Tanggal pembuatan dan tanggal kadaluarsa harus tertera pada kemasan. Hal ini untuk mencegah konsumsi makanan yang lewat dari tanggal kadaluarsa (Sen et al., 2021). Jenis frozen food yang dilatih kepada para peserta, yaitu nugget kelor, hotang, tahu walik kelor, dan cireng. Pada saat pelatihan, para peserta sangat antusias mengikuti kegiatan ini. Para peserta mengikuti kegiatan ini dari awal sampai akhir. Setiap peserta mempraktekkan semua menu frozen food. Peserta yang terlibat bukan hanya peserta perempuan, tetapi juga peserta laki-laki. Peserta juga dibekali dengan materi tentang pemasaran produk. Tujuan pemberian materi ini adalah peserta memahami tentang pemasaran produk dan trik-trik meningkatkan penjualan produk selain penyerahan atau sharing peralatan pengolahan kepada peserta. Strategi penguatan tim pelaksana dalam rangka memotivasi peserta dalam membuka peluang inovasi dan pasar kerja bagi kelompok pemuda.

PENUTUP

Frozen food merupakan peluang usaha yang menjanjikan pada masa pandemi Covid 19. Hal ini dikarenakan minat masyarakat sangat besar untuk mengkonsumsi frozen food. Penambahan bahan pangan lokal pada frozen food akan menambah nilai jual produk tersebut. Oleh karena itu, pelatihan pembuatan frozen food yang bergizi sangat diperlukan oleh masyarakat sehingga dapat memunculkan banyak usaha frozen food yang berkualitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Islam, N., Tahsin, N., Tarrannum, N., Salihee, R. Z., Sujana, S. T., & Mishma, J. T. (2019). Factors Influencing the Consumers' Perceptions towards Frozen and Ready- to-Cook Food Products in Bangladesh. *Nepalese Journal of Management Science and Research*, 3(2), 88–101.
- Prasetyo, W. H., Wijaya, G. P. A., Rachman, R. F., Amini, M. Z., Wijaya, E. J., Ati, D. L., & Prabowo, A. (2021). Peningkatan Kesadaran Protokol Kesehatan Covid-19 pada Masyarakat Desa Baleharjo, Sragen. *Buletin KKN Pendidikan*, 3(1), 91–99.
- Putri, R. K., Sari, R. I., Wahyuningsih, R., Meikhati, E., & Aji, A. W. (2021). Efek Pandemi Covid 19: Dampak Lonjakan Angka PHK Terhadap Penurunan Perekonomian di Indonesia. *Jurnal Bismak*, 1(2), 71–76.
- Sen, S., Antara, N., & Sen, S. (2021). Factors influencing consumers' to Take Ready-made Frozen Food. *Current Psychology*, 40(6), 2634–2643.
- Sulistyawati, S., Rokhmayanti, R., Aji, B., Wijayanti, S. P. M., Hastuti, S. K. W., Sukesi, T. W., & Mulasari, S. A. (2021). Knowledge, attitudes, practices and information needs during the covid-19 pandemic in indonesia. *Risk Management and Healthcare Policy*, 14, 163–175.
- Sandi, F. (2020). Jawab Jokowi! Pengusaha Tak Kuat PHK, Pilih Cara Ini. [https://www.cnbcindonesia.com/%0Anews/20200424124454-4-154195/%0Ajawab-jokowi-pengusaha-tak-kuat-phkpilih-cara-ini.25 April 2020](https://www.cnbcindonesia.com/%0Anews/20200424124454-4-154195/%0Ajawab-jokowi-pengusaha-tak-kuat-phkpilih-cara-ini.25%20April%202020).
- WHO. (2020). Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Situation Report-94. WHO