



Pelatihan Pembuatan Burger, Nugget Sayur dan Yogurt Bersama Ibu-Ibu Pengajian An-Nisa Kelurahan Srengseng

Husnin Nahry Yarza¹

¹Program Pendidikan Biologi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Prof.DR.Hamka, Jl. Tanah Merdeka, Kp. Rambutan, Pasar Rebo, Jakarta Timur, Telp. (021) 8400341-Fax. 8411531

Email: husnin.rahry@uhamka.ac.id

Kata kunci:

Burger
nugget
yogurt
fermentasi
wortel

ABSTRAK

Burger merupakan makanan olahan daging yang kaya gizi dan cukup digemari masyarakat. Sedangkan nugget merupakan makanan olahan daging ayam yang dioleh dengan adanya pelumuran tepung. Yogurt merupakan minuman susu fermentasi yang memberinilai gizi dan cita rasa khas. Telah dilakukan pengabdian masyarakat tentang pelatihan pembuatan burger, nugget dan yogurt untuk mengedukasi masyarakat sekitar. Tanggapan masyarakat terhadap pengabdian ini sangat antusias dan sangat baik. Masyarakat mengharapkan adanya pengabdian lanjutan. Dengan adanya pengabdian ini masyarakat menjadi lebih bersemangat dalam melaksanakan pola hidup sehat.



© 2021 by authors. Lisensi Jurnal Solma, UHAMKA, Jakarta. Artikel ini bersifat open access yang didistribusikan di bawah syarat dan ketentuan Creative Commons Attribution ([CC-BY](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)) license.

PENDAHULUAN

Nugget dan burger merupakan salah satu makanan yang digemari semua orang baik itu anak kecil remaja, maupun dewasa. Nugget sendiri merupakan suatu produk pangan olahan daging giling yang dibumbui, kemudian diselimuti oleh perekatan tepung, pelumuran tepung roti (breading) dan digoreng setengah matang lalu dibekukan untuk mempertahankan mutunya selama penyimpanan (Permadi, *et al.*). Proses pembuatan nugget ini memadukan antara pangan hewani dan pangan nabati. Produk nugget ini memiliki gizi yang cukup tinggi, aman dikonsumsi masyarakat karena dipilih dari bahan pangan pilihan yang bernilai gizi tinggi pula. Dengan adanya nugget sayuran ini diharapkan dapat dikonsumsi oleh anak-anak karena anak-



anak susah dalam mengkonsumsi sayuran segar dan juga dapat dikonsumsi oleh semua kalangan (Rujiah, et al., 2013).

Burger merupakan produk olahan daging yang berasal dari daging giling yang dibumbui tapi tanpa pelumuran tepung. Kedua produk ini sangat digemari oleh masyarakat ramai. Produk ini telah dikenal khas dan disukai masyarakat karena rasanya yang nikmat dan gurih, dapat meningkatkan dan memperbaiki kualitas gizi dan kaya akan protein. Proses pembuatan burger yakni daging giling yang sudah dicuci bersih ditambahkan dengan telur, sayuran seperti wortel/bayam, tambahkan garam. Selanjutnya diaduk tambahkan telur dan roti tawar sebagai penyatuannya. Setelah semua adonan menyatu lalu panaskan dengan margarin. Pembuatan burger ini cukup gampang tetapi ketika belum terbiasa kelihatan sulit.

Yogurt merupakan salah satu minuman yang sangat digemari oleh semua kalangan baik itu anak-anak, remaja dan dewasa. Yogurt merupakan salah satu produk fermentasi susu yang paling tua dan terkenal di dunia. Yogurt ini dapat difermentasi dengan menggunakan biakan *Lactobacillus bulgaricus* dan *Streptococcus thermophilus*. Yogurt dikenal memiliki berbagai manfaat untuk kesehatan tubuh diantaranya yaitu dapat bermanfaat untuk penderita lactose intolerance, mampu menurunkan kolesterol darah, dapat menjaga kesehatan lambung dan mencegah kanker pada saluran pencernaan. Saat sekarang ini yogurt tidak saja dapat dibuat dari susu sapi murni tetapi juga dapat dibuat dari susu skim bubuk, susu kedelai, susu UHT dan susu kambing (Fatmawati, et al., 2013).

MASALAH

Permasalahan mitra yakni rendahnya kesadaran masyarakat terhadap makanan yang sehat, sulitnya mendapatkan membuat anak makan sayur dan kekurangtahuan masyarakat dalam mengolah makanan yang sehat. Mitra cenderung membeli makanan siap saji dan jarang memasak sendiri di rumah. Ada beberapa kelemahan ketika kita membeli makanan siap saji yakni terkadang kita tidak mengetahui tingkat kebersihannya. Jadi dengan kurangnya kesadaran ini diharapkan dengan adanya pengabdian masyarakat menjadi lebih paham dan mengetahui akan pentingnya makanan sehat. Karena dengan adanya makanan sehat akan membuat pemikiran kita juga sehat.

METODE PELAKSANAAN

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan dua tahapan yakni : pemberian materi mengenai pembuatan nugget, burger dan yogurt dan mendemonstrasikan pembuatan burger,yogurt dan nugget. Kegiatan dilaksanakan pada hari Sabtu 14 Juli 2018.

PEMBAHASAN

Hasil produk dari pengabdian ini adalah berupa minuman susu fermentasi yakni yogurt yang dibuat dari susu sapi murni, nugget yang diolah dari daging ayam dengan tambahan sayuran dan burger dari daging sapi dengan tambahan sayuran. Ibu-ibu nampak antusias dalam mendengarkan penjelasan mengenai pembuatan yogurt, nugget dan burger.



Gambar 1. Proses pembuatan yogurt

Pada gambar pertama nampak bahwa narasumber sedang memberikan penjelasan tentang cara pembuatan yogurt. Yogurt dapat dibuat dalam skala industri rumahan dapat dengan bahan-bahan seperti botol air mineral steril, susu uht plain, yogurt plain dan pemanis/sirup sesuai selera. Pertama sekali botol air mineral yang masi berisi air dikosongkan terlebih dulu. Selanjutnya setelah air mineral tidak ada lagi botol diisikan dengan susu uht sampai susu habis dan selanjutnya ditambahkan dengan yogurt. Selanjutnya campuran yogurt ini dikocok sampai dirasa cukup menyatu dan diinkubasi pada suhu kamar selama 24 jam. Setelah 24 jam yogurt siap dipanen dan diminum. Yogurt inidapat ditambahkan dengan pemanis/sirup. Proses

pembuatan yogurt ini dilakukan secara steril dan higienis. Diharapkan kita menggunakan masker atau tidak usah berbicara ketika akan melakukan pembuatan yogurt.

Proses berikutnya adalah proses pembuatan burger wortel. burger wortel ini dibuat dengan tujuan untuk lauk dan dengan adanya tambahan wortel dapat menambah nilai gizi dari makanan ini. Selain wortel kita juga dapat menambahkan brokoli atau kembang kol yang sudah dikukus untuk memvariasikan sayurannya. Karena terkadang anak-anak tidak menyukai memakan sayur langsung sehingga diharapkan dengan adanya penambahan wortel disini dapat meningkatkan kesukaan anak-anak terhadap sayuran, burger ini juga dapat berfungsi sebagai camilan yang sangat menyehatkan. Semua proses ini dilakukan secara higienis dan bersih. Pada gambar kedua tampak bahwa narasumber sedang menjelaskan tentang proses pembuatan burger. Ibu-Ibu tampak bersemangat dalam mendengarkan penjelasan.



Gambar 2. Proses pembuatan burger

Pada gambar ketiga nampak bahwa burger sedang dicetak dan direbus, burger ini merupakan burger setengah jadi. Jika kita ingin sebagai camilan atau sarapan burger bisa dibakar sebentar dengan mentega dan ditambahkan roti. Sedangkan jika ingin sebagai makanan berat burger juga dapat diolah dengan menggunakan saus black pepper atau saus barbeque.



Gambar 3. Proses pemasakan burger setengah jadi

Pada gambar keempat merupakan kegiatan ketiga yang merupakan proses pembuatan nugget wortel. Proses nya juga sama hanya saja pada nugget ini terlebih dahulu dikukus, adonan yang sudah dikukus merupakan nugget yang setengah jadi. Nugget ini apabila sudah dikukus sebaiknya didiamkan dulu semalaman di pendingin untuk memadatkan nuggetnya. Setelah nugget padat dan beku dapat dipotong sesuai selera dan ditambahkan dengan telur dan tepung roti.



Gambar 4 proses pengadukan adonan nugget sayuran



1.

Gambar 5. Proses pembuatan nugget sayur, produk yogurt, burger dan nugget

Dari hasil pelatihan ini masyarakat mengharapkan adanya sosialisasi selanjutnya agar lebih peduli lagi terhadap kesehatan dan dapat mengedukasi masyarakat banyak.

KESIMPULAN

Yang dapat disimpulkan dari kegiatan pengabdian ini adalah Masih rendahnya pengetahuan masyarakat tentang produk-produk makanan yang cepat saji, praktis, sederhana dan mudah untuk dipraktikkan di rumah seperti nugget, burger dan yogurt dan Diperlukan penyuluhan-penyuluhan untuk mengedukasi masyarakat tentang makanan sehat dan bergizi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada LPPM yang sudah mendanai kegiatan pengabdian masyarakat ini, Ibu-Ibu pengajian An-Nisa dan juga semua pihak yang berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA



- Fatmawati, Umi., Prasetyo, Faisal I., Supia, Mega T.A., dan Utami, Ardiyanti Nur. 2013. Karakteristik Yogurt dengan Penambahan Kultur Campuran. *Bioedukasi*. Vol. 6 No. 2. P. 1-9.
- Rujiah., Nisix, Retty., dan Hayati, Zinatal. 2013. Pengolahan Nugget Sayur. *Jurnal Teknologi Pertanian*. Vol 2 No. 1.