

Diversifikasi Olahan Sayuran Hijau Pada Kelompok Wanita Tani (KWT) Semangat Jaya di Pekon Gadingrejo Utara Kabupaten Pringsewu

Diversification of Processed Green Vegetables in The Women Farmers' Group (KWT) Semangat Jaya in Pekon Gadingrejo North Pringsewu District

Dera Elva Junita^{1*}, Masayu Dian Khairani², Afifah Nurhasanah Majid³, Evita Anggraini⁴, Putri Agustiana⁵, Ricky Usman⁶

^{1*,2,3,3,4,5,6} Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu.

Informasi Artikel

Submit: 25 – 12 – 2024

Diterima: 28 – 04 – 2025

Dipublikasikan: 20 – 07 – 2025

ABSTRACT

The Women Farmers Group (KWT) is a group formed to empower women in the agricultural sector. KWT has an important role in agricultural development, improving members' welfare, and contributing to sustainable agriculture. KWT, which is located in the Gadingrejo area, north of Pringsewu Regency, is an activity that can provide benefits for housewives, because this KWT activity carries out plant cultivation by utilizing yard land that is not used by each of its members. The vegetables cultivated are kale, mustard greens, green spinach, red spinach and mushrooms. The types of vegetables cultivated at KWT Selamat Jaya are the same as those cultivated by local residents. Vegetable harvest times often coincide, but the number of vegetables sold to suppliers is limited. So there are some vegetables that are not sold to suppliers, in the end these vegetables are sold at cheap prices. For this reason, it is necessary to diversify processed products to minimize vegetable waste. The methods applied are education and outreach, cooking demonstrations and evaluation. The implementation time for this activity will be carried out for 3 months in October 2024 – December 2024. The target of this activity is all members of the Roh Utara Jaya Gadingrejo Women's Farmer Group (KWT), totaling 20 people. The number of samples for this activity was taken as many as 12 people. Due to these problems, this activity aims to provide education on the manufacture and development of processed products made from green vegetables into instant noodles, kale and mustard greens in order to increase the selling value of the harvest and minimize product waste.

Keywords: socialization, diversification, group, vegetables

ABSTRAK

**Alamat Penulis Korespondensi:*
Dera Elva Junita, S.Gz., M.Gz.;
Universitas Aisyah Pringsewu, Jl.
A Yani No. 1 A Tambak Rejo,
Wonodadi, Kec. Pringsewu,
Kabupaten Pringsewu, Lampung
35372.

Phone: 085364259202

Email: :

dedederaelva01@gmail.com

Kelompok Wanita Tani (KWT) adalah kelompok yang dibentuk untuk memberdayakan wanita dalam bidang pertanian. KWT memiliki peran penting dalam pengembangan pertanian, meningkatkan kesejahteraan anggota, dan berkontribusi pada pertanian berkelanjutan. KWT di daerah gadingrejo utara kabupaten pringsewu merupakan salah satu kegiatan yang dapat menguntungkan bagi para ibu rumah tangga, karena kegiatan KWT ini melakukan budidaya tanaman dengan memanfaatkan lahan pekarangan yang tidak digunakan oleh setiap anggota. Sayuran yang dibudidayakan yaitu sayur kangkung, sawi, bayam hijau, bayam merah, dan jamur. Jenis sayuran yang di budidayakan di KWT Semangat Jaya sama dengan yang di budidayakan oleh warga sekitar. Waktu pemanenan sayuran seringkali berbarengan akan tetapi jumlah sayuran

yang dijual ke pihak suplier terbatas. Sehingga terdapat beberapa sayuran yang tidak terjual ke pihak suplier, akhirnya sayuran tersebut dijual dengan harga yang murah. Untuk itu perlunya diversifikasi produk olahan guna meminimalisir sayuran yang tersisa. Metode yang diterapkan yaitu edukasi dan sosialisasi, demo masak dan evaluasi. Waktu pelaksanaan kegiatan ini akan dilaksanakan selama 3 bulan pada bulan Oktober 2024 –Desember 2024. Sasaran pada kegiatan ini yaitu seluruh anggota Kelompok Wanita Tani (KWT) Semangat Jaya Gadingrejo Utara sebanyak 20 orang. Jumlah sampel dalam kegiatan ini diambil sebanyak 12 orang. Karena permasalahan tersebut kegiatan ini bertujuan untuk edukasi pembuatan dan pengembangan produk olahan berbasis sayuran hijau menjadi olahan mie instan kangkung dan stik sawi untuk dapat meningkatkan nilai jual hasil panen dan meminimalisir sisa produk.

Kata kunci: sosialisasi, diversifikasi, kelompok, sayuran

PENDAHULUAN

Kelompok Wanita Tani (KWT) Semangat Jaya Pekon Gadingrejo Utara Kabupaten Pringsewu berdiri sejak tahun 2013 dengan anggota berjumlah 20 orang. Anggota KWT semangat jaya sebagian besar berprofesi sebagai ibu rumah tangga, sehingga memiliki banyak waktu luang untuk dapat memanfaatkan waktu untuk menambah penghasilan. Kegiatan yang dilakukan di KWT Semangat Jaya meliputi tanam sayuran, menjual hasil sayuran dan koperasi simpan pinjam. Hasil tanaman yang dibudidayakan di KWT Semangat Jaya terdapat beberapa jenis seperti kangkung, sawi, bayam hijau, bayam merah dan jamur. Lahan yang digunakan untuk membudidayakan tanaman seluas 5 hektar. Diversifikasi pangan merupakan upaya peningkatan konsumsi aneka ragam pangan dengan prinsip beragam, bergizi, berimbang. Diversifikasi pangan perlu dukungan ketersediaan teknologi pengolahan yang relatif mudah dan murah untuk dapat diterapkan di Masyarakat (1). Salah satu pangan yang dapat di deversifikasi yaitu sayuran hijau seperti kangkung, bayam, dan sawi. Sayuran jenis ini dipilih karena sumberdayanya yang berlimpah atau ketersediaannya yang banyak, sehingga dapat memberikan peluang untuk meningkatkan pendapatan dan meminimalisir kurangnya ketersediaan bahan saat akan melakukan pengolahan.

Kangkung merupakan salah satu sayuran hasil budidaya di KWT Semangat Jaya. Kangkung dikenal sebagai sayuran populer di Indonesia, berasal dari India dan kemudian menyebar ke berbagai negara, termasuk Malaysia, Burma, Indonesia, Cina Selatan, Australia, dan bagian Afrika (2). Kangkung memiliki potensi dan prospek yang cerah untuk dikembangkan, hal ini karena komoditas sayuran kangkung menempati posisi strategis dalam ketahanan pangan khususnya dalam pembangunan pertanian (3). Kangkung memiliki kandungan zat gizi yang beragam, dalam 100 gram kangkung mengandung energi 28 g, protein 3,4 g, lemak 0,7 g, dan karbohidrat 3,9 g, serat 2 g, kalsium 67 g, kalium 250,1 g dan kandungan zat gizi lainnya (4). Selain kandungan gizinya yang tinggi, kangkung ini juga mengandung serat larut atau pektin yang cukup tinggi. Pektin memiliki manfaat menurunkan kolesterol, menstabilkan tekanan darah dan sumber serat makanan (5). Kangkung memiliki manfaat untuk tubuh manusia karena mengandung kalsium, zat besi, natrium, fosfor, karbohidrat, serat, vitamin A dan C. Manfaat kangkung lainnya adalah bisa mencegah beberapa penyakit seperti anemia, diabetes, menyehatkan mata, menjaga kesehatan jantung dan lain-lain. Selain itu kangkung mengandung kalori yang rendah sehingga cocok untuk diet (6).

Sawi merupakan jenis tanaman sayuran dikelompokkan ke dalam famili Cruciferae. Tanaman sawi berasal dari daerah Tiongkok (Cina) dan Asia Timur (7). Manfaat Sawi hijau mengandung banyak khasiat bagi kesehatan tubuh, diantaranya adalah menjauhkan diri dari penyakit kanker. Hal ini terjadi karena di dalam sawi hijau terdapat senyawa fitokimia khususnya glukosinolat yang cukup tinggi. Selain itu sawi mampu menyembuhkan penyakit sakit kepala, dan mengatasi rasa tidak nyaman (6).

Ada juga tanaman yang ditanam di KWT Semangat jaya yaitu jamur tiram. Jamur tiram atau dalam bahasa latin disebut *Pleurotus sp.* Merupakan salah satu jamur konsumsi yang bernilai tinggi. Jamur tiram merupakan salah satu jenis jamur yang tumbuh pada batang kayu yang sudah lapuk. Jamur

tiram memiliki ciri tubuh buah yang mekar seperti tiram (kerang) dengan ukuran 5 – 15 cm dengan lapisan bawah seperti insang ikan. Tangkai jamur tiram memiliki panjang 2 – 6 cm (8).

Bayam adalah sayuran yang mudah ditemui di Indonesia, sayuran hijau ini juga memiliki harga terjangkau di semua kalangan masyarakat. Meski mudah dan murah, sayuran ini ternyata memiliki kandungan gizi yang besar. Berbagai gizi dalam bayam membuatnya tergolong dalam superfood atau pangan super (9). Selain bayam hijau terdapat juga jenis bayam merah, menurut (10). Bayam merah (*Alternanthera amoena* Voss.) merupakan sayuran mengandung vitamin, protein, karbohidrat, lemak, mineral, zat besi, magnesium, mangan, kalium dan kalsium. Bayam merah merupakan salah satu tanaman kaya serat yang dikenal memiliki banyak khasiat pengobatan. Sayuran berwarna merah tersebut memiliki berbagai kandungan zat aktif, diantaranya saponin, skualen dan flavonoid, serta adanya pigmen merah yang termasuk senyawa fenolik yaitu antosianin.

Kangkung dan sawi merupakan salah satu sayuran yang memiliki manfaat baik bagi tubuh. Sejauh ini diversifikasi olahan kangkung banyak dijadikan stik kangkung. Seperti pada penelitian (11) kangkung selama ini oleh masyarakat diolah menjadi sayuran yang banyak anak-anak kecil maupun remaja tidak suka mengonsumsi sayuran. Permasalahan tersebut dapat diminimalisasi dengan pengolahan kangkung menjadi produk yang umumnya digemari oleh masyarakat. Salah satu produk olahan tersebut adalah stik. Selain diolah menjadi stik kangkung, kangkung dapat diolah menjadi berbagai olahan makanan lain. Menurut penelitian (3) kangkung dapat dikembangkan menjadi produk olahan yang bernutrisi dan bernilai jual tinggi dibandingkan dengan bentuk segarnya, misalnya diolah menjadi mie kangkung yang tentunya akan mempunyai masa simpan lebih panjang jika dikemas dengan baik. Hal ini yang mendasari kami untuk mengolah kangkung menjadi mie karena selain dapat meningkatkan zat gizi tetapi dapat juga dapat memperpanjang daya simpan dengan cara alami.

Sejauh ini olahan sawi yang banyak dibuat adalah keripik sawi. Pada penelitian yang dilakukan oleh (9) salah satunya cara melakukan inovasi produk atau diversifikasi olahan yang unik agar dilirik oleh konsumen dapat dilakukan didiversifikasi menjadi berbagai keripik sayur yang unik dan menyehatkan seperti keripik pare, keripik sawi, keripik kemangi, maupun keripik bayam. Pemilihan olahan sawi menjadi stik karena menurut (12) inovasi produk olahan sayur sawi juga mampu meningkatkan nilai jual tanaman sawi. Hal ini mendasari kami untuk memilih stik sawi sebagai olahan diversifikasi karena selain dapat memperpanjang daya simpan tetapi juga dapat meningkatkan nilai jual. Metode yang digunakan untuk memperpanjang daya simpan yaitu pengovenan dan penggorengan. Metode ini dipilih karena dapat memperpanjang daya simpan suatu produk dengan cara alami tanpa pengawet buatan sehingga aman untuk dikonsumsi semua kalangan usia.

Permasalahan dan kendala utama yang dihadapi oleh Kelompok Wanita Tani (KWT) Semangat Jaya adalah hasil budidaya tanaman di panen 2-4 minggu sekali, hasil tanaman tersebut kemudian di jual di suplier lalu nantinya akan di jual oleh suplier ke pasar swalayan. Akan tetapi jumlah sayuran yang dijual kepihak suplier terbatas, seringkali hasil tanaman yang dipanen melebihi batas yang dapat dibeli oleh pihak suplier. Lahan seluas 5 hektar dapat memanen hasil sayuran kangkung dan sawi sampai > 100 ikat, jika dijual dalam bentuk sayuran segarnya 1 ikat sayuran kangkung dibayar dengan harga Rp. 2.500, dan sawi Rp. 2.500. Sehingga terdapat beberapa sayuran yang tidak terjual ke pihak suplier, akhirnya sayuran tersebut dijual dengan harga yang murah. Jenis tanaman yang dijual murah oleh pihak KWT adalah kangkung seharga Rp.800, dan sawi seharga Rp.1000. Oleh karena itu diperlukan upaya penanganan untuk mengatasi permasalahan tersebut.

Berdasarkan permasalahan diatas perlu dilakukan pemberdayaan kepada KWT Semangat Jaya dengan cara edukasi pembuatan dan pengembangan produk olahan berbasis sayuran hijau menjadi olahan mie instan kangkung dan stik sawi sebagai upaya meningkatkan nilai jual hasil panen dan meminimalisir sisa panen serta mendorong masyarakat agar memiliki pendapatan tambahan melalui pengembangan usaha produk olahan sayuran. Jika sayuran diolah menjadi produk mie kangkung maka harga per pcs mie instan kangkung bisa dijual dengan harga Rp. 8.000, dan jika sawi di buat olahan stik sawi bisa dijual dengan harga perbungkus dengan harga Rp. 5.000. Sehingga hasil budidaya di Kelompok Wanita Tani (KWT) Semangat Jaya bisa meningkatkan pendapatan.

Mie merupakan makanan yang mengandung protein yang berasal dari bahan utamanya yaitu tepung terigu protein tinggi. Mie sering dianggap sebagai produk olahan yang kurang memiliki zat gizi, dengan adanya diversifikasi penambahan bahan kangkung dalam olahan mie instan kangkung

diharapkannya dapat menambah nilai gizi dalam produk tersebut. Stik atau yang biasa dikenal sebagai cucuk gigi merupakan olahan berbahan dasar tepung terigu. Cemilan ini cukup populer di Indonesia karena citarasanya yang gurih dan garing. Selain karena citarasanya stik juga mudah dibuat dan memiliki daya simpan yang panjang. Harapannya dengan adanya diversifikasi sawi dalam olahan stik dapat menambah nilai gizi dan memperpanjang daya simpan sayur sawi. Bentuk edukasi yang dilakukan yaitu dengan demo masak menggunakan alat bantu leaflet. Media leaflet ini dipilih karena menurut (13) leaflet adalah salah satu media promosi kesehatan yang berfungsi untuk mempermudah penerimaan pesan-pesan kesehatan bagi masyarakat. Isi dari leaflet yang kami gunakan untuk media bantu edukasi meliputi manfaat sayuran kangkung dan sawi bagi tubuh, kandungan zat gizi yang terdapat pada kangkung dan sawi, pemaparan resep produk, keunggulan dari produk olahan mie instan kangkung dan stik, dan kandungan zat gizi pada produk. Berdasarkan permasalahan di atas kegiatan ini bertujuan untuk edukasi pembuatan dan pengembangan produk olahan berbasis sayuran hijau menjadi olahan mie instan kangkung dan stik sawi untuk dapat meningkatkan nilai jual hasil panen dan meminimalisir sisa produk.

METODE

Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan selama 3 bulan, yakni pada bulan Oktober 2024 – Desember 2024. Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di KWT Semangat Jaya di pekon Gadingrejo Utara Kabupaten Pringsewu. Metode sosialisasi dan edukasi menggunakan metode demonstrasi menggunakan media *leaflet*. Sasaran pada kegiatan ini yaitu seluruh anggota KWT Semangat Jaya Gadingrejo Utara sebanyak 20 orang. Jumlah sampel dalam kegiatan ini diambil sebanyak 12 orang. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini melalui beberapa tahapan yang dilaksanakan meliputi:

a. Tahap Persiapan

Tahapan pertama yaitu melakukan *survey* ke lokasi untuk mengidentifikasi masalah dan potensi bahan pangan yang dapat dikembangkan di KWT Semangat Jaya.

b. *Trial and Error* Produk

Tahapan selanjutnya yaitu tim melakukan kegiatan *trial and error* pembuatan produk mie instan kangkung dan stik sawi untuk menetapkan formulasi terbaik yang akan digunakan. *Trial and error* dilakukan di laboratorium Kuliner Universitas Aisyah Pringsewu. Setelah pembuatan formulasi mie kangkung dan stik sawi selanjutnya perhitungan zat gizi per 1 resep yang di analisis menggunakan Nutrisurvey, Kandungan Gizi per porsi (50 g) Mie kangkung, Energi 293.9 kkal, Protein 8,3 g, Lemak 16,2 g, dan Karbohidrat 28,6 g. Pada Kandungan Gizi per porsi (50g) Stik sawi mengandung Energi 217,6 kkal, Protein 3,7 g, Lemak 13,9 g, Karbohidrat 20 g

c. Pembuatan Media Leaflet

Setelah mendapatkan formulasi terbaik, selanjutnya pembuat leaflet terkait materi yang akan di edukasi dan juga resep dari hasil formulasi terbaik pembuatan Mie Instan Kangkung dan Stik Sawi.

d. Edukasi dan Sosialisasi

Tahap selanjutnya yaitu sosialisasi dan edukasi ke KWT Semangat Jaya, bentuk edukasi yang digunakan yaitu demo masak. Kegiatan ini diawali dengan pemaparan materi mengenai, : 1) Manfaat sayuran kangkung dan sawi bagi tubuh, 2) Kandungan zat gizi yang terdapat pada kangkung dan sawi, 3) Pemaparan resep produk, 4) Keunggulan dari produk olahan mie instan kangkung dan stik, dan 5) Kandungan zat gizi pada produk.

e. Demo masak

Tahapan selanjutnya yaitu tim akan melakukan pendemonstrasian mengenai proses pengolahan produk mie instan kangkung dan stik sawi kepada anggota KWT Semangat Jaya. Kegiatan demo masak ini dilakukan oleh 4 orang tim mahasiswa yang didampingi oleh 2 tim dosen. Adapun alat yang digunakan dalam pembuatan mie kangkung diantaranya sendok 1 pcs, mangkok 6 pcs, baskom 1 pcs, timbangan 1 pcs, gilingan mie 1 pcs, oven 1 pcs, wajan 1 pcs, sutil 1 pcs, kompor 1 pcs dan blender 1 pcs. Sedangkan alat yang digunakan dalam pembuatan stik sawi diantaranya sendok 1 pcs, mangkok 5 pcs, baskom 1 pcs, timbangan 1 pcs, gilingan mie 1 pcs. saringan minyak 1 pcs, wajan 1 pcs, kompor 1 pcs, spatula 1 pcs, blender 1 pcs, dan pisau 1 pcs. Bahan yang digunakan dalam pembuatan mie kangkung meliputi ekstrak kangkung 50 g (Yang diperoleh dari ½ ikat kangkung bagian daunnya saja dan ditambahkan air sampai 50 ml, diblender selanjutnya disaring sehingga

menghasilkan ekstrak 50 ml.), tepung terigu 150 g, tepung aci 50 g, telur 1 butir, air 45 ml, minyak kelapa sawit 10 ml, kulit ayam 85 g, bawang bombay ½ buah, lada 3g, garam 5g, penyedap secukupnya, dan minyak kelapa sawit 30g. Pada pembuatan stik sawi terdapat beberapa bahan yang digunakan meliputi tepung 250g, mentega 100g, tepung maizena 70g, sawi 200g, telur 1 butir, bawang putih 4 siung, penyedap 1 bks dan gram 1 sdt.

f. Evaluasi

Pada tahapan evaluasi ini dilakukan untuk mengetahui tingkat pengetahuan sebelum edukasi menggunakan *pre test* selama 10 menit dan sesudah edukasi menggunakan *post test* selama 10 menit.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada ibu-ibu KWT Semangat Jaya diawali dengan konfirmasi kepada ketua KWT dengan tujuan akan melakukan edukasi sebagai upaya meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam mengolah sayuran kangkung dan sawi menjadi produk yang dapat disimpan dalam jangka waktu yang lama yakni mie kangkung dan stik sawi. Setelah melakukan konfirmasi kepada ketua KWT selanjutnya dilakukan *trial and error* pembuatan mie kangkung dan stik sawi. *Trial and error* ini dilakukan 2 kali di Laboratorium Kuliner Universitas Aisyah Pringsewu. Setelah didapatkan hasil formulasi terbaik mie kangkung dan stik sawi dilanjutkan dengan pembuatan media leaflet. Kegiatan pengabdian dilakukan pada tanggal 17 November 2024 di rumah ketua KWT Semangat Jaya. Peserta yang hadir sebanyak 12 orang. Serangkaian pelaksanaan kegiatan pengabdian ini meliputi, pengisian daftar hadir, pengisian *pre test*, pembagian *leaflet*, penyampaian materi dan pelaksanaan demo masak pembuatan mie yang dilakukan oleh tim mahasiswa dan didampingi tim dosen dan pengisian *post test* sebagai evaluasi.

Pengabdian ini diawali dengan pengisian daftar hadir, setelah peserta berkumpul dilanjutkan dengan pembukaan oleh mahasiswa sebagai moderator. Setelah itu dilakukan pembagian kuesioner *pre test* dan dikerjakan oleh peserta dengan waktu 10 menit. Kemudian tim mahasiswa membagikan *leaflet* dan menyampaikan materi meliputi komposisi, kandungan gizi pada sayur kangkung dan sawi, manfaat bagi tubuh, pemaparan resep produk, keunggulan dari produk olahan mie instan kangkung dan stik sawi, serta kandungan zat gizi pada produk. Peserta terlihat antusias menyimak materi yang disampaikan oleh tim. Terbukti dari adanya beberapa pertanyaan terkait bahan pengganti yang dapat digunakan dalam pembuatan mie kangkung, ekstrak kangkung yang digunakan di saring atau tidak, lama pengovenan apakah bisa di kurangi waktunya, jika tidak memiliki thermometer suhu bagaimana cara melihat suhu yang digunakan pada oven.

Kegiatan dilanjutkan dengan demo masak yang di praktikan secara langsung pada pembuatan mie kangkung. Pada pelaksanaan demo masak ibu-ibu KWT sangat antusias dalam pembuatan mie kangkung. Saat proses pembuatan mie kangkung ibu-ibu kwt yang terlibat dalam proses pembuatan mie kangkung di bagi menjadi 2 kelompok. Pembagian kelompok ini meliputi kelompok penggilingan adonan mie dan kelompok pencetakan mie menjadi bentuk bulat. Kegiatan selanjutnya setelah demo masak adalah evaluasi, kegiatan evaluasi ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan peserta setelah di berikan edukasi dengan metode demo masak menggunakan alat bantu media *leaflet*. Evaluasi ini dimulai dengan pembagian kuesioner *post test* oleh tim mahasiswa yang nantinya akan dikerjakan oleh peserta selama 10 menit. Setelah serangkaian kegiatan telah selesai dilaksanakan, selanjutnya yaitu penutupan yang di lakukan oleh tim mahasiswa dan dilanjutkan dengan pemberian kenang-kenangan kepada KWT Semangat Jaya yang di terima oleh ketua KWT semangat Jaya. Dilanjutkan dengan foto bersama antara tim dan ibu-ibu KWT Semangat Jaya. Dokumentasi kegiatan saat edukasi dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 1. Rangkaian proses kegiatan edukasi (a) pembukaan, (b) pengisian *pre test*, (c dan d) pemaparan materi, (e) demo masak produk (f) pengisian *post test*, (g) penyerahan kenang-kenangan, dan (h) foto Bersama peserta.

Untuk mengetahui pengetahuan peserta tentang materi yang di paparkan, maka sebelum edukasi dan demo masak dilakukan *pretest*. *Pretest* merupakan salah satu kegiatan evaluasi yang dilakukan untuk memperoleh informasi tentang pengetahuan dan kemampuan peserta pengabdian kepada masyarakat dengan memberikan *kuesioner* pertanyaan secara tertulis. Tes ini digunakan pada saat akan berlangsungnya penyampaian materi dengan tujuan untuk mengetahui sejauh manakah materi atau bahan yang akan diajarkan sudah dapat di kuasai oleh peserta (14). Sebagai bagian dari evaluasi, maka setelah kegiatan edukasi dan demo masak akan diberikan *post test*. *Post test* ini dilaksanakan pada akhir proses pembelajaran suatu materi dengan tujuan untuk mengetahui sejauh mana pemahaman tentang materi dan pokok penting materi yang dipelajari (14). *Post test* yang diberikan menggunakan pertanyaan yang sama untuk mengetahui apakah ada perubahan atau peningkatan pengetahuan dan pemahaman peserta pengabdian kepada masyarakat sebelum dan sesudah edukasi dan demo masak.

Pretest dan *Post test* dilakukan dengan menggunakan *kuesioner* dengan 10 soal pilihan ganda. Masing-masing test dilakukan dengan total waktu 10 menit. Pre test dan post test diikuti oleh anggota KWT Semangat Jaya Gadingrejo Utara Kabupaten Pringsewu pada tanggal 17 November 2024 dengan total peserta sebanyak 12 orang dan didapatkan hasil peningkatan pengetahuan yang cukup baik.

Tabel 1. Hasil hasil *pre test* dan *post test*

Skor	Tingkat Pengetahuan			
	Pretest		Posttest	
	n	%	n	%
40	1	8,3 %	0	0 %
70	0	0 %	1	8,3 %
80	4	16,7 %	1	50 %
90	2	41,7 %	6	33,3 %
100	5	8,3 %	4	8,3 %
Total	12	100 %	12	100 %
Mean	86,67		90,83	
± SD	± 17.233		± 9.003	

Dilihat dari persentase nilai *pretest* pada table di atas didapatkan hasil *pre test* pada 12 peserta meliputi sebanyak 8,3 % (1 peserta) menjawab dengan nilai 40, 33,3 % (4 peserta) menjawab dengan nilai 80 %, 16,7 % (2 peserta) menjawab dengan nilai 90, dan 41,7 % (5 peserta) menjawab dengan nilai 100. sedangkan persentase nilai *posttest* pada 12 peserta terdapat sebanyak 8,3 % (1 peserta) menjawab dengan nilai 70, 8,3 % (1 peserta) menjawab dengan nilai 80, 50 % (6 peserta) menjawab dengan nilai 90, dan 33,3 % (4 peserta) menjawab dengan nilai 100. Dari peningkatan hasil skor pengetahuan peserta terdapat peningkatan nilai. Hal ini berarti, edukasi dengan metode demo masak yang dikombinasikan dengan penjelasan menggunakan media leaflet cukup baik dalam meningkatkan pengetahuan peserta.

Pelatihan ini diharapkan menjadi titik awal bagi anggota KWT Semangat Jaya untuk menciptakan produk olahan mie kangkung dan stik sawi yang inovatif. Produk-produk ini tidak hanya akan meningkatkan pendapatan mereka, tetapi juga memberikan informasi penting tentang kandungan gizi dari sayur kangkung dan sawi. Kandungan gizi persajian makanan selingan atau snack adalah sebesar 10 % dari total kalori perhari (2000 kkal), maka dari itu kebutuhan kalori untuk makanan selingan maksimal 200 kkal (15,16). Dengan kandungan kalori berkisaran antara 163 – 217,6 kkal per porsinya produk ini bisa menjadi pilihan makanan selingan yang sehat bagi keluarga karena memenuhi kebutuhan 10 % kalori. Dalam penelitian yang sudah dilakukan oleh (3) tentang pelatihan pembuatan mikung (mie kangkung) untuk petani kangkung dikecamatan lingsar Lombok barat bertujuan untuk meningkatkan nilai jual dari sayuran kangkung dan sekaligus menciptakan produk olahan yang inovatif sebagai bahan

pangan local dan dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat lingsar sekaligus meningkatkan pendapatan keluarga (3).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat yang kami lakukan pada Kelompok Wanita Tani (KWT) Semangat jaya dapat disimpulkan bahwa metode demonstrasi yang dilakukan dengan media bantu leafleat terbukti dapat meningkatkan pengetahuan peserta. Peserta terlihat sangat antusias dalam menyaksikan maupun mempraktekkan pembuatan mie kangkung dan stik sawi sehingga bisa dikatakan proses pendampingan serta demo pembuatan mie kangkung dan stik sawi yang kami lakukan berhasil dilaksanakan. Dengan adanya inovasi ini maka dapat menambah ide produk olahan yang akan dijual oleh KWT Semangat Jaya selain dari sayuran mentah saja dan bisa menjadi alternatif untuk meminimalisir adanya sisa sayuran pasca panen yang menyebabkan sayuran terjual dengan harga rendah .

SARAN

Diharapkannya agar semua anggota KWT Semangat Jaya dapat menerapkan hasil dari pemberdayaan pengabdian masyarakat ini di tingkat rumah tangga dan harapannya, produk ini bisa menjadi salah satu produk yg bisa dijadikan usaha Usaha Mikro Kecil Menengah (UMKM) dari KWT Semangat Jaya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada kepada pihak-pihak yang telah membantu berkontribusi dalam pengabdian masyarakat ini. Kami ucapkan terimakasih kepada ibu mayang selaku ketua KWT Semangat Jaya Gadingrejo Utara atas diberikannya kesempatan kepada kami untuk dapat melakukan kegiatan pengabdian masyarakat disana dan kami ucapkan terimakasih juga kepada ibu-ibu KWT Semangat Jaya yang telah berkontribusi dalam terselaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis dalam artikel ini tidak memiliki konflik dan kepentingan

DAFTAR PUSTAKA

1. Ainal Ikram IC. Pemberdayaan Masyarakat Diversifikasi Pangan Masyarakat Melalui Inovasi Pangan Lokal Dari Singkong. *J Pengabdian pada Masy.* 2022;6(1):271–8.
2. Fayza HN, Azizah A, Syahri A, Fadlurrahman F, Arifin S. Budidaya penanaman kangkung darat dengan memanfaatkan pekarangan rumah. *J UMJ [Internet].* 2022;1–5. Available from: <http://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaskat>
3. Dewi CA, Kurniasih Y, Lukitasari D, Sakban A. Pelatihan Pembuatan “Mikung” (Mie Kangkung) Untuk Petani Kangkung Di Kecamatan Lingsar Lombok Barat. *J Lentera Widya.* 2021;2(2):12–8.
4. Kementerian Kesehatan. Tabel Komposisi Pangan Indonesia. Tabel Komposisi Pangan Indonesia. 2020. 135 p.
5. Nuratri B, Sofiati E. Strategi Inovasi Kewirausahaan Kreatif Untuk Meningkatkan Daya Saing UMKM di Kelurahan Kebon Kangkung Kecamatan Kiaracodong Kota Bandung. 2024;4(September):457–64.
6. Baskoro AG, Azzahra Putri V, Aulia Putri H. Sosialisasi Microgreen sebagai Pengenalan Bentuk

- Budidaya Sayuran Urban Farming di Desa Sarirogo Sidoarjo. Jati Emas (Jurnal Apl Tek dan Pengabdian Masyarakat). 2021;5(3):1–6.
7. Syahria Rizkia, Amin Aziz. Analisis Analisis Kelayakan Usaha Sayura. Magister Agribisnis J Agribisnis. 2022;22(2):123–32.
 8. Riski M, Alawiyah A, Bakri M, Putri NU, Jupriyadi J, Meilisa L. Alat Penjaga Kestabilan Suhu Pada Tumbuhan Jamur Tiram Putih Menggunakan Arduino UNO R3. J Tek dan Sist Komput. 2021;2(1):67–79.
 9. Nuramadani U. Upaya Pemberdayaan Ekonomi Masyarakat Melalui Pengolahan Tanaman Bayam Yang Tumbuh Sekitar Perkarangan Di Kelurahan Padang Jati. Tribut J Community Serv. 2022;3(1):16–23.
 10. Manurung FS, Nurchayati Y, Setiari N. Pengaruh Pupuk Daun Gandasil D Terhadap Pertumbuhan , Kandungan Klorofil dan Karotenoid Tanaman Bayam Merah (*Alternanthera amoena* Voss). J Biol Trop. 2020;3(1):24–32.
 11. Ajiningrum PS, Sukarjati S, Ngadiani N, Binawati DK, Andriani V. Pelatihan Pembuatan Stik Kangkung Untuk Guru Dan Siswa SMA Wijaya Putra Surabaya. J Penamas Adi Buana. 2021;5(01):36–40.
 12. Billah M, Majid N, Hasby MF, Wardhani FK, Rahmawati L, Allisa S, et al. Pemanfaatan Sawi Sebagai Produk Olahan Inovatif “ Stik Sawi” di Kelurahan Sentul, Kota Blitar. 2022;01(03):57–61.
 13. Taufik M, Erviana, Sikin AG. Media Leaflet dan Poster Pada Tingkat Pengetahuan Masyarakat Tentang Hipertensi. J Keperawatan Prof. 2023;4(1):36–45.
 14. Magdalena I, Nurul Annisa M, Ragin G, Ishaq AR. Analisis Penggunaan Teknik Pre-Test Dan Post-Test Pada Mata Pelajaran Matematika Dalam Keberhasilan Evaluasi Pembelajaran Di Sdn Bojong 04. J Pendidik dan Ilmu Sos [Internet]. 2021;3(2):150–65. Available from: <https://ejournal.stitpn.ac.id/index.php/nusantara>
 15. Taula’bi’ MSD, Oessoe YYE, Sumual MF. Kajian Komposisi Kimia Snack Bars Dari Berbagai Bahan Baku Lokal : Systematic Review Study of the Chemical Composition of Snack Bars From Various Local Raw Materials : Systematic Review. Agri-Sosioekonomi. 2021;17(1):15.
 16. Ginting IS, Angkat AH, Pasaribu SF, Lestari W. Pengaruh Penyuluhan Gizi Tentang Obesitas Menggunakan Media Animasi terhadap Pengetahuan dan Sikap Pada Remaja di SMP Negeri 1 Lubuk Pakam. Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi. 2024;2(1):180-98.