NO. ISSN: 2615-2118

Pelatihan Pembuatan Yogurt Kacang Merah Pada Siswa SMK di Yogyakarta

Siti Wahyuningsih[1*], Natalia Desy Putriningtyas[2], Isra Iyyah[3]
[1,2,3] Program Studi S-1 Ilmu Gizi Universitas Respati Yogyakarta
[1*]sitiwahyuningsih81@gmail.com

ABSTRAK

Periode remaja merupakan masa transisi yang ditandai dengan adanya perubahan aspek fisik, psikis dan psikosial. Bidang vokasi merupakan salah satu pilihan pembelajaran yang berupaya untuk memandirikan remaja khususnya tingkat sekolah menengah atas. Kewirausahaan merupakan kegiatan yang sudah tidak asing di Indonesia. Salah satu masalah pokok kewirausahaan di Indonesia adalah belum meratanya pemahaman tentang pentingnya berwirausaha dalam mendukung kemajuan perekonomian negara. Jiwa kewirausahaan juga dibutuhkan sehingga menekan jumlah pengangguran. Tujuan dari kegiatan ini untuk meningkatkan pengetahuan mengenai cara pengolahan kacang merah sekaligus memberikan informasi disertai solusi mengenai kewirausahaan di tingkat siswa sekolah menengah atas. Metode yang dilakukan melalui pemberian materi mengenai tata cara pembuatan yogurt kacang merah dan manfaatnya bagi kesehatan, tanya jawab dengan disertai penjelasan alat dan bahan serta menunjukkan hasil produk yogurt kacang merah. Sasaran pelaksanaan adalah siswa SMK Bopkri 2 di kota Yogyakarta dan siswa SMK Ma'arif 2 Sleman berada di pinggir kota Yogyakarta**.** Pelatihan ini dilaksanakan pada bulan Maret sampai dengan November 2018. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pencapaian pre-test dan post test terdapat peningkatan pegetahuan siswa tentang pembuatan yogurt kacang merah dan pemanfaatannya bagi kesehatan.

Kata kunci: pelatihan, yogurt, kacang merah, siswa SMK

ABSTRACT

Teenager is a transition period that characterized by changes in physical, psychological and physosocial aspects. The vocational field is one of the learning choices that seeks to empower adolescents, especially at the high school level. Entrepreneurship is an activity that is already familiar in Indonesia. One of the main problems of entrepreneurship in Indonesia is the uneven understanding of the importance of entrepreneurship in supporting the country's economic progress. The spirit of entrepreneurship is also needed so as to reduce the number of unemployed. The purpose of this activity to increase knowledge on how to process kidney beans while providing information along with solutions to entrepreneurship at the level of high school students. The methods was done through the provision of materialon the procedures for making kidney beans yogurt and this benefits for health, questions and answers with accompanying explanations of tools and materials and showing the results of kidney beans yogurt products. The target of the implementation was the Bopkri Vocational School students in Yogyakarta city and students of SMK Ma'arif 2 Sleman on the suburban Yogyakarta. The training was held from March- November 2018. The results showed that the achievement of pre test and post test was an increase in student's knowledge about the making of kidney bean yoghurt and the benefits for health.

***Keywords**: The training, yogurt, kidney bean, student of SMK*

1.PENDAHULUAN

Periode remaja merupakan masa transisi atau peralihan dari periode anak- anak ke periode dewasa yang ditandai dengan adanya perubahan aspek fisik, psikis dan psikosial. Anak remaja sebetulnya tidak mempunyai tempat yang jelas, tidak termasuk golongan anak tetapi tidak pula termasuk golongan dewasa atau golongan tua. Usia remaja berkisar dari usia 13 sampai 21 tahun. Usia remaja ini terbagi menjadi tiga tahap yaitu remaja awal (13-14 tahun), remaja tengah (15-17 tahun), remaja akhir (18-21 tahun).

Bidang vokasi merupakan salah satu pilihan pembelajaran yang berupaya untuk memandirikan remaja khususnya tingkat sekolah menengah atas. Kewirasusahaan merupakan kegiatan yang sudah tidak asing di Indonesia. Salah satu masalah pokok kewirausahaan di Indonesia adalah belum meratanya pemahaman tentang pentingnya berwirausaha dalam mendukung kemajuan perekonomian negara. Jiwa kewirausahaan juga dibutuhkan sehingga menekan jumlah pengangguran.

SMK Bopkri 2 Yogyakarta dan SMK Ma'arif 2 Sleman merupakan dua SMK yang secara karakteristik berbeda lokasi dan siswanya. SMK Bopkri 2 Yogyakarta berada di kota Yogyakarta dan SMK Ma'arif 2 Sleman berada di pinggir kota Yogyakarta. Kedua SMK tersebut memiliki program kewirausahaan dan tata boga sehingga dimungkinkan adanya pelatihan mengenai pembuatan yogurt kacang merah.

Kacang merah merupakan salah satu bahan pangan yang memiliki kandungan serat serta flavonoid (proantosianidin dan isoflavon). Isoflavon memiliki bermacam-macam sifat yang sangat bermanfaat bagi kesehatan. Beberapa penelitian mengungkapkan bahwa isoflavon mempunyai potensi sebagai antioksidatif, esterogenik, anti kanker, pencegah penyakit jantung, hipokolesterolemik, dan antiproliferatif[1]. Serat kacang merah berupa serat larut dan serat tidak larut. Kacang merah (*Phaseolus vulgaris*), merupakan sumber protein, kalori, vitamin dan mineral seperti kalsium dan fosfor. Pengolahan kacang merah menjadi produk yogurt kacang merah belum banyak dilakukan dan merupakan salah satu inovasi pemanfaatan kacang merah. Pembuatan yogurt kacang merah dilakukan dengan penambahan bakteri *Lactobacillus* yang berfungsi sebagai mikroflora usus dan membantu proses pencernaan. Pemanfaatan kacang merah menjadi yogurt kacang merah diharapkan dapat meningkatkan nilai ekonomis dan daya jual kacang merah.

Pengabdian ini juga ingin memberikan wacana kepada para siswa mengenai pentingnya yogurt kacang merah terhadap kesehatan. Yogurt kacang merah ini menggunakan kacang merah sebagai bahan alternatif makanan lokal sekaligus fungsional. Berdasarkan latar belakang tersebut maka pengabdi tertarik untuk memberikan pelatihan pembuatan yogurt kacang merah sebagai salah satu pilihan minuman probiotik sekaligus sebagai wadah memberikan pengetahuan gizi kepada remaja.

2. PERMASALAHAN MITRA

Mitra dalam kegiatan pengabdian ini adalah SMK Bopkri 2 Yogyakarta dan SMK Ma'arif 2 Sleman. Kedua Sekolah Menengah Kejuruan tersebut dipilih dikarenakan belum adanya pelatihan yang dapat memberikan gambaran mengenai pemanfaat produk lokal yang berkaitan dengan teknologi tepat guna dan pengolahan produk dengan menggunakan mikroba yang menguntungkan. Pelatihan ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru kepada para siswa mengenai usaha kewirausahaan alternatif yang meningkatkan nilai ekonomi.

3. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pelatihan mengenai pembuatan yogurt kacang merah dan pemanfaatnya bagi kesehatan menggunakan metode antara lain: ceramah, tanya jawab, simulasi melalui video dan pemberian contoh pemanfaatan yogurt kacang merah. Metode ceramah dan tanya jawab dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini berisi tentang penjelasan alat dan bahan yang digunakan dalam pembuatan yogurt kacang merah; metode yang dilakukan dalam pembuatan yogurt kacang merah serta menunjukkan hasil produk yogurt kacang merah. Selain metode ceramah dan tanya jawab, dalam pelatihan ini juga disertai simulasi melalui video pembuatan yogurt kacang merah serta pemberian materi pembuatan yogurt kacang merah, pelatihan ini juga memberikan edukasi mengenai pentingnya yogurt kacang merah dan pemanfaatannya bagi kesehatan. Salah satu contoh pemanfaatan yogurt kacang merah yang diberikan pada pelatihan ini sebagai *dressing salad* (pengganti *mayonaise*). Pada pelatihan ini turut dipraktikan bagaimana penggunaan yogurt kaca

merah sebagai *dressing salad* dengan menggunakan buah- buahan sebagai bahan utamanya.

Gambar. 1. Pelaksanaan *pretest* sebelum kegiatan pelatihan di SMK BOPKRI 2 Yogyakarta

Gambar. 2. Pelaksanaan *postest* setelah kegiatan pelatihan di SMK BOPKRI 2 Yogyakarta

Pelatihan pembuatan yogurt kacang merah ini sebagai salah satu solusi dalam pengolahan bahan makanan yang diharapkan dapat meningkatkan nilai kacang merah secara ekonomi. Pemilihan kacang merah untuk selanjutnya diolah menjadi yogurt juga disesuaikan dengan kemampuan para pelajar. Pelatihan yang disertai simulasi melalui video dan tanya jawab diharapkan dapat semakin membantu siswa dalam meningkatkan pengetahuan dan memahami pembuatan yogurt kacang merah serta pemanfaatannya bagi kesehatan. Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan wawancara atau angket yang menanyakan tentang isi materi yang ingin diukur dari subjek penelitian atau responden[2]. Pengukuran pengetahuan dilakukan berdasar Arikunto yang menyatakan bahwa pengetahuan seseorang dapat diketahui dan diinterpretasikan dengan skala yang bersifat kualitatif, yaitu: baik: hasil presentase 76% - 100%, cukup: hasil presentase 56% - 75% dan kurang: hasil presentase <56%.

Gambar. 3. Pelaksanaan kegiatan pelatihan di SMK Ma'arif 2 Sleman

4. PEMBAHASAN

Sebelum melakukan kegiatan pengabdian pada masyarakat berupa pelatihan pembuatan yogurt kacang merah pada siswa SMK di Yogyakarta, dimulai dengan melakukan observasi tempat yang dijadikan sasaran pelatihan yaitu SMK BOPKRI 2 Yogyakarta dan SMK Ma'arif 2 Sleman. Setelah dilakukan observasi dan diskusi dengan bagian humas sekolah dilanjutkan menentukan sasaran kegiatan yaitu siswa kelas XI menjadi peserta pelatihan pembuatan yogurt kacang merah dan pemanfaatannya bagi kesehatan. Pelaksanaan kegiatan PKM di SMK Bopkri 2 Yogyakarta pada hari Jumat, 7 September 2018. Peserta pelatihan di SMK Bopkri 2 Yogyakarta adalah siswa kelas XI berjumlah 48 siswa. Pelaksanaan kegiatan PKM di SMK Ma'arif 2 Sleman pada hari Rabu, 19 September 2018. Peserta pelatihan di SMK Ma'arif 2 Sleman adalah siswa kelas XI berjumlah 31 siswa. Peralatan yang digunakan dalam kegiatan pelatihan pembuatan yogurt kacang merah, meliputi: LCD, laptop, pointer, leaflet, erlenmayer, piring dan pisau. Bahan yang digunakan dalam kegiatan pelatihan pembuatan yogurt kacang merah, meliputi: yogurt kacang merah, buah anggur, buah apel dan buah pir

Sebelum pelaksanaan kegiatan pelatihan peserta diminta untuk mengisi lembar *pretes*t. Hal ini dilakukan untuk mengukur kemampuan dan ketrampilan peserta sebelum dilakukan pelatihan. Setelah pelaksanaan kegiatan pelatihan peserta diminta untuk mengisi lembar *postest*. Hal ini ditujukan sebagai penilaian terhadap tingkat efektifitas kegiatan pelatihan yang dilakukan dalam rangka peningkatan pengetahuan dan ketrampilan siswa dalam membuat yogurt kacang merah. Hasil rekapitulasi *pretest* dan *postest* dapat dilihat pada Tabel 1 dan Tabel 2.

Tabel 1. Hasil Penilaian *pretest* dan *post test* di SMK Bopkri 2 Yogyakarta

Kategori Pengetahuan	*Pretest*		*Postest*	
	Jumlah (n)	%	Jumlah (n)	%
Baik	3	6,25	24	50
Cukup	32	66,67	20	41,67
Kurang	13	27,08	4	8,33
Total	48	100	48	100

Tabel 2. Hasil Penilaian *pretest* dan *post test* di SMK Ma'arif 2 Sleman

Kategori Pengetahuan	*Pretest*		*Postest*	
	Jumlah (n)	%	Jumlah (n)	%
Baik	5	16,13	20	64,52
Cukup	22	70,97	11	35,48
Kurang	4	12,90		
Total	31	100	31	100

Berdasarkan Tabel 1 dan 2 dapat diketahui bahwa hasil *pretest* dan *post test* menunjukkan sebagian besar siswa di SMK Bopkri 2 Yogyakarta dan SMK Ma'arif 2 Sleman mengalami peningkatan pengetahuan pembuatan yogurt kacang merah.

Pelaksanaan pelatihan di SMK Bopkri 2 Yogyakarta dan SMK Ma'arif 2 Sleman berlangsung sesuai jadwal yang sudah direncanakan. Pihak sekolah dari kedua SMK ini juga sangat mendukung kegiatan pelatihan ini. Siswa pada kedua SMK sangat antusias dalam mengikuti pelatihan. Hal ini dapat diamati dari banyaknya siswa yang bertanya pada saat pelatihan berlangsung.

Sebelum pelatihan dilaksanakan siswa diberikan lembar ujian *pretest*. Setelah pelatihan siswa diberi lembar ujian *post test.* Tujuan diadakan *pretest* dan *post test* adalah untuk mengetahui efektifitas dari pelaksanaan pelatihan. Berdasarkan hasil dapat diketahui bahwa pengetahuan siswa di SMK Bopkri 2 dan SMK Ma'arif 2 Sleman mengalami peningkatan. Hal ini sesuai dengan teori yang menyebutkan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang meliputi: faktor internal (pendidikan, pekerjaan dan umur) dan faktor eksternal (faktor lingkungan dan sosial budaya)[4]. Edukasi melalui pelatihan merupakan salah satu bentuk dari pendidikan. Pendidikan diperlukan untuk mendapatkan informasi misalnya hal-hal yang menunjang kesehatan sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup.

5. KESIMPULAN

Kesimpulan dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah pelatihan cukup efektif meningkatkan pengetahuan siswa terhadap cara pembuatan yogurt kacang merah, pemanfaatan yogurt kacang merah bagi kesehatan dan siswa antusias dan berperan aktif dalam mengikuti pelatihan. Hal ini dibuktikan dari pengetahuan siswa mengalami peningkatan dari sebelum dan sesudah diberikan pelatihan.

Saran bagi sekolah adalah meningkatkan kerja sama dengan pihak eksternal yang sesuai dengan kompetensi untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan siswa.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih kepada Yayasan Pendidikan Respati yang telah memberikan dana pengabdian kepada masyarakat tahun 2018.

DAFTAR PUSTAKA

Winarsi, Hery. (2005). *Isoflavon: Berbagai Sumber, Sifat dan Manfaatnya pada penyakit Degeneratif.* Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.

Notoatmodjo, S. (2003). Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.

Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik.* Jakarta: Rineka Cipta.

Wawan, A., & Dewi M. (2010). Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Manusia. Yogyakarta: Nuha Medika.