

**SOCIALIZATION OF HEALTHY COOKING  
TO SUPPORT BUSINESS DEVELOPMENT  
PRIMA KARYA KATERING IN BRUMBUNGAN VILLAGE  
DISTRICTS CENTRAL SEMARANG**

Metta Christiana<sup>1</sup>, Andi Nurcahyo<sup>2</sup>, Ahmad Muhaimin<sup>3</sup>  
Dosen Olahraga, Mata Kuliah Umum, Universitas Semarang

**Abstract**

Katering Prima Karya is one of the small caterers in Brumbungan Village which tastes quite good. Consumers of this catering generally have subscribed for years, and many are over 60 years old. They say it matches the taste of the catering. Many of the menus offered are cooked by frying. Catering owners want to provide a more varied menu of dishes, but unfortunately they do not have adequate cooking utensils. There are many more obstacles faced by this business due to the limited knowledge and abilities of the owner.

The number of Prima Karya catering customers who are more than 60 years old, the USM PKM team aims to provide socialization about healthier cooking methods so that the menu offered can be more varied and healthier.

The result achieved is an increase in the knowledge, ability and willingness of the caterer to be able to cook in a more varied and healthier way so that they can provide a more varied and healthier menu for their customers, most of whom are over 60 years old.

**Keywords** : cooking method, healthy menu and catering

## BAB 1 PENDAHULUAN

### 1.1 Analisis Situasi

Katering Prima Karya adalah salah satu katering kecil di Kelurahan Brumbungan yang cukup enak rasanya. Pemilik katering mengatakan bahwa kateringnya berdiri 12 tahun yang lalu, dengan tujuan untuk membantu perekonomian keluarga. Menu yang ditawarkan beragam dan selalu berganti-ganti setiap minggunya, sayangnya menu yang ditawarkan di katering ini banyak yang dimasak dengan cara digoreng. Pelanggan dari katering ini umumnya telah berlangganan selama bertahun-tahun lamanya, dan banyak yang berusia di atas 60 tahun. Mereka mengatakan sudah cocok dengan rasa masakan dari katering ini. Sayangnya ada keluhan dari pelanggan bahwa variasi makanan cukup banyak tapi banyak yang dimasak dengan cara digoreng dan mereka mengkhawatirkan kandungan kolesterol makanan yang dipesan. Terkadang mereka merasakan kesehatan badannya agak menurun setelah memakan menu yang dipesan tetapi karena alasan sudah cocok dengan rasanya, maka para pelanggan tetap menikmati saja.

Pemilik katering yang berusia 68 tahun sebenarnya ingin mengembangkan usaha kateringnya tapi tidak mengetahui caranya. Menurutnya untuk mempertahankan usahanya, cara yang digunakan sebatas membuat menu masakan yang lebih beragam setiap minggunya agar pelanggan tidak merasa bosan. Namun karena keterbatasan pengetahuan dan kemampuan maka kateringnya kurang bisa berkembang dengan baik meskipun tetap eksis cukup lama.

Karyawan yang membantu sebanyak 3 orang, terdiri dari 1 orang bertugas membantu mengatur menu catering, belanja setiap hari dan mengelola keuangan, 1 orang membantu meracik sampai membungkus masakan, dan 1 orang bertugas mengantarkan

masakan. Pemilik ataupun 3 orang karyawan yang dimiliki semuanya tidak mempunyai latar belakang ilmu yang sesuai tugasnya sehingga sulit bagi catering tersebut untuk mengembangkan usahanya. Masih banyak lagi kendala yang dihadapi dari usaha ini dikarenakan keterbatasan pengetahuan dan kemampuan dari pemilik.

Bahan pangan yang sebenarnya kaya akan nutrisi bisa berubah menjadi makanan kurang sehat bila dimasak dengan cara yang salah. Padahal ada cara mengolah makanan yang lezat tetapi tetap sehat. Cara memasak dengan suhu tinggi bisa menghancurkan vitamin dalam sayuran, terutama vitamin C, folat, dan potasium, sampai 20 persen. Mungkin ini sebabnya mengapa penganut pola makan makanan mentah (*raw food*) meyakini cara terbaik menyajikan makanan adalah dengan tidak memasaknya.

Meski demikian penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar makanan justru akan lebih bernutrisi setelah dimasak, misalnya saja wortel, bayam, dan tomat. Proses pemasakan akan membantu pelepasan antioksidan dengan cara menghancurkan dinding sel sehingga zat-zat penting dalam sayuran itu lebih mudah diserap tubuh. Nany Suryani, Rosita dan Uswatun Hasanah dalam penelitiannya tentang perbedaan kadar protein dan kadar lemak ikan patin (*Pangasius hypopthalmus*) yang diolah secara digoreng, dipanggang dan direbus (2016), didapatkan hasil sebagai berikut: Rata-rata Kadar Protein Ikan Patin (*Pangasius hypopthalmus*) dalam 100gr

Perlakuan	Nilai Rata-rata Kadar Protein (%)
P1 (ikan patin segar)	60,31 <sub>a</sub>
P2 (ikan patin goreng)	59,61 <sub>a</sub>
P3 (ikan patin panggang)	73,85
P4 (ikan patin rebus)	81,66 <sub>ab</sub>
Sig. Homogenitas : 0.207 Sig. Anova : 0.004	

**Rata-rata Kadar Lemak Ikan Patin (*Pangasius hypopthalmus*) dalam 100gr**

Perlakuan	Nilai Rata-rata Kadar Lemak (%)
P1 (ikan patin segar)	21,81 <sup>ab</sup>
P2 (ikan patin goreng)	24,71 <sup>cd</sup>
P3 (ikan patin panggang)	8,16 <sup>ac</sup>
P4 (ikan patin rebus)	7,86 <sup>bd</sup>
Sig. Homogenitas : 0,042 Sig. Anova : 0,000	

Tabel di atas menunjukkan bahwa nilai rata-rata kadar protein ikan patin yang tertinggi pada ikan patin rebus, yang kedua ikan patin dipanggang, sedangkan yang terendah ikan patin goreng. Urutan kebalikannya terlihat pada tabel kadar lemak ikan patin yang tertinggi yaitu pada ikan patin goreng, yang kedua ikan patin panggang dan yang terendah pada ikan patin rebus.

Protein merupakan suatu zat makanan yang amat penting bagi tubuh, karena zat ini disamping berfungsi sebagai bahan bakar dalam tubuh juga berfungsi sebagai zat pembangun dan pengatur. Protein adalah sumber asam-asam amino yang mengandung unsur-unsur C, H, O, dan N yang tidak dimiliki oleh lemak atau karbohidrat. Hal ini dikarenakan pada proses pengolahan ikan patin rebus tidak mengalami reaksi *maillard* (Reaksi antara protein dengan gula pereduksi) yang mana pada ikan patin rebus tidak mengalami kontak dengan bahan nabati seperti minyak goreng sehingga kadar protein yang diolah dengan cara direbus tidak mengalami kerusakan. Kadar protein meningkat disebabkan perlakuan (suhu dan waktu perebusan) tidak menyebabkan hilangnya gugus amin sehingga total nitrogen masih tinggi. Pengolahan panas pada ikan rebus dapat mempertahankan daya simpan dan menaikkan ketersediaan zat gizi pada makanan. Kadar protein ikan patin yang diolah dengan cara dipanggang lebih rendah dari ikan patin rebus namun lebih tinggi dari kadar protein ikan patin segar (kontrol). Hal ini dikarenakan semakin kering suatu bahan makanan maka semakin tinggi kadar proteinnya. Pemanasan dengan suhu

tinggi akan menyebabkan kehilangan air yang lebih tinggi sehingga akan meningkatkan jumlah karbohidrat dan protein.

Lemak merupakan zat makanan yang penting untuk menjaga kesehatan tubuh manusia. Lemak juga merupakan sumber energi yang lebih efektif dibandingkan dengan karbohidrat dan protein. Lemak memberi cita rasa dan memperbaiki tekstur pada makanan juga sebagai pelarut bagi vitamin A, D, E, K. Lemak adalah suatu molekul yang memiliki rantai alifatik hidrokarbon panjang sebagai struktur utamanya, dapat bercabang, dapat membentuk cincin karboksilat dan dapat mengandung rantai tak jenuh (unsaturated). Lemak menyumbangkan 9,45 kcal/g. Suatu molekul lemak tersusun dari satu hingga tiga asam lemak dan satu gliserol. Jumlah asam lemak yang terdapat pada gugus gliserol menyebabkan adanya pembagian molekul lemak menjadi monogliserida, digliserida dan trigliserida. Kadar lemak pada ikan patin mengalami penurunan setelah pengolahan kecuali pada pengolahan digoreng. Hal ini dikarenakan pada proses penggorengan lemak yang ada pada minyak goreng dapat diserap oleh ikan patin.

Penggorengan berbeda dengan pengolahan pangan lainnya, selain berfungsi sebagai media penghantar panas minyak juga akan diserap oleh pangan. Kadar lemak yang meningkat disebabkan pada proses penggorengan air yang hilang akibat penguapan akan diisi oleh minyak. Selama proses penggorengan berlangsung maka sebagian minyak masuk ke bagian kerak dan luar (*outer zone*) sehingga mengisi ruang kosong yang pada mulanya diisi oleh air. Setiap tipe bahan pangan yang digoreng mempunyai karakteristik tertentu serta mengandung sejumlah lemak yang diabsorpsi. Kerusakan minyak akibat proses penggorengan merusak ikatan rangkap pada ikatan lemak tidak jenuh sehingga hanya tinggal asam lemak

jenuh saja. Hal tersebut berisiko membuat kolesterol darah semakin tinggi. Selain itu, vitamin yang larut dalam lemak (vitamin A, D, E, dan K) juga mengalami kerusakan, sehingga fungsi nutrisi minyak goreng jauh menurun, bahkan berpengaruh negatif terhadap tubuh. Kadar lemak ikan patin panggang lebih rendah dari ikan patin goreng dan ikan patin segar (kontrol). Hal ini dikarenakan kadar lemak menurun seiring terjadi pengurangan kadar air, karena sebagian lemak dalam tubuh ikan ikut mengalami *driploss*. Pemanasan pada suhu tinggi akan mempercepat gerakan-gerakan molekul lemak sehingga jarak antara molekul menjadi besar, dengan demikian akan memudahkan pengeluaran lemak dari bahan masakan. Pada proses pemanggangan asam linoleat dan juga asam lemak yang lain akan dikonversi menjadi hidroperoksida yang tidak stabil oleh adanya aktivitas enzim lipoksigenase. Perubahan tersebut akan berpengaruh pada nilai gizi lemak dan vitamin (oksidasi vitamin larut lemak) produk. Sedangkan kadar lemak ikan patin terendah terdapat pada pengolahan ikan patin dengan cara direbus. Hal ini dikarenakan kadar lemak yang ada didalam bahan makanan mengalami penguapan.

Berikut cara memasak paling sehat dan meminimalkan kerusakan gizi:

- Menggunakan microwave  
Cara yang pertama adalah dengan cara menggunakan microwave. Memasak dengan menggunakan microwave merupakan salah satu cara terbaik dan paling sehat. Hal ini karena saat menggunakan microwave kita hanya perlu memasaknya secara singkat, sehingga kerusakan nutrisi akan dapat diminimalisir. Agar makanan yang Anda masak tidak terlalu kering, Anda dapat menyiasatinya dengan menambahkan sedikit air sebelum

dipanaskan.

- Mengukus  
Cara memasak yang kedua adalah dengan cara mengukus. Hampir setiap orang mengetahui mengukus makanan merupakan salah satu mengolah makanan terbaik. Mengukus akan membuat kandungan gizi makanan tetap terjaga. Tak hanya sayuran saja, Anda juga dapat mengukus ikan ataupun jenis makanan lainnya.
- Merebus  
Tips memasak sehat selanjutnya adalah merebus makanan. Saat merebus makanan, pastikan Anda memasaknya dengan cara yang tepat seperti suhu tidak terlalu tinggi, tidak terlalu lama dalam merebus makanan, jangan terlalu lama merebusnya serta jangan terlalu banyak air. Anda dapat merebus segala macam sayuran seperti brokoli, bayam, wortel, kol ataupun zucchini sayuran yang mirip dengan mentimun hijau.
- Membakar  
Siapa yang tidak mengetahui metode memasak yang satu ini. Orang Indonesia sangat menyukai makanan yang dibakar, seperti sate, ikan bakar atau makanan seafood lainnya. Namun sebaiknya jangan terlalu sering mengonsumsi makanan yang dibakar. Karena arang yang menempel pada makanan yang kita olah bersifat karsinogenik atau penyebab kanker. Saat mengonsumsi makanan ini, pastikan Anda mengimbangnya dengan makanan yang kaya akan antioksidan seperti kemangi untuk lalapan.
- Menumis  
Metode memasak dengan cara menumis merupakan cara memasak sehat yang banyak disukai setiap orang. Karena selain mudah dan cepat dilakukan,

menumis dapat diterapkan pada segala bahan makanan. Agar lebih sehat, Anda dapat mengganti minyak goreng dengan minyak yang lebih sehat. Salah satunya yaitu minyak zaitun.

### 1.2 Permasalahan Mitra

Berdasarkan analisis situasi, permasalahan yang dapat diidentifikasi yaitu keterbatasan pengetahuan dan kemampuan pemilik katering Prima Karya untuk memasak dengan cara yang lebih sehat sehingga dapat menawarkan menu masakan yang lebih beragam dan sehat.

## BAB 2 TARGET DAN LUARAN

### 2.1 Target

Target kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah pemilik katering Prima Karya dan karyawannya mampu menyediakan menu yang lebih sehat dan bervariasi kepada pelanggannya.

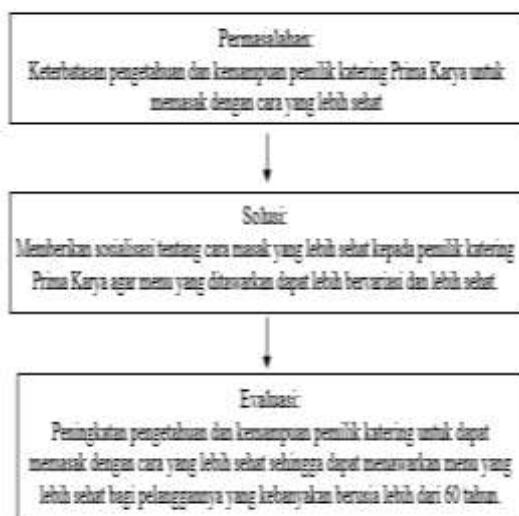
### 2.2 Luaran

Luaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat di media online

## BAB 3 METODE PELAKSANAAN

### 3.1 Langkah-langkah Pelaksanaan

Langkah-langkah dalam melaksanakan pengabdian masyarakat ini dirumuskan dalam bagan berikut ini.



Gambar 3.1 Kerangka Pemecahan Masalah

Pelaksanaan sosialisasi tentang cara masak yang lebih sehat kepada pemilik katering Prima Karya oleh Tim Pengabdian Masyarakat MKU USM direncanakan dilaksanakan pada semester Gasal 2020/2021 dengan kunjungan ke tempat usaha katering tersebut. Rincian kegiatan sebagai berikut:

Tabel 2 Rincian Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Pertemuan	Kegiatan
1	Observasi, survey dan koordinasi dengan pemilik katering
2	Ceramah dan tanya jawab
3	Evaluasi

### 3.2 Metode Kegiatan

Metode kegiatan adalah ceramah dan tanya jawab. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan melakukan komunikasi dengan pemilik katering untuk mengetahui menu-menu yang ditawarkan setelah pelaksanaan pengabdian ini. Apakah ada pengembangan ragam menu yang lebih sehat dan dilakukan pendampingan/ pembinaan/ pembimbingan oleh tim MKU USM.

### 3.3 Partisipasi Mitra

Peserta sosialisasi yaitu pemilik katering Prima Karya sejumlah 1 orang dan 2 orang karyawannya.

## BAB 4 HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI

### 4.1 HASIL

Kegiatan pengabdian dilaksanakan pada hari Sabtu, 3 Januari 2021, pukul 16.00-18.00 di RT04/ RW03. Beberapa minggu sebelum pelaksanaan pengabdian, kami berkoordinasi dan meminta izin pada ketua RT dan pemilik katering untuk melaksanakan pengabdian. Ketua RT sangat mendukung kegiatan pengabdian ini. Pemilik catering dan para karyawannya juga menerima dengan senang kegiatan ini untuk menambah

pengetahuan.

Seminggu sebelum pelaksanaan sosialisasi saya bersama pemilik katering mencari alat pemanggang yang dibutuhkan untuk membuat masakan yang lebih sehat. Setelah melihat beberapa toko dan beberapa merek alat pemanggang, akhirnya kami mendapatkan yang sesuai dengan *budget* dan kebutuhan pemilik katering, maka saya membelikannya untuk pemilik katering.

Pada hari H, kegiatan dihadiri oleh tim PkM, pemilik catering dan 3 karyawannya. Mereka sangat antusias saat mendengarkan sosialisasi dari tim kami tentang menu makanan yang lebih bervariasi dan lebih sehat. Mereka berdiskusi dengan kami tentang biaya pengadaan menu yang lebih bervariasi dan lebih sehat tersebut. Kami juga menyampaikan tentang kandungan gizi berbagai makanan yang jika diolah dengan cara yang berbeda maka kandungan gizinya juga akan jadi berbeda. Pemilik katering menyampaikan bahwa selama ini para pelanggan suka masakan yang digoreng, tetapi setelah kegiatan ini pemilik ingin mencoba membuat masakan dengan cara dipanggang karena lebih sehat dan sudah dibantu dengan pengadaan alat pemanggangnya oleh tim PkM USM.

Kegiatan diakhiri oleh penyerahan souvenir berupa alat pemanggang oleh tim PkM USM kepada pemilik katering. Semoga alat pemanggang ini bias digunakan dengan sebaik mungkin untuk membuat menu yang lebih bervariasi dan lebih sehat.

#### 4.2 LUARAN YANG DICAPAI

Publikasi ke media online yaitu Suara Baru.com dan Media Aktual.com. Linknya sebagai berikut:  
<http://www.mediaaktual.com/?p=2361>  
dan <https://suarabaru.id/2021/02/03/tim-pkm-usm-sosialisasi-cara-memasak-yang-sehat/>

#### 6. REFERENSI

- Apliana Leki Nguju, Pieter Rihi Kale, Bastari Sabtu. 2018. Pengaruh Cara Memasak Yang Berbeda Terhadap Kadar Protein, Lemak, Kolesterol Dan Rasa Daging Sapi Bali. *Jurnal Nukleus Peternakan* (Juni 2018), Volume 5, No. 1:17 – 23 ISSN : 2355-9942
- Juarez MS, Failla A, Ficco F, Pena C, Aviles, O Polvillo. 2010. Buffalo meat composition as affected by different cooking methods. *Jurnal of Food and Bioproducts Processing* 88 (2010) :145-148.
- Muller H, Lindman AS, Brantsaeter AL, Pedersen JI. 2003. *The Serum LDL/HDL Cholesterol Ratio Is Influenced More Favorably By Exchanging Saturated With Unsaturated Fat Than By Reducing Saturated Fat In The Diet Of Women. Journal of Nutrition, 133.*
- Nany Suryani, Rosita, Uswatun Hasanah, 2016, Perbedaan Kadar Protein dan Kadar Lemak Ikan Patin (*Pangasius hypopthalmus*) yang Diolah secara Digoreng, Dipanggang dan Direbus.
- Palupi NS, Zakaria FR, Prangdimurti E. 2007. Pengaruh Pengolahan terhadap Nilai Gizi pangan. Modul e-learning ENBP. Departemen Ilmu dan Teknologi Pangan Institut Pertanian Bogor.
- PT Media Kesehatan Indonesia, Redaksi Dokter Sehat. Terbit: 5 Juli 2015. Cara Memasak Sehat dan Tidak Merusak Gizi.
- Winarno FG. 2004. Kimia Pangan dan Gizi. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama. Jurnal STIKES