



Cooking Class Panna cotta dan Mie dari Pakcoy sebagai Sarana Pemberdayaan Perempuan untuk Mendukung SDG 5

Binti Azizatun Nafi'ah

Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jawa Timur

Ahmad Bagus Rohim

Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jawa Timur

Laras Ayu Maulida Zahra

Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jawa Timur

Nisa Febriyanti

Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jawa Timur

Rohadatul Sabila

Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jawa Timur

Putri Hana Febrian

Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jawa Timur

Riesa Winanda

Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jawa Timur

Noor Bagus Anggono

Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jawa Timur

Salisyah Salsabilah

Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jawa Timur

Salsabila Puspita Wulandari

Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jawa Timur

Alvien Nosiko

Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jawa Timur

Jl. Raya Rungkut Madya, Gunung Anyar, Surabaya

Korespondensi penulis : binti_azuzatun.adneg@upnjatim.ac.id

Abstrak. Pakcoy is a highly nutritious vegetable that has significant health benefits. This community service project aims to promote healthy eating and economic empowerment in Gelam Village by introducing innovative culinary techniques using locally grown pakcoy. Through cooking classes, participants learned to make nutritious and delicious dishes such as panna cotta and noodles using this versatile vegetable. The project successfully engaged local women, fostering a sense of community and providing them with new skills that have the potential to start their own businesses. By diversifying agricultural products and promoting value-added processing, this initiative contributes to sustainable village development and empowers women to play a more active role in the community economy.

Keywords: Cooking class; Noodles; Pakcoy; Panna cotta; and Women empowerment

Abstrak. Pakcoy adalah sayuran bernutrisi tinggi yang memiliki manfaat kesehatan yang signifikan. Proyek pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mempromosikan pola makan sehat dan pemberdayaan ekonomi di Desa Gelam dengan memperkenalkan teknik kuliner inovatif menggunakan pakcoy yang ditanam secara lokal. Melalui kelas memasak, para peserta belajar membuat hidangan bergizi dan lezat seperti panna cotta dan mie dengan menggunakan sayuran serbaguna ini. Proyek ini berhasil melibatkan perempuan lokal, menumbuhkan rasa kebersamaan dan memberi mereka keterampilan baru yang berpotensi untuk memulai bisnis mereka sendiri. Dengan mendiversifikasi produk pertanian dan mempromosikan pengolahan bernilai tambah, inisiatif ini berkontribusi pada pembangunan desa yang berkelanjutan dan memberdayakan perempuan untuk memainkan peran yang lebih aktif dalam perekonomian masyarakat.

Kata Kunci: Cooking class; Mie; Pakcoy; Panna cotta; and Pemberdayaan perempuan

Received Juli 30, 2024; Revised Agustus 22, 2024; September 01, 2024

* Binti Azizatun Nafi'ah, binti_azuzatun.adneg@upnjatim.ac.id

PENDAHULUAN

Dalam era modern yang semakin sibuk dan terpolarisasi, penting untuk tetap menjaga keseimbangan antara kehidupan profesional dan pribadi. Salah satu cara untuk melakukan ini adalah dengan mengembangkan kebiasaan makanan sehat. Menurut (Sutresna & Jaya, 2023), salah satu langkah kunci untuk mencapai keseimbangan ini adalah dengan mengadopsi kebiasaan makan sehat, yang tidak hanya mendukung energi dan produktivitas sepanjang hari kerja, tetapi juga memberikan manfaat jangka panjang bagi kesejahteraan secara keseluruhan. Dengan demikian, melalui pengembangan kebiasaan makan sehat yang kaya akan nutrisi seperti sayuran hijau dan biji-bijian, seseorang dapat menciptakan landasan yang kuat untuk menghadapi tuntutan kehidupan sehari-hari tanpa mengorbankan kesehatan dan kebahagiaan pribadi.

Desa Gelam, sebuah desa yang terletak di daerah pedesaan yang subur, memiliki potensi besar dalam sektor pertanian, khususnya dalam budidaya sayuran hijau seperti pakcoy. Tanaman pakcoy yang mudah tumbuh dan memiliki nilai gizi tinggi telah menjadi salah satu komoditas andalan desa ini. Menurut Suhardiyanto dan Purnama (2011), pakcoy kaya akan nutrisi. Dalam 100 gram pakcoy, terkandung 2,3 gram protein, 0,3 gram lemak, 4 gram karbohidrat, 220 mg kalsium, 38 mg fosfor, 2,9 mg zat besi, 220 mg kalium, 102 mg vitamin C, 92,2 gram air, serta menyediakan 22 kalori. Dalam upaya untuk meningkatkan nilai tambah dari hasil panen pakcoy serta memperkenalkan cara-cara inovatif dalam pengolahan makanan, Desa Gelam mengadakan *cooking class* yang mengajarkan pembuatan hidangan kreatif berbahan dasar pakcoy, yaitu *Panna cotta* pakcoy dan mie pakcoy.

Cooking class ini tidak hanya bertujuan untuk memperkaya pengetahuan masyarakat lokal tentang pengolahan bahan pangan yang ada disekitar mereka, tetapi juga sebagai upaya diversifikasi produk pertanian. *Panna cotta* dan mie pakcoy dipilih sebagai menu yang merupakan perpaduan antara tradisi dan inovasi. *Panna cotta* yang biasanya merupakan hidangan manis berbasis susu dengan tekstur lembut, diubah menjadi lebih sehat dengan penambahan pakcoy. Sementara itu, mie pakcoy adalah contoh kreativitas dalam menghadirkan mie yang kaya akan nutrisi, rendah kalori, dan lezat.

Kegiatan *cooking class* ini melibatkan partisipasi aktif warga Desa Gelam, terutama ibu rumah tangga dan pelaku usaha kecil. Dengan bekal pengetahuan yang diperoleh dari *cooking class* ini, mereka diharapkan mampu mengembangkan keterampilan yang dapat diimplementasikan baik dalam rumah tangga maupun menjadi ide bisnis jualan (Andayani et al., 2021). Selain itu, acara *cooking class* ini juga menjadi sarana untuk mempererat ikatan komunitas dan mendorong kolaborasi yang lebih kuat dalam mengembangkan potensi lokal yang ada di Desa Gelam.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Cooking class merupakan salah satu program kerja dari kelompok 9 berisikan rangkaian acara demo memasak tata cara pembuatan *pannacotta* berbahan dasar pakcoy yang diadakan di balai desa dengan menghadirkan kurang lebih 17 peserta yang merupakan bagian dari perempuan di Desa Gelam.

Proses pembuatan *pannacotta* dengan bahan pakcoy adalah sebagai berikut:

1. Siapkan semua alat dan bahan terlebih dahulu
2. Campurkan semua bahan ke dalam panci
3. Panaskan dengan api yang kecil
4. Jika sudah panas dan mendidih, segera matikan kompor
5. Pindahkan ke wadah atau mangkok yang sudah disiapkan dan diamkan beberapa saat
6. Masukkan panacotta yang sudah di diamkan ke dalam kulkas

Alat dan Bahan

- Alat :
 1. Mangkok
 2. Sendok
 3. Panci
 4. Kompor
- Bahan :
 1. Gelatin halal
 2. Air
 3. Susu cair full cream
 4. Heavy cream cair
 5. Gula pasir
 6. Vanilla essence
 7. Ekstrak pakcoy
 8. Garam
 9. Brown sugar

Prosedur Pelaksanaan

Tahapan pembuatan Pannacotta Pakcoy terbagi menjadi tiga bagian, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Tahap persiapan merupakan tahap untuk mempersiapkan dan menyediakan alat serta bahan yang digunakan, seperti ekstrak pakcoy dan gelatin sebagai bahan utama. Tahap pelaksanaan dilakukan dengan memberikan contoh memasak kepada para peserta mulai dari langkah pertama hingga langkah akhir. Pada saat melakukan peragaan memasak disertakan dengan tanya jawab dari peserta. Tahap evaluasi dilakukan dengan evaluasi terhadap rasa dan tekstur panna cotta. *Panna cotta* yang baik harus memiliki tekstur yang lembut dan creamy, serta rasa yang seimbang antara manis dan gurih. Saran dari peserta mengenai rasa dan tekstur sangat diperlukan untuk mendapatkan gambaran yang lebih lengkap tentang penilaian peserta terhadap rasa dan tekstur produk. Penilaian peserta diharapkan bisa untuk mengetahui kelebihan dan kekurangan produk.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Cooking class Panna cotta dan Mie Pakcoy merupakan salah satu program kerja yang dipilih oleh kelompok 9 KKN Tematik Bela Negara UPN “Veteran” Jawa Timur. Alasan dipilihnya program cooking class, yaitu untuk memberdayakan wanita di desa Gelam dengan memberikan keterampilan baru bagi mereka di bidang kuliner yang diharapkan dapat menjadi peluang bisnis baru untuk nantinya membantu meningkatkan perekonomian di desa Gelam

(Nurita, 2016). Selain itu pemilihan sayur Pakcoy sebagai bahan utama dalam produk panacotta dan mie bukan tanpa alasan. Pakcoy dipilih karena sayuran tersebut merupakan produk hasil tani utama di desa Gelam.



Gambar 1 Cooking Class Pembuatan Pannacota dari Pakcoy

Kegiatan cooking class yang dilaksanakan di balai desa Gelam mendapatkan respon positif dan antusiaswe warga sekitar dengan dihadiri oleh 16 ibu-ibu desa Gelam termasuk ibu lurah desa setempat. Warga juga menyimak dengan seksama penjelasan yang disampaikan oleh mahasiswa KKN UPN “Veteran” Jawa Timur selaku pemateri selama demo memasak berlangsung. Selepas materi selesai disampaikan, peserta kelas memasak diberikan kesempatan untuk bertanya kepada pemateri. Di sesi tanya jawab Cooking class Panacotta Pakcoy, banyak informasi alternatif bahan lain yang didapatkan oleh para peserta, contohnya brown sugar powder yang dapat digantikan dengan gula aren, gelatin diganti agar-agar, dan whipping cream diganti santan. Selain pertanyaan, ada juga ibu-ibu yang memberikan komentar atau masukan bahwa mungkin sayuran Pakcoy bisa disaring lebih halus agar warna yang dihasilkan atau muncul juga lebih cantik.

Menurut (Sudirman & Susilawaty, 2022), Perempuan bisa menggunakan SDGs sebagai "instrumen" untuk menuntut pemerintah dalam upaya pemenuhan hak-hak mereka, mencapai kesetaraan dan keadilan gender, serta memperkuat Pengarusutamaan Gender dalam Pembangunan. Berdasarkan skor SDGs desa gelam, menunjukkan bahwa skor SDGs 5 Keterlibatan Perempuan Desa berada di bawah angka 50% (48,45%). Dengan demikian, kelompok 9 KKN-T UPN “Veteran” Jawa Timur merancang sebuah program kerja yang dapat mendukung peningkatan SDGs di desa gelam terkhusus di SDGs Keterlibatan Perempuan Desa.

Program kerja yang kami rancang ada *Cooking Class* dimana adanya pelatihan memasak untuk mengolah pakcoy menjadi mie dan panna cotta, adanya demonstrasi resep dan teknik pembuatan pakcoy bersamaan dengan sesi praktik bersama ibu-ibu. Adapun sasaran target program kerja kami ialah para perempuan dan para ibu yang ada di desa Gelam. Menyadari bahwa jumlah perempuan di Desa Gelam lebih tinggi dibandingkan laki-laki, namun keterlibatan mereka dalam kegiatan desa masih rendah, kami memfokuskan kegiatan KKN-T pada pemberdayaan perempuan. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kemandirian perempuan di Desa Gelam dalam membangun perekonomian desa (Diwanti et al., 2019). Pemberdayaan masyarakat yang efektif umumnya membutuhkan adanya proses pendampingan.

Hal ini penting karena masyarakat, sebagai objek pemberdayaan, memiliki dinamika yang beragam. Pendampingan berfungsi untuk memfasilitasi, memotivasi, dan memastikan bahwa kegiatan pemberdayaan berjalan sesuai dengan tujuan yang diinginkan (Nurita, 2016). Dengan memberikan pelatihan keterampilan kuliner kepada perempuan, program ini memperkuat kapasitas mereka untuk berpartisipasi dalam ekonomi, meningkatkan kepercayaan diri, dan memberikan akses terhadap peluang ekonomi baru. Literasi gender dan pemberdayaan ekonomi ini membantu mengurangi kesenjangan gender dan mendukung terciptanya keadilan yang lebih merata. Berbagai literatur menunjukkan bahwa keterlibatan perempuan dalam kegiatan ekonomi memiliki korelasi positif terhadap peningkatan kesejahteraan keluarga dan masyarakat.

Pembuatan Panacotta dari pakcoy yang kami lakukan bersama dengan ibu-ibu di desa gelam pada tanggal 16 Agustus 2024 serta membuat mie dari pakcoy pada tanggal 19 Agustus 2024 silam berjalan dengan lancar. Ibu-ibu yang hadir memperlihatkan antusiasme yang tinggi ketika kami memberikan pemaparan cara pembuatan panacotta dari pakcoy tersebut. Ibu Lurah di desa gelam memberikan pernyataan bahwa memang di desa gelam limbah dengan pakcoy tetapi masih belum ada tindakan untuk inovasi membuat pakcoy menjadi makanan. Ibu Lurah sangat menyambut dengan baik program kegiatan kami yang dapat memberikan wawasan bagi masyarakat di desa gelam dalam mengolah pakcoy menjadi suatu produk bisnis pula. Selama pelaksanaan memang kami mengalami kendala berupa perlunya adaptasi resep dengan menggunakan pakcoy yang bukan merupakan bahan tradisional untuk *Panna cotta*, yang membutuhkan beberapa eksperimen untuk mencapai rasa dan tekstur yang diinginkan. Melalui pembelajaran ini, upaya lebih lanjut perlu difokuskan pada peningkatan akses terhadap sumber daya, peningkatan pelatihan, dan pembentukan kelompok usaha untuk memastikan keberlanjutan dan dampak yang lebih luas.

KESIMPULAN

Pakcoy adalah sayuran bernutrisi tinggi yang memiliki manfaat kesehatan yang signifikan, termasuk untuk pencernaan, ginjal, dan sebagai antioksidan. Selain itu, pakcoy juga dapat dimanfaatkan dalam berbagai produk kuliner. Inovasi kuliner seperti pengembangan *panna cotta* pakcoy dan mie pakcoy menunjukkan cara mengintegrasikan bahan lokal yang bergizi ke dalam resep tradisional, meningkatkan nilai gizi dan rasa. Pelatihan keterampilan kuliner yang melibatkan pembuatan *panna cotta* dan mie dari pakcoy memberikan kesempatan bagi peserta, khususnya perempuan, untuk memperoleh keterampilan baru yang bermanfaat dan berpotensi membuka peluang usaha kuliner.

DAFTAR PUSTAKA

- Andayani, S., Paramita, N. M. S., Fatimah, E. R., Ambarastuti, R. D., PR, M. K., & DS, Y. I. (2021). Pemberdayaan Ekonomi Di Panti Asuhan Putri Aisyiyah Malang Melalui Pelatihan Masakan Jepang. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 41–47.
- Diwanti, D. P., Andriyani, E., & Herawati, R. S. (2019). Pemberdayaan Perempuan Melalui Bina Usaha Ekonomi Keluarga 'Aisyiyah (BUEKA). *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 6(2), 194–207.

- Nurita, R. F. (2016). Upaya pemberdayaan ibu rumah tangga di Desa Kalirejo Lawang dengan tujuan memotivasi kewirausahaan mandiri. *Abdimas: Jurnal Pengabdian Masyarakat Universitas Merdeka Malang*, 1(1).
- Sudirman, F. A., & Susilawaty, F. T. (2022). Kesetaraan Gender Dalam Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (Sdgs): Suatu Review Literatur Sistematis. *Journal Publicuho*, 5(4), 995–1010.
- Sutresna, I. W., & Jaya, I. K. D. (2023). Pertumbuhan Dan Hasil Tanaman Pakcoy (*Brassica Chinensis* L.) Akibat Perlakuan Dosis Beberapa Pupuk Kandang. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Agrokomplek*, 2(1), 195–202.