

Table Of Content

Journal Cover	2
Author[s] Statement	3
Editorial Team	4
Article information	5
Check this article update (crossmark)	5
Check this article impact	5
Cite this article	5
Title page	6
Article Title	6
Author information	6
Abstract	6
Article content	8

**Indonesian Journal of Cultural and
Community Development**

ISSN 2615-6180 (ONLINE)



BROUGHT TO YOU BY

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Conflict of Interest Statement

The author declare that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.

Copyright Statement

Copyright © Author(s). This article is published under the Creative Commons Attribution (CC BY 4.0) licence. Anyone may reproduce, distribute, translate and create derivative works of this article (for both commercial and non-commercial purposes), subject to full attribution to the original publication and authors. The full terms of this licence may be seen at <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/legalcode>

Editorial Team

Editor in Chief

[Dr. Totok Wahyu Abadi](#) ([Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia](#)) [[Scopus](#)]

Managing Editor

[Mochammad Tanzil Multazam](#) ([Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia](#)) [[Scopus](#)]

[Rohman Dijaya](#) ([Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia](#)) [[Scopus](#)]

Member of Editors

[Mahardhika Darmawan Kusuma Wardana](#) ([Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia](#)) [[Sinta](#)]

[Bobur Sobirov](#) ([Samarkand Institute of Economics and Service, Uzbekistan](#)) [[Google Scholar](#)]

[Farkhod Abdurakhmonov](#) ("[Silk Road](#)" [International University of Tourism, Uzbekistan](#)) [[Google Scholar](#)]

[Dr. Nyong Eka Teguh Iman Santosa](#) ([Universitas Islam Negeri Sunan Ampel SURabaya, Indonesia](#)) [[Scopus](#)]

Complete list of editorial team ([link](#))

Complete list of indexing services for this journal ([link](#))

How to submit to this journal ([link](#))

Article information

Check this article update (crossmark)



Check this article impact (*)



Save this article to Mendeley



(*) Time for indexing process is various, depends on indexing database platform

Empowering Sustainable Practices: Enhancing Food Management and Waste Reduction in an Agricultural Community

*Memberdayakan Praktik-praktik Berkelanjutan:
Meningkatkan Pengelolaan Pangan dan Pengurangan
Sampah di Komunitas Pertanian*

Atikha Sidhi Cahyana, atikhasidhi@umsida.ac.id, (1)

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Inggit Marodiyah, inggit@umsida.ac.id, (0)

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Intan Rohma Nurmalasari, Intanrohma@umsida.ac.id, (0)

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

(1) Corresponding author

Abstract

This study addresses knowledge gaps in a rural agricultural community, exemplified by Kajartengguli Village, where low education levels have influenced conventional waste disposal methods. With 49% of residents lacking formal schooling, and only 6% holding degrees, unsustainable waste management practices persist, including burning waste without considering consequences. The initiative, conducted on February 8, 2023, engaged PKK women from Kajartengguli Village, Prambon District, Sidoarjo Regency, in disseminating effective food preparation and preservation techniques. By appropriately storing ingredients such as vegetables, fish, and seasonings, the community aimed to extend their shelf life. Positive reception of the training has sparked enthusiasm among Kajartengguli women, showcasing potential for reduced food waste and enhanced sustainability practices in similar contexts.

Highlight:

- Educational Disparities: Addressing the influence of low education levels on conventional waste disposal practices in a rural agricultural community.
- Sustainable Waste Management: Highlighting persisting unsustainable waste disposal practices, including unconsidered burning, and the need for effective interventions.
- Empowering Change: Demonstrating the impact of engaging PKK women in disseminating improved food preparation and preservation techniques, fostering enthusiasm for enhanced sustainability and reduced food waste within the community.

Keyword: Knowledge Gaps, Rural Community, Waste Management, Food Preparation,

Sustainability

Pendahuluan

Makanan merupakan bagian penting dari kehidupan kita. Sebagai orang yang telah dewasa, kita harus mampu memastikan bahwa kita membuat makanan yang mengandung nutrisi dan sehat. Selain itu, kita harus memastikan bahwa kita membuat makanan yang sehat dengan benar. Persiapan makanan adalah salah satu cara untuk memastikan bahwa kita membuat makanan yang sehat dan bergizi [1]. Dengan persiapan yang tepat dan benar, kita dapat meningkatkan kualitas nutrisi dan manfaat gizi yang didapatkan dari bahan makanan kita. Manfaat dari persiapan makanan terhadap kesehatan sangatlah penting. Pertama, dengan melakukan persiapan makanan dapat membantu kita dalam membuat jenis makanan yang sehat dan bergizi. Kita juga dapat dengan mudah mengontrol jenis makanan yang akan kita konsumsi nanti dan bahkan dapat memasak makanan dengan lebih banyak nutrisi. Dengan cara ini, kita dapat mengatur asupan kalori yang masuk ke tubuh dan nutrisi harian kita dengan lebih efektif dan memaksimalkan manfaat gizi dari setiap makanan yang kita konsumsi. Kedua, dengan adanya persiapan makanan yang tepat, kita dapat menghindari makanan yang memiliki nutrisi buruk dan tidak sehat atau bahkan berbahaya bagi kesehatan. Karena kita dapat mengontrol komponen atau komposisi yang ada dalam makanan kita, kita dapat dengan mudah menghindari bahan-bahan berbahaya seperti penyedap atau MSG, lemak trans, dan partikel asap. Ketiga, persiapan makanan juga dapat membantu kita dalam menghemat waktu dan biaya. Dengan persiapan yang benar dan tepat, kita dapat menyimpan bahan makanan yang tersisa untuk keperluan berikutnya atau *safety stock* sehingga kita dapat menghemat biaya yang keluar untuk belanja bahan makanan. Selain itu, kita juga dapat menyimpan makanan untuk menghindari menghabiskan waktu untuk memasak setiap hari. Keempat, menyiapkan makanan juga dapat membantu meningkatkan kualitas makanan kita. Dengan memasak makanan lebih awal, kita memastikan bahwa makanan kita lebih segar dan lebih lezat. Selain itu, kita dapat menggunakan bahan-bahan organik dan bahan yang lebih bernutrisi untuk membuat makanan kita lebih sehat dan bernutrisi. Kelima, menyiapkan makanan juga dapat membantu kita mempersingkat waktu memasak. Dengan menyiapkan bahan makanan yang sehat dan bernutrisi, kita dapat mempersingkat waktu memasak. Ada dua jenis bahan makanan, yaitu groceries dan perishable. Bahan makanan perishable yang mudah rusak memerlukan perlakuan khusus agar kualitasnya tetap terjaga, sedangkan untuk groceries, meskipun tidak mudah rusak, tetapi penyimpanannya juga perlu diperhatikan agar tidak cepat berjamur [2]. Terakhir, menyiapkan makanan juga dapat membantu meningkatkan konsentrasi dan kinerja. Dengan menyediakan makanan yang sehat dan bernutrisi, kita dapat meningkatkan energi dan konsentrasi sehingga kita dapat fokus dan bekerja lebih baik..

Selain itu, kita juga dapat menggunakan tempat atau wadah untuk penyimpanan makanan di dalam freezer berupa box container yang kedap udara. Selain itu harus memperhatikan beberapa faktor diantaranya mengendalikan suhu dan kelembapan freezer, mengatur dan menempatkan bahan makanan. Mengendalikan suhu dan kelembapan untuk setiap bahan makanan harus diberlakukan berbeda-beda tergantung jenis bahan makanan itu sendiri dan lama waktu ketahanannya seperti daging ayam, daging sapi, sayuran maupun buah-buahan. Bahan - bahan makanan harus ditempatkan pada box container secara terpisah karena jika disatukan akan menyebabkan terjadinya kontaminasi yang berakibat bahan makanan menjadi rusak. Setiap bahan makanan yang disimpan dalam freezer harus diletakkan secara terpisah sesuai jenisnya masing-masing. Hal ini kita sebagai ibu rumah tangga harus bisa mengatur tempat penyimpanan dengan teratur dan tidak terlalu penuh agar suhu dan kelembapan freezer tetap terjaga.

Pemeliharaan bahan makanan dari daging harus diletakkan di dalam pembeku untuk memastikan kesejukannya dan keutuhannya [3]. Janganlah membasuh daging, sayur dan buah-buahan sebelum menyimpannya di dalam pembeku. Tindakan ini akan memendekkan umur simpannya, dan mempercepat proses pembusukan. Sebaiknya, basuh bahan makanan sebelum diproses/dimasak.

Maka dapat ditarik kesimpulannya yaitu, persiapan makanan merupakan faktor penting dalam kehidupan kita yang harus diperhatikan. Dengan mempersiapkan makanan yang sehat dan bergizi, kita dapat memastikan bahwa kita memperoleh lebih banyak keuntungan dalam hal gizi dan kesehatan. Persiapan ini juga membantu kita menghemat waktu dan uang, serta menghasilkan makanan yang lebih lezat dan segar [4]. Oleh karena itu, persiapan makanan adalah kunci untuk menjaga kesehatan dan mencapai tujuan kesehatan harian kita.

Metode

a. Sosialisasi Food Prepare

Pengabdian masyarakat dilakukan dengan memaparkan materi *food prepare* dan praktek. Pemaparan dilakukan dengan memberikan penjelasan cara-cara yang dapat dilakukan ibu rumah tangga dalam mempersiapkan bahan makanan.

b. Praktek

Bahan dan peralatan yang digunakan diupayakan yang sederhana dan mudah ditemui agar ibu rumah tangga tidak sulit untuk mengaplikasikannya dirumah masing-masing. Alat yang digunakan antara lain, box container, pisau, tisu dan kertas.

Hasil dan Pembahasan

Ibu rumah tangga yang memiliki peran utama dalam menyiapkan dan mengelolah makanan dituntut untuk lebih cepat memasak dengan persiapan persediaan bahan makanan terlebih dahulu yang dapat disimpan dalam freezer. Cara *food prepare* dilakukan dengan menyimpan bahan makanan secara tepat sehingga awet dan cepat diproses. Dengan tersedianya bahan makanan, akan mempersingkat waktu memasak. Misalnya, sayuran seperti kangkung sudah disiangi dan dibelah batangnya, ketika mau dimasak tinggal dicuci dan dimasukkan dalam wajan. Ada beberapa cara menyimpan bahan makanan agar awet dan tidak rusak, diantaranya : a) memiliki freezer yang berfungsi dengan baik. 2) menentukan menu yang akan diolah beberapa hari ke depan. 3) menyiapkan box container. 3) mengkategorikan bahan sesuai dengan pengolahannya. 4) mensortir sayuran. 5) Memisahkan bahan makanan sesuai porsi masakan.



Figure 1. *Kegiatan Sosialisasi Food Prepare*

Jenis bahan makanan yang dapat disiapkan antara lain daging sapi/kambing, daging ayam, ikan, sayuran, buah-buahan serta bumbu masaka lainnya.

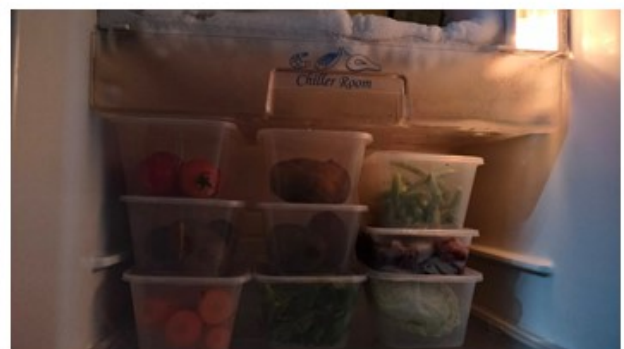


Figure 2. *Food Preparation*

Dengan *food preparation* yang tepat dapat meningkatkan daya simpan makanan sehingga memasak dapat lebih cepat karena bahan-bahan sudah disiapkan.

Simpulan

Pengabdian masyarakat bertema food prepare telah dilaksanakan dengan sangat baik. Cara penyimpanan makanan didalam freezer menggunakan box container yang kedap udara agar kesegaran bahan makanan tetap terjaga. Hasil data tes kepada peserta menunjukkan peningkatan nilai rata-rata sebesar 70% dari sebelum pelatihan dilaksanakan. Pemahaman ibu-ibu PKK Desa Kajartengguli mengenai persiapan makanan meningkat, yang awalnya belum paham menjadi paham serta tidak paham menjadi lebih paham. Sehingga prosentase tersebut menggambarkan keberhasilan dari kegiatan pengabdian yang dilaksanakan.

References

1. J. Adams, K. Hofman, J. C. Moubarac, and A. M. Thow, "Public health response to ultra-processed food and drinks," *BMJ*, vol. 369, p. m2391, 2020, doi: 10.1136/bmj.m2391.
2. J. Y. Gultom, N. M. Ariani, and N. N. Sri Aryanti, "Pengaruh Penyimpanan Bahan Makanan Terhadap Kualitas Bahan Makanan Di Kitchen Hotel The Patra Resort And VillasBali," *J. Kepariwisata dan Hosp.* Vol 3 No 1 VOL 3 NO 1 2019, vol. 3, no. 1, pp. 158-176, 2019.
3. P. Y. Wijaya, N. N. R. Suasih, and I. K. N. A. Jaya, "Edukasi Pengaturan Penyimpanan Dan Pengemasan Produk Daging Potong Umkm Ybs Supplier & Logistic," *J. Abdi Insa.*, vol. 9, no. 3, pp. 1019-1027, 2022, doi: 10.29303/abdiinsani.v9i3.728.
4. C. Kate Echeta, C. Godswill, V. Somtochukwu, and C. Kate, "The Functional Properties of Foods and Flours," *Int. J. Adv. Acad. Res. | Sci.*, vol. 5, no. 11, pp. 2488-9849, 2019, [Online]. Available: <https://www.researchgate.net/publication/337403804>