

## Edukasi Pengelolaan Makanan Sehat dan Bergizi pada UMKM Bidang Kuliner di Kabupaten Karanganyar

**Bangkit Ary Pratama**

Program Studi D3 Rekam Medik dan Informasi Kesehatan, Politeknik Kesehatan Bhakti Setya  
Indonesia

Email: [bangkit.mkes@gmail.com](mailto:bangkit.mkes@gmail.com)

---

### INFO ARTIKEL

#### Riwayat Artikel:

Diterima : 17 Juli 2025

Disetujui : 28 Juli 2025

DOI: 10.37253/madani.v3i4.11020

---

#### Kata Kunci:

Kuliner, Pengelolaan Makanan, Usaha Mikro Kecil dan Menengah (UMKM)

---

### ABSTRAK

Aspek pemilihan bahan baku, hygiene, pengolahan, dan pengemasan belum dikuasai secara optimal oleh pelaku UMKM kuliner di Karanganyar, sehingga menghambat penyediaan makanan sehat dan bergizi. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah pemberdayaan pengusaha UMKM bidang kuliner agar dapat menyediakan makanan yang bergizi dan aman melalui peningkatan pengetahuan pengelolaan makanan yang sehat dan bergizi. Program pengabdian melibatkan 20 UMKM KERSA Karanganyar menyajikan penyuluhan interaktif berisi diskusi, kuis, dan simulasi menu bergizi, diawali asesmen awal dan diakhiri sesi tanya jawab mendetail yang memotivasi peserta melalui doorprize. Hasil evaluasi menunjukkan pemahaman peserta atas empat pilar gizi seimbang meningkat dan praktik produksi mengalami perubahan positif. Rekomendasi mencakup pelatihan teknik pengemasan dan penyimpanan, pendampingan lapangan, pembentukan forum inovasi, serta pemanfaatan jejaring pemerintah dan platform digital untuk meningkatkan mutu dan daya saing produk.

---

### ARTICLE INFO

#### Article History:

Received: July 17<sup>th</sup>, 2025

Accepted: July 28<sup>th</sup>, 2025

DOI: 10.37253/madani.v3i4.11020

---

#### Keywords:

Culinary, Food Management, Micro, Small and Medium Enterprises (MSMEs)

---

### ABSTRACT

*The culinary in Karanganyar have not yet mastered the aspects of raw material selection, hygiene, processing, and packaging, thus hampering the provision of healthy and nutritious food. The purpose of this community service activity is to empower the community, especially culinary, to provide nutritious and safe food by increasing their knowledge of healthy and nutritious food management. The community service program involved 20 culinary in Karanganyar, presenting interactive counseling consisting of discussions, quizzes, and nutritious menu simulations, starting with an initial assessment and ending with a detailed question and answer session that motivated participants through door prizes. The evaluation results showed that participants' understanding of the four pillars of balanced nutrition increased and production practices experienced positive changes. Recommendations include training in packaging and storage techniques, field mentoring, the establishment of an innovation forum, and the utilization of government networks and digital platforms to improve product quality and competitiveness.*

---

## 1. Pendahuluan

Makanan termasuk kebutuhan pokok dan hak dasar setiap orang. Peran makanan sangat vital dalam mendukung pertumbuhan, pemeliharaan, dan peningkatan derajat kesehatan serta kecerdasan

masyarakat (Saati et al., 2022). World Food Summit menegaskan bahwa setiap individu sewaktu-waktu berhak mendapatkan makanan cukup, aman, dan bergizi demi menjalani kehidupan sehat dan aktif (Wahyuni, 2020). Sebelum dikonsumsi, makanan harus diolah sesuai standar kebersihan dan higienitas agar terhindar dari kontaminasi serta zat berbahaya. Proses pengolahan makanan wajib mengikuti prinsip *hygiene* dan sanitasi, meliputi pemilihan bahan, penyimpanan, dan teknik pengolahan yang tepat (Puspasari, Nurpratama dan Alamsah, 2023).

Mengonsumsi makanan tidak hanya berfungsi untuk mengisi perut, tetapi juga berperan dalam mengatur metabolisme tubuh. Apabila fokus utama hanya pada rasa kenyang, asupan zat gizi menjadi tidak mencukupi. Ketidakseimbangan kandungan nutrisi dalam makanan berpotensi menimbulkan obesitas, anemia, serta menurunnya daya tahan tubuh (Handrias et al., 2022). Pemenuhan kebutuhan makanan menuntut keseimbangan antara energi, protein, dan vitamin. Makanan sehat harus menyediakan karbohidrat, protein, lemak, mineral, dan vitamin sesuai kebutuhan tubuh, sekaligus terbebas dari mikroba patogen, kontaminan, serta bahan tambahan terlarang seperti formalin dan boraks (Agustini, Kusumajaya dan Sudita Puryana, 2019).

Makanan yang sehat wajib terhindar dari zat berbahaya seperti pewarna sintetis, pengawet, dan pemanis buatan yang dilarang. Zat-zat tersebut termasuk bahan tambahan pangan (BTP) yang sering diterapkan produsen untuk memperkaya rasa dan memperbaiki tampilan makanan agar lebih menarik bagi konsumen. Sayangnya, penggunaan BTP kerap melampaui batas aman yang ditetapkan. BTP yang diperbolehkan harus memenuhi standar keamanan, telah diuji dan dievaluasi, tidak menimbulkan risiko bagi konsumen pada kadar yang diizinkan, serta mematuhi syarat mutu dan kemurnian (Sriatun et al., 2019). Globalisasi mendorong masyarakat hidup cepat dan pragmatis agar rutinitas berjalan lancar tanpa hambatan berarti. Akibatnya, keseimbangan gizi dan pola konsumsi makanan sehat kerap terabaikan (Puspita dan Sufyan, 2020; Wibowo dan Gamayanto, 2021). Sebagian orang memilih memasak sendiri, sementara lainnya lebih suka membeli sajian siap saji karena dinilai lebih praktis dan efisien dalam waktu dan biaya. Permintaan terhadap makanan siap santap inilah yang membuka peluang bagi UMKM (Usaha Mikro, Kecil, dan Menengah) bidang kuliner untuk tumbuh dan memenuhi kebutuhan pasar dengan produk inovatif (Kartika, Rudiantno dan Suhariningsih, 2020).

Usaha kuliner merupakan salah satu bentuk UMKM yang paling tahan terhadap perubahan zaman karena produk makanan selalu dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari. Permintaan terhadap makanan tidak pernah surut, menjadikan sektor ini sebagai peluang bisnis yang sangat menjanjikan. Menariknya, UMKM kuliner dapat dirintis dengan modal yang relatif kecil, bahkan kurang dari satu juta rupiah. Meski demikian, memulai usaha di bidang ini bukan perkara mudah. Calon pelaku usaha perlu memahami dan menguasai berbagai aspek penting seperti pengetahuan dasar, keterampilan teknis, serta sikap kewirausahaan yang tepat. Prosesnya dimulai dari merumuskan ide bisnis yang relevan hingga mengembangkan dan mengelola usaha secara berkelanjutan agar dapat tumbuh dan bertahan di tengah persaingan pasar (Nurmala et al., 2022).

Jajanan atau *street food* yang diajakan pelaku UMKM telah menjadi bagian integral dari keseharian masyarakat, baik di wilayah kota maupun desa. Masyarakat dari berbagai usia, mulai anak-anak hingga lansia, cenderung memilih makanan siap saji karena lebih praktis dan ekonomis dibandingkan memasak sendiri (Arafah et al., 2020). Meskipun diminati, tidak semua makanan jajanan

menjamin kandungan gizi yang sehat dan aman. Beberapa pelaku usaha kuliner masih menggunakan bahan tambahan pangan seperti pengawet, peniru rasa, dan pewarna demi tampilan menarik dan cita rasa instan. Penggunaan bahan tersebut, terutama jika melebihi batas aman, berisiko merusak kesehatan konsumen apabila dikonsumsi secara terus-menerus tanpa kontrol gizi seimbang.

Hasil survei sampel makanan jajanan secara nasional pada tahun 2014 menunjukkan bahwa hanya 76,18% produk yang memenuhi standar keamanan pangan, masih berada di bawah target ideal sebesar 90%. Ketidaksiesuaian tersebut umumnya disebabkan oleh penggunaan bahan berbahaya yang dilarang, penerapan bahan tambahan pangan melebihi ambang batas, cemaran logam berat yang tinggi, serta mutu mikrobiologis yang tidak layak konsumsi. Penularan penyakit melalui makanan juga sering terjadi akibat proses pengolahan yang tidak tepat dan penggunaan alat makan yang tidak higienis. Kontaminasi makanan dipicu oleh beberapa faktor, seperti persiapan makanan yang terlalu lama sebelum disajikan, kontaminasi silang akibat buruknya kebersihan penjamah makanan, penyimpanan dalam suhu yang mendukung pertumbuhan bakteri patogen, dan pemasakan yang tidak cukup untuk membunuh mikroorganisme berbahaya (Nurfadillah, 2019).

Pengelolaan makanan yang aman dan bergizi menuntut perhatian khusus terhadap berbagai elemen penting, seperti penjamah makanan, kebersihan peralatan, kualitas air, bahan makanan utama, bahan tambahan yang digunakan, metode penyajian, serta sarana penjaja yang digunakan. Sayangnya, masih banyak produk makanan yang tidak memenuhi standar kesehatan, khususnya pada makanan yang diolah secara tradisional. Beberapa pelaku usaha kuliner secara sengaja menambahkan bahan tertentu yang tidak sesuai aturan demi menekan biaya produksi dan memperoleh keuntungan lebih besar. Di sisi lain, sebagian pengusaha melakukannya karena kurang memahami dampak penggunaan bahan berbahaya tersebut terhadap kesehatan konsumen. Hal ini mencerminkan rendahnya pengetahuan dan keterampilan pengelolaan makanan sehat di kalangan pelaku UMKM kuliner, sehingga perlu adanya edukasi yang berkelanjutan untuk mendorong praktik produksi yang lebih aman dan bermutu. Pengetahuan yang kurang memadai mengenai pengelolaan makanan sehat dan bergizi di kalangan pengusaha kuliner dapat berdampak negatif terhadap kesehatan konsumen, termasuk risiko penyakit dan kekurangan gizi.

Untuk itu, para pelaku UMKM kuliner perlu dibekali pengetahuan yang memadai melalui kegiatan edukasi mulai dari tahapan pemilihan bahan, proses pengolahan, penggunaan bahan tambahan yang aman, hingga teknik pengemasan yang sesuai. Tujuan kegiatan edukasi ini adalah pemberdayaan masyarakat khususnya pengusaha UMKM bidang kuliner agar dapat menyediakan makanan yang beragam, bergizi, seimbang, dan aman melalui peningkatan pengetahuan dan keterampilan pengelolaan makanan yang sehat dan bergizi.

## 2. Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan UMKM bidang kuliner dalam mengelola makanan sehat dan bergizi dilaksanakan di Kantor sekretariat KERSA Karanganyar yang berlokasi di Marqueen Resto (Jalan Tasunting, Kebak Jetis, Kebakkramat, Kabupaten Karanganyar, Jawa Tengah). Sasaran pada kegiatan ini adalah pelaku usaha UMKM bidang kuliner di Kabupaten Karanganyar yang tergabung pada paguyuban KERSA Karanganyar. Pada kegiatan ini dilakukan dengan cara memberikan edukasi mengenai pengelolaan makanan sehat dan bergizi meliputi persiapan makanan, penyimpanan bahan, pengolahan makanan, dan

pengemasan makanan. Strategi yang digunakan pada kegiatan ini adalah melalui pemberian materi melalui presentasi dan pemberian poster mengenai pengelolaan makanan sehat dan bergizi.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan tahap persiapan dengan menjalin kemitraan strategis bersama KERSA Karanganyar untuk memastikan kelancaran kegiatan dan dukungan lapangan. Observasi langsung memandu tim mengenali kendala utama pelaku UMKM kuliner mulai dari pemilihan bahan baku hingga proses pengemasan. Setiap minggu jadwal koordinasi rutin diselenggarakan guna membahas perkembangan materi, meninjau kelengkapan dokumen administratif seperti surat tugas dan izin pelaksanaan, serta memverifikasi kesiapan peralatan pendukung. Pada rapat persiapan setiap anggota tim pengabdian masyarakat mempresentasikan bahan edukasi dalam bentuk slide *PowerPoint* dan poster informatif sekaligus mempersiapkan proyektor LCD, laptop, dan *sound system*. Pembagian tugas spesifik diberikan kepada setiap anggota, sementara pengecekan akhir materi dan peralatan dilaksanakan satu hari sebelum acara demi mencegah hambatan teknis.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Edukasi Pengelolaan Makanan Sehat dan Bergizi

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dihadiri oleh 20 pelaku UMKM bidang kuliner. Kegiatan dimulai pukul sembilan di Marqueen Resto dengan sambutan hangat dari Ketua Paguyuban KERSA Karanganyar dan Ketua Panitia Pengabdian Masyarakat. Penilaian awal berlangsung melalui pertanyaan terbuka yang dirancang untuk mengukur pemahaman dasar peserta tentang pengelolaan makanan sehat dan bergizi. Setelah itu, tim menyampaikan materi inti melalui diskusi kelompok, sesi tanya jawab, dan kuis singkat. Setiap peserta mendapatkan kesempatan praktik langsung di bawah arahan tim pendamping yang mengawasi prosedur higienis dan standar kualitas gizi. Penutup acara diwarnai dengan pembagian *doorprize* kepada peserta yang menunjukkan antusiasme tertinggi dan kreativitas terbaik dalam merancang menu.



Gambar 2. Desain Poster Edukasi Pengelolaan Makanan Sehat dan Bergizi

Tim memfasilitasi sesi evaluasi tanya jawab mendetail setelah penyuluhan berakhir. Peserta menjawab pertanyaan seputar empat pilar pengelolaan makanan sehat yaitu pemilihan bahan baku, prinsip higienitas, teknik pengolahan dan tata cara pengemasan sehingga tim dapat mengukur tingkat pemahaman. Tim membahas setiap jawaban agar konsep yang belum jelas memperoleh penjelasan tambahan. Tim memanfaatkan sesi tanya jawab untuk menggali kendala praktis yang dihadapi pelaku UMKM dan memberikan saran teknis langsung. Hasil sesi tanya jawab tersebut menjadi dasar penyusunan untuk perencanaan pendampingan berkelanjutan bagi pelaku UMKM.



Gambar 3. Dokumentasi Tim Pengabdian Masyarakat Bersama Pelaku UMKM Bidang Kuliner

#### 4. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan bersama KERSA Karanganyar berhasil meningkatkan kesadaran dan pemahaman pelaku UMKM kuliner tentang pengelolaan makanan sehat dan bergizi. Mekanisme asesmen awal, penyuluhan interaktif, simulasi praktik, serta pemberian *doorprize* terbukti memotivasi peserta untuk aktif terlibat dan menerapkan prinsip hygiene, sanitasi, serta komposisi gizi seimbang pada menu usaha mereka. Evaluasi pasca-kegiatan menunjukkan bahwa sebagian besar pelaku UMKM mampu menyebutkan empat pilar utama pengelolaan makanan bergizi dan mempraktikkan teknik dasar pengolahan menu sehat.

Pelaku UMKM kuliner di Kabupaten Karanganyar hendaknya secara berkala mengikuti pelatihan lanjutan yang memfokuskan pada teknik pengemasan kedap udara, pemilihan bahan kemasan ramah lingkungan, dan pengendalian suhu penyimpanan guna menjaga mutu dan keamanan pangan. Pendampingan intensif di lapangan akan membantu mengatasi kendala praktik serta menyempurnakan keterampilan memasak dan penyajian bergizi, sementara pembentukan forum diskusi antar pelaku usaha membuka ruang tukar pengalaman, inovasi resep sehat, dan peluang kolaborasi pengadaan bahan baku berkualitas dengan harga terjangkau. Penguatan jejaring dengan dinas kesehatan atau lembaga sertifikasi akan meningkatkan kredibilitas produk melalui label *hygiene* dan sanitasi resmi, sekaligus membangun kepercayaan konsumen. Pemanfaatan platform digital dan media sosial selanjutnya dapat memperluas pangsa pasar serta menambah visibilitas usaha, menjadikan UMKM kuliner tidak hanya mampu mempertahankan keberlanjutan, tetapi juga tumbuh berdaya saing tinggi.

#### 5. Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada seluruh pelaku UMKM kuliner di Kabupaten Karanganyar atas antusiasme dan partisipasinya dalam kegiatan ini. Penghargaan khusus kami tujukan kepada KERSA Karanganyar atas dukungan serta kerja sama yang telah terjalin.

#### 6. Daftar Pustaka

- Agustini, N. P., Kusumajaya, A. A. N., & Sudita Puryana, I. G. P. (2019). Pelatihan Pengolahan Jajanan Sehat Anak Sekolah kepada UMKM Makanan Jajanan Di Kecamatan Ubud Kabupaten Gianyar. *Jurnal Pengabmas Masyarakat Sehat (JPMS)*, 1(2), 73–80. <https://doi.org/10.33992/ms.v1i2.625>
- Arafah, E., Sari, S. R., Puteri, R. E., Sa'adah, R., Guttifera, & Prariska, D. (2020). Pendidikan Pengolahan Makanan Sehat dan Bergizi Pada Istri Karyawan PT Pusri Palembang Ditengah Pandemi Covid-19. *Logista: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 367–372.
- Handrias, B. P. K., Erwanda, A. P. N., Putri, E. M. G., Wandani, A. R., & Wulandari, N. H. (2022). Edukasi Makanan Serta Jajanan Sehat, Halal, dan Bergizi dalam Upaya Meningkatkan Kesadaran Anak Panti Asuhan. *Magistrorum Et Scholarium: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 103–112.
- Kartika, C., Rudiantno, R., & Suhariningsih, L. (2020). Pengelolaan dan Pembinaan Usaha Mikro Warung Makanan dan Minuman Model Primitive Di Surabaya Barat. *Humanism: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 93–108. <https://doi.org/10.30651/hm.v1i2.5378>

- Nurfadillah, A. R. (2019). *Peningkatan Pengetahuan Anak Melalui Edukasi Tentang Makanan Jajanan Sehat Dan Bergizi Pada Siswa SMP N 7 Gorontalo*.
- Nurmala, N., Sinari, T., Lilianti, E., Jusmany, J., Emilda, E., Arifin, A., & Novalia, N. (2022). Usaha Kuliner Sebagai Penggerak Umkm Pada Masa Pandemi Covid 19. *AKM: Aksi Kepada Masyarakat*, 3(1), 65–74. <https://doi.org/10.36908/akm.v3i1.458>
- Puspasari, K., Nurpratama, W. L., & Alamsah, D. (2023). Pelatihan Pengolahan Makanan Aman Dan Sehat Pada Kader Dan Ibu-Ibu Pkk Di Wilayah Kerja Pueskesmas Cikarang. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 7(2), 766–770.
- Puspita, I. D., & Sufyan, D. L. (2020). Pendidikan Pengolahan Makanan Murah, Sehat, Layak Dan Aman Dikonsumsi Kepada Penjual Makanan Jajanan. *Jurnal Bisnis Indonesia (JBI)*, 5(3), 248–253.
- Saati, E. A., Br, A., Cahyono, E. B., Agustino, H., Inayah R, R., Sukmana, O., & Harini, R. (2022). Peningkatan Mutu Usaha Mikro Makanan Sehat : Inovasi Kemasan dan Branding Produk Unggulan (Desa Pandanrejo, Kecamatan Pagak, Kabupaten Malang). *Jurnal Aplikasi Dan Inovasi Ipteks "Soliditas" (J-Solid)*, 5(1), 46–57. <https://doi.org/10.31328/js.v5i1.3264>
- Sriatun, Azmiyawati, C., Darmawan, A., Arnelli, & Astuti, Y. (2019). *Kegiatan Pengabdian Masyarakat Mengenai Penyuluhan Makanan Sehat dan Bahan Tambahan Pangan Bagi Anak Sekolah*. [http://doc-pak.undip.ac.id/3040/32/D18\\_laporan.pdf](http://doc-pak.undip.ac.id/3040/32/D18_laporan.pdf)
- Wahyuni, N. (2020). Pelatihan Pengolahan Makanan Yang Aman Dan Berkelanjutan Bagi Pelaku Usaha Kuliner Di Desa Wisata Mandalika Lombok Tengah Nusa Tenggara Barat. *Abdimas Akademika*, 1(2), 57–68.
- Wibowo, S., & Gamayanto, I. (2021). Pelatihan Pengolahan Makanan Sehat Ibu-Ibu PKK Kelurahan Bulu Lor Semarang Utara. *Abdimasku: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 178. <https://doi.org/10.33633/ja.v4i2.245>