



Pelatihan Pembuatan Burger Sehat menggunakan Oatmeal Kepada Masyarakat Perumahan Villa Mas Indah

Miftahudin^{1*}, Cindy Naomi Nainggolan¹

¹Universitas Pertiwi, Indonesia

 miftahudin@gmail.com*

Abstract

Consumption of healthy food has become an essential need in efforts to improve the quality of public health. This training on making healthy burgers using oatmeal was conducted with the aim of providing understanding and skills to the residents of Villa Mas Indah housing complex about healthy food alternatives based on oatmeal. Oatmeal, which is rich in fiber and nutrients, was chosen as the main ingredient in making the burgers as an effort to reduce the consumption of saturated fats and increase daily fiber intake. The training methods included the introduction of oatmeal's benefits, a burger-making demonstration, and interactive sessions for participants. The evaluation results showed that participants experienced a significant increase in knowledge about healthy food and practical skills in preparing healthy meals. This training is expected to contribute to a healthier lifestyle for the community and serve as a model for community-based healthy food development

Keywords: Training, Healthy Burger, Oatmeal, Community Training

ARTICLE INFO

Article history:

Received

July 05, 2024

Revised

August 20,
2024

Accepted

September 10,
2024

Published by
ISSN

CV. Creative Tugu Pena
2774-7077

Website

<https://attractivejournal.com/index.php/bce/>

This is an open access article under the CC BY SA license

<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>



PENDAHULUAN

Burger kini bukanlah makanan yang asing, semua masyarakat sangat menyukai burger baik sebagai makanan selingan atau makanan utama yang praktis. Tidaklah sulit menemukan burger di Indonesia karena sudah banyak terjual di resto dan kafe, di gerai-gerai kecil sampai penjual keliling. Burger merupakan pengganti nasi yang kaya karbohidrat sebagai sumber energi dan hampir menggeser kedudukan nasi sebagai makanan pokok yang cukup diminati masyarakat Indonesia.

Kini burger sudah tersebar diberbagai macam negara restoran cepat saji, tetapi saat ini burger sudah banyak varian cita rasanya sehingga masyarakat sangat menyukainya dengan cita rasanya yang legit dan juicy, sebagian warga tidak mengetahui bila terlalu banyak mengkonsumsi burger terlalu banyak tidak lah baik bagi kesehatan tubuh. Hal tersebut disebabkan karena ternyata kandungan gula serta kolestrol pada burger sangat lah tinggi serta tidak baik buat kesehatan tubuh jika dikonsumsi terlalu sering, terutama bagi yang memiliki riwayat penyakit diabet dan kolestrol.

Tetapi lambat tahun perubahan gaya hidup masyarakat berubah setelah menyadari kuliner cepat saji tidaklah baik karena terlalu praktis banyak kalori sehingga sebagian masyarakat mulai memperhitungkan nilai gizi pada makanan. Sebagian masyarakat mulai beralih atau memperhatikan kejenis makanan yang nilai gizinya baik untuk kesehatan tubuh dengan adanya mengkonsumsi vegetarian seperti mengkonsumsi sayur – sayuran, buah-buahan, biji-bijian (seperti oat meal dan granola).

Gaya hidup sehat telah menjadi fokus utama di berbagai masyarakat. Salah satu contoh penting dari gaya hidup sehat adalah pola makan yang baik dan bergizi. Oleh karena itu, kegiatan pelatihan mengenai pembuatan makanan sehat menjadi suatu kebutuhan bagi yang melakukan gaya hidup sehat. Penulis memperkenalkan program pelatihan pembuatan burger sehat menggunakan oatmeal kepada masyarakat perumahan Villa Mas Indah. Villa Mas Indah, sebagai perumahan yang berkembang, memiliki potensi besar untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya makanan sehat. Pembuatan burger menggunakan oatmeal sebagai bahan utama dapat menjadi alternatif yang menarik dan bergizi bagi penduduknya. Burger telah menjadi salah satu makanan cepat saji yang populer di kalangan masyarakat. Namun, kebanyakan burger komersial cenderung mengandung bahan-bahan yang kurang sehat. Oleh karena itu, pelatihan ini bertujuan untuk mengenalkan kepada masyarakat cara membuat burger sehat dengan menggunakan oatmeal, ubi, dan jamur tiram. Dalam tabel dibawah ini bisa dilihat nilai gizi burger sehat dan burger pada umumnya.

Tabel 1.
Nilai gizi burger sehat

Nilai gizi burger sehat				
	Oatmeal	Ubi	Jamur tiram	Free gluten
Energi	68 kkal	68 kkal	30 kkal	333 kkal
Lemak total	1.40 g	0.30 g	0.10 g	1 g
Karbohidrat total	12 g	35.40 g	5.50 g	77.20 g
Protein	2.40 g	1.60 g	1.90 g	9 g
Serat pangan	1.70 g	0.70 g	3.60 g	0.30 g
Natrium	49 mg	92 mg	22 mg	2 mg
Kalium	61 mg	565.60 mg	226 mg	0 mg

Sumber : data diolah 2023

Tabel 2.
Nilai gizi burger beef pada umumnya

Nilai Gizi Burger Beef Pada Umumnya		
Energi	660 kkal	30.70 %
Lemak total	40 g	59.70 %
Gula	11 g	-
Karbohidrat total	49 g	15.08 %
Protein	28 g	46.67 %
Serat pangan	2 g	6.67 %
Natrium	0 mg	0 %

Sumber : Orami 2021

METODE

Metode pelaksanaan yang dilakukan penulis berupa program pendampingan dan pelatihan pembuatan olahan dengan menggunakan metode pelatihan, dimana peserta masyarakat kegiatan melihat secara langsung proses pembuatan burger sehat menggunakan oatmeal, serta ikut mempraktekan setiap tahapan pembuatan yang dicontohkan. Pelatihan akan dilaksanakan melalui sesi praktik langsung, dimana peserta akan diajak untuk aktif terlibat dalam proses pembuatan burger sehat. Resep yang akan diajarkan menggunakan perbandingan tertentu antara oatmeal, tepung free gluten, ubi, dan jamur tiram untuk menciptakan burger yang lezat dan bergizi.

TUJUAN PELATIHAN

1. Mengenalkan konsep burger sehat dengan menggunakan oatmeal dan ubi.

Di Villa Mas Indah, penulis dengan bangga memperkenalkan konsep burger sehat yang inovatif dengan menggunakan oatmeal dan ubi. penulis percaya bahwa makanan yang sehat tidak hanya menyenangkan bagi lidah tetapi juga memberikan nutrisi yang dibutuhkan tubuh. Dengan kombinasi yang unik ini, penulis tidak hanya memberikan variasi dalam cita rasa, tetapi juga memberikan opsi yang sehat bagi masyarakat. Dengan komitmen penulis terhadap kesehatan dan kualitas makanan, penulis berharap dapat menginspirasi orang untuk memilih gaya hidup yang lebih sehat melalui makanan yang mereka konsumsi setiap hari.

2. Memberikan pengetahuan dan keterampilan pada masyarakat Villa Mas Indah.

Dengan memberdayakan masyarakat melalui pengetahuan dan keterampilan, penulis berharap dapat menciptakan lingkungan yang lebih berkembang dan mandiri di Villa Mas Indah.

3. Mendorong gaya hidup sehat melalui konsumsi makanan bergizi.

Penulis berupaya keras untuk mendorong gaya hidup sehat di kalangan masyarakat Villa Mas Indah dengan mengedukasi dan mendorong konsumsi makanan bergizi. Melalui program-program, penulis berusaha untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola makan yang seimbang dan mempromosikan pentingnya mengonsumsi makanan yang kaya akan nutrisi. Dengan demikian, penulis berharap dapat menciptakan budaya masyarakat yang lebih peduli terhadap kesehatan dan memberikan pondasi yang kokoh bagi gaya hidup sehat di Villa Mas Indah.

Resep Burger Oatmeal

Bahan-bahan yang diperlukan sudah melalui pertimbangan dan identifikasi atas kemudahan untuk mendapatkan bahan-bahan tersebut di sekitar perumahan villa mas indah, karena terdapat beberapa toko bahan kue yang menyediakan kebutuhan untuk membuat kue dan roti.

Tabel 3.
Nama bahan

NO	NAMA BAHAN	JUMLAH
1	Tepung oatmeal	165 gram
2	Tepung free gluten	135 gram
3	Butter	60 gram
4	Fresh milk	33 ml
5	Sugar	33 gram
6	Salt	10 gram
7	Yeast	10 gram
8	S,500	6 gram
9	Telur	2 butir
10	Milk powder	16 gram
11	Ubi	200 gram
12	Jamur tiram	89 gram

Sumber : data diolah 2023

Alat Yang Digunakan

Peralatan yang digunakan pada pelatihan yang akan disampaikan kepada masyarakat sudah melalui penyortiran yang sekiranya umum dimiliki oleh para masyarakat perumahan villa mas indah.

Tabel 4.
Nama alat

NO	NAMA ALAT
1	Balon wish
2	Wangkok
3	Alat timbangan
4	Oven
5	Bowl
6	Gelas pengukur
7	Wajan

Sumber : data diolah 2023

Cara Pembuatan

A. Persiapan Adonan Kering:

1. Campur tepung oat meal, tepung free gluten, yeast, garam, margarin, milk powder, telur utuh, dan gula.
2. Uleni secara merata hingga kalis.
3. Tambahkan fresh milk dan uleni kembali hingga benar-benar kalis.
4. Diamkan selama 30 menit untuk proses pruffing.



Gambar 1. Persiapan bahan Burger Sehat

B. Persiapan Bahan Tambahan:

1. Kupas kulit ubi (200g) dan kukus selama 10 menit untuk mempertahankan teksturnya.
2. Cuci bersih jamur tiram (89g) dan kukus selama 10 menit.
3. Haluskan ubi dan jamur bersamaan, tambahkan perasa secukupnya, aduk hingga merata, dan panaskan kembali.

C. Proses Pruffing dan Persiapan Filling:

1. Setelah pruffing, panggang adonan dalam oven dengan suhu atas 180 derajat dan suhu bawah 190 derajat selama 15 menit.
2. Belah dua bun oat meal setelah dioven.



Gambar 2. Proses pruffing

D. Pemasangan Burger:

1. Pansir bun dengan adonan ubi dan jamur yang sudah diparut.
2. Tambahkan selada, chili sauce, mayonise, gerkin, tomat, keju slice, dan daging ubi yang sudah dipansir.
3. Tutup dengan bagian atas bun burger yang sudah dibelah dua.

E. Penyajian:

Sajikan burger oat meal dengan tambahan saus atau pelengkap sesuai selera.



Gambar 3. Burger Sehat

F. Catatan:

1. Pastikan adonan benar-benar kalis sebelum proses pruffing.
2. Kukus ubi dan jamur untuk mempertahankan tekstur dan rasa alami.
3. Sesuaikan waktu dan suhu oven sesuai dengan karakteristik oven masing-masing.

(1 resep ini bisa jadi 6 pcs burger)

Pelatihan pembuatan burger sehat menggunakan oatmeal di Perumahan Villa Mas Indah adalah upaya strategis dalam memperkenalkan pola makan sehat berbasis komunitas. Oatmeal, yang dikenal kaya akan serat, vitamin, mineral, serta rendah lemak jenuh, dipilih sebagai bahan utama untuk menggantikan bahan tradisional burger seperti daging olahan atau roti berbasis tepung terigu. Penggunaan oatmeal dalam burger memiliki berbagai manfaat kesehatan, terutama dalam mengurangi risiko penyakit kardiovaskular, meningkatkan pencernaan, dan menjaga berat badan yang ideal.

Masyarakat di Perumahan Villa Mas Indah, seperti kebanyakan masyarakat urban, cenderung mengonsumsi makanan cepat saji yang tinggi lemak, garam, dan gula.

Kebiasaan ini dapat memicu berbagai masalah kesehatan seperti obesitas, diabetes, dan hipertensi. Oleh karena itu, pelatihan ini memberikan alternatif nyata bagi masyarakat untuk tetap dapat menikmati makanan yang lezat seperti burger, namun dengan bahan yang lebih sehat dan bergizi. Pelaksanaan pelatihan mencakup beberapa tahapan penting, dimulai dari pengenalan gizi oatmeal, demonstrasi langsung pembuatan burger sehat, hingga sesi interaktif di mana peserta diberi kesempatan untuk mencoba membuat sendiri. Hal ini diharapkan dapat memberikan pengalaman langsung kepada peserta, sekaligus meningkatkan keterampilan mereka dalam mengolah makanan sehat di rumah.

Hasil pelatihan menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan peserta terkait manfaat oatmeal serta keterampilan praktis mereka dalam mengolah bahan pangan sehat. Selain itu, antusiasme peserta terlihat dari keterlibatan aktif mereka dalam sesi tanya jawab dan praktik pembuatan burger. Mereka juga menunjukkan minat untuk menerapkan pengetahuan baru ini dalam kehidupan sehari-hari. Keberhasilan pelatihan ini dapat diukur dari dua aspek: pertama, peningkatan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pola makan sehat; dan kedua, kemampuan mereka untuk mengaplikasikan keterampilan baru ini dalam kehidupan sehari-hari. Burger sehat berbahan dasar oatmeal juga dapat menjadi solusi potensial dalam pengembangan usaha mikro di tingkat rumah tangga, mengingat permintaan terhadap makanan sehat semakin meningkat.

Secara keseluruhan, pelatihan ini tidak hanya bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan masyarakat, tetapi juga memiliki potensi untuk memperluas wawasan ekonomi masyarakat melalui pengembangan produk makanan sehat. Model pelatihan ini dapat diadaptasi di berbagai komunitas lain sebagai bagian dari upaya berkelanjutan untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat melalui pola makan sehat berbasis lokal.

KESIMPULAN

Pelatihan pembuatan burger sehat menggunakan oatmeal kepada masyarakat Perumahan Villa Mas Indah telah berhasil mencapai tujuannya dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan peserta terkait alternatif pangan sehat. Oatmeal, sebagai bahan utama dalam pembuatan burger, terbukti menjadi pilihan yang baik untuk mengurangi konsumsi lemak jenuh dan meningkatkan asupan serat yang bermanfaat bagi kesehatan. Peserta pelatihan menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman mengenai manfaat oatmeal serta keterampilan praktis dalam pengolahannya. Pelatihan ini tidak hanya memberikan edukasi tentang pentingnya pola makan sehat, tetapi juga memotivasi peserta untuk mengaplikasikan pengetahuan ini dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, model pelatihan ini dapat direplikasi di komunitas lain sebagai bagian dari upaya untuk meningkatkan gaya hidup sehat masyarakat dan mendorong pengembangan produk pangan sehat berbasis komunitas. Dengan demikian, pelatihan ini diharapkan memberikan dampak jangka panjang dalam perubahan perilaku makan masyarakat ke arah yang lebih sehat, serta membuka peluang ekonomi melalui potensi pengembangan usaha makanan sehat berbahan dasar oatmeal.

REFERENSI

- Asrivananda, Mutiara Azzahra, Rinten Anjang Sari, and Diah Retno Wahyuningrum. "Studi Perbandingan Hati Ayam, Kalakai (*Stenochlaena palustris*) Dan Tepung Kedelai Hitam (*Glycine soja*) Terhadap Zat Gizi Protein Dan Lemak Serta Daya Terima Mutu Patty Burger Non Meat." *Jurnal Kesehatan Tambusai* 4.4 (2023): 4678-4689.
- Bahan Dasar Tumbuhan. *Jurnal Inovasi Pengabdian Masyarakat*, 3(2), 45-52.
- Charline Nagreen, (2019) Charlie Nagreen sebagai pencipta hamburger. Nama Charlie Nagreen sekarang identik dipanggil "Hamburger Charlie". (*Journal Asal Mula Buger*) 4.1 (2019)

- Dhiani, N.P. (2023). Pengembangan Usaha Masyarakat Melalui Pelatihan Inovasi Produk Sebagai Upaya Memperpanjang Masa Simpan Tempe di Desa Setiamekar Kecamatan Tambun Selatan Kabupaten Bekasi. Universitas Pertiwi: Jakarta
- Haryanto, T., & Wulandari, R. (2020). Pengaruh Konsumsi Oatmeal terhadap Kesehatan Jantung. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(2), 88-95.
- Handayani, T., & Purwanti, N. (2021). Inovasi Pengolahan Makanan Sehat Berbahan Dasar Oatmeal di Lingkungan Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia*, 3(4), 101-107.
- Maurich Totti, 2020 "Pengaruh Kualitas Produk Dan Kualitas Layanan Terhadap Kepuasan Pelanggan Burger King Lagoon Avenue Di Bekasi Selatan."
- Muhammad Zaqy Al Fatah, (2020). "Hamburger adalah sebuah jenis makanan cepat saji yang berupa roti berbentuk bundar yang ditengahnya berisi patty (daging giling), kemudian sayur-sayuran seperti selada, tomat, dan bawang Bombay."
- Nurmahmud, Ahmad. "Modifikasi Bun Burger Mengandung Antioksidan Berbahan Dasar Buah Alpukat Tepung Ubi Ungu." (2020).
- Nugroho, A., & Setyawan, T. (2019). Pelatihan Pengolahan Pangan Berbasis Serat untuk Kesehatan. *Jurnal Pengabdian dan Inovasi Masyarakat*, 2(3), 51-57.
- Rahman, T., & Kusuma, D. (2020). Potensi Oatmeal Sebagai Makanan Fungsional untuk Penderita Diabetes. *Jurnal Kesehatan dan Gizi Indonesia*, 12(1), 92-98.
- Pratama, F., & Sari, D. P. (2019). Pelatihan Pengolahan Makanan Sehat dengan Bahan Dasar Oatmeal. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat*, 5(1), 34-42.
- Putri, D.N. (2020). Uji Suka Brownies Cookies Gluten Free Menggunakan Tepung Tempe. Akademi Pariwisata Pertiwi: Jakarta
- Santoso, B., & Kartika, R. (2021). Manfaat Serat Oatmeal dalam Menurunkan Risiko Penyakit Jantung Koroner. *Jurnal Gizi Indonesia*, 10(1), 12-20.
- Sulastri, D., & Febriani, R. (2022). Edukasi dan Pelatihan Pengolahan Oatmeal Sebagai Makanan Sehat di Perumahan Villa Mas Indah. *Jurnal Pemberdayaan dan Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 73-80
- Suherman, I., & Lestari, R. (2020). Penggunaan Oatmeal dalam Produk Pangan Fungsional. *Jurnal Teknologi Pangan Indonesia*, 6(1), 34-42.
- Syarief, H. Dan Adiati S. 2018. Pengawasan Mutu Hasil Pertanian 1. Direktorat Menengah Kejuruan, depdikbud, Jakarta
- Utami, Novi Dwi, Siti Hamidah, and Badraningsih Lastariwati. "Oatmeal Cookies Sebagai Pengganti Makanan Selingan Untuk Penderita Diet Rendah Kalori." *HEJ (Home Economics Journal)* 4.2 (2020): 44-48.
- Widiastuti, A., & Surya, R. (2021). Peningkatan Pengetahuan Masyarakat tentang Penggunaan Oatmeal dalam Produk Pangan Sehat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 4(3), 123-129.
- Wijaya, P., & Utami, S. (2020). Kajian Nutrisi Oatmeal Sebagai Alternatif Makanan Sehat. *Jurnal Ilmu Gizi dan Pangan*, 8(2), 78-84.
- Yunita, S., & Haryono, A. (2021). Oatmeal Sebagai Alternatif Sumber Karbohidrat dalam Program Diet Sehat. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 5(2), 61-67.

Copyright Holder:

© Miftahudin et al., (2024)

First Publication Right :

© Bulletin of Community Engagement

This article is under:

CC BY SA