

SANDWICH BERKUALITAS, KESEHATAN TERJAMIN : PENGEMBANGAN USAHA SANDWICH UNTUK IBU-IBU POYANDU POSPAUD ANGGREK

Muhamad Bayu Aji Saigi^{a,1}, Aries Kuswara^{b,2}, Mellyyani Agustin Eka Putri^{c,3}, Mekdon Hutabarat^{d,4}

^{abcd}Program Studi Sarjana Akuntansi, Ekonomi dan Bisnis, Universitas Pamulang

¹bayusaigi@gmail.com; ²arieskuswara@gmail.com; ³mellyekaputri810@gmail.com ;

⁴mekdonhutabarat@gmail.com

*bayusaigi@gmail.com

Abstrak

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilatarbelakangi oleh rendahnya pengetahuan gizi dan keterampilan usaha ibu-ibu posyandu di pospaud taman anggrek, kelurahan pondok petir, kecamatan Bojongsari, kota Depok. Mitra kegiatan mengalami keterbatasan dalam memahami komposisi makanan sehat, belum memiliki keterampilan membuat makanan bergizi secara mandiri, dan kurangnya minat untuk memulai usaha rumahan. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan, ketrampilan, serta motivasi wirausaha ibu-ibu posyandu melalui pelatihan sandwich sehat sebagai alternatif makanan bergizi dan bernilai ekonomi. Metode pelaksanaan kegiatan terdiri atas penyuluhan tentang gizi seimbang, pelatihan praktik langsung membuat sandwich sehat, serta sesi diskusi mengenai strategi usaha sederhana. Kegiatan dilakukan secara partisipatif dengan pendekatan berbasis praktik langsung. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam ketiga aspek utama, yaitu Pengetahuan tentang gizi, Keterampilan membuat sandwich secara mandiri, serta minat peserta untuk memulai usaha makanan rumahan. Sebagian peserta menyampaikan niat untuk mulai menjual produk secara lokal dan menunjukkan pemahaman yang lebih baik terhadap aspek gizi dan pengemasan makanan. Kesimpulannya, kegiatan pelatihan berbasis praktik ini efektif untuk menjawab masalah mitra dan mendorong pemberdayaan ekonomi keluarga melalui usaha makanan sehat. Untuk memperkuat dampak kegiatan, disarankan adanya pendampingan lanjutan yang mencakup aspek pemasaran, manajemen usaha, dan legalitas produk agar usaha yang dirintis dapat berkembang lebih optimal.

Kata Kunci: sandwich sehat; pemberdayaan; Posyandu; gizi; usaha rumahan;

Abstract

This community service activity was motivated by the low level of nutritional knowledge and entrepreneurial skills among Posyandu mothers at Pospaud Taman Anggrek, located in Pondok Petir Village, Bojongsari District, Depok City. The target group faced limitations in understanding balanced nutrition, lacked skills in preparing healthy food independently, and had low interest in starting a home-based business. The aim of this program was to improve their knowledge, skills, and motivation to become entrepreneurs through training on how to prepare healthy sandwiches as an alternative nutritious and economically valuable food. The methods used in this program included nutrition education, hands-on training in healthy sandwich preparation, and group discussions about basic business strategies. The activity was conducted in a

participatory manner with an emphasis on practical approaches. The results of the program indicated a significant improvement in three key areas: knowledge of nutrition, technical sandwich-making skills, and the participants' willingness to start a small food business. Several participants expressed a desire to begin selling their products locally and demonstrated an improved understanding of food safety and packaging. In conclusion, this practical training program was effective in addressing the target group's problems and empowering them economically through the development of healthy food products. To enhance the long-term impact of the program, it is recommended to conduct follow-up mentoring that includes marketing strategies, business management training, and guidance on product legality to support the sustainability and growth of the initiated businesses.

Keywords: *healthy sandwich; empowerment; Posyandu; nutrition; home business;*

PENDAHULUAN

Langkah strategis untuk meningkatkan kesejahteraan keluarga dan komunitas adalah pemberdaya ekonomi masyarakat, khususnya ibu-ibu rumah tangga. Sebagai lembaga pendidikan kesehatan anak usia dini, posyandu membantu ibu-ibu melalui berbagai program, seperti pelatihan keterampilan dan kewirusahaan (Pengabdian et al., 2024). Produksi makanan sandwich, yang bermanfaat bagi kesehatan keluarga dan menguntungkan secara finansial, adalah salah satu bisnis yang dapat dikembangkan.

Mitra, yaitu ibu-ibu dan kadernya, menghadapi banyak masalah salah satunya adalah kurangnya pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk membuat makanan sehat yang menguntungkan secara finansial serta kurangnya pemahaman tentang gizi dan keamanan pangan. Mereka juga kesulitan menghadapi kesulitan untuk mendirikan bisnis rumahan yang berkelanjutan dan kompetitif di pasar. (Sholeha et al., 2023) Problem serupa telah ditangani melalui sejumlah besar upaya dan penelitian sebelumnya.

(Mardiana et al., 2023) Melakukan pelatihan pembuatan cemilan dengan bahan lokal untuk ibu-ibu PKK dan kader posyandu di Palembang.. Hasilnya menunjukkan bahwa

peserta lebih memahami dan mahir dalam memanfaatkan bahan lokal untuk membuat makanan yang bergizi, sehat dan berinovasi pada produk tersebut untuk memperoleh pendapatan sampingan dalam usaha ini. (Hanik et al., 2021) juga membuat jajanan sehat untuk pelancaran ASI pada ibu-ibu posyandu dan staf posyandu di Sukoharjo, temuan menunjukkan bahwa peserta lebih memahami manfaat ASI dan bagaimana membuat makanan sehat. Selain itu pelatihan pembuatan stik daun katuk sebagai makanan alternatif bagi ibu hamil dan menyusui di Sumenep oleh (Ratna & Wati, 2021) dan (Zamzam et al., 2024) menunjukkan bahwa peserta mampu membuat makanan sehat yang terbuat dari bahan alami serta peserta juga berfikir produk tersebut akan dijadikan usaha sampingan untuk memperoleh pendapatan tambahan.

Tujuan dari pengabdian ini adalah untuk meningkatkan keterampilan ibu-ibu posyandu dalam membuat sandwich sehat yang baik, memberi mereka pemahaman tentang bagaimana membuat makanan sehat dan aman, dan mendorong pembentukan usaha sandwich rumahan yang berkelanjutan untuk menghasilkan uang tambahan.

Pelatihan pembuatan sandwich sehat diberikan kepada ibu-ibu Posyandu. Pelatihan ini mencakup teknik pembuatan sandwich,

pengetahuan tentang gizi dan keamanan pangan, serta strategi untuk membangun usaha rumahan. Dengan cara ini, diharapkan ibu-ibu Posyandu dapat mengembangkan usaha sandwich yang berkualitas tinggi dan berkelanjutan yang akan berdampak positif pada kesehatan dan keuangan keluarga mereka.

METODE PELAKSANAAN

Selama tanggal kegiatan pengabdian ini yakni tanggal 15 Mei 2025, Pengabdian ini dilaksanakan di posyandu pospaud anggrek tepatnya di kelurahan pondok petir, kecamatan bojong sari, kota depok, Jumlah peserta adalah 18 orang, Termasuk ibu-ibu yang berpartisipasi dalam posyandu dan kader aktif. Pendampingan, Penyuluhan dan Pelatihan adalah metode yang digunakan, pelajaran awal memberikan tentang inovasi berwirausaha produk makanan sehat dalam menjaga kesehatan keluarga dan penting gizi seimbang agar untuk mengetahui pentingnya mendapatkan pendapatan sampingan di wirausaha ini. Selanjutnya, mereka dididik untuk membuat sandwich sehat. Pelatihan ini mencakup metode pengolahan bahan, penyajian yang menarik, dan metode pengemasan. Pendampingan insentif dilakukan untuk memastikan bahwa peserta dapat menerapkan keterampilan yang telah diberikan. Ini juga dilakukan untuk

memberikan konsultasi tentang prospek bisnis makanan sehat. Selama pelatihan berlangsung, observasi, dokumentasi kegiatan, dan evaluasi hasil praktik peserta merupakan proses pengumpulan data. Lembar evaluasi keterampilan, kuisioner penilaian pemahaman materi, dan catatan lapangan dari tim pelaksana adalah alat yang digunakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pelatihan pembuatan sandwich sehat yang dilaksanakan di posyandu Taman Anggrek, Kelurahan Pondok Petir, Kecamatan Bojongsari, Kota depok, berhasil memberikan dampak positif terhadap peningkatan kapasitas ibu-ibu Posyandu. Sebelum pelatihan, mitra menunjukkan keterbatasan dalam memahami gizi, belum mampu membuat makanan sehat secara mandiri, serta kurang memiliki minat terhadap kewirausahaan makanan rumahan. Permasalahan tersebut tercermin dari jawaban peserta saat pre-assessment, yang kemudian menjadi dasar dalam menyusun materi pelatihan.



(Gambar 1. Proses pendampingan pembuatan sandwich)

Pendampingan secara langsung dengan praktik pembuatan sandwich meningkatkan pengetahuan dan keterampilan. Para peserta tidak hanya belajar tentang bahan-bahan yang sehat dan bergizi tinggi yang digunakan untuk membuat sandwich, tetapi mereka juga dapat mencoba sendiri membuat dan menyajikan sandwich secara higienis. Terlihat bahwa peserta terlibat secara aktif dalam pelatihan, terutama selama sesi praktik dan diskusi tentang strategi penentuan harga jual dan pengemasan produk.

Dalam pembuatan sandwich, para ibu memulai dari mengikuti resep yang telah diberikan. Proses dimulai dengan menyiapkan peralatan seperti mixer, wajan atau baskom, spatula, plastik wrap, dan kemasan. Bahan utama yang digunakan meliputi wipcream, roti tawar, stroberi dan air es. Langkah pertama adalah mencampurkan wipcream dengan menambahkan sedikit demi sedikit air es

menggunakan mixer hingga mengental. Setelah itu, peserta menyiapkan dua lembar roti tawar, lalu mengoleskan wipcream secara merata di atas permukaan roti menggunakan spatula. Diatasnya ditambahkan potongan stroberi secukupnya, lalu roti di tumpuk menjadi satu. Sandwich kemudian di bungkus rapat menggunakan plastik wrap dan dinginkan selama satu atau dua jam. Setelah dingin atau beku sandwich dipotong menyamping menjadi dua bagian dan dibungkus menggunakan kemasan yang telah disediakan. Dengan proses pendampingan, Para ibu-ibu berhasil membuat sandwich sehat dan menarik secara mandiri.

Setelah pelatihan berbasis praktik, dan minat usaha. Dalam aspek gizi, peserta menunjukkan peningkatan pemahaman tentang komposisi makanan sehat, termasuk kombinasi karbohidrat, protein dan serat. Pada aspek praktik, seluruh peserta mampu membuat sandwich sehat secara mandiri menggunakan bahan yang terjangkau dan teknik yang higienis. Sedangkan dalam aspek kewirausahaan, peserta mulai menunjukkan ketertarikan dan inisiatif untuk menjadikan keterampilan ini sebagai peluang usaha rumahan.

Tabel 1. Hasil kegiatan pengabdian

Aspek	Keterangan	
	Pertanyaan	Jawaban

Gizi	Apakah anda memahami komposisi makanan sehat dan bergizi?	Memahami dengan cukup
Praktik	Apakah anda dapat membuat sandwich secara sehat secara mandiri?	Sudah bisa membuatnya
Usaha	Apakah anda tertarik untuk menjual produk makanan sehat dari rumah?	Tertarik dan siap mencoba

Tabel tersebut menunjukkan bahwa pelatihan memberikan kontribusi langsung terhadap peningkatan pemahaman dan kemampuan peserta. Pengetahuan tentang gizi sangat terbatas kini berkembang menjadi pemahaman fungsional yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Begitu pula pada aspek keterampilan, metode praktik langsung terbukti lebih efektif dibandingkan pendekatan teoritis semata. Temuan ini sejalan dengan pengabdian oleh Mardiana et al.(2023) dan Agustina et al.(2024) yang menyatakan bahwa pelatihan berbasis praktik lebih mudah diserap oleh ibu rumah tangga. Dalam konteks kewirausahaan, Peningkatan motivasi peserta menjadi indikator awal terbentuknya orientasi usaha yang penting dalam memberdayakan ekonomi keluarga.

Beberapa peserta bahkan memulai berdiskusi mengenai harga jual, pengemasan, dan strategi pemasaran lokal, seperti menjual ke tetangga atau menjualnya melalui aplikasi E-Commerce. Namun dengan demikian, kegiatan ini masih memiliki keterbatasan dalam aspek lanjutan seperti literasi keuangan dan digital marketing. Oleh karena itu, disarankan dengan adanya pendampingan tahap kedua yaitu mencangkup pelatihan manajemen usaha sederhana dan strategis promosi berbasis digital.

Secara keseluruhan, kegiatan ini menjawab permasalahan mitra secara tepat melalui pendekatan yang praktis dan relevan. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa pelatihan sederhana dapat memberi dampak besar terhadap kesiapan masyarakat dalam berwirausaha berbasis pangan sehat.

KESIMPULAN

Program pelatihan pembuatan sandwich sehat yang ditunjukan kepada ibu-ibu posyandu pospaud taman anggrek telah memberikan dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan gizi peserta, keterampilan praktik, dan keinginan untuk berwirausaha. Pelatihan ini menjawab masalah mitra: mereka tidak memahami makanan sehat dan tidak tertarik untuk memulai usaha rumahan. Adanya perubahan besar setelah pelatihan menunjukkan bahwa pendekatan praktis yang

praktis dapat mendorong peserta untuk lebih percaya diri dalam mengolah makanan sehat dan mempertimbangkan manfaat ekonomi dari produk yang dihasilkan. Untuk itu, disarankan agar program ini dilanjutkan ke tahap berikutnya melalui pendampingan kewirausahaan yang berkelanjutan. Disarankan pula adanya pelatihan tambahan mencakup strategi pemasaran, pengemasan produk, pengurusan izin usaha, serta pemanfaatan media sosial sebagai sarana promosi. Selain itu, kolaborasi lintas sektor seperti dengan PKK, pelaku UMKM lokal, dan lembaga pelatihan, juga disarankan untuk memperluas dampak serta menjamin keberlanjutan hasil pengabdian ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak Posyandu Pospaud Taman Angrek, Kelurahan Pondok Petir, Kecamatan Bojongsari, Depok, atas kerja sama dan partisipasinya dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada para ibu-ibu dan kader Posyandu yang telah berpartisipasi aktif selama kegiatan berlangsung. Tidak lupa, penulis mengapresiasi dukungan dan bimbingan dari dosen pembimbing serta pihak Universitas Pamulang yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas dalam pelaksanaan kegiatan ini. Semoga kegiatan ini

memberikan manfaat nyata dan menjadi awal dari kolaborasi berkelanjutan di masa yang akan datang.



(Gambar 2. Foto Bersama Tim PkM dengan Peserta PkM)



(Gambar 3. Foto Sambutan Pelaksanaan PMKM)

REFERENSI

Hafifah, N., & Abidin, Z. (2020). Peran Posyandu dalam Meningkatkan Kualitas Kesehatan Ibu dan Anak di Desa Sukawening, Kabupaten Bogor. *Jurnal Pusat Inovasi Masyarakat*, 2(5), 893–900. <https://journal.ipb.ac.id/index.php/pim/article/view/31742>

- Hanik, N. R., Harsono², S., & Wiharti³, T. (2021). Penyuluhan dan Pelatihan Pembuatan Jajanan Sehat. *Penyuluhan Dan Pelatihan Pembuatan Jajanan Sehat Pelancar Asi Pada Ibu-Ibu Dan Kader Posyandu Dahlia 6 Gabahan Jombor Sukoharjo*, 17, 9–14.
- Khatimah, K., & Suryaningsi, S. (2024). Peran Posyandu untuk Meningkatkan Kesehatan Masyarakat di Kelurahan Gunung Lingkas. *Konstruksi Sosial : Jurnal Penelitian Ilmu Sosial*, 3(4), 130–135. <https://doi.org/10.56393/konstruksisocial.v1i12.1376>
- Mardiana, M., Yulianto, Y., & Eliza, E. (2023). Pelatihan dan Pendampingan Pembuatan Makanan Cemilan Berbahan Pangan Lokal bagi Ibu PKK dan Kader Posyandu. *ABDIKEMAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 146–151. <https://doi.org/10.36086/j.abdikemas.v5i2.2058>
- Pengabdian, J., Masyarakat, K., & Utara, D. (2024). *Alamat: Jl. Kecak No 12, Tonja, Denpasar Utara, Denpasar, Bali/0361426699*. 3.
- Ratna, P., & Wati, H. D. (2021). Pelatihan Pembuatan Stik Daun Katuk Sebagai Makanan Alternatif Ibu Hamil dan Menyusui pada Anggota Posyandu Desa Kalianget Timur Kabupaten Sumenep. *Prosiding Seminar Nasional Pertanian*, 80–94. <http://journal.ummat.ac.id/index.php/SEMNASPUMMAT/article/view/6862>
- Sholeha, A., Herawati, H. D., Jafar, M. R. S., Ruhban, N. S., Setyaningrum, O. R., Sari, P., Martindo, R. D., & Putri, T. A. (2023). Pelatihan Pengolahan dan Penyajian Makanan Sehat Cegah Stunting pada Ibu Kader, Ibu Balita dan Ibu menyusui di Desa Jambewangi, Kecamatan Pakis, Kabupaten Magelang. *Bangun Desa: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 37. [https://doi.org/10.21927/jbd.2022.1\(2\).37-40](https://doi.org/10.21927/jbd.2022.1(2).37-40)
- Zamzam, K. F., Agustin, R. D., & Kurniawan, C. (2024). Peranan posyandu untuk meningkatkan kesehatan ibu dan anak. *Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat (JP2M)*, 5(3), 416–423. <https://doi.org/10.33474/jp2m.v5i3.21880>