

<https://jurnal.faperta.universitasmuarabungo.ac.id/index.php/bersama>

## **MENAMBAH PENDAPATAN KELUARGA DENGAN USAHA MINUMAN SEGAR BERGIZI**

*INCREASING FAMILY INCOME WITH A NUTRITIONAL FRESH BEVERAGE  
BUSINESS*

**Rini Nizar<sup>\*</sup>, Latifa Siswati<sup>2</sup>, Hanifah Ulfa<sup>3</sup>, Akhyarnis Febrialdi<sup>4</sup>**

<sup>1,2</sup> Program Studi Agribisnis, Fakultas Pertanian, Universitas Lancang Kuning,

<sup>3</sup> Program Studi Teknologi Hasil Pertanian, Fakultas Pertanian, Universitas  
Lancang Kuning, Jl. Yos Sudarso No.KM. 8, Umban Sari, Kec. Rumbai, Kota  
Pekanbaru, Riau 28266, Indonesia

Program Studi Agroteknologi, Fakultas Pertanian, Universitas Muara Bungo  
rininizar@unilak.ac.id, latifasiswati@unilak.ac.id, hanifahulfa@unilak.ac.id

### **ABSTRAK**

Ibu-ibu Rumah Tangga di RT 01 RW 13 Kelurahan Sidomulyo Timur Kecamatan Marpoyan Damai pada umumnya kerja utama nya adalah mengerjakan pekerjaan rutin rumah tangga, yang mempunyai waktu luang yang cukup untuk dimanfaatkan dengan kerja-kerja produktif yang dapat menghasilkan pendapatan. Tim P2M dari Fakultas Pertanian menawarkan untuk memberikan pengetahuan kewirausahaan dengan meningkatkan motivasi ibu-ibu untuk memanfaatkan waktu luang dengan kerja produktif, yaitu membuat pelatihan pembuatan minuman segar bergizi untuk memenuhi kebutuhan cairan tubuh, berkaitan dengan cuaca yang panas akhir-akhir ini Pekanbaru. Pelatihan ini diberikan karena bahan baku yang mudah diperoleh dan dikerjakan. Target luaran yang ingin dicapai dari kegiatan ini adalah peningkatan pengetahuan dan motivasi kelompok Mitra; artikel ilmiah. Metode yang digunakan untuk mencapai tujuan adalah dengan cara: penyuluhan, pelatihan, dan evaluasi. Kegiatan ini menunjukkan adanya peningkatan dan motivasi ibu-ibu rumah tangga tentang memanfaatkan waktu luang dengan kegiatan produktif. Kegiatan produktif yang dilakukan pada saat pengabdian kepada masyarakat adalah membuat minuman segar bergizi yang berpeluang untuk dijadikan usaha menambah pendapatan keluarga.

**Kata kunci:** Bergizi, Minuman segar, Pendapatan

### **ABSTRACT**

*Housewives in RT 01 RW 13 East Sidomulyo Village, Marpoyan Damai District generally have the main job, namely doing routine household work and have enough free time to use for productive work that can generate income. The Faculty of Agriculture's P2M team offers to provide entrepreneurship knowledge by increasing mothers' motivation to utilize their free time with productive work, namely by providing training in making nutritious fresh drinks to meet body fluid needs, considering the hot weather in Pekanbaru at the moment. This training is provided because raw materials are easy to obtain and work with. The output*

*targets to be achieved from this activity are increasing the knowledge and motivation of the Partner group; scientific articles. The methods used to achieve the goals are counseling, training and evaluation. This activity shows the increase and motivation of housewives in utilizing their free time with productive activities. The productive activity carried out during community service is making fresh, nutritious drinks which have the opportunity to be used as a business to increase family income.*

**Keywords:** *Fresh Drinks, Income, Nutritious*

## 1. PENDAHULUAN

Sari buah merupakan minuman yang sangat disukai karena praktis, enak, menyegarkan, serta bermanfaat bagi kesehatan karena mengandung vitamin C yang tinggi (Fachruddin, 2002). Buah segar yang dapat dibuat untuk juice adalah mangga, jeruk dan buah-buah yang banyak mengandung air. Dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, buah yang dipilih adalah mangga dan jeruk. Sebagai buah konsumsi, mangga terdiri atas tiga bagian yaitu kulit, daging dan biji. Komponen daging buah mangga yang paling banyak adalah air dan karbohidrat. Selain itu juga mengandung protein, lemak, macam-macam asam, vitamin, mineral, tanin, zat warna dan zat yang mudah menguap (Geralvi S.Kiay, 2018) dan dapat dikonsumsi dalam bentuk segar maupun sebagai olahan. Nilai kandungan gizi mangga secara umum per 100 g terdiri dari energi 272 kJ (65 kcal), karbohidrat 17 g, gula 14,8 g, diet serat 1,8 g, lemak 0,27 g, protein 0,51 g, vitamin A equiv. 38 mg, beta-karoten 445 mg, thiamine (Vitamin B1) 0,058 mg, riboflavin (Vitamin B2) 0,057 mg, niacin (Vitamin B3) 0,584 mg, asam pantotenat (Vitamin B5) 0,160 mg, vitamin B6 0,134 mg, folat (Vitamin B9) 14 mg, vitamin C 27,7 mg, kalsium 10 mg, besi 0,13 mg, magnesium 9 mg, fosfor 11 mg, kalium 156 mg, dan seng 0,04 mg (Cahyuni Novia, Syaiful, dan Deny Utomo, 2015).

Selain mangga digunakan sari buah jeruk. Jeruk manis umumnya dikonsumsi dalam keadaan segar atau sebagai buah peras. Buah jeruk merupakan sumber vitamin C yang berguna untuk kesehatan manusia. Kandungan vitamin C sangat beragam antar varietas, tetapi berkisar antara 27-49 mg/100 g daging buah. Sari buah jeruk mengandung 40-70 mg vitamin C per 100 mL, tergantung pada jenisnya. Makin tua buah jeruk, biasanya makin berkurang kandungan vitamin Cnya, tetapi semakin manis rasanya. Vitamin C terdapat pada sari buah, daging, dan kulit. Seperempat bagian dari total kandungan vitamin C buah jeruk terdapat di dalam sari buahnya. Betakaroten (provitamin A), yang membentuk vitamin A banyak terdapat di dalam kulit dan sari buah jeruk. Direktorat Gizi Departemen Kesehatan RI (2010) mencatat komposisi zat gizi per 100 gram sari buah jeruk manis yaitu Kalori 44 Kal, protein 0,8 g, lemak 0,2 g, karbohidrat 11 g, kalsium 19 mg, fosfor 16 mg, vitamin A 190 SI, vitamin B1 0,08 mg, dan vitamin C 49 mg (Alhanannasir, Mukhtarudin, Asep, Nico, Gerry, 2021). Buah jeruk pada umumnya memiliki sifat mudah rusak karena mengandung banyak air dan setelah dipanen masih mengalami proses hidup, yaitu proses respirasi, transpirasi dan pematangan (Sitti Ramlah, Kalsum, dan Medan Yumas, 2021). Salah satu teknologi untuk mengatasi hal tersebut adalah pengolahan buah jeruk manis menjadi minuman sari buah (Pujimulyani, 2009).

Permasalahan yang dihadapi oleh mitra adalah: bagaimana memanfaatkan waktu ibu-ibu rumah tangga di RT 01 RW 13 Kelurahan Sidomulyo Timur, dengan kegiatan yang produktif pada musim kemarau ini, sehingga dapat memanfaatkan peluang yang ada untuk memperoleh tambahan pendapatan.

## **2. METODE**

### **Penyadaran/Penyuluhan**

Metode yang dilakukan dalam PKM ini dengan cara penyadaran/penyuluhan: kegiatan ini merupakan kegiatan yang bertujuan untuk memberikan pengetahuan kepada mitra tentang memanfaatkan peluang dan waktu untuk kegiatan produktif yang dapat menambah pendapatan keluarga. Selanjutnya dilakukan pendampingan dari dosen-dosen dan mahasiswa yang melaksanakan PKM, dimana kegiatan ini dilakukan dengan cara demonstrasi pembuatan minuman sari buah segar dan selanjutnya dilakukan evaluasi dilakukan dengan menyebarkan kuesioner sebelum dan sesudah kegiatan dilakukan untuk mengukur peningkatan pengetahuan dan manfaat kegiatan.

### **Bahan dan alat**

Pengabdian Kepada Masyarakat dalam Menambah Pendapatan Keluarga dengan Usaha Minuman Segar Bergizi menggunakan bahan dan alat sebagai berikut: Bahan yang digunakan yaitu Mangga, Jeruk, Susu, Jelly, Gula, sedangkan alat yang digunakan yaitu Wadah untuk tempat irisan mangga dan air jeruk peras, Pisau, *Blender*, *Sendok*, *Botol*, *Wadah untuk jelly*.

Untuk membuat usaha minuman segar bergizi cara yang dilakukan sebagai berikut:

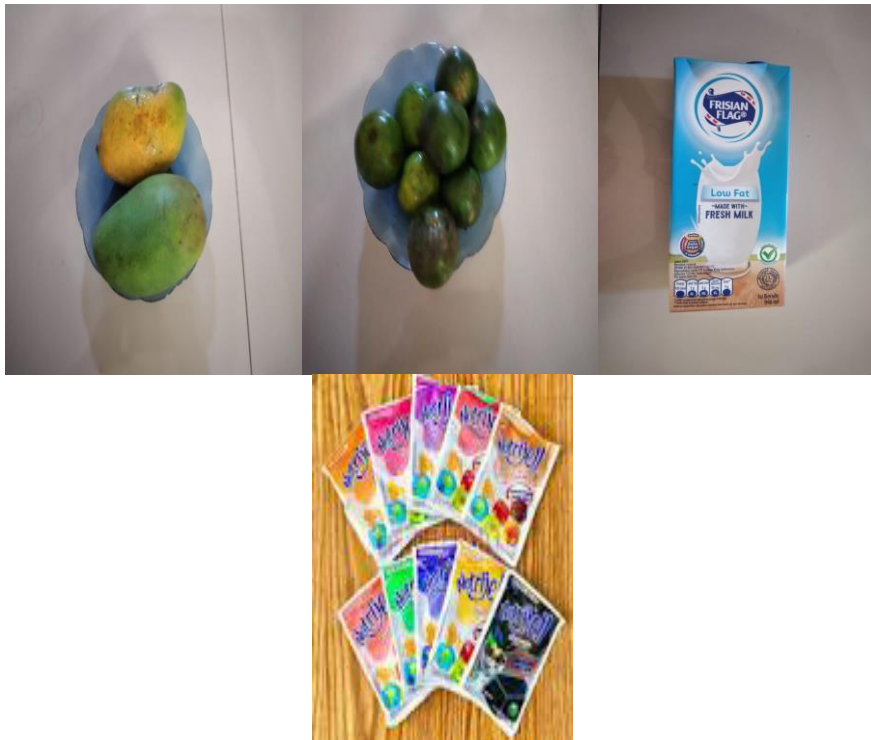
1. Masukkan daging mangga /air jeruk, susu cair, kedalam blender.
2. Pada saat di blender boleh dimasukkan es Kristal, atau bila tidak menggunakan es dapat dimasukkan kedalam kulkas sebelum dikonsumsi
3. Campur jelly instan yang sudah dimasak dan sudah membeku
4. Potong jelly kotak dadu kecil-kecil sesuai selera
5. Campurkan jelly kedalam jus mangga/jeruk
6. Minuman siap disajikan dan dikonsumsi

## **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dilaksanakan di RT 01 RW 13 Kelurahan Sidomulyo Timur Kecamatan Marpoyan Damai Kota Pekanbaru. Peserta kegiatan ini adalah ibu-ibu rumah tangga, yang kegiatan sehari-harinya bekerja mengelola pekerjaan rumah tangganya mengurus anggota keluarga. Diantara kesibukannya mengurus keluarga, ibu-ibu ini pada umumnya memiliki waktu luang/senggang yang dapat dimanfaatkannya dengan kegiatan-kegiatan yang produktif seperti kegiatan-kegiatan menambah pengetahuan dan ketrampilan agar dapat digunakan untuk tambahan pendapatannya.

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dilakukan oleh Tim Dosen Fakultas Pertanian dan mahasiswi Program Studi Agribisnis. Kegiatan dimulai dengan memperkenalkan Tim Fakultas Pertanian ke Ibu-ibu dan juga menjelaskan tujuan kegiatan. Dilanjutkan dengan menjelaskan pembuatan minuman segar bergizi dari mangga dan jeruk serta bahan/alat yang diperlukan, sambil membagikan

resep cara pembuatan minuman segar, daftar hadir dan kuesioner. Foto-foto kegiatan dapat dilihat sebagai berikut:



**Gambar 1.** Bahan-bahan utama yang diperlukan

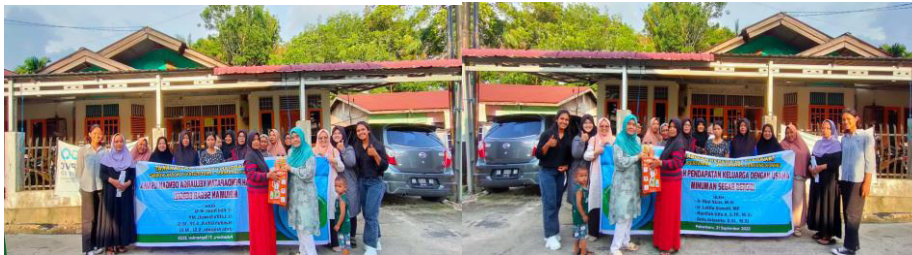
Penjelasan pembuatan minuman segar bergizi dimulai dengan menjelaskan bahan-bahan dan alat-alat yang diperlukan. Kemudian dimulai demonstrasi pembuatan minuman segarnya. Minuman yang sudah siap diberikan kepada ibu-ibu untuk dicicipi.



**Gambar 2.** Kegiatan dimulai dengan penjelasan tujuan kegiatan dan pembagian petunjuk pembuatan minuman segar



**Gambar 3.** Demonstrasi pembuatan minuman segar dan bergizi



**Gambar 4.** Foto Penyerahan bantuan (blender) Bersama Ibu-ibu RT 01 RW 13 Kel. Sidomulyo Timur, Kec. Marpoyan Damai, Kota Pekanbaru

Terakhir Tim Kegiatan Pengabdian berfoto bersama dengan ibu-ibu sekaligus memberikan bantuan Blender kepada ketua kelompok ibu-ibu. Blender yang diberikan diharapkan dapat dimanfaatkan oleh semua anggota dengan syarat diatur pemakaiannya agar alatnya dapat terjaga dan tidak cepat rusak.

Kewirausahaan secara umum merupakan harmonisasi antara kreativitas yang menciptakan ide-ide dengan pertimbangan peluang maupun resiko dan keinovasian dalam menerapkan ide-ide kreatif menjadi suatu bentuk barang dan jasa yang mempunyai nilai jual bagi wirausahawan (Mahmudah Hasanah dan Monry Fraick Ngr, 2017).

Wirausaha dapat dilakukan oleh Ibu Rumah Tangga Sebagai Penunjang Penghasilan Keluarga, ibu rumah tangga mempunyai potensi untuk mengembangkan usaha tambahan untuk meningkatkan penghasilan keluarga. Dengan cuaca saat ini di Riau, khususnya Pekanbaru. Yang dirasakan cuaca yang tidak menentu, panas dan hujan, yang silih berganti dengan waktu yang singkat, banyak masyarakat merasakan kering. Salah satu solusinya adalah dengan sering minum agar tubuh tidak kekurangan cairan. Kondisi ini juga membuka peluang bagi ibu rumah tangga khusus di RT 01 RW 13 untuk membuat usaha minuman segar yang bergizi. Berkaitan dengan hal ini, maka Tim Pengabdian Masyarakat Fakultas Pertanian, memberikan penyuluhan dan pelatihan pembuatan minuman

segar bergizi dan diharapkan dapat meningkatkan motivasi ibu-ibu agar dapat menangkap peluang usaha atau minimal untuk kebutuhan keluarga.

Untuk mengukur hasil kegiatan Tim menyebarkan kuesioner, hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel 1.** Hasil pengukuran sebelum dan sesudah kegiatan dilaksanakan

No.	PERNYATAAN	Sebelum (%)		Sesudah (%)		Perubahan (%)
		S	TS	S	TS	
1.	Kegiatan membuat minuman segar bergizi bermanfaat bagi saya	93,30	6,70	100	0,00	+ 6,70
2.	Kegiatan pengabdian masyarakat ini memotivasi untuk membuat minuman segar sebagai usaha memanfaatkan waktu luang	86,67	13,33	100	0,00	+ 13,33
3.	Sebelumnya saya belum pernah menerima pengetahuan tentang pembuatan minuman segar bergizi ini	93,30	6,70	100	0,00	+ 6,70
4.	Jika kegiatan ini diselenggarakan kembali, saya bersedia untuk berpartisipasi/terlibat	100	0	100	0	-
5.	Saya merasa puas dengan kegiatan pengabdian masyarakat yang diselenggarakan	100	0,00	100	0,00	-

Tabel 1, menunjukkan bahwa kegiatan ini dapat meningkatkan motivasi ibu-ibu rumah tangga di lingkungan RT 01 RW 13 memanfaatkan waktu luang digunakan untuk kegiatan produktif seperti membuat minuman segar bergizi. Pada umumnya ibu-ibu sangat antusias mengikuti kegiatan ini dan banyak yang menyarankan kegiatan ini dilakukan secara teratur dengan produk-produk lain yang dapat dijual.

#### 4. KESIMPULAN

Pada kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa:

1. Pengetahuan dan motivasi peserta tentang memanfaatkan waktu luang digunakan untuk kegiatan produktif yang dapat menambah pendapatan keluarga meningkat.
2. Pada kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat Tim kegiatan produktif yang diberikan adalah minuman segar bergizi sesuai dengan kondisi cuaca yang tidak menentu saat ini, khusus di Pekanbaru
3. Peserta merasakan manfaat dari kegiatan ini dan mau menambah pengetahuan bila diadakan kembali pelatihan seperti ini.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Tim Pengabdian Masyarakat mengucapkan terima kasih kepada ibu-ibu rumah tangga di RT 01 RW 13 Kelurahan Sidomulyo Timur.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Alhanannasir, Mukhtarudin Muchsiri, Asep Dodo Murtado, Nico Syah Putra, Gerry Adam. 2021. Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat Volume 3. No. 1. Juni 2021. Hal 17 – 25
- Cahyuni Novia, Syaiful, Deny Utomo. 2015. Diversifikasi Mangga Off Grade Menjadi Selai Dan Dodol. Jurnal Teknologi Pangan Vol. 6 No. 2. Nopember 2015. Hal: 76-79
- Fachruddin. 2002. Membuat Aneka Sari Buah. Penerbit: Kanisius, Yogyakarta.
- Geralvi S.Kiay. 2018. Konsentrasi Asam Sitrat terhadap Mutu Sari Buah Mangga Indramayu. Gorontalo Agriculture technology journal. Volume 1. No. 1. April 2018. Hal: 29 -36.
- Mahmudah Hasanah Dan Monry Fraick Ngr. 2017. Strategi Peningkatan Minat Wirausaha Mahasiswa Melalui Program Kreativitas Mahasiswa – Kewirausahaan (Pkm-K) Di Program Studi Pendidikan Ekonomi Fkip Universitas Lambung Mangkurat. SOCIUS: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Ilmu Pengetahuan Sosial, 6 (2) Oktober 2017, Hal: 294-313
- Pujimulyani, D. 2009. Teknologi Pengolahan Sayur-sayuran & Buah-buahan. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Sitti Ramlah, Kalsum, dan Medan Yumas. 2021. Karakteristik Mutu Dan Masa Simpan Sari Buah Jeruk Manis Dari Selayar Dan Malangke. Jurnal Industri Hasil Perkebunan Vol. 16 No. 2, Desember 2021, Hal: 49-58