



KREASI OLAHAN FROZEN FOOD BERGIZI SEBAGAI PELUANG USAHA DAN GIZI SEIMBANG KELUARGA

Kurni Marifa¹, Tri Murhanjati Sholihah², Angga Rendyantoni Puji Utomo³

¹Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

kurnimarifa@uny.ac.id

²Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

trimurhanjatis@uny.ac.id

³Universitas Negeri Yogyakarta, Indonesia

anggarendyantoni@uny.ac.id

ABSTRAK

Tujuan kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) ini adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu rumah tangga dalam membuat kreasi olahan frozen food yang bergizi (dimsum dan nugget) sebagai peluang usaha baru sekaligus pemenuhan kebutuhan gizi seimbang keluarga. Metode pelaksanaan yang digunakan meliputi ceramah, diskusi interaktif, demonstrasi, tanya jawab, serta praktik langsung dengan pendampingan. Kegiatan dilaksanakan pada 3 Agustus 2025 bertempat di Laboratorium Vokasi Universitas Negeri Yogyakarta Kampus Gunungkidul dengan melibatkan 15 peserta dari Padukuhan Kenteng, Pacarejo, Semanu, Gunungkidul. Hasil pengabdian menunjukkan bahwa: 1) Pengetahuan peserta meningkat mengenai konsep *frozen food*, pemilihan bahan baku, serta inovasi produk yang mendukung program gizi seimbang; (2) Peserta berhasil menguasai keterampilan praktis dalam mengolah adonan dimsum dan nugget sesuai dengan standar mutu rasa, tekstur, dan tampilan; dan (3) Peserta memahami teknik pengemasan higienis menggunakan mesin *vacuum sealer* untuk meningkatkan daya simpan serta nilai jual produk.

Kata kunci: Frozen food, pelatihan, pengemasan

ABSTRACT

The objective of this community service activity is to enhance the knowledge and skills of housewives in creating nutritious frozen food products (dimsum and nuggets) as a business opportunity and a means to support balanced family nutrition. The methods employed include lectures and interactive discussions, demonstrations, question-and-answer sessions, and direct practical training with mentoring. The activity was conducted on August 3, 2025, at the Vocational Laboratory of Universitas Negeri Yogyakarta, Gunungkidul Campus, involving 15 participants from Padukuhan Kenteng, Pacarejo, Semanu, Gunungkidul. The results indicate that: (1) Participants' knowledge regarding frozen food concepts, raw material selection, and product innovation for balanced nutrition significantly increased; (2) Participants successfully acquired practical skills in processing dimsum and nugget batter according to quality standards in taste, texture, and appearance; and (3) Participants understood hygienic packaging techniques using a vacuum sealer to extend shelf life and enhance the product's market value.

Keywords: Frozen food, training, packaging.

PENDAHULUAN

Pada program PKM Kreasi Olahan Frozen Food Bergizi sebagai Peluang Usaha dan Gizi Seimbang Keluarga tahun 2025 ini, terdapat beberapa jenis permasalahan prioritas yang akan ditangani untuk masyarakat produktif secara ekonomi dan calon wirausaha baru. Tema yang akan diusung pada PKM ini telah sejalan dengan program pemerintah yaitu program Makan Bergizi Gratis. Permasalahan prioritas akan ditangani dengan pelatihan kreasi olahan frozen food bergizi sebagai peluang usaha dan gizi seimbang keluarga. Pelatihan akan dilakukan secara praktik yaitu pembuatan frozen food bergizi.

Frozen food atau makanan beku semakin populer sebagai pilihan praktis dalam kehidupan modern. Selain memudahkan penyimpanan dan persiapan makanan, kreasi olahan frozen food bergizi juga membuka peluang usaha yang menjanjikan. Gaya hidup yang sibuk membuat banyak orang memilih makanan beku sebagai solusi praktis. Produk frozen food yang sehat dan bergizi memiliki pasar yang luas, mulai dari anak-anak, pekerja kantor, hingga lansia (Andrani & Nugroho, 2021).

Bisnis frozen food bisa dimulai dari skala rumahan dengan modal kecil dan berkembang menjadi usaha besar. Dengan inovasi dalam rasa, tekstur, dan kandungan gizi, produk bisa lebih menarik bagi konsumen. Dibandingkan makanan segar, frozen food memiliki masa simpan lebih panjang, sehingga lebih fleksibel dalam pengelolaan stok dan mengurangi potensi kerugian akibat makanan yang basi [2]. Kreasi frozen food tidak terbatas pada nugget atau sosis saja, tetapi juga bisa berupa makanan sehat seperti sayur beku, makanan bayi, hingga lauk siap saji berbahan baku alami. Makanan beku yang bergizi dapat membantu keluarga mendapatkan asupan nutrisi yang seimbang tanpa harus menghabiskan banyak waktu memasak. Dengan adanya frozen food sehat di rumah, keluarga dapat menghindari konsumsi makanan cepat saji yang tinggi lemak trans, pengawet, dan natrium berlebih. Jika diolah dan disimpan dengan benar, makanan beku dapat mempertahankan kandungan nutrisinya, seperti protein, vitamin, dan mineral. Teknik pembekuan yang tepat dapat menjaga kualitas bahan makanan (BPOM RI, 2019).

Anak-anak yang sulit makan bisa tertarik dengan frozen food bergizi berbentuk menarik, seperti nugget, bakso ikan, atau dimsum sehat. Contoh kreasi frozen food bergizi adalah nugget dan ayam. Pengkombinasian daging ayam dengan wortel, bayam, dan brokoli akan membuat suatu makanan akan lebih sehat. Penciptaan kreasi frozen food bergizi tidak hanya

membantu menjaga keseimbangan gizi keluarga, tetapi juga bisa menjadi peluang bisnis yang menguntungkan. Dengan inovasi dalam bahan, rasa, dan kemasan, frozen food sehat bisa menjadi alternatif makanan yang praktis, lezat, dan tetap bergizi (BPOM RI, 2019).

Nugget dan dimsum adalah alternatif frozen food. Yang dapat ditambah dengan sayuran. Makanan ini kaya serat, vitamin, dan tetap tinggi protein. Cocok untuk anak-anak yang picky eater maupun sebagai stok frozen food untuk keluarga. Nugget dan dimsum ini tidak hanya lezat tapi juga sehat. Cocok untuk stok makanan di rumah atau dijadikan peluang usaha frozen food. Seluruh peserta pelatihan diharapkan dapat memahami informasi yang dibutuhkan dalam membuat frozen food yang bergizi dan yang baik. Pelatihan ini juga diharapkan dapat membantu meningkatkan pemasukan pendapatan masyarakat yang bisa mengambil celah sebagai penyedia atau pemasok (supplier) dalam menyukseskan program pemerintah yaitu makan bergizi gratis (FAO, 2009)(Fellows P, 2017).

Pelatihan intensif tentang pembuatan frozen food bergizi dengan berfokus pada praktik langsung. Peserta tidak hanya diajarkan secara teori bagaimana membuat produk frozen food namun juga dijelaskan dari tahapan persiapan bahan termasuk pemilihan bahan, proses pengolahan hingga proses pengemasan frozen food yang benar. Sebelum pada tahapan praktik langsung, peserta diberikan kelas teori terlebih dahulu untuk meningkatkan pengetahuan terkait dengan frozen food, pemilihan bahan baku, teknik pengolahan termasuk hingga ketahanan pembekuan yang benar untuk tetap mempertahankan nutrisi dari bahan baku terpilih, serta tips dalam pengemasan dan penyimpanan yang aman

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan pengabdian terdiri dari beberapa langkah diantaranya: 1) Mengkomunikasikan tujuan pengabdian kepada target. atau khalayak sasaran; 2). Melakukan penjadwalan. Pelatihan yang disesuaikan antara tim pengabdi dan khalayak sasaran; 3). Melaksanakan pelatihan dengan metode ceramah, demonstrasi dan praktik langsung. Pengabdian ini dilaksanakan pada. Tanggal 3 Agustus 2025 bertempat di Laboratorium Vokasi Fakultas Vokasi Universitas Negeri. Yogyakarta Kampus Gunungkidul. Khalayak sasaran merupakan ibu-ibu rumah tangga Padukuhan Kenteng Pacarejo Semanu Gunungkidul. Beberapa metode pelaksanaan kegiatan dijelaskan sebagai berikut:

1. Metode Ceramah dan Diskusi Interaktif

Metode ini digunakan untuk menyampaikan materi mengenai konsep frozen food, cara pemilihan bahan baku dan proses pengolahan hingga proses pengemasan serta menjelaskan terkait resep produk frozen food yang akan digunakan.

2. Demonstrasi

Metode demonstrasi digunakan terkait proses pengolahan frozen food dan proses pengemasan produk. Peserta kegiatan mengamati demonstrasi yang dilakukan oleh narasumber.

3. Tanya jawab dan diskusi

Tahapan tanya jawab dan diskusi dilakukan pada saat demonstrasi berlangsung. Hal ini bertujuan agar pelatihan dapat lebih interaktif dan mudah dipahami peserta apabila ada tahapan-tahapan yang terlewat atau sulit untuk dipahami.

4. Praktik dan pendampingan

Praktik pembuatan frozen food ini dilakukan langsung oleh peserta didampingi oleh mahasiswa pendamping dan juga narasumber dosen.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PKM diawali dengan melakukan koordinasi dengan calon. peserta dalam hal ini ibu-ibu rumah tangga dari Padukuhan Kenteng Pacarejo Semanu. Koordinasi dilakukan untuk menentukan jumlah peserta pelatihan serta jadwal pelaksanaan pelatihan. Pelatihan akan dilaksanakan di Laboratorium Vokasi Program Studi Sarjana Terapan Tata Boga Fakultas Vokasi Universitas Negeri Yogyakarta Kampus Gunungkidul. Berikut ini merupakan rangkaian pelaksanaan kegiatan:

1. Meningkatkan pengetahuan tentang frozen food product

Pelaksanaan kegiatan PKM diawali dengan pemaparan materi terkait kajian frozen food. Tim PKM memaparkan materi menggunakan Power Point dan disertai dengan sesi tanya jawab dengan peserta pelatihan. Selain materi terkait frozen food juga disampaikan materi terkait kajian bahan, inovasi produk, serta pengemasan produk. Peserta pelatihan menyimak materi yang disampaikan dan dijumpa setiap sesi kemudian peserta diberi kesempatan untuk bertanya terkait hal-hal yang belum dipahami. Peserta pelatihan yang berjumlah 15 orang sangat antusias dalam mengikuti jalannya pemaparan materi. Peserta memperoleh informasi dan pengetahuan baru terkait frozen food yang

bisa diproduksi dari skala rumah tangga dimana selama ini peserta pelatihan masih mengkonsumsi frozen food dari membeli di pasaran.



Gambar 1. Registrasi peserta, pembukaan pelatihan dan paparan materi

2. Pengolahan dan Pengemasan Frozen Food Product

Peserta dibagi dalam 2 kelompok besar yang masing-masing kelompoknya membuat produk frozen food yaitu dimsum dan nugget. Indikator keberhasilan dari program ini adalah peserta dapat membuat produk frozen food sesuai dengan resep yang telah disampaikan. Produk yang dihasilkan harus memenuhi beberapa kriteria baik dari segi rasa, tekstur, aroma, warna dan juga ukuran. Misalnya untuk produk dimsum dari segi bentuk harus bulat rapi, diberikan topping di atasnya, memiliki rasa gurih dan tekstur produknya tidak keras.

Pada produk nugget kriteria keberhasilannya adalah ukuran persegi panjang, seluruh permukaan dilapisi dengan tepung roti, memiliki warna golden brown dan tekstur yang lembut. Sesi pelatihan pengolahan frozen food ini diawali dengan pembagian bahan sesuai resep kemudian peserta membuat produk sesuai dengan instruksi yang ada dengan pendampingan dari tim pengabdian. Beberapa tahapan yang dilakukan oleh peserta diantaranya menimbang bahan, mencampurkan bahan, mencetak, kemudian mengukus.



Gambar 2. Kegiatan pengolahan frozen food dimsum dan nugget



Gambar 3. Hasil Olahan Frozen Food Oleh Peserta

Setelah rangkaian pengolahan telah dilakukan, peserta didampingi untuk melakukan praktik pengemasan menggunakan mesin vacuum sealer. Peserta diberi kesempatan untuk mempraktikkan cara pengemasan produk frozen food. Sebelum melakukan pengemasan, peserta menempelkan terlebih dahulu sticker produk atau label kemasan yang akan menjadi identitas bagi produk yang dihasilkan.



Gambar 4. Proses pengemasan frozen food oleh peserta

Produk yang telah diolah oleh peserta pelatihan kemudian dievaluasi bersama oleh tim pengabdian. Secara keseluruhan produk produk frozen food dimsum dan juga nugget yang dihasilkan oleh peserta pelatihan telah memenuhi standar resep yang diberikan. Berikut beberapa dokumentasi produk yang dihasilkan oleh peserta:



Gambar 5. Produk frozen food hasil olahan peserta yang telah dikemas dan diberi label

Pelaksanaan kegiatan PKM di Padukuhan Kenteng Pacarejo Semanu berjalan dengan baik dan mendapat respons positif dari peserta. Berdasarkan hasil kegiatan, terdapat beberapa aspek penting yang dapat dibahas sebagai berikut:

1. Peningkatan Pengetahuan Peserta

Materi yang diberikan mengenai konsep frozen food, bahan baku, inovasi produk, serta teknik pengemasan mampu meningkatkan pengetahuan ibu-ibu rumah tangga peserta pelatihan. Sebelum mengikuti kegiatan, sebagian besar peserta hanya mengenal frozen food

sebagai produk instan yang dibeli di pasaran. Namun setelah mendapatkan penjelasan dan diskusi interaktif, peserta menyadari bahwa frozen food juga dapat diolah secara mandiri di rumah dengan memperhatikan aspek gizi, keamanan pangan, serta inovasi bentuk dan rasa. Antusiasme peserta terlihat dari banyaknya pertanyaan yang diajukan serta keseriusan dalam mengikuti pemaparan materi. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan tidak hanya sekadar transfer ilmu, tetapi juga berhasil menumbuhkan kesadaran bahwa frozen food bisa menjadi alternatif usaha keluarga sekaligus penyedia gizi seimbang.

2. Penguasaan Keterampilan Pengolahan Produk

Melalui praktik langsung, peserta mampu menguasai tahapan dasar pembuatan produk frozen food, khususnya dimsum dan nugget. Dengan sistem kerja kelompok, peserta berlatih menimbang bahan, mengolah adonan, mencetak, hingga mengukus produk sesuai resep. Kriteria keberhasilan yang ditetapkan berdasarkan pada bentuk yang rapi, rasa gurih, tekstur lembut, serta tampilan menarik. Hal tersebut dapat dicapai dengan baik oleh peserta, sehingga menunjukkan bahwa keterampilan praktis peserta meningkat, meskipun tetap membutuhkan latihan lanjutan untuk mencapai konsistensi mutu produk.

3. Pemahaman Tentang Teknik Pengemasan

Aspek pengemasan produk frozen food menjadi salah satu materi yang penting karena berkaitan dengan daya simpan dan daya jual produk. Peserta tidak hanya diperkenalkan pada teori kemasan yang higienis, tetapi juga dilibatkan langsung dalam praktik penggunaan mesin vacuum sealer. Pengalaman ini memberikan bekal keterampilan baru bagi peserta, mengingat sebagian besar sebelumnya belum pernah mempraktikkan teknik pengemasan modern. Dengan pengemasan yang tepat, produk menjadi lebih tahan lama, higienis, serta memiliki nilai jual yang lebih tinggi.

KESIMPULAN

Berdasarkan pada kegiatan pengabdian yang telah dilaksanakan, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Kegiatan PKM kreasi olahan Frozen Food di Padukuhan Kenteng Pacarejo Semanu terlaksana dengan baik dan mendapat sambutan positif dari peserta.
2. Materi yang disampaikan mampu meningkatkan pengetahuan peserta mengenai konsep frozen food, bahan baku, inovasi produk, serta pentingnya teknik pengemasan yang tepat.

3. Melalui praktik langsung, peserta berhasil menguasai keterampilan dasar pengolahan frozen food (dimsum dan nugget) sesuai resep dan kriteria mutu yang telah ditentukan, meski masih diperlukan pelatihan lebih lanjut untuk menjaga konsistensi hasil.
4. Peserta memperoleh pengalaman baru dalam teknik pengemasan menggunakan vacuum sealer yang berimplikasi pada peningkatan daya simpan dan daya jual produk frozen food.
5. Kegiatan berkontribusi dalam pemberdayaan masyarakat untuk memanfaatkan frozen food sebagai usaha rumah tangga sekaligus dukungan konsumsi pangan bergizi seimbang keluarga.

Berdasarkan kesimpulan tersebut, saran yang diberikan dalam kegiatan pelatihan diantaranya:

1. Perlu adanya pelatihan lanjutan secara periodik agar peserta dapat meningkatkan keterampilan, konsistensi mutu, dan inovasi produk.
2. Peserta didorong untuk mencoba variasi olahan frozen food lain berbasis bahan lokal (ikan air tawar, sayuran, tempe, tahu, singkong)

Adanya dukungan dari pemerintah desa, lembaga pendidikan, maupun instansi terkait dalam penyediaan sarana pendukung.

REKOMENDASI

Berdasarkan pelatihan pembuatan kreasi frozen food yang telah dilaksanakan, maka rekomendasi pengabdian kepada masyarakat selanjutnya adalah pelatihan pembuatan frozen food berbasis bahan lokal dan pemasaran produk.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada: 1) Kepala Padukuhan Kenteng Pacarejo Semanu Gunungkiul, 2) Ketua PKK Padukuhan Kenteng Pacarejo Semanu Gunungkidul, 3) Anggota Tim PKK Padukuhan Kenteng Pacarejo Semanu Gunungkidul, dan 4) Fakultas Vokasi yang telah mendukung terselenggaranya acara.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, N., & Nugroho, P. (2021). Strategi pemasaran digital pada UMKM frozen food di masa pandemi. *Jurnal Ekonomi dan Bisnis*, 14(2), 101–110.
- BPOM RI. (2019). *Pedoman Pangan Olahan Beku*. Jakarta: Badan Pengawas Obat dan Makanan.
- Euromonitor International. (2020). *Frozen Processed Food in Indonesia*. Euromonitor Report.

FAO. (2009). Freezing of Fruits and Vegetables: An Introduction to Freezing Technology. Rome: Food and Agriculture Organization.

Fellows, P. (2017). Food Processing Technology: Principles and Practice (4th ed.). Woodhead Publishing.