

Pembuatan *Cookies* Sehat untuk Penderita Kolesterol di Desa Paddinging Kecamatan Sanrobone Kabupaten Takalar

Production of Healthy Cookies for Cholesterol Patients in Paddinging Village, Sanrobone Sub-District, Takalar District

Fitriana*, Safriana Rahman, Sitti Amirah, Ayyub Harly Nurung

Fakultas Farmasi, Universitas Muslim Indonesia

Vol. 4 No. 1, Juni 2023

 DOI :

10.35311/jmpm.v4i1.150

Informasi artikel:

Submitted: 07 Desember 2022

Accepted: 04 Mei 2023

*Penulis Korespondensi:

Fitriana

Fakultas Farmasi, Universitas Muslim Indonesia

E-mail:

fitriana.fitriana@umi.ac.id

No. Hp: 081355550506

Cara Sitasi:

Fitriana, Rahman, S., Amirah, S., & Nurung, A. H. (2023). Pembuatan *Cookies* Sehat untuk Penderita Kolesterol di Desa Paddinging Kecamatan Sanrobone Kabupaten Takalar. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 64-68.

<https://doi.org/10.35311/jmpm.v4i1.150>

ABSTRAK

Cookies merupakan makanan ringan yang rasanya enak dan renyah sehingga banyak dijadikan cemilan dan digemari masyarakat termasuk anak-anak, remaja, dan orang dewasa. *Cookies* sering dijadikan kudapan atau teman minum teh oleh masyarakat. Kandungan gula dan lemak yang tinggi menyebabkan *cookies* ini memiliki kalori yang tinggi. Selain itu, kandungan lemak dan gula tinggi dapat memicu obesitas jika sering di konsumsi. Tidak bisa dipungkiri bahwa kebiasaan makan camilan dengan kandungan kalori yang tinggi menjadi salah satu pemicu obesitas. Salah satu bahan yang berpotensi dan dapat digunakan sebagai bahan baku *cookies* adalah oat. Oat adalah biji-bijian yang bebas gluten dan merupakan sumber vitamin, mineral, serat, dan antioksidan. Kandungan antioksidannya dapat meningkatkan kolesterol baik di dalam tubuh dan dapat membantu menurunkan kolesterol total di dalam tubuh. Pada kegiatan pengabdian ini yang menjadi mitra adalah tim PKK di desa Paddinging, Kecamatan Sanrobone, Kabupaten Takalar. Desa ini merupakan salah satu desa mitra binaan Universitas Muslim Indonesia (UMI). Kegiatan pengabdian yang dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan tentang pembuatan *cookies* sehat untuk penderita kolesterol dengan cara menjelaskan tentang cookies sehat dan pembuatan cookies yang menggunakan bahan utama yaitu oat. Hasil yang diperoleh dari kegiatan ini adalah meningkatnya pengetahuan dan ketrampilan dari tim PKK dapat dilihat dari pembuatan cookies yang dilakukan secara mandiri berdasarkan informasi yang diperoleh dari kegiatan pengabdian. Berdasarkan hal tersebut, masyarakat di desa Paddinging, khususnya tim PKK telah mengetahui cara pembuatan cookies yang sehat untuk penderita kolesterol sebagai cemilan sehat.

Kata Kunci: *Cookies*, Cemilan Sehat, Desa Paddinging, Kolesterol, Oat

ABSTRACT

Cookies taste good and crunchy, so they are widely used as snacks and are popular with the public, including children, adolescents, and adults. Cookies are often used as a snack or tea companion by the community. The high sugar and fat content cause these cookies to have high calories. In addition, high fat and sugar content can trigger obesity if consumed frequently. Undeniably, the habit of snacking with high-calorie content is one of the triggers for obesity. One of the ingredients that have the potential and can be used as raw material for cookies is oats. Oats are a gluten-free grain and a great source of vitamins, minerals, fiber, and antioxidants. Its antioxidant content can increase good cholesterol in the body and help reduce total cholesterol. The Paddinging village, Sanrobone Sub-district, Takalar Regency PKK team was the partner in this community service project. This village is one of the Universitas Muslim Indonesia's partner villages. The community service was carried out to increase knowledge of persons with cholesterol's and abilities in creating healthy cookies by describing the benefits of healthy cookies and making cookies utilizing oats as the main ingredient. This activity resulted in an improvement in the PKK team's knowledge and abilities, as evidenced by the autonomous production of cookies based on the information gained from the community service activity. Based on these results, the Paddinging village community, particularly the PKK team, has learnt how to produce healthy cookies for those with high cholesterol as a healthy snack.

Keyword: *Cookies, Healthy Snack, Paddinging Vilage, Cholesterol, Oats*



Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

PENDAHULUAN

Mayoritas masyarakat yang ada di desa paddinging ini bekerja sebagai petani dan hanya memanfaatkan hasil tani sebagai mata pencaharian. Masyarakat di desa paddinging ini tidak lagi memiliki kegiatan lain selain Bertani, sehingga untuk membuat *cookies* sehat memiliki peluang yang dapat dilakukan oleh tim PKK di desa paddinging tersebut.

Cookies merupakan jenis makanan ringan yang dikenal dan digemari masyarakat. *Cookies* memiliki bentuk kecil dan menarik sehingga banyak digemari oleh seluruh kalangan masyarakat termasuk anak-anak, remaja, dan orang dewasa (Rahmaniyah & Prasetyawati, 2020). Ciri khas *cookies* adalah memiliki kandungan gula dan lemak yang tinggi serta kadar air rendah (kurang dari 5%), sehingga bertekstur renyah apabila dikemas (Rosida et al., 2020). Oleh karena itu *cookies* merupakan jenis makanan yang kaya akan lemak, tetapi rendah serat, dan mineral. Hal ini memicu terjadinya obesitas, diabetes, dan gangguan kesehatan lainnya.

Salah satu bahan yang berpotensi dan dapat digunakan sebagai bahan baku *cookies* adalah oat. Oat adalah biji-bijian yang bebas gluten dan merupakan sumber vitamin, mineral, serat, dan antioksidan. Oat memiliki banyak manfaat bagi kesehatan. Kandungan antioksidannya dapat meningkatkan kolesterol baik di dalam tubuh dan dapat membantu menurunkan kolesterol total di dalam tubuh. Selain itu, Oat adalah gandum utuh, yang termasuk karbohidrat kompleks sehingga membutuhkan waktu lebih lama untuk dicerna oleh tubuh, yang dapat membantu makan lebih sedikit dengan memperlambat pencernaan sehingga menimbulkan efek kenyang yang lebih lama (Utami et al., 2020).

Penggunaan oat untuk mensubstitusi terigu yang merupakan bahan dasar dari *cookies* begitu juga dengan substitusi gula dengan gula rendah kalori. Ini merupakan upaya yang dapat menghasilkan makanan ringan yang dapat mencegah penambahan

kalori di dalam tubuh dan kandungan antioksidannya dapat menurunkan kolesterol.

Berdasarkan hal tersebut di atas, maka dilakukan pengabdian kepada masyarakat dengan mengangkat tema pembuatan *cookies* sehat untuk penderita kolesterol di desa paddinging kecamatan sanrobone kabupaten takalar dengan Mitra pengabdian adalah tim PKK yang ada di desa paddinging, kecamatan Sanrobone, kabupaten takalar. Tim PKK menjadi target untuk pelaksanaan pembuatan *cookies* sehat yang ditujukan untuk penderita kolesterol. Melalui kegiatan ini diharapkan dapat menambahkan pengetahuan dan kemampuan dari tim PKK tentang makanan yang sehat bagi penderita kolesterol. Dengan kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan produktivitas dari tim PKK yang berada di desa paddinging dan dapat bermanfaat dalam kehidupan bermasyarakat.

METODE

Wilayah Kegiatan Pengabdian

Desa paddinging terletak di wilayah pemerintahan kecamatan sanrobone kabupaten takalar. Jarak dari ibukota kecamatan adalah kurang lebih 1,5 km, jarak dari ibukota kabupaten kurang lebih 4 km dan jarak ke ibukota provinsi 40 km, luas wilayah desa paddinging adalah 336 Ha, Panjang dan lebar 3,36 Km² dengan batas wilayah yaitu sebelah barat desa tonasa, sebelah selatan desa banyuanyara, sebelah utara desatanrara kabupaten gowa dan sebelah timur desa jipang kabupaten gowa.

Luas wilayah desa paddinging adalah Panjang dan lebar 3,36 Km² dengan jumlah penduduk 1750 jiwa. Desa paddinging memiliki iklim tropis. Keadaan alam geografis merupakan daerah daratan, sehingga berpotensi di bidang perkebunan, peternakan, pertambangan dan pertanian yang merupakan mata pencaharian masyarakat setempat. Melihat keadaan alam dan struktur tanah yang berupa dataran serta letak geografis desa yang dekat dengan ibukota, maka mata pencaharian penduduk

tergolong lebih beragam, mulai petani, peternak, wirausaha hingga PNS merupakan jenis mata pencaharian yang dijalani sebagian penduduk desa paddinging.

Persiapan kegiatan dan pengadaan alat/bahan

Kegiatan diawali dengan koordinasi dengan kepala desa Paddinging, Kec. Sanrobone, Kab. Takalar. Tim PkM bersama dengan perangkat desa melakukan sosialisasi kepada tim PKK di desa Paddinging mengenai rangkaian kegiatan program kemitraan. Hal ini dilakukan agar pelaksanaan kegiatan dapat terlaksana dengan sistematis dan bermanfaat bagi masyarakat.

Tim PkM mempersiapkan alat dan bahan yang digunakan untuk pembuatan *cookies* sehat untuk penderita kolesterol yaitu, tepung oat (200 gram), Oat (150 gram), *margarine* (100 gram), *roombuter* atau *butter* (100 gram), gula aren (80 gram), madu (2 sdm), vanilli bubuk (1 sdt), baking powder (1 sdt), kuning telur (2 butir), kismis (150 gram). Alat bantu dalam pengabdian lainnya yang perlu disiapkan antara lain, LCD, video pembuatan *cookies*, kamera dan ginbal untuk alat dokumentasi.

Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian

Metode yang digunakan pada pengabdian ini adalah diawal kegiatan memberikan informasi tentang cookies sehat, bahan yang digunakan dalam pembuatan cookies sehat dan memperlihatkan video pembuatan cookies sehat serta mengenalkan terkait penyakit yang berhubungan dengan kolesterol dengan menggunakan alat bantu berupa powerpoint. Pada saat kegiatan berlangsung diadakan tanya jawab untuk melihat tingkat pemahaman dari peserta kegiatan terkait tema pengabdian dan setelah kegiatan pengabdian, tim PKK akan di minta secara mandiri di rumah untuk membuat cookies sehat sebagai bentuk peningkatan ketrampilan dari peserta pengabdian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program kemitraan Masyarkat (PkM) merupakan salah satu wujud dari Tri Darma

Perguruan Tinggi, dimana kegiatan ini diharapkan menjadi penghubung antara perguruan tinggi dengan masyarakat sehingga terjalin keharmonisan dalam aplikasi keilmuan. Pada kegiatan Program kemitraan Masyarakat ini, tim pelaksana melakukan pengabdian dengan tema Pembuatan *cookies* sehat untuk penderita kolesterol di desa paddinging kecamatan sanrobone kabupaten takalar , Sulawesi selatan. Kegiatan PkM ini ditujukan kepada mitra masyarakat yaitu tim pkk yang ada di desa paddinging untuk menambah pengetahuan dan informasi tentang *cookies* sehat yang menggunakan bahan dasar utama adalah Oat serta menambah produktivitas dan kreativitas dalam membuat serta menghasilkan produk *cookies* sehat.



Gambar 1. Memberikan penjelasan tentang *cookies* sehat untuk penderita kolesterol pada kegiatan program kemitraan masyarakat



Gambar 2. Memberikan penjelasan bahan dan proses pembuatan *cookies* sehat pada program kemitraan masyarakat

Pelaksanaan kegiatan PkM di desa paddinging terlaksana pada hari rabu pada tanggal 09 November 2022 di balai desa Paddinging (Gambar 1 dan

Gambar 2). Peserta dalam hal ini tim pkk yang ikut kegiatan PkM adalah ibu-ibu pkk desa paddinging yang berjumlah 12 orang. Pada kegiatan PkM ini hal yang pertama dilakukan adalah memberikan pengetahuan

tentang *cookies* sehat untuk penderita kolesterol. *Cookies* merupakan salah satu produk bakery yang populer karena rasanya, kepraktisannya untuk siap dimakan (ready to-eat) dan kandungan gizinya. Pada perkembangannya, penambahan serat dalam formulasi *cookies* banyak dipelajari untuk membuat produk *cookies* (Rahardjo et al., 2020).

Cara terbaik untuk menghadapi kolesterol tinggi adalah dengan memperhatikan makanan yang dikonsumsi. Bagi penderita kolesterol tinggi karena faktor genetika sangat disarankan untuk mengonsumsi makanan yang mengandung banyak serat. Sedangkan bagi penderita kolesterol tinggi yang diakibatkan pola makan tidak sehat, dianjurkan untuk mengonsumsi makanan yang lebih rendah lemak dan kalori. Selain diet kolesterol, penderita kolesterol tinggi perlu mengimbangnya dengan olahraga agar dapat membakar lemak jahat didalam tubuh. Menurut (Rusilanti, 2014) 3 kunci sukses menurunkan kolesterol adalah mendisiplinkan diri untuk menerapkan pola makan sehat, menghindari bahan makanan tinggi kolesterol, dan meningkatkan asupan serat (Damayanti et al., 2021).

Bahan utama dalam membuat *cookies* sehat ini menggunakan oats dan kismis. Berdasarkan dari hasil penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya menunjukkan bahwa dengan konsumsi oats memberikan dampak positif terhadap kesehatan, terutama karena kandungan serat pangan (β -glukan) dan senyawa-senyawa fenoliknya yang mempunyai aktivitas antioksidan tinggi. Serat pangan merupakan salah satu asupan yang penting untuk manusia. Fungsi serat pangan sendiri adalah untuk mengatur laju pencernaan dan laju penyerapan gizi serta berfungsi sebagai substrat bagi mikroflora dalam usus dan meningkatkan laksasi, selain itu juga berfungsi untuk menurunkan kolesterol darah, menurunkan tekanan darah, serta mencegah kanker usus besar (Chen et al.,

2006; He et al., 2004; Wang et al., 2011) dikutip dari (Rahardjo et al., 2020).

Kegiatan pengabdian ini membantu peserta dalam meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan, hal ini dapat dilihat dari hasil evaluasi yang dilakukan yaitu pembuatan *cookies* sehat dilakukan secara mandiri pada tanggal 11 November di salah satu rumah ibu PKK berdasarkan informasi dari kegiatan pengabdian yang telah dilakukan pada tanggal 09 November 2023 yang dilakukan tanpa pendampingan, telah terbukti tim PKK berhasil membuat *cookies* dengan baik, dapat dilihat pada Gambar 3.



Gambar 3. Proses dan hasil pembuatan *cookies* sehat oleh peserta program kemitraan masyarakat pada hari berikutnya (Evaluasi hasil)

Hal ini membuktikan bahwa ada peningkatan ketrampilan dari tim PKK dari yang sebelumnya tidak mengetahui pembuatan cookies sehat dengan bahan utama oat menjadi terampil serta meningkatkan pengetahuan mengenai cara pembuatan cookies sehat untuk penderita kolesterol sebagai cemilan sehat.

KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan PkM yang telah dilaksanakan oleh tim, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Meningkatkan pemahaman masyarakat di desa paddinging tentang cookies sehat yang baik di konsumsi bagi yang menderita penyakit kolesterol.
2. Masyarakat di desa paddinging dapat membuat cookies sehat dengan bahan utama oat secara berkelanjutan untuk kedepannya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pada kesempatan ini, tim pelaksana juga mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Muslim Indonesia dan Mitra Kerjasama, Kepala Desa dan Ibu PKK di desa Paddinging Kecamatan Sanrobone Kabupaten Takalar.

DAFTAR PUSTAKA

- Damayanti, E. A., Gusnadi, D., Telkom, U., Jagung, R., & Tinggi, K. (2021). Pemanfaatan Limbah Rambut Jagung Dalam Pembuatan Healthy Cookies Untuk Penderita. *E-Proceeding of Applied Science*, 7(5), 1648–1656. <https://openlibrarypublications.telkomuiversity.ac.id/index.php/appliedscience/article/view/15565>
- Rahardjo, M., Astuti, R., Puspita, D., & Sihombing, M. (2020). Efek penambahan oats pada formulasi cookies gandum dilihat dari karakteristik fisik dan sensorinya. *Teknologi Pangan: Media Informasi Dan Komunikasi Ilmiah Teknologi Pertanian*, 11, 1–6. <https://doi.org/10.35891/tp.v11i1.1714>
- Rahmaniyah, N., & Prasetyawati, Z. T. (2020). Substitusi Tepung Labu Kuning Pada Pembuatan Cookies Kastengel. *Media Pendidikan, Gizi, Dan Kuliner*, 9(2), 55–61.
- Rosida, D. F., Putri, N. A., & Oktafiani, M. (2020). Karakteristik Cookies Tepung Kimpul Termodifikasi (Xanthosoma sagittifolium) Dengan Penambahan Tapioka. *Agrointek*, 14(1), 45–56. <https://doi.org/10.21107/agrointek.v14i1.6309>
- Rusilanti. (2014). *Kolesterol Tinggi Bukan Untuk Ditakuti*. fmedia.
- Utami, N. D., Hamidah, S., & Lastariwati, B. (2020). Oatmeal Cookies Sebagai Pengganti Makanan Selingan Untuk Penderita Diet Rendah Kalori. *Home Economics Journal*, 4(2), 44–48. <https://doi.org/10.21831/HEJ.V4I2.24869>