

PELATIHAN PEMBUATAN CAMILAN SEBAGAI EDUKASI KESEHATAN PANGAN KELUARGA PADA KELOMPOK AL ISTIQOMAH BATOLA

Sigit Ruswinarsih¹, dan Reski P¹

¹Prodi Pendidikan Sosiologi FKIP Universitas Lambung Mangkurat

e-mail: sigitruswinarsih@ulm.ac.id

Abstrak

Kegiatan ini dilaksanakan untuk membantu permasalahan yang dihadapi oleh kelompok mitra Al Istiqomah di komplek Mitra Bakti Desa Semangat Bakti Kabupaten Barito Kuala. Tujuan kegiatan adalah pemahaman para ibu yang tergabung sebagai anggota tentang pentingnya kesehatan pangan keluarga melalui edukasi dan penguatan motivasi para ibu mengolah sendiri camilan sehat untuk keluarga melalui demonstrasi dan praktik pembuatan camilan. Metode yang digunakan untuk mencapai tujuan adalah dengan melakukan kegiatan pengabdian masyarakat. Edukasi melalui ceramah dan tanya jawab digunakan untuk menjelaskan materi kesehatan pangan keluarga sedangkan demonstrasi dan praktik dilakukan dalam pelatihan pembuatan camilan sehat risoles asin dan manis. Secara umum hasil yang dicapai dengan kegiatan pengabdian adalah kepuasan peserta mencapai seratus persen. Analisis angket kepuasan peserta kegiatan, secara umum mengisyaratkan bahwa kegiatan berhasil dilaksanakan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan dengan mitra kelompok Al Istiqomah di sambut baik oleh peserta. Tujuan kegiatan dapat tercapai dengan pemahaman peserta terhadap kesehatan pangan keluarga. Selain itu peserta juga termotivasi untuk membuat sendiri makanan camilan untuk anggota keluarga

Kata Kunci: Edukasi Kesehatan, Camilan Sehat, Pangan Keluarga

A. Pendahuluan

Al Istiqomah merupakan kelompok pengajian yasinan yang beranggotakan ibu-ibu rumah tangga. Kelompok ini berada di Komplek Mitra Bakti, termasuk dalam wilayah administrative Desa Semangat Bakti Kecamatan Alalak Kabupaten Barito Kuala. Kelompok yang dibentuk dan dipimpin oleh Hj. Nelly selaku ketua kelompok, mengadakan pertemuan rutin setiap minggu. Kegiatan utama yang dilakukan adalah pengajian rutin, terutama pembacaan surat Yasin dan shalawat. Jumlah anggota saat ini berkisar lima puluh orang. Pertemuan dilakukan secara bergantian di rumah anggota kelompok.

Ibu Putri, salah seorang anggota kelompok, menceritakan bahwa para ibu di komplek Mitra Bakti biasanya membeli bahan pangan di pasar yang teletak di muara jalan semangat

dalam. Pasar ini bejarak sekitar 2 kilometer dari perumahan. Jarak yang dianggap jauh membuat para ibu terbiasa belanja untuk beberapa hari. Selain bahan pangan sehari-hari juga beberapa jenis makanan ringan kemasan sebagai camilan untuk keluarga di rumah. Hal ini meresahkan bagi Ibu Putri sebagai anggota kelompok dan sebagai ibu dari seorang putra yang berusia empat tahun.

Perkembangan ilmu dan teknologi merambah pula pada perkembangan produk pangan. Aneka ragam produk makanan dihasilkan dari kemajuan ini. Salah satunya adalah makanan ringan dalam kemasan. Makanan ringan atau sering disebut juga makanan kecil adalah makanan yang berbentuk kue, panganan atau kudapan yang disajikan sebagai makanan selingan di berbagai acara (Sondakh, 1999). Makanan ringan dalam kemasan merupakan favorit di semua usia, baik anak-anak, remaja sampai orang dewasa. Hal ini didukung oleh sifatnya yang praktis, mudah didapatkan, beraneka rasa dan tampilan kemasan yang menarik dan tentu saja rasa yang disukai semua kalangan usia. Merebaknya industri makanan dalam kemasan, di satu pihak menunjukkan adanya peningkatan bidang ekonomi namun di lain pihak juga menimbulkan beberapa dampak bagi kesehatan. Dilansir oleh beberapa lama berita diantaranya: 1) *lifestyle.bisnis.com*, terlalu sering mengonsumsi makanan dalam kemasan ultra proses bisa mengganggu tumbuh kembang anak hingga menyebabkan penyakit diabetes (Lawi, 2020). 2) *Hellosehat.com* juga memberitakan tentang bahaya makanan kemasan bagi kesehatan tubuh, yaitu: tak bernutrisi, mengandung gula, garam dan lemak trans yang tinggi, mengandung bahan kimia buatan, bikin gemuk, kemasannya mengandung senyawa (Veratamala, 2019). 3) *Hot.liputan6.com* memuat berita tentang makanan ringan yang berdampak buruk bagi kesehatan. Tidak semua makanan ringan memiliki kandungan nutrisi yang baik bagi kesehatan. Perlu untuk memperhatikan kandungan nutrisi jika ingin mengonsumsi makanan ringan (Sari, 2019).

Ibu rumah tangga sebagai ujung tonggak dalam pemeliharaan kesehatan keluarga sangatlah penting untuk mendapatkan pengetahuan dan pemahaman mengenai kesehatan pangan keluarga. Makanan yang sehat sangat dibutuhkan untuk tumbuh kembang anak. Hanifa N dan Luthfeni (Hanifa, 2006) menyebutkan bahwa makanan yang dinyatakan sebagai makanan sehat adalah makanan yang higienis dan bergizi. Makanan higienis berarti makanan tersebut tidak mengandung kuman penyakit dan tidak mengandung racun yang berbahaya bagi kesehatan. Makanan bergizi merupakan makanan dengan komposisi gizi yang

lengkap yaitu karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air. Seperti yang dikenal dalam beberapa dasawarsa di Indonesia dengan sebutan makanan empat sehat lima sempurna.

Para ibu juga perlu untuk memahami bahwa pengaturan pangan dalam keluarga sangat penting untuk menunjang terbentuknya kesehatan keluarga. Pola makan yang teratur dan perhatian terhadap makanan selingan juga perlu ditingkatkan. Sulistyoningsih (Sulistyoningsih, 2011) menegaskan bahwa status gizi yang baik bisa didapatkan melalui pola makan yang seimbang. Pola makan seimbang yaitu makanan yang sesuai dengan kebutuhan disertai pemilihan bahan makanan yang tepat. Bila berlebihan dalam asupan makanan akan mengakibatkan kelebihan zat gizi dan bisa menjadi obesitas. Sebaliknya bila kekurangan asupan makanan dari kebutuhan tubuh maka tubuh akan menjadi kurus dan rentan terhadap penyakit.

Berdasarkan masukan dari Ketua RT. 7 Komplek Mitra Bakti, Bapak Mattiro (40 tahun), sebenarnya para ibu rumah tangga di kompleknya pandai memasak, hanya perlu motivasi yang lebih agar mereka tidak lagi tergantung pada makanan ringan dalam kemasan. Keterampilan memasak para ibu ini perlu diberi penguatan agar lebih trampil dalam hal pembuatan makanan ringan sebagai camilan keluarga. Tim pengabdian merancang suatu kegiatan pengabdian untuk menyambut niat baik Bapak Mattiro berupa edukasi dan pelatihan pembuatan makanan sehat untuk keluarga.

Kegiatan pengabdian dengan tema camilan keluarga telah dilaksanakan di tempat dan mitra yang berbeda oleh beberapa akademisi dari berbagai perguruan tinggi. Diantaranya adalah Nawangsari, Wibawani dan Suksmawati (Nawangsari, 2018) memaksimalkan kemampuan kelompok ibu rumah tangga di Desa Drajat Pacitan Lamongan dengan pelatihan pembuatan camilan stik kelor dan pendampingan penjualan produk. Widiastuti, Anandha dan Widyaswati (Widyastuti, 2018) mengembangkan potensi wirausaha ibu rumah tangga di kelurahan Mlatibaru Semarang dengan pelatihan pembuatan camilan sehat stik ikan dan pembuatan pembukuan sederhana. Lismeri, Herdiana dan Darni (Lismeri, 2019) melakukan pengabdian dengan sosialisasi dampak positif mengkonsumsi camilan sehat berbahan tomat dan melakukan pelatihan pembuatan keripik dari buah tomat di Desa Giri Condro Langkapura Bandar Lampung.

B. Masalah

Berdasarkan analisis situasi pada kelompok mitra Al Istiqomah maka dapat diidentifikasi masalah yang sedang dihadapi oleh mitra tersebut, yaitu:

1. Konsumsi makanan ringan dalam kemasan yang berlebihan
2. Kurangnya motivasi membuat camilan sehat untuk keluarga

Berdasarkan masalah yang dihadapi kelompok mitra, seperti yang telah dirumuskan pada alinea terdahulu maka solusi yang ditawarkan oleh tim pengabdian adalah melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tujuan:

1. Memberikan edukasi tentang kesehatan pangan untuk keluarga
2. Meningkatkan motivasi dengan pelatihan membuat camilan sehat untuk keluarga

C. Metode Pelaksanaan

Tim pelaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat merancang konsep dan melaksanakan kegiatan yang relevan dengan kondisi kelompok mitra. Tema kegiatan ini sangat cocok dengan latar belakang anggota tim yaitu bidang pendidikan. Bidang keahlian anggota tim adalah modal kuat dalam kegiatan pelatihan dan edukasi ini.

Sasaran dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah ibu-ibu rumah tangga yang tergabung dalam kelompok Al Istiqomah. Anggota Kelompok Al Istiqomah bertempat tinggal di Komplek Mitra Bakti Desa Semangat Bakti Kabupaten Barito Kuala. Sesuai dengan permasalahan yang dihadapi maka target pengabdian kepada masyarakat mencanangkan target bahwa anggota Kelompok Al Istiqomah memahami tentang kesehatan pangan keluarga dan penguatan motivasi untuk trampil dalam pembuatan camilan sehat untuk keluarga. Setelah melaksanakan kegiatan tampak bahwa para ibu memahami pentingnya menjaga kesehatan keluarga dengan memilah bahan pangan terutama untuk camilan sehari-hari. Pentingnya makanan produksi rumahan menambah semangat para ibu untuk mengkonsumsi camilan hasil olahan rumah tangga. Target peserta sebanyak 10 orang anggota kelompok dapat terpenuhi. Pada gilirannya, kesepuluh ibu ini dapat menyebarkan semangat untuk membuat sendiri camilan keluarga pada anggota lainnya.

Metode yang digunakan dalam mendukung keberhasilan kegiatan pengabdian adalah:

- a. Metode Edukasi (ceramah dan tanya jawab)

Metode ini digunakan untuk menjelaskan tentang pentingnya kesehatan pangan, makanan sehat untuk keluarga dan aneka camilan yang dapat dibuat sendiri.

b. Metode Demonstrasi

Metode demonstrasi digunakan untuk memberikan pemahaman audio visual kepada khalayak sasaran tentang proses pembuatan camilan sehat untuk keluarga. Peserta dapat mengamati dengan cermat proses pembuatan camilan sehat.

c. Metode Praktik

Metode praktik dilakukan bersama peserta dengan mempraktikkan proses pembuatan camilan seperti yang sudah didemonstrasikan oleh praktisi ahli (Hardin dan Indah Kusuma Dewi (2018: 37).

D. Pembahasan

Kegiatan pengabdian dilaksanakan setelah perijinan selesai. Pertama tim pelaksana berdiskusi dengan anggota kelompok Al Istiqomah untuk menentukan waktu pelaksanaan kegiatan. Waktu yang dipilih adalah saat para anggota kelompok melakukan pertemuan rutin pada setiap hari Minggu maka ditetapkanlah jadwal pada tanggal 4 Oktober 2020 dimulai pada pukul 14.00 sebagai waktu pelaksanaan kegiatan. Ijin pelaksanaan kegiatan juga melibatkan Kepala Desa Semangat Bakti. Aparat pemerintahan desa menitipkan pesan agar tetap mematuhi prosedur kesehatan selama mengadakan kegiatan. Pada masa ini, pandemi covid sangat meresahkan warga sehingga setiap kegiatan yang melibatkan banyak orang terkumpul dalam suatu ruang memang memerlukan perhatian yang lebih agar mereka tetap dapat terjaga kesehatannya. Untuk mengantisipasi hal tersebut, tim pengabdian hanya mengundang 10 orang anggota kelompok untuk berhadir.

Pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi dua tahap yaitu tahap pertama: pemberian edukasi tentang pentingnya kesehatan pangan keluarga. Edukasi diberikan dengan metode ceramah dan tanya jawab oleh Tim pengabdian. Tahap kedua: demonstrasi pembuatan camilan sehat untuk keluarga. Pada tahap demo pembuatan camilan ini tim pengabdian bekerja sama dengan praktisi setempat yaitu ibu Nursarimah. Ibu Nursarimah memiliki usaha rumahan dengan label Fan's Cookies. Usaha ini sudah berdiri sejak tahun 2019 dengan produk andalan berbagai kue kering, aneka bolu, risol dan brownies.

Pada saat ceramah edukasi diberikan (gambar 1), peserta tampak antusias memperhatikan penjelasan dari tim. Beberapa ibu bertanya tentang materi yang kurang mereka pahami. Tim pelaksana kembali memberikan penjelasan tambahan agar peserta lebih

memahami pentingnya materi yang diberikan. Ceramah dan tanya jawab berlangsung dalam suasana yang hangat dan sesekali para ibu juga melontarkan candaan.

Kesehatan keluarga menjadi isu yang penting untuk dikemukakan. Utamanya pada masa sekarang dimana pandemi covid semakin membuat khawatir masyarakat. Keluarga yang sehat menjadi tonggak bangsa. Untuk mewujudkan keluarga sehat dapat dimulai dengan mengupayakan pengadaan pangan baik makanan pokok maupun makanan tambahan selalu dalam penanganan yang higienis dan menu sehat.



Gambar 1. Pemberian Materi

Ketika tiba saatnya demonstrasi pembuatan camilan, perhatian para ibu semakin terpusat, seperti tampak pada gambar 2. Narasumber yang bekerjasama dengan tim pengabdian yaitu ibu Nursarimah membuka demo dengan bercerita tentang usaha home industry nya . Melalui pengalaman ibu Nursarimah ini para peserta diajak untuk kembali ke dapur sendiri dalam hal pembuatan camilan untuk keluarga. Alih-alih membeli camilan kemasan yang belum tentu higienis. Kegiatan ini juga dapat membuka peluang usaha untuk dapat meningkatkan ekonomi keluarga. Camilan yang dipraktikkan adalah risoles dengan dua macam rasa, yaitu risoles asin dengan isi tumisan ayam, jagung, wortel dan risoles manis dengan isian pisang, coklat, keju. Camilan ini mudah dibuat dan tentu saja digemari oleh anggota keluarga.

Praktek dimulai dengan pengenalan bahan-bahan pembuatan risoles. Bahan-bahan ini mudah didapatkan baik di pasar, toko maupun di warung-warung. Bahan yang diperlukan adalah bahan untuk pembuatan kulit risoles dan bahan untuk isian. Bahan kulit terdiri dari tepung terigu, susu cair, garam dan air, sedangkan bahan untuk isian terdiri dari daging ayam, jagung manis, wortel, telur, pisang, coklat batangan, keju parmesan dan bahan untuk lapisan luar terdiri dari telur dan tepung roti/panir.



Gambar 2. Peserta Sedang Menyimak

Hal pertama yang dilakukan adalah mempersiapkan isian. Untuk risoles asin, dibuat tumisan dari daging ayam yang diiris dadu kecil, satu bonggol jagung manis, dipipil jagungnya, wortel diiris dadu kecil. Semua bahan dicampur dan ditumis dengan api sedang, ditambahkan bumbu bawang bombay dan bawang putih dicincang halus, lada dan garam. Setelah setengah matang dimasukkan kocokkan telur lalu diaduk rata. Setelah tumisan matang, diangkat dan didinginkan agar mudah diolah.

Untuk isian manis, pisang kepok yang sudah tua digoreng sebentar lalu dihaluskan. Coklat batangan diiris tipis demikian pula dengan keju disiapkan dalam mangkok. Segera isian ini diletakkan di meja praktek.

Kulit risoles dibuat dari tepung terigu dicampur dengan air dan diaduk sampai tingkat kekentalan tertentu supaya tidak sobek ketika diolah. Ditambahkan sedikit garam untuk menyeimbangkan rasa. Adonan kulit ini kemudian dituang ke dalam pan teflon kecil berdiameter 12 cm, yang sudah dipanaskan. Putar pan hingga adonan merata memenuhi seluruh pan. Bakar hingga adonan kulit tidak lengket ketika dipegang. Lakukan tahap ini sampai seluruh adonan kulit habis.

Kulit dan isian sudah siap maka tahap selanjutnya adalah membungkus isian ke dalam kulit. Ambil satu kulit, letakkan di atas talenan. Ambil satu sendok tumisan asin, letakan di tengah kulit, bungkus isi dengan bentuk segi empat, sisihkan. Lakukan hingga tumisan isi habis. Demikian pula dengan isian manis, setelah kulit siap, masukkan satu sendok pisang halus, irisan coklat dan keju di atasnya dan lipat kulit menjadi pembungkus segi empat.

Setelah semua bungkus kulit dan isian siap, panaskan wajan dengan minyak goreng. Sebelumnya celupkan risoles ke dalam kocokkan telur, lalu gulirkan dalam tepung roti. Lakukan satu persatu sampai semua risoles terbungkus remah roti. Langkah selanjutnya

adalah masukkan ke dalam wajan yang berisi minyak yang tidak terlalu panas, goreng sampai risoles berwarna kuning keemasan. Setelah semua risoles digoreng maka untuk penyajian bisa ditambahkan saus tomat atau saus cabe untuk risoles asin. Tampak pada gambar 3 hasil praktek risoles asin dan manis.



Gambar 3. Risoles Hasil Praktek

Para ibu antusias memperhatikan praktek yang dilakukan tim pengabdian bersama ibu Nursarimah. Peserta juga ikut mencoba melakukan beberapa tahapan dalam pembuatan risoles ini (gambar 4). Setelah berhasil membuat risoles terlihat wajah cerah para ibu menyaksikan hasil olahan pangan ini. Ada yang menyatakan ingin langsung membuat di rumah sendiri. Pembuatan risoles tidak membutuhkan bahan dan peralatan yang rumit. Dengan bahan makanan dan peralatan masak yang digunakan sehari-hari dapat dengan mudah untuk membuat jenis camilan ini.



Gambar 4. Peserta Melakukan Praktik

Sebagai bahan evaluasi kegiatan pengabdian maka tim menyebarkan angket kepada peserta. Item yang ditanyakan terdiri dari: materi pelatihan, kegiatan pelatihan, cara

menyajikan materi, minat untuk mengikuti kegiatan pengabdian, pelayanan anggota tim pengabdian, manfaat langsung dari kegiatan pelatihan, pemahaman dan motivasi peserta dan kepuasan peserta secara umum. Opsi jawaban terdiri dari empat yaitu sangat setuju, setuju, tidak setuju dan sangat tidak setuju.

Pada tabel 1, hasil angket tentang kepuasan terhadap kegiatan menampakkan data opsi pilihan oleh peserta terisi hanya pada kolom sangat setuju dan setuju, dengan rincian sebagai berikut:

1. Untuk item 10) diperoleh hasil 100% peserta sangat puas dengan kegiatan pengabdian.
2. Untuk item 3) dan 8) diperoleh hasil 90% menyatakan cara penyajian materi menarik dan peserta mendapatkan mafaat langsung dengan adanya kegiatan pengabdian dan 10% menyatakan setuju;
3. Untuk item 1), 2), 4), 7), dan 9) diperoleh hasil 80% sangat setuju bahwa materi pelatihan sesuai dengan kebutuhan dan harapan peserta, materi jelas dan mudah dipahami, narasumber/ anggota tim menanggapi dengan baik pertanyaan peserta, peserta memahami dan termotivasi, sementara 20 % menyatakan setuju dan
4. Untuk item 6) diperoleh hasil 70% sangat setuju bahwa anggota tim pengabdian memberikan pelayanan yang sesuai dengan kebutuhan dan 30 % menyatakan setuju.

Tabel 1. Rekap Angket Kepuasan Peserta Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

No	Pernyataan	Skala Penilaian (%)			
		SS	S	TS	STS
1.	Materi pelatihan sesuai dengan kebutuhan peserta	80	20	0	0
2.	Kegiatan pelatihan sesuai dengan harapan anda	80	20	0	0
3.	Cara menyajikan materi menarik	90	10	0	0
4.	Materi yang disajikan jelas dan mudah dipahami	80	20	0	0
5.	Anda berminat untuk mengikuti kegiatan pengabdian selama sesuai dengan kebutuhan	60	40	0	0
6.	Anggota yang terlibat dalam kegiatan pengabdian memberikan pelayanan yang sesuai dengan kebutuhan	70	30	0	0
7.	Setiap pertanyaan/ keluhan peserta ditindaklanjuti dengan baik oleh narasumber/ anggota pengabdian	80	20	0	0
8.	Peserta mendapatkan manfaat langsung dari kegiatan pelatihan	90	10	0	0
9.	Kegiatan pelatihan berhasil meningkatkan pemahaman dan menguatkan motivasi peserta	80	20	0	0
10.	Secara umum, peserta puas dengan kegiatan pengabdian	100	0	0	0

E. Kesimpulan

Berdasarkan rekap angket kepuasan peserta kegiatan, secara umum dapat dijelaskan bahwa kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berhasil dilaksanakan dengan tingkat kepuasan peserta mencapai seratus persen. Dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan dengan mitra kelompok Al Istiqomah disambut baik oleh peserta. Tujuan kegiatan dapat tercapai dengan pemahaman peserta terhadap kesehatan pangan keluarga. Selain itu peserta juga termotivasi untuk membuat sendiri makanan camilan untuk anggota keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

- Hanifa, N. L. (2006). *Makanan yang Sehat*. Bandung: Azka Press.
- Hardin dan Indah Kusuma Dewi. 2018. Pengorganisasian Petani Untuk Menanam Bawang Merah di Kelurahan Kaisabu Baru Kecamatan Sorawolio Kota Baubau. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Membangun Negeri* Vol. 2 No. 1 Juni 2018.
- Lawi, G. F. (2020, Mei 04). *Lifestyle*. Diambil kembali dari bisnis.com: <https://lifestyle.bisnis.com/read/20200504/106/1236301/ini-risiko-konsumsi-makanan-dalam-kemasan-terlalu-sering>
- Lismeri, L. N. (2019). Diversifikasi Produk Olahan Tomat Sebagai Alternatif Camilan Sehat dan Lezat Guna Meningkatkan Nilai Gizi dan Perekonomian Masyarakat Desa Giri Condro Langkapura Bandar Lampung. *Sakai Sambayan Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Volume 3 Nomor 2*, 75-82.
- Nawangsari, E. R. (2018). Pemberdayaan Perempuan Melalui Bumdes dalam Produksi Makanan Camilan di Desa Drajat Kecamatan Paciran Kabupaten Jember. *Seminar Pengabdian Kepada Masyarakat (Senadimas) Peningkatan Kualitas Pemberdayaan Masyarakat Memasuki Era Revolusi Industri 4.0* (hal. 150-155). Surakarta: Universitas Slamet Riyadi.
- Sari, N. M. (2019, April 25). *hot*. Diambil kembali dari liputan6.com: <https://hot.liputan6.com/read/3950510/7-makanan-ringan-ini-ternyata-berdampak-buruk-bagi-kesehatan>
- Sondakh, M. M. (1999). *Pengolahan Kue Kering dan Roti*. Bandung: Penerbit Angkasa.
- Sulistyoningsih, H. (2011). *Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Veratamala, A. (2019, September 29). *Hidup Sehat*. Diambil kembali dari hellosehat.com: <https://hellosehat.com/hidup-sehat/nutrisi/bahaya-makanan-kemasan-untuk-tubuh/#gref>

Widyastuti, T. W. (2018). Peningkatan Kesejahteraan Keluarga Melalui Pelatihan Wirausaha Produk Camilan Sehat Stik Seafood Bagi Ibu Rumah Tangga di Kelurahan Mlatibaru Semarang. *Jurnal of Dedicators Volume 2 Nomor 1*, 17-26.