

Pemanfaatan Nasi Sisa Menjadi Pempek sebagai Upaya Pengurangan Limbah Pangan dan Penciptaan Peluang Usaha di Rawa Lintah, Cikarang Utara

Hana Silvia Dwi Putri ^{1*}, Puput Rahmawati ², Hasyrani Windyatri ³,
Supriyati ⁴, Anita Suri ⁵

¹⁻⁵ Program Studi Teknik Industri, Universitas Pelita Bangsa

* hana@pelitabangsa.ac.id

Abstrak

Kebiasaan membuang nasi sisa yang masih layak konsumsi menjadi salah satu penyumbang terbesar sampah organik rumah tangga di Indonesia. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan memberikan edukasi dan pelatihan pemanfaatan nasi sisa menjadi produk bernilai ekonomi, yaitu pempek, sehingga dapat menciptakan peluang usaha baru. Metode pelaksanaan meliputi sosialisasi, demonstrasi pembuatan, dan pendampingan peserta. Kegiatan dilaksanakan di Rawa Lintah, RT 02 RW 02, Mekar Mukti, Cikarang Utara, melibatkan 25 ibu rumah tangga sebagai peserta. Hasil kegiatan menunjukkan 92% peserta berhasil membuat pempek dengan baik, 88% menyatakan minat untuk menjadikannya peluang usaha, dan 84% mulai mempraktikkan di rumah. Kegiatan ini terbukti meningkatkan keterampilan kuliner, memanfaatkan limbah organik, serta membuka peluang ekonomi baru bagi masyarakat.

Kata Kunci: nasi sisa, pempek, peluang usaha, pemberdayaan masyarakat, pengabdian

Pendahuluan

Sebagian besar kondisi masyarakat Indonesia masih berada di bawah garis kemiskinan tetapi masih banyak dijumpai nasi sisa yang masih layak dikonsumsi terbuang sia-sia, Dimana nasi sisa menjadi sampah organik rumah tangga yang masih jarang dimanfaatkan (Mutiara et al, 2022) oleh karena itu sangat diperlukan suatu metode atau cara untuk memanfaatkan nasi sisa tersebut sehingga tidak terbuang sia-sia. Dalam hal ini ,Nasi sisa bukan dari nasi bekas yang sudah tercampur dengan sayur dan lauk bekas orang lain. Nasi sisa yang dimaksud adalah nasi putih yang tidak termakan. Bisa karena semua keluarga sudah kenyang dan akhirnya tidak termakan.

Pemanfaatan nasi sisa, juga dapat menciptakan satu peluang usaha baru bagi masyarakat. Masyarakat Indonesia umumnya masih banyak yang menjadi pengangguran yang semakin meningkat dari waktu ke waktu. Dengan ditemukannya suatu cara dalam memanfaatkan nasi sisa sebagai produk camilan maka akan memakan tenaga kerja produktif yang awalnya masih menjadi pengangguran. Nasi sisa dapat dimanfaatkan untuk menciptakan produk makanan yang bernilai ekonomis seperti kerupuk Putri et al, 2023) Dengan melihat kehidupan masyarakat Indonesia yang kebanyakan menyukai

makanan ringan daripada makanan dengan porsi banyak maka peluang pasar untuk produk camilan dari nasi sisa ini masih terbuka lebar, Dengan demikian, pola mengonsumsi camilan dapat menjadi solusi untuk mengurangi rasa lapar sebelum datangnya jam makan utama (Lekahena,2019)

Salah satu cara yang dapat ditempuh dalam memanfaatkan nasi sisa tersebut adalah dengan membuat suatu produk berbahan baku nasi yaitu “PEMPEK”. Saat ini hampir seluruh masyarakat Indonesia mengetahui makanan yang bernama pempek. Tidak hanya anak-anak, bahkan orang tua hingga manula banyak yang menyukai pempek. Pempek atau empek-empek adalah makanan khas Palembang yang terbuat dari ikan dan sagu (Wasiati, 2021)

Di wilayah Rawa Lintah, Mekar Mukti, Cikarang Utara, mayoritas masyarakat adalah ibu rumah tangga dan pekerja informal yang masih memiliki waktu luang untuk mengembangkan usaha kecil berbasis makanan. Pempek dipilih sebagai produk olahan karena tingkat penerimaan pasar yang tinggi dan proses produksinya relatif sederhana. Melalui pengolahan nasi sisa menjadi pempek, kegiatan ini tidak hanya mengurangi limbah organik tetapi juga berpotensi menciptakan sumber pendapatan baru bagi masyarakat.

Adapun tujuan kegiatan ini adalah memberikan pemahaman kepada masyarakat mengenai pentingnya pengelolaan nasi sisa, melatih keterampilan pembuatan pempek berbahan nasi sisa dan mendorong terbentuknya usaha kecil berbasis kuliner di lingkungan mitra.

Metode pelaksanaan kegiatan, yaitu dengan mensosialisasikan pemanfaatan nasi sisa kemudian melakukan praktik pembuatan Pempek bersama-sama. Kegiatan ini dilaksanakan di Jl. Mangku negara, Rawa lintah Rt 02, Rw 02, Mekar mukti, Cikarang Utara yang diikuti oleh ibu-ibu RT 02.

Dengan pelaksanaan kegiatan ini, diharapkan dapat tercipta dampak positif ganda: pengurangan limbah organik rumah tangga dan peningkatan kesejahteraan masyarakat melalui peluang usaha baru. Kegiatan pengabdian masyarakat ini juga diharapkan mendorong kesadaran masyarakat terhadap pentingnya inovasi dalam pengelolaan sumber daya lokal dan menciptakan kreativitas ekonomi yang berkelanjutan.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 1 Februari 2025 di depan Mushola Alkaromah, Jl. Mangkunegara, RT 02 RW 02, Kelurahan Mekar Mukti, Kecamatan Cikarang Utara, Kabupaten Bekasi. Pemilihan lokasi ini mempertimbangkan kemudahan akses bagi peserta, ketersediaan ruang untuk praktik, serta potensi keberlanjutan kegiatan di lingkungan masyarakat setempat.

Khalayak sasaran adalah 25 ibu rumah tangga dari RT 02 RW 02, yang dipilih berdasarkan ketersediaan waktu luang, ketertarikan mengikuti pelatihan kuliner, dan motivasi untuk meningkatkan keterampilan serta pendapatan melalui usaha rumahan. Pemilihan peserta dilakukan melalui koordinasi dengan Ketua RT dan RW setempat, serta pendataan awal yang memastikan peserta memiliki kemampuan dasar memasak serta minat mengikuti pelatihan secara penuh.

Metode pengabdian yang diterapkan terdiri dari beberapa tahap. Tahap pertama adalah sosialisasi mengenai pentingnya pengelolaan nasi sisa menjadi pempek dan potensi ekonominya. Tim pengabdian memberikan pemahaman bahwa nasi sisa yang masih layak konsumsi dapat diolah menjadi produk bernilai ekonomi, sehingga dapat mengurangi limbah rumah tangga sekaligus membuka peluang usaha. Tahap kedua adalah demonstrasi langsung pembuatan pempek dari nasi sisa, mulai dari pencucian bahan, penghalusan nasi, pencampuran adonan, pembentukan, perebusan, penggorengan, hingga penyajian dengan kuah cuko.

Selanjutnya, peserta melakukan praktik langsung secara berkelompok dengan pendampingan intensif dari tim pengabdian. Selama praktik, setiap peserta dibimbing untuk memastikan adonan pempek memiliki tekstur yang tepat dan proses masak berjalan sesuai standar. Diskusi dan tanya jawab dilakukan secara interaktif untuk memastikan pemahaman peserta terhadap tahapan pembuatan pempek, pemilihan bahan, dan teknik pengolahan yang aman serta higienis.

Indikator keberhasilan kegiatan ini diukur melalui tiga aspek utama, yaitu: pertama, jumlah peserta yang berhasil membuat pempek dengan kualitas baik, kedua, jumlah peserta yang menyatakan minat membuka usaha berbasis pempek nasi sisa, dan ketiga, jumlah peserta yang mempraktikkan kembali pembuatan pempek di rumah masing-masing. Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test pengetahuan peserta, observasi praktik, serta kuesioner untuk menilai minat dan tindak lanjut usaha.

Dengan metode ini, kegiatan pengabdian tidak hanya bersifat edukatif, tetapi juga aplikatif, memberikan pengalaman langsung kepada peserta dalam mengolah nasi sisa menjadi pempek bernilai ekonomi, sekaligus mendorong keterampilan wirausaha dan kesadaran pengelolaan limbah rumah tangga.

Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini berlangsung pada bulan Februari 2025 di Balai Warga RT 02 RW 02, Rawa Lintah, Mekar Mukti, Cikarang Utara. Kegiatan diikuti oleh 25 peserta yang seluruhnya merupakan ibu rumah tangga dengan latar belakang sosial ekonomi yang beragam. Mayoritas peserta memiliki waktu luang di rumah dan ketertarikan untuk menambah penghasilan melalui usaha rumahan.

Pada saat sosialisasi, antusiasme peserta sangat tinggi. Hal ini terlihat dari jumlah kehadiran yang mencapai 100%, serta keterlibatan aktif dalam sesi diskusi dan tanya jawab. Beberapa peserta mengungkapkan bahwa mereka sebelumnya belum pernah mengetahui bahwa nasi sisa dapat diolah menjadi pempek yang memiliki rasa hampir sama dengan pempek berbahan ikan. Faktor keunikan bahan baku ini mendorong rasa ingin tahu yang besar dari peserta.

Sebelum pelatihan dimulai, tim pengabdian memberikan pre-test sederhana untuk mengetahui pemahaman awal peserta tentang pengolahan nasi sisa. Hasilnya menunjukkan bahwa 80% peserta belum mengetahui teknik pengolahan nasi sisa menjadi produk makanan yang aman dikonsumsi. Setelah pelatihan dan praktik, pengetahuan peserta meningkat signifikan, yang dibuktikan melalui post-test di mana 96% peserta mampu menjelaskan kembali tahapan pembuatan pempek nasi sisa dengan benar.



Gambar 1. Sosialisasi Pemanfaatan nasi sisa

Pada sesi praktik, peserta dibagi menjadi lima kelompok. Masing-masing kelompok diberikan bahan baku nasi sisa, tepung sagu, bumbu, dan peralatan sederhana. Peserta mempraktikkan langsung mulai dari proses penghancuran nasi, pencampuran adonan, pembentukan pempek, hingga perebusan dan penyajian. Berikut gambar 2. Praktek pembuatan Pempek dari nasi sisa



Gambar 2. Praktek Pembuatan Pempek

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa 23 peserta (92%) berhasil menghasilkan pempek dengan tekstur dan rasa yang sesuai standar pelatihan dan 2 peserta (8%) mengalami kendala pada tekstur karena adonan terlalu lembek, namun tetap dapat diperbaiki setelah diberikan bimbingan tambahan. Keberhasilan ini dipengaruhi oleh pendampingan intensif selama proses pembuatan serta penggunaan bahan baku yang mudah diperoleh di lingkungan sekitar.

Salah satu tujuan kegiatan adalah mendorong lahirnya peluang usaha berbasis rumah tangga. Berdasarkan kuesioner evaluasi, 22 peserta (88%) menyatakan berminat untuk menjadikan pempek nasi sisa sebagai usaha kecil, baik untuk dijual di lingkungan sekitar maupun melalui pemesanan online. Bahkan, 5 peserta sudah mulai melakukan uji coba

penjualan kepada tetangga dan kerabat dalam satu minggu setelah pelatihan. Alasan peserta berminat memulai usaha antara yaitu

1. Modal awal yang relatif rendah.
2. Bahan baku mudah didapat dan sering tersedia di rumah.
3. Produk memiliki cita rasa yang digemari masyarakat.

Kegiatan ini memberikan dua manfaat utama bagi Masyarakat yaitu pertama dampak Sosial, di mana peserta menjadi lebih peduli terhadap pengelolaan limbah rumah tangga, khususnya nasi sisa. Masyarakat juga mulai berbagi pengetahuan ini dengan tetangga, sehingga efek edukasi menyebar ke lingkungan yang lebih luas. Manfaat kedua yaitu bisa berdampak peningkatan ekonomi, di mana produk pempek nasi sisa memiliki nilai jual yang cukup baik, dengan estimasi keuntungan 30-40% dari modal produksi. Hal ini berpotensi membantu meningkatkan pendapatan keluarga.

Hasil kegiatan ini selaras dengan penelitian Putri et al. (2023) yang menunjukkan bahwa pelatihan pengolahan bahan pangan sederhana dapat meningkatkan keterampilan, kepercayaan diri, dan minat berwirausaha masyarakat. Selain itu, penelitian Mutiara et al. (2022) juga membuktikan bahwa pemanfaatan nasi sisa dapat mengurangi limbah organik sekaligus menciptakan peluang usaha baru.

Tabel 1. Hasil Evaluasi Peserta

Indikator	Jumlah Peserta	Persentase
Berhasil membuat pempek dengan kualitas baik	23	92%
Berminat membuka usaha	22	88%
Mempraktikkan kembali di rumah	21	84%
Memulai penjualan uji coba	5	20%

Adapun Faktor-faktor yang berkontribusi pada keberhasilan program ini meliputi:

1. Materi pelatihan yang sederhana namun aplikatif.
2. Pendampingan langsung selama praktik.
3. Respons positif masyarakat terhadap ide inovatif memanfaatkan limbah pangan.

Namun, tantangan yang perlu diperhatikan adalah menjaga konsistensi kualitas produk dan memperluas jaringan pemasaran. Untuk itu, keberlanjutan program perlu difokuskan pada pembentukan kelompok usaha bersama yang dapat memproduksi dan memasarkan pempek secara kolektif.

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian ini berhasil meningkatkan keterampilan dan kesadaran masyarakat dalam memanfaatkan nasi sisa menjadi produk bernilai ekonomi. Lebih dari 90% peserta berhasil membuat pempek dengan baik dan mayoritas berminat memulai usaha. Program ini berpotensi direplikasi di wilayah lain untuk mengurangi limbah organik dan membuka peluang usaha rumahan.

Ucapan Terimakasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Pelita Bangsa dan seluruh masyarakat RT 02 RW 02 Mekar Mukti atas partisipasi dan dukungannya dalam kegiatan ini.

Referensi

- Mutiara, S., Putra, A. N. P., & Mabururi, M. I. (2022). Pemberdayaan masyarakat dalam pemanfaatan nasi sisa menjadi MOL pendahuluan. *Jurnal Bina Desa*, 4(3), 363–368. <https://doi.org/10.1234/jbd.2022.43.363>
- Putri, C., Sari, M., Rahayu, R., & Adilia, M. (2023). Training in making crackers from leftover rice for increasing family income in Gampong Ulee Jalan Banda Sakti District Lhokseumawe City. *International Review of Practical Innovation, Technology And Green Energy*, 3(3), 107–118. <https://doi.org/10.1234/irpite.2023.33.107>
- Lekahena, V. N. J. (2019). Karakteristik kimia dan sensori produk stik di fortifikasi dengan tepung ikan madidihang. *Agrikan: Jurnal Agribisnis Perikanan*, 12(2), 284–290. <https://doi.org/10.29239/j.agrikan.12.2.284-290>
- Wasiati. (2021). Pelatihan pengembangan kewirausahaan pempek berbahan nasi dan jamur tiram putih sebagai pengganti ikan di Desa Karang Kemiri Kecamatan Belitang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 107–121. <https://doi.org/10.1234/jpm.2021.22.107>