



Peningkatan Produktifitas Ibu Rumah Tangga Melalui Pelatihan Pengolahan Timun

Bunga Astra Gracia¹; Aden Prawiro Sudarso²; Kartono³

¹⁻³Universitas Pamulang, Email : dosen01616@unpam.ac.id

Abstract. Tujuan kajian ini adalah untuk Meningkatkan Produktifitas Ibu-ibu Rumah Tangga supaya lebih kreatif dan produktif. Untuk itu dengan adanya pelatihan ini, warga desa dapat lebih kreatif mengembangkan ide-ide usaha dengan modal yang terbatas namun mendapatkan hasil keuntungan yang besar. Inovasi Pengolahan Timun menjadi Keripik dan Jus Mentimun dapat menghasilkan keuntungan dan manfaat bagi IRT dan keluarganya. Ibu-Ibu Rumah Tangga juga diharapkan dapat meningkatkan kepekaan dan kreatifitas warga terutama Ibu Rumah Tangga akan potensi Sumber Daya Alam yang ada disekitarnya. Solusi untuk mengatasi permasalahan diantaranya adalah Dengan mengubah mindset dimana seorang istri (Ibu Rumah Tangga) bisa juga berperan sebagai partner suaminya dalam menambah penghasilan dengan melakukan pekerjaan sampingan yang bisa dikerjakan di rumah sambil mengurus anak dan rumah tangga; IRT dapat lebih kreatif mengembangkan ide-ide usaha dengan modal yang terbatas namun mendapatkan hasil keuntungan yang besar seperti Inovasi pengolahan Timun menjadi Keripik dan Jus Mentimun bisa menghasilkan keuntungan dan manfaat bagi IRT dan keluarganya; Meningkatkan kepekaan dan kreatifitas warga terutama Ibu Rumah Tangga akan potensi Sumber Daya Alam yang ada disekitarnya, seperti mentimun yang biasanya hanya digunakan sebagai makanan pendamping atau pelengkap saja namun bisa diolah menjadi keripik dan jus yang nantinya bisa dijual dan memberikan penghasilan tambahan dalam rangka memenuhi kebutuhan keluarga

Kata kunci: Produktifitas; pelatihan;

Abstract. The purpose of this study is to increase the Productivity of Housewives to be more creative and productive. With this training, villagers can be more creative in developing business ideas with limited capital and get big profits. Innovation in Processing Cucumber into Chips and Cucumber Juice can generate profits and benefits for Housewives and their families. Housewives are also expected to be able to increase the sensitivity and creativity of residents, especially Housewives, to the potential of the Natural Resources around them. Solutions to overcome the problem include changing the mindset where a Housewife can also play a role as her husband's partner in increasing income by doing side jobs that can be done at home while taking care of children and the household; Housewives can be more creative in developing business ideas with limited capital but get big profits such as Innovation in Processing Cucumber into Chips and Cucumber Juice can generate profits and benefits for Housewives and their families; Increasing the sensitivity and creativity of residents, especially housewives, regarding the potential of natural resources around them, such as cucumbers which are usually only used as side dishes or supplements, but can be processed into chips and juice which can later be sold and provide additional income to meet family needs.

Keywords: *Productivity; training*
PENDAHULUAN

Produktivitas adalah ukuran efisiensi dalam menghasilkan barang atau jasa. Dalam konteks ekonomi, produktivitas sering kali diukur sebagai rasio output (hasil) terhadap input (sumber daya yang digunakan). Semakin tinggi produktivitas, semakin banyak hasil yang dapat diperoleh dari jumlah sumber daya yang sama. Menurut Natalia dalam Busro (2020:339) produktivitas berasal dari Bahasa Inggris yaitu *product*, *result*, *outcome* yang kemudian berkembang menjadi *productive* yang berarti menghasilkan, maka produktivitas diartikan sebagai kekuatan atau kemampuan menghasilkan sesuatu. Produktivitas sendiri dapat berhubungan dengan sesuatu yang bersifat material dan nonmaterial, baik yang dapat dinilai maupun yang tidak dapat dinilai dengan uang.

Produktivitas secara umum diartikan sebagai hubungan antara keluaran (barang atau jasa) dengan masukan (tenaga kerja, bahan, uang). Produktivitas adalah ukuran efisiensi produktif, suatu perbandingan antara hasil keluaran dan masukan, masukan sering diartikan tenaga kerja, sedangkan keluaran diukur dalam satuan fisik, bentuk, nilai (Edy Sutrisno, 2017:99). Mail dalam Wahyuni (2017:4) menyebutkan bahwa produktivitas berkaitan dengan efisiensi dan efektivitas, dimana efisiensi merupakan rasio antara aktual output dengan output standar yang diharapkan. Sedangkan menurut Siagian dalam Busro (2020:341) Produktivitas merupakan kemampuan memperoleh manfaat yang sebesar-besarnya dari sarana dan prasarana yang tersedia dengan menghasilkan output yang optimal. Menurut Sutrisno dalam Wati (2020:39) mengatakan bahwa "produksi didefinisikan sebagai hubungan antara keluaran (barang atau jasa) dan masukan (tenaga, bahan, uang)". Produktivitas adalah keefektifan suatu produk. Perbandingan antara input dan output akhirnya bekerja ketika output diukur dalam satuan fisik, bentuk dan nilai. Produktivitas ibu rumah tangga merujuk pada kemampuan dan efisiensi seorang ibu dalam mengelola berbagai tugas dan tanggung jawab di rumah, termasuk mengurus keluarga, rumah tangga, dan kadang-kadang juga pekerjaan di luar rumah.

Pada masyarakat modern, dimana tuntutan kehidupan semakin bertambah terutama bidang sosial dan ekonomi, status perempuan tidak lagi sebagai ibu rumah tangga saja, namun juga dituntut berperan ikut bekerja membantu suami, bahkan ikut menopang ekonomi keluarga. Perempuan bekerja di luar rumah bukan hanya sebagai tuntutan pribadi atau sebagai usaha aktualisasi diri tetapi karena keharusan menopang biaya rumah tangga untuk meningkatkan status keluarga dalam masyarakat. Dengan semakin meningkatnya jumlah perempuan yang bekerja berdampak pada pergeseran peran perempuan dari sektor domestik ke publik. Sekarang ini kaum wanita tidak saja berperan tunggal, tetapi juga berperan ganda. Atau dengan perkataan lain ibu rumah tangga tidak saja berperan pada sektor domestik, tetapi juga berperan di sektor publik. Ibu-ibu rumah tangga yang keluar bekerja di sektor publik contohnya pedagang keliling, pedagang kecil-kecilan, warung, usaha salon, pegawai, pegawai toko, berdagang di pasar dan sebagainya.

Biasanya, tulang punggung kehidupan keluarga adalah pria atau suami. Tapi kini pihak perempuan banyak yang berperan aktif untuk mendukung ekonomi keluarga. Perempuan tidak sekedar menjadi perhiasan rumah, tetapi juga mempunyai peran dalam keluarga. Mies dalam Alfons et. al (2017) menyebutkan fenomena ini *house wifization* karena peran utama perempuan adalah sebagai ibu rumah tangga yang harus memberikan tenaga dan perhatiannya demi kepentingan keluarga tanpa boleh mengharapkan imbalan, prestise serta kekuasaan. Bahkan tak jarang perempuan mempunyai tingkat penghasilan yang lebih memadai untuk mencukupi kebutuhan keluarga dibanding suaminya. Dengan pendapatan yang diperoleh, dapat dikatakan bahwa perempuan ikut berusaha untuk keluar dari kemiskinan untuk memenuhi kebutuhan keluarga.

Ibu rumah tangga ialah wanita yang lebih banyak menghabiskan waktunya di rumah, mempersembahkan waktunya untuk merawat dan mengasuh anak-anak menurut pola yang diberikan masyarakat. (Dwijayanti dalam Agmala et. al, 2016 :11). Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, ibu rumah tangga dapat diartikan sebagai seorang wanita yang mengatur

penyelenggaraan berbagai macam pekerjaan rumah tangga, atau ibu rumah tangga merupakan istri atau ibu yang hanya mengurus berbagai pekerjaan dalam rumah tangga. (<http://kbbi.web.id/ibu> , diakses 10 Mei 2025).

Pada saat ini peran perempuan dalam rumah tangga tidak hanya sebagai ibu rumah tangga melainkan memiliki peran ganda. Dimana pada umumnya seorang suami bertugas mencari nafkah sedangkan istri bertugas mengurus rumah tangga tetapi dengan tumbuhnya kesempatan bagi perempuan untuk bekerja, maka pola kekeluargaan berubah dan muncul apa yang disebut peran ganda. Peran ganda adalah dua peran atau lebih yang dilakukan dalam waktu yang bersamaan. Dalam hal ini peran yang dimaksud adalah peran seorang perempuan sebagai istri bagi suaminya, ibu bagi anaknya, dan perempuan yang mempunyai karir di luar rumah. Peran ganda ini harus dijalani dengan pendisiplinan waktu yang baik (Deinrich Suryadi dalam Safitri, 2022 : 17). Sekarang ini ibu rumah tangga tidak saja berperan pada sektor domestik, tetapi juga berperan di sektor publik. Ibu-ibu rumah tangga yang keluar bekerja di sektor publik, seperti ; sebagai pedagang keliling, pedagang kecil-kecilan, warung, usaha salon, pegawai, pegawai toko, berdagang di pasar dan sebagainya. Hal ini dilakukan untuk membantu suami memenuhi kebutuhan keluarga.

Di Desa Cihambulu Pabuaran Subang Jawa Barat, Ibu-ibu rumah tangganya lebih banyak hanya berperan sebagai istri dan mengasuh anak serta mengurus rumah tangga. Hanya beberapa saja yang yang bekerja membantu suami menambah penghasilan untuk mencukupi kebutuhan keluarga seperti menjadi TKW atau bekerja diluar kota. Maka dari itu Pada kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat kali ini berfokus pada peningkatan produktivitas ibu rumah tangga dimana Produktivitas ibu rumah tangga disini merujuk pada kemampuan dan efisiensi seorang ibu dalam mengelola berbagai tugas dan tanggung jawab di rumah, termasuk mengurus keluarga, rumah tangga, dan kadang-kadang juga pekerjaan di luar rumah, dengan memanfaatkan berbagai sumber daya yang ada secara maksimal dan efektif. Adapun sumberdaya yang dapat dimanfaatkan oleh ibu-ibu rumah tangga adalah hasil pertanian selain padi seperti timun, terong, sayuran dan lain-lain.

Pabuaran merupakan salah satu kecamatan di Kabupaten Subang Provinsi Jawa Barat. Mayoritas warganya bermata pencaharian sebagai petani, petani buruh, tetapi adapula yang bekerja sebagai buruh pabrik, karyawan, wiraswasta dan sebagainya. Desa Cihambulu sama seperti desa lain di kecamatan Pabuaran, mayoritas warga bekerja sebagai petani, buruh tani dan buruh pabrik.

Berawal dari melihat banyaknya buah timun dan petani yang menanamnya disawah , yang hanya dimanfaatkan untuk memasak atau sebagai lalapan maka dari itu Tim PKM berfikir untuk mengolah timun dan memanfaatkannya menjadi sesuatu yang lebih kreatif dan bermanfaat. Contohnya seperti mengolah timun menjadi snack ringan berupa kripik, jus dengan begitu timun yang ada disekitar masyarakat dapat terpakai tidak terbuang sia-sia apalagi jika lagi musimnya yang harganya bisa menjadi sangat murah dan buahnya yang sangat melimpah.

Mentimun (*Cucumis sativus* L.) merupakan tanaman sayuran buah dari famili Cucurbitaceae atau suku labu-labuan. Biasanya mentimun dipanen ketika tidak terlalu masak untuk dijadikan sayuran atau lalapan, tergantung jenisnya. Mentimun biasa dijumpai dalam berbagai sajian makanan seperti acar, salad, kimbab dan lainnya. Kandungan air yang terkandung dalam mentimun cukup banyak sehingga bermanfaat sebagai penyegar. Irisan mentimun dalam kecantikan bermanfaat untuk melembabkan kulit wajah, dan dalam kesehatan dipercaya dapat menurunkan tekanan darah tinggi (Andrie et al., 2015). Sayuran mentimun yang banyak dikonsumsi masyarakat Indonesia adalah dalam bentuk segar. Mentimun merupakan sayuran buah yang banyak mengandung vitamin dan mineral dengan nilai gizi yang cukup baik. Kandungan gizi dalam 100 g mentimun terdiri atas 15 kalori, 0,8 protein, 0,1 pati, 3 g karbohidrat, 30 mg fosfor, 0,5 mg besi, 0,02 thianine, 0,1 riboflavin, 5,0 mg natrium, 0,10 mg niacin, 0,4 g abu, 14 mg asam, 0,045 IU vitamin A, 0,3 IU vitamin B1 dan 0,2 IU vitamin B2. Produksi mentimun di Indonesia berdasarkan data Badan Pusat Statistik (2023) mengalami penurunan selama tiga tahun terakhir. Produksi mentimun pada tahun 2021 mencapai 471.941 ton, kemudian produksinya menurun pada tahun 2022 menghasilkan

444.057 ton, dan pada tahun 2023 kembali mengalami penurunan yang produksinya hanya sebesar 416.728 ton.

Mentimun memiliki kandungan air serta kandungan kalori yang rendah, maka dari itu Mentimun merupakan pilihan yang sangat baik untuk menjaga tubuh tetap terhidrasi dan membantu dalam mengelola berat badan. Namun, manfaat mentimun tidak hanya mencakup hidrasi dan kandungan kalornya yang rendah. Mentimun juga memberikan berbagai manfaat kesehatan yang sangat signifikan yang terdiri dari :

Memiliki Efek Antioksidan yang Kuat

Mentimun mengandung antioksidan seperti flavonoid dan tannin yang membantu melawan radikal bebas dalam tubuh dan mengurangi risiko kerusakan sel.

Menurunkan Kadar Lemak dalam Darah

Kandungan serat yang tinggi dalam mentimun membantu mengurangi kadar kolesterol jahat (LDL) dalam darah sehingga mampu mendukung kesehatan jantung secara keseluruhan.

Anti Diabetes

Mentimun mengandung senyawa seperti cucurbitacin dan magnesium yang dapat membantu mengatur kadar gula darah yang juga membantu pencegahan dan pengelolaan diabetes.

Menyaring Racun dari Tubuh (Detox)

Kandungan air yang tinggi dalam mentimun berperan dalam proses detoksifikasi tubuh dengan membantu membuang racun dan limbah jahat dari sistem pencernaan.

Meredakan Iritasi pada Kulit

Kandungan air mentimun sangat tinggi sehingga dapat memberikan efek pendingin dan mengurangi peradangan pada kulit, sehingga membantu meredakan iritasi pada kulit atau pada kondisi seperti mata yang iritasi.

Selain manfaat diatas, biji timun juga mengandung flavonoid, tanin, saponin, dan steroid, yang bermanfaat untuk kesehatan seperti melindungi hati, mengurangi peradangan, serta bisa menghambat dalam pertumbuhan kanker. Selain itu, ekstrak mentimun juga memiliki aktivitas antibakteri dan antijamur yang bisa dimanfaatkan untuk mengobati infeksi. Dengan begitu banyak manfaat yang disediakan oleh mentimun yang bukan hanya sekadar sayuran biasa tetapi bisa untuk investasi dalam kesehatan yang berkelanjutan (<https://rsum.bandaacehkota.go.id/kenali-manfaat-timun-untuk-kesehatan/>)

Kebanyakan orang hanya menggunakan timun untuk digunakan sebagai makanan pendamping atau pelengkap saja, jarang yang menggunakan timun sebagai bahan makanan pokok dalam suatu masakan. Di daerah Subang sendiri, kripik dari bahan timun ini sepertinya masih belum ada yang memproduksi dan menjualnya, lebih banyak yang ada adalah olahan nanas karena Subang memang lebih dikenal sebagai penghasil nanas. Maka dari itu kami ingin membuat suatu inovasi baru yang dapat memicu masyarakat sekitar agar dapat merubah mindset untuk memanfaatkan timun untuk di olah menjadi sebuah makanan atau snack yang enak. Selain itu olahan timun ini dapat dijual sehingga menambah penghasilan ibu-ibu rumah tangga dan dapat membantu memenuhi kebutuhan keluarga. Berangkat dari permasalahan diatas, maka tema dari kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat kali ini adalah "Peningkatan Produktifitas Ibu Rumah Tangga melalui Pelatihan Pengolahan Timun di Desa Cihambulu Pabuaran Subang Jawa Barat"

Adapun solusi peningkatan produktifitas Ibu-ibu Rumah Tangga dengan memberikan pelatihan pengolahan timun seperti kripik timun, jus mentimun yang baik untuk mengobati hipertensi, dan nantinya olahan timun tersebut bisa dijual dan menambah penghasilan Ibu-ibu Rumah Tangga tersebut sehingga bisa membantu suami dalam memenuhi kebutuhan keluarga. Metode yang digunakan pada kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat adalah dengan memberikan pemaparan materi dan pelatihan praktek langsung kepada para warga terutama Ibu-ibu Rumah Tangga. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 18-20 April 2025.

Tujuan yang akan dicapai dalam kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) di Desa Cihambulu Pabuaran Subang Jawa Barat ini adalah Meningkatkan Produktifitas Ibu-ibu Rumah Tangga supaya lebih kreatif dan produktif, Mengatasi keterbatasan kemampuan

mendapatkan ide-ide usaha dan modal yang kurang, Memaksimalkan pemanfaatan potensi Sumber Daya Alam disekitarnya. Adapun Manfaat yang ingin dicapai dalam kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat adalah dapat meningkatkan produktifitas warga terutama ibu Rumah Tangga di Desa Cihambulu melalui pelatihan pengolahan Timun. Adapun inovasi olahan timun tersebut adalah keripik timun dan jus mentimun yang memiliki manfaat bagi kesehatan seperti mengatasi Hipertensi. Penjualan Keripik timun dan Jus mentimun dapat menambah penghasilan Ibu Rumah Tangga sehingga bisa membantu suami memenuhi kebutuhan keluarga dan meningkatkan perekonomian keluarga. Olahan Timun tersebut mudah dan tidak memerlukan biaya yang besar. Selain itu dengan menggunakan bahan baku timun, diharapkan masyarakat juga bisa lebih peka sumber daya alam apa saja yang ada disekitar yang bisa diolah serta lebih berinovasi lagi kedepannya.

METODOLOGI PELAKSANAAN

Berikut ini adalah tahapannya adalah sebagai berikut :

Tahap Persiapan

Tahap persiapan yang dilakukan meliputi: Survei awal, pada tahap ini dilakukan survei ke tempat lokasi di Desa Cihambulu Pabuaran Subang Jawa Barat. Pemantapan dan penentuan lokasi dan sasaran. Setelah survei maka ditentukan lokasi pelaksanaan dan sasaran peserta kegiatan PKM.

Menyusun materi, dan bahan antara lain : berupa slide presentasi dan makalah serta peralatan untuk simulasi kegiatan.

Tahap Pelaksanaan

Sosialisasi program dan Penyuluhan, dengan mengundang ibu-ibu warga Desa Cihambulu Pabuaran Subang Jawa Barat untuk mengikuti penyuluhan tentang produktifitas Ibu-ibu Rumah Tangga (IRT), mengembangkan ide-ide usaha dengan modal yang terbatas namun mendapatkan hasil keuntungan yang besar, Memaksimalkan pemanfaatan potensi Sumber Daya Alam disekitarnya

Penyuluhan, Pelatihan dan Praktek, dilakukan dengan cara penyuluhan tentang produktifitas Ibu-ibu Rumah Tangga (IRT), mengembangkan ide-ide usaha dengan modal yang terbatas namun mendapatkan hasil keuntungan yang besar, memaksimalkan pemanfaatan potensi Sumber Daya Alam disekitarnya. Pelatihan dan praktek pengolahan Timun menjadi Keripik dan Jus Mentimun. Pelatihan dan praktek ini menggunakan peralatan dan bahan yang disiapkan tim panitia dan diikuti ibu-ibu rumah tangga, warga desa Cihambulu Pabuaran Subang Jawa Barat.

Tahap Pembinaan

Dalam pelaksanaan Kegiatan ini digunakan beberapa metode pembinaan, yaitu:

Metode Ceramah

Melalui cara ceramah untuk menyampaikan penjelasan tentang peran wanita dimana tidak hanya berperan sebagai Ibu Rumah Tangga yang mengurus anak dan Rumah Tangga saja namun bisa juga berperan sebagai partner suami dalam rangka menambah penghasilan untuk memenuhi kebutuhan keluarga. Sehingga produktifitas Ibu Rumah Tangga juga dapat meningkat, mengatasi keterbatasan ide-ide usaha dan modal dengan memanfaatkan timun yang diolah lebih inovatif seperti keripik timun dan jus mentimun. Metode ceramah ini dilakukan melalui pemaparan materi diiringi dengan slide sehingga peserta lebih mudah memahami dan tertarik dengan materi yang disampaikan diselingi dengan joke-joke yang membuat suasana lebih hidup dan tidak membosankan.

Metode Tanya Jawab

Melalui cara tanya jawab memberikan kesempatan kepada peserta pelatihan untuk mendapatkan penjelasan dan ilmu juga pengalaman dari para pembicara.

Metode Simulasi

Pelatihan atau Simulasi diberikan kepada peserta agar peserta memiliki kesempatan untuk mempraktekkan langsung apa yang telah mereka pelajari tentang pengolahan timun yang lebih inovatif dan sehat serta dapat dijual sehingga menambah penghasilan

HASIL DAN DISKUSI

Kegiatan penyuluhan dan pelatihan Peningkatan Produktifitas Ibu Rumah Tangga melalui pelatihan pengolahan timun dilaksanakan di Desa Cihambulu Pabuaran Subang Jawa Barat. Kegiatan penyuluhan ini dihadiri oleh kepala desa dan 15 orang warga desa terutama Ibu-ibu Rumah Tangga yang ada di lingkungan Desa Cihambulu Pabuaran Subang Jawa Barat. Kegiatan ini merupakan salah satu upaya dalam meningkatkan produktivitas ibu-ibu rumah tangga di Desa dan memberikan pengetahuan kepada anggota masyarakat dengan meningkatkan keterampilan melalui pengolahan timun, mengembangkan ide-ide usaha dengan modal yang terbatas namun mendapatkan hasil keuntungan yang besar, serta memaksimalkan pemanfaatan potensi Sumber Daya Alam disekitarnya. Tim penyuluhan dari Universitas Pamulang sesuai dengan bidang keahliannya dikirim untuk melaksanakan kegiatan penyuluhan di Desa Cihambulu Subang Jawa Barat pada tanggal 18-20 April 2025. Penyuluhan yang dilakukan berkaitan dengan produktifitas Ibu-ibu Rumah Tangga (IRT), mengembangkan ide-ide usaha dengan modal yang terbatas namun mendapatkan hasil keuntungan yang besar, memaksimalkan pemanfaatan potensi Sumber Daya Alam disekitarnya. Pelatihan dan praktek pengolahan Timun menjadi Keripik dan Jus Mentimun. Kegiatan penyuluhan di Desa Cihambulu Subang Jawa Barat dilakukan melalui beberapa metode, yaitu metode pertemuan kelompok melalui ceramah dan diskusi, dan praktek. Kegiatan sosialisasi dilakukan pada tanggal 18-20 April 2025 di Balai Desa Cihambulu. Kegiatan sosialisasi ini dihadiri oleh lurah Desa Cihambulu dan warga desa Cihambulu, terutama ibu-ibu rumah tangga.

Sosialisasi program dan Penyuluhan

Kegiatan sosialisasi dan penyuluhan diikuti 15 orang warga desa Cihambulu yang sebagian besar Ibu-ibu rumah tangga yang merupakan warga desa Cihambulu. Materi yang disampaikan dalam penyuluhan adalah produktifitas ibu rumah tangga, ketahanan pangan, mengembangkan ide-ide usaha dengan modal yang terbatas namun mendapatkan hasil keuntungan yang besar seperti pengolahan timun menjadi keripik dan jus mentimun yang bisa dijual untuk menambah penghasilan ibu-ibu rumah tangga serta memaksimalkan pemanfaatan potensi Sumber Daya Alam disekitarnya seperti sayuran dan buah yang bisa diolah lagi, kemudian dijual serta memberikan keuntungan yang banyak. Banyak tanggapan dari peserta pada saat dilakukan penyuluhan, terutama mengenai pengolahan timun menjadi keripik timun dan jus mentimun, cara pengemasannya dan cara menjualnya.

Pelatihan dan Praktek

Kegiatan pelatihan dan praktek dilakukan pada tanggal 20 April 2025 jam 10.00 – 12.00. Kegiatan pelatihan dan praktek dimulai oleh MC Bpk. Kartono, S.E., M.M. dengan membaca doa, sambutan dari ketua Program Pengabdian, Ibu Bunga Astra Gracia, S.Sos., M.M., dilanjutkan dengan pembukaan dari Bapak Yuska Fauzi Rosyid, S.H. selaku Kepala Desa Cihambulu Pabuaran Subang Jawa Barat. Selanjutnya penyampaian Materi oleh Bapak Aden Prawiro Sudarso, S.E., M.M. selaku Narasumber.

Kegiatan pelatihan dan praktek pengolahan timun dilakukan setelah penyuluhan. Diawali dengan penjelasan tentang peningkatan produktifitas Ibu-ibu Rumah Tangga (IRT), mengembangkan ide-ide usaha dengan modal yang terbatas namun mendapatkan hasil keuntungan yang besar, memaksimalkan pemanfaatan potensi Sumber Daya Alam disekitarnya. Pelatihan dan praktek pengolahan Timun menjadi Keripik dan Jus Mentimun menggunakan peralatan dan bahan yang disiapkan tim panitia dan diikuti oleh 15 peserta pelatihan. Kegiatan ini bertujuan agar produktivitas ibu-ibu rumah tangga dapat meningkat melalui pengolahan timun menjadi keripik timun dan Jus mentimun sebagai snack sehat yang

dapat dijual dan menghasilkan penghasilan tambahan bagi ibu-ibu rumah tangga sehingga dapat memenuhi kebutuhan keluarga.



Gambar 1. Ibu-ibu menyiapkan bahan untuk pembuatan Keripik Timun & Jus Mentimun



Gambar 2. Foto Bersama Panitia dan Peserta PKM

Hasil monitoring dan evaluasi yang dilakukan oleh tim PKM adalah bahwa sebagian ibu-ibu rumah tangga warga Desa Cihambulu sangat tertarik dengan pengolahan timun menjadi keripik dan jus mentimun. Selain bahannya mudah didapat, cara pembuatannya juga mudah namun memiliki manfaat yang besar terutama untuk kesehatan seperti melancarkan pencernaan, mengontrol gula darah, menjaga kesehatan jantung, dan menurunkan tekanan darah. Keripik Mentimun sebagai snack sehat juga dapat mengganti keripik yang biasanya dimakan anak-anak karena ini lebih sehat. Selain itu keripik timun dan jus mentimun ini juga dapat dijual dalam rangka menambah penghasilan ibu-ibu untuk memenuhi kebutuhan keluarga. Untuk keberlanjutan usaha Ibu-ibu bisa berkreasi menciptakan snack sehat dengan mengganti timun sebagai bahan dasar dengan hasil sumber daya alam lain disekitarnya seperti terong, labu, nanas dan lain-lain. Yang nantinya berbagai macam snack maupun jus buah dan sayuran tersebut dapat dijual baik secara online maupun offline. Saat ini banyak orang mengusung hidup sehat dengan mengkonsumsi makanan maupun snack sehat. Dengan adanya snack sehat ini tentunya orang-orang akan berminat untuk membeli. Lebih lanjut perlu diadakan konseling bagaimana cara penjualan hasil olahan timun dan sayuran lainnya yang cepat dan mudah sehingga dapat menambah pendapatan keluarga.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dalam rangka meningkatkan Produktifitas Ibu-ibu Rumah Tangga supaya lebih kreatif dan produktif, panitia memberikan materi penyuluhan yang mendorong perubahan mindset warga mengenai peran Ibu Rumah Tangga yang bisa juga berperan sebagai partner suaminya dalam menambah penghasilan dengan melakukan pekerjaan sampingan yang bisa dikerjakan di rumah sambil mengurus anak dan rumah tangga. Selain materi pentingnya produktifitas ibu-ibu rumah tangga, panitia juga menyampaikan materi program ketahanan pangan, dan kemandirian pangan, penyediaan pangan yang sehat dan aman. Diharapkan dengan pemaparan materi dan pelatihan dapat meningkatkan wawasan dan kreatifitas Ibu-Ibu rumah tangga agar produktifitasnya meningkat dan menanamkan mindset bahwa ibu juga bisa berperan sebagai partner suaminya dalam menambah penghasilan selain berperan sebagai homemaker.

Dalam rangka meningkatkan taraf hidup dan perekonomian keluarga, Ibu Rumah Tangga di Desa Cihambulu Pabuaran Subang harus memiliki kemampuan untuk berinovasi, mengembangkan ide-ide kreatif dengan modal yang terbatas. Untuk itu dengan adanya pelatihan ini, warga desa dapat lebih kreatif mengembangkan ide-ide usaha dengan modal yang terbatas namun mendapatkan hasil keuntungan yang besar. Inovasi pengolahan Timun menjadi Keripik dan Jus Mentimun bisa menghasilkan keuntungan dan manfaat bagi IRT dan keluarganya. Dalam penyuluhan, sebagian ibu-ibu rumah tangga warga Desa Cihambulu sangat tertarik dengan pengolahan timun menjadi keripik dan jus mentimun. Selain bahannya mudah didapat, cara pembuatannya juga mudah namun memiliki manfaat yang besar terutama untuk kesehatan seperti melancarkan pencernaan, mengontrol gula darah, menjaga kesehatan jantung, dan menurunkan tekanan darah. Keripik Mentimun sebagai snack sehat juga dapat mengganti keripik yang biasanya dimakan anak-anak karena ini lebih sehat. Selain itu keripik timun dan jus mentimun ini juga dapat dijual dalam rangka menambah penghasilan ibu-ibu untuk memenuhi kebutuhan keluarga.

Meningkatkan kepekaan dan kreatifitas warga terutama Ibu Rumah Tangga akan potensi Sumber Daya Alam yang ada disekitarnya. Seperti mentimun yang biasanya hanya digunakan sebagai makanan pendamping atau pelengkap saja namun bisa diolah menjadi keripik dan jus yang nantinya bisa dijual dan memberikan penghasilan tambahan dalam rangka memenuhi kebutuhan keluarga. Selain itu ibu-ibu bisa berkreasi dengan membuat keripik dari bahan lain selain timun seperti terong, nanas, apel, dan lain-lain yang semua bahannya merupakan Sumber Daya Alam yang ada disekitarnya dan bisa dengan mudah didapat. Hasil monitoring dan evaluasi yang dilakukan oleh tim PKM adalah bahwa sebagian ibu-ibu rumah tangga warga Desa Cihambulu sangat tertarik dengan pengolahan timun menjadi keripik dan jus mentimun. Selain bahannya mudah didapat, cara pembuatannya juga mudah namun memiliki manfaat yang besar terutama untuk kesehatan seperti melancarkan pencernaan, mengontrol gula darah, menjaga kesehatan jantung, dan menurunkan tekanan darah. Keripik Mentimun sebagai snack sehat juga dapat mengganti keripik yang biasanya dimakan anak-anak karena ini lebih sehat. Selain itu keripik timun dan jus mentimun ini juga dapat dijual dalam rangka menambah penghasilan ibu-ibu untuk memenuhi kebutuhan keluarga. Untuk keberlanjutan usaha Ibu-ibu bisa berkreasi menciptakan snack sehat dengan mengganti timun sebagai bahan dasar dengan hasil sumber daya alam lain disekitarnya seperti terong, labu, nanas dan lain-lain. Yang nantinya berbagai macam snack maupun jus buah dan sayuran tersebut dapat dijual baik secara online maupun offline. Saat ini banyak orang mengusung hidup sehat dengan mengkonsumsi makanan maupun snack sehat. Dengan adanya snack sehat ini tentunya orang-orang akan berminat untuk membeli. Lebih lanjut perlu diadakan konseling bagaimana cara penjualan hasil olahan timun dan sayuran lainnya yang cepat dan mudah sehingga dapat menambah pendapatan keluarga.

Saran yang diberikan agar kegiatan pengolahan sayuran sebagai snack sehat bisa dilakukan dengan menggunakan sayuran lain selain timun sebagai bahan dasar pembuatan keripik maupun jus seperti terong, nanas, apel dan lain-lain. Ibu-ibu rumah tangga juga dapat menjual keripik dan jus hasil olahan tersebut baik secara online maupun offline dan

Pemerintah Desa diharapkan dapat membentuk Lembaga yang dapat memfasilitasi hal tersebut. Selain itu diadakan lebih banyak program-program pelatihan untuk meningkatkan produktifitas ibu-ibu rumah tangga warga desa Cihambulu Pabuaran Subang Jawa Barat, seperti pelatihan membuat keset dari kain bekas, pelatihan komputer, pelatihan penjualan secara online dan lain-lain. Diharapkan dengan adanya pelatihan tersebut, ibu-ibu rumah tangga dapat berperan aktif, lebih produktif dan dianggap sebagai rekan yang sejajar dengan suami dalam memenuhi kebutuhan keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

- Agmala Sari, Nur , Dra. Wiwik Juwarini Prihastiwi, M.Psi, Dewi Ilma Antawati, S.Psi. M.Psi. (2016). Hubungan Antara Kematangan Emosi Dan Stres Dengan Kekerasan Ibu Terhadap Anak Di Kelurahan Dukuh Sutorejo Kec. Mulyorejo Surabaya. Thesis: Universitas Muhammadiyah Surabaya.
- Alfons, Olivia L., Shirley Y.V.I. Goni, Hendik Pongoh. (2017). Peran Ibu Rumah Tangga Dalam Meningkatkan Status Sosial Keluarga Di Kelurahan Karombasan Selatan Kota Manado. Jurnal Acta Diurna Komunikasi, Vol 6. No. 2. Ilmu Komunikasi Fispol. Manado : Universitas Sam Ratulangi
- Busro, Muhammad. (2020). Teori-Teori Manajemen Sumber Daya Manusia. Jakarta : Prenadamedia Group
- Ismiasih, Resna Trimerani, Alan Handru, Eunike Sindri Honin , Yoeva Wardha Fadillah. (2025). Pelatihan Pengolahan Produk Berbasis Nanas Melalui Pemberdayaan Wanita Desa Margoluwih Kabupaten Sleman. Jurnal Madani: Indonesian Journal Of Civil Society, Vol. 7, No. 1, Februari 2025, Pp. 61-71, P-Issn: 2686-2301, E-Issn: 2686-035x, Doi: 10.35970/Madani.V1i1.2578
- Malau, Fatimahhakki Salsabela. (2015). Coping Stress Ibu Rumah Tangga Yang Tinggal Di Kawasan Kumuh. Skripsi : Universitas Medan Area
- Maryati, Wiwik, Suspahariyati. (2023). Pengolahan Mentimun Dan Pemasaran Digital Sebagai Upaya Optimalisasi Potensi Menuju Desa Matra. Community Development Journal, Vol.4 No. 6 Tahun 2023, Hal. 12722-12727, P-Issn 2721-5008, E-Issn 2721-4990.
- Safitri, Diah Ayu. (2022). Peran Ibu Rumah Tangga Dalam Meningkatkan Pendapatan Keluarga Melalui Usaha Menjahit Perspektif Ekonomi Islam (Studi Di Kampung Bangun Rejo Kecamatan Gunung Sugih Kabupaten Lampung Tengah). Skripsi : lain Metro
- Sunyoto, Danang. (2017). Penelitian Sumber Daya Manusia : Teori, Kuesioner, Alat Statistik, Dan Contoh Riset. Yogyakarta : Caps
- Sutrisno, Edi. (2017). Manajemen Sumber Daya Manusia. Jakarta : Kencana
- Wahyuni, Hana Catur. (2017). Buku Ajar Analisa Produktivitas. Sidoarjo : Umsidapress
- Wati, Atikah Fatma. (2024). Pengaruh Motivasi Dan Disiplin Kerja Terhadap Produktivitas Kerja Karyawan Bagian Produksi Pada Pt. Capsugel Indonesia. Skripsi. Bogor : Universitas Pakuan
- [Http://Kbbi.Web.Id/Ibu](http://Kbbi.Web.Id/Ibu), Diakses 10 Mei 2025
- [Https://Rsum.Bandaacehkota.Go.Id/Kenali-Manfaat-Timun-Untuk-Kesehatan/](https://Rsum.Bandaacehkota.Go.Id/Kenali-Manfaat-Timun-Untuk-Kesehatan/), Diakses 10 Mei 2025
- [Https://Www.Alodokter.Com/9-Manfaat-Jus-Nanas-Dan-Timun-Yang-Menyehatkan-Tubuh](https://Www.Alodokter.Com/9-Manfaat-Jus-Nanas-Dan-Timun-Yang-Menyehatkan-Tubuh), Diakses 15 April 2025