

Pembagian Makanan berupa *Cioppino* dan *Garlic Foccacia Bread* terhadap Mitra Pengemudi Ojek Online

Zaldy Iskandar¹, Arya Putra Sundjaja², Nurul Azizah Choiriyah^{3*}, Yohanna Prasetio⁴, Ryan Yeremia Iskandar⁵, Gilbert Hadiwirawan⁶, Sonia Anggun Sanjaya⁷, Michael Vallen⁸, Irra Chrisyanti Dewi⁹

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9}Akademi Kuliner dan Patiseri OTTIMMO Internasional, Jalan Bukit Telaga Golf TC 4/2-3, Citraland, Surabaya, Jawa Timur, Indonesia

Corresponding author: nurul.azizah.choiriyah@gmail.com

Abstrak: *Cioppino* merupakan sup lezat yang memiliki gizi tinggi, *garlic focaccia bread* dapat melengkapi zat gizi karbohidrat pada sup. Mitra pengemudi ojek online mengalami penurunan penghasilan selama Covid-19 sehingga dikhawatirkan pengemudi tersebut mengurangi jatah pengeluaran untuk membeli asupan gizi seimbang. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan kualitas asupan gizi mitra pengemudi ojek online dengan cara pembagian sup dan *garlic focaccia bread*. Tahapan pengabdian masyarakat yaitu diskusi penentuan makanan yang akan dibagikan, persiapan bahan baku, koordinasi dengan koordinator mitra pengemudi ojek online yang ditunjuk, pembuatan *cioppino* dan *focaccia bread* oleh tim chef dan pembagian *cioppino* dan *garlic focaccia bread* terhadap driver ojek online serta tahap terakhir dari pengabdian masyarakat ini adalah evaluasi pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dari mitra pengemudi ojek online. Tujuan pengabdian masyarakat ini telah tercapai yaitu pembagian *cioppino* dan *garlic focaccia bread* berhasil dibagikan kepada 100 mitra pengemudi ojek online dengan lancar dan tetap mematuhi protokol kesehatan untuk pencegahan Covid-19. Berdasarkan evaluasi kegiatan menggunakan kuisioner, mitra pengemudi ojek online juga menanggapi dengan respon positif terhadap penyelenggaraan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

Kata Kunci: *cioppino*, *garlic focaccia bread*, **pembagian makanan**, **pengemudi ojek online**

1. PENDAHULUAN

Covid-19 merupakan penyakit pernafasan yang disebabkan oleh *novel coronavirus*, SARS-Cov-2, dan telah ditetapkan sebagai wabah pandemi dunia. Beberapa kelompok yang rentan tertular Covid-19 adalah orang usia lanjut, orang yang memiliki penyakit seperti diabetes dan kanker, orang dengan gangguan obesitas dan orang yang mengkonsumsi *western diet*. Western diet merupakan konsumsi makanan tinggi lemak jenuh, tinggi gula, rendah serat, rendah antioksidan dan lemak tidak jenuh (Butler & Barrientos, 2020).

Gizi yang optimal dan gizi seimbang dapat meningkatkan sistem imun melalui aktivasi sel dan ekspresi gen. Untuk dapat bertahan pada situasi pandemi Covid-19, asupan gizi seimbang merupakan faktor yang penting dan perlu dijaga untuk meningkatkan perlawanannya terhadap virus. Tubuh harus mendapat asupan vitamin A,B,C,D,E, dan mineral zink juga zat besi yang cukup agar tubuh memiliki imunitas yang tinggi (Aman & Masood, 2020). Selain

zat gizi tersebut, protein merupakan zat gizi terbesar pembentuk antibodi (Siswanto et al., 2014).

Cioppino merupakan sup lezat khas negara Italia. *Cioppino* umumnya dibuat dari *seafood* dan dimasak atau direbus dalam kaldu. Dalam kaldunya menggunakan bahan tomat sehingga supnya memiliki warna merah (Three Sons Italian Restaurant, 2019). *Cioppino* merupakan makanan yang sehat dan bergizi. Pada pengabdian masyarakat ini, *seafood* yang digunakan dalam pembuatan *cioppino* adalah udang. Menurut (Rincón-Cervera et al., 2020), kandungan DHA udang sekitar 67,45 mg/100 g dan kandungan EPA sebesar 119,53 mg/100 g. DHA dan EPA merupakan asam lemak essensial yang baik untuk menjaga imun tubuh. Udang juga merupakan sumber protein yang tinggi yaitu sebesar 17,74-18,99 g/100 g (Pires et al., 2018). Selain udang, sup ini juga menggunakan sumber protein dari ikan fillet dan kaldu ayam. Tomat dan *herb mix* yang digunakan pada sup memiliki kandungan antioksidan. Pembuatan *cioppino* juga menggunakan cara perebusan sehingga tidak menghasilkan lemak jenuh. Menurut The Culinary Institute of America (2008), per sajian *cioppino* mengandung 321 kcal energi, 29 g protein, 27 g karbohidrat, 4 g serat, lemak 9 g, kolesterol 106 mg dan sodium 287 mg.

Roti merupakan produk pangan yang diolah melalui pemanggangan dengan oven (Choiriyah et al., 2020). Untuk melengkapi kandungan gizi sup *cioppino*, maka dibagikan juga produk berupa *garlic focaccia bread* (roti focaccia bawang). *Cioppino* kaya akan kandungan protein dan asam lemak essensial maka *garlic focaccia bread* akan menambah zat gizi karbohidrat. Menurut Kellow and Walton (2007), setiap 100 g *garlic focaccia bread* mengandung energi sebesar 272 kcal dan karbohidrat 47 g. Roti dengan penambahan bawang, tidak hanya menambah flavor namun juga meningkatkan efek kesehatan karena bawang merupakan salah satu jenis nutrasetika (Suleria, 2015).

Pandemi Covid-19 memberikan dampak pada berbagai sektor, terlebih di bidang ekonomi. Menurut penelitian, mitra *driver Gojek* menunjukkan sebagian besar pendapatan menurun dalam tempo singkat. Pada bulan Maret-April 2020, sebanyak 63 % mitra gojek hampir tidak mendapatkan penghasilan, sebanyak 36 % mitra gojek, penghasilan berkurang dibandingkan sebelum Covid-19 (Lembaga Demografi FEB UI, 2020). Dengan adanya kondisi tersebut, maka sasaran dari program pengabdian masyarakat ini adalah kalangan mitra pengemudi ojek online. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan kualitas asupan gizi mitra pengemudi ojek online dengan cara pembagian *cioppino* dan *garlic focaccia bread*.

2. METODE PELAKSANAAN

Pengabdian masyarakat ini dilakukan pada tanggal 29 September 2020. Tahapan pengabdian masyarakat yaitu diskusi penentuan makanan yang akan dibagikan, persiapan bahan baku, koordinasi dengan koordinator mitra pengemudi ojek online yang ditunjuk, pembuatan *cioppino* dan *garlic focaccia bread* oleh tim chef serta pembagian *cioppino* dan *garlic focaccia bread* terhadap *driver* ojek online. Tahap terakhir dari pengabdian masyarakat ini adalah evaluasi pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dari mitra pengemudi ojek online.

Tahap diskusi dilakukan oleh 7 orang chef bidang kuliner dan *baking pastry*. Penentuan jenis makanan yang dibagikan dengan pertimbangan adanya bantuan bahan baku udang dan

ikan fillet dari PT Alam Jaya dan pertimbangan bahan baku yang terdapat pada laboratorium kuliner dan *pastry* OTTIMMO Internasional. Jenis olahan pangan yang dibuat diputuskan berbentuk *cioppino* dan *garlic focaccia bread*. *Cioppino* dan *garlic focaccia bread* dinilai memiliki kandungan gizi yang lengkap. Berdasarkan diskusi tersebut, juga diputuskan bahwa penerima bantuan adalah pengemudi ojek online dengan beberapa alasan pengemudi ojek online merupakan salah satu warga terdampak Covid-19, pengemudi ojek lebih fleksibel dalam menerima bantuan karena dapat mengambil secara langsung bantuan ke tempat penyelenggaraan pengabdian masyarakat, serta dengan menghubungi salah satu pengemudi ojek online sebagai koordinator maka koordinator tersebut dapat membantu pelaksanaan pengabdian masyarakat dengan menyebarkan informasi kegiatan kepada pengemudi ojek online lainnya.

Tahap persiapan bahan baku dilakukan sejak h-1 pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat. Persiapan bahan baku dilakukan dengan menyiapkan bumbu-bumbu yang akan digunakan dan bahan kering untuk pembuatan *garlic focaccia bread*.

Langkah selanjutnya yaitu menghubungi koordinator ojek online dan memberitahukan isi kegiatan, waktu dan tempat kegiatan. Kemudian dilakukan pembuatan spanduk kegiatan dan pemasangan spanduk pada halaman OTTIMMO Internasional.

Pembuatan *Cioppino* dan *Garlic Foccacia Bread* ini memanfaatkan bumbu-bumbu dan bahan tepung yang berada di laboratorium Kuliner dan Pastry Akademi Kuliner dan Patiseri OTTIMMO Internasional. Bahan protein hewani (udang) diperoleh dari bantuan PT Alam Jaya. Pembuatan *cioppino* dan *garlic focaccia bread* dibuat pada pagi hari pelaksanaan dengan melibatkan seluruh team chef pada laboratorium kuliner dan *baking pastry*. Team chef laboratorium kuliner membuat *cioppino* dan team chef *baking pastry* membuat *garlic focaccia bread*. Bahan-bahan yang digunakan dalam pembuatan *Garlic Foccacia Bread* yaitu 120 cc minyak salad, 15 g bawang putih cincang, 5 g thyme kering, 5 g rosemary kering, 2 g merica hitam bubuk, 250 cc air hangat, 11 g ragi instant, 20 cc madu, 350 g tepung protein tinggi, 2 g garam. Bahan-bahan tersebut dapat menghasilkan yield sebanyak 600 g roti. Untuk kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan 12 resep.

Langkah-langkah pembuatan *garlic focaccia bread* sebagai berikut:

- a. Pencampuran minyak, bawang putih, thyme, rosemary dan merica hitam
- b. Pencampuran air, ragi dan madu dan pendiaman selama 5-7 menit
- c. Penambahan setengah bagian tepung dan setengah bagian campuran minyak kemudian pengadukan hingga rata selanjutnya penambahan sisa tepung dan minyak dan pengulenan hingga kalis
- d. Pemindahan adonan ke dalam mangkok yang sudah diolesi minyak, penutupan wadah dengan kain lembab dan pengistirahatan selama 1 jam
- e. Pemanasan oven hingga suhunya menjadi 220°C.
- f. Pengolesan loyang dengan minyak lalu peletakan adonan sambil ditekan tekan lembut dengan 5 ujung jari kemudian pengolesan sisa minyak campuran ke atas adonan dan pengistirahatan kembali selama 20 menit agar mengembang.

- g. Pemanggangan adonan roti hingga matang sekitar 15-20 menit dan pendinginan sebelum dipotong-potong.

Pembuatan *Cioppino (Italian Seafood Tomato Stew)* mengacu pada Yoakam (2014). Bahan-bahan yang digunakan untuk pembuatan cioppino diantaranya 100 cc minyak salad, 200 g wortel, cincang halus, 50 g daun bawang, cincang halus, 200 g bawang bombay, cincang halus, 100 g paprika merah, cincang halus, 50 g batang seledri, 50 g bawang putih, cincang halus, 170 g pasta tomat, herb mix yang terdiri dari 1 sendok makan basil kering, 1 sendok makan oregano kering, 1 sendok makan thyme kering, 1 sendok makan cabe bubuk dan 3 lembar daun bay leaf, 1,5 liter kaldu ayam, 500 cc jus tomat, 250 g udang kupas, 500 g ikan fillet yang ditumis dan panggang matang.

Langkah-langkah pembuatan *cioppino* sebagai berikut

- a. Penumisan wortel, daun bawang, bawang bombay, paprika dan seledri serta bawang putih hingga harum
- b. Penambahan pasta tomat, *herb mix* dan masak hingga pasta tomat larut dan menjadi kecoklatan sekitar 10 menit
- c. Penambahan kaldu ayam dan pengadukan
- d. Penambahan jus tomat dan pengadukan
- e. Pendidihan dengan memasak pada api kecil selama 30-40 menit
- f. Penambahan udang dan ikan yang sudah ditumis atau dipanggang dan pemasakan sejenak selama 10-15 menit. Penyesuaian rasa dengan garam dan gula
- g. Penghidangan panas dengan *garlic focaccia bread*

Setelah produk *cioppino* dan *garlic focaccia bread* selesai dibuat maka dilakukan pengemasan untuk produk olahan tersebut. Makanan siap dibagi mulai sore hari jam 15.00 WIB, produk olahan tersebut siap dibagi kepada pengemudi ojek online sebanyak 100 orang. Acara berakhir pada jam 17.00 WIB.

Evaluasi pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan dengan membagikan kuisioner kepada mitra pengemudi ojek online. Pengisian kuisioner dilakukan oleh mitra pengemudi ojek online setelah menerima makanan yang dibagikan.

3. HASIL dan PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat adalah tercapainya pembagian sup *cioppino* dan *garlic focaccia bread* terhadap 100 mitra pengemudi ojek online yang berada di sekitar Perguruan Tinggi Akademi Kuliner dan Patiseri OTTIMMO Internasional. Capaian pembagian makanan ini juga dilihat dari segi penerapan protokol kesehatan. Penerapan protokol kesehatan yang diterapkan yaitu physical distancing dan penggunaan masker selama kegiatan berlangsung. Sasaran pengabdian masyarakat bisa tercapai karena adanya koordinasi yang baik antara bagian humas dosen pengabdi dan koordinator pengemudi ojek online yang ditunjuk.

Pembuatan *cioppino* dan *garlic focaccia bread* serta pengemasannya dilakukan pada hari pelaksanaan pengabdian masyarakat yaitu 29 September 2020 . Gambar 1 menunjukkan pengemasan *cioppino* ke dalam kemasan mangkok plastik. Gambar 1 menunjukkan produk

cioppino dikemas dalam mangkuk untuk satu porsi. Produk dikemas dalam mangkuk sekali pakai agar setelah mitra ojek menerima makanan, mitra ojek tersebut bisa segera melanjutkan aktivitasnya. Pembagian makanan ini tetap mempertahankan protokol kesehatan. Agar hal tersebut dapat terwujud maka pembagian sup dilaksanakan menjadi 4 tahap. Setiap tahap terdiri dari 25 orang peserta yang mengambil bantuan dengan waktu 30 menit. Acara berakhir pada jam 17.00 WIB. Pembagian *cioppino* dan *garlic focaccia bread* ditunjukkan pada Gambar 2. Setelah pengemudi ojek online mengambil makanan bantuan maka pengemudi tersebut mengisi kuisioner untuk evaluasi pelaksanaan pengabdian masyarakat. Kuisioner terdiri dari 4 pertanyaan. Hasil evaluasi pengabdian masyarakat pembagian sup *cioppino* dan *garlic focaccia bread* ditampilkan pada Tabel 1.



Gambar 1. Pengemasan cioppino ke dalam mangkuk plastik
Sumber: Dokumentasi tim pengabdi



Gambar 2. Pembagian cioppino dan garlic focaccia bread
Sumber: Dokumentasi tim pengabdi

Gambar 2 menunjukkan bahwa pembagian *cioppino* dan *garlic focaccia bread* berjalan dengan lancar. Protokol kesehatan juga terlaksana dengan baik. Tim pengabdi dan mitra pengemudi gojek tetap menggunakan masker selama kegiatan dan penerapan *physical distancing*. Tim pengabdi mengenakan sarung tangan selama memasak, mengemas dan membagikan makanan.

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa sembilan puluh dari seratus mitra pengemudi ojek online merasa bahwa sasaran penerima kegiatan pembagian makanan sudah tepat, 89 dari 100 mitra pengemudi ojek online menyadari bahwa konsumsi makanan bergizi penting untuk

meningkatkan imun tubuh, 94 dari 100 mitra pengemudi merasa bahwa kegiatan pembagian makanan bergizi penting untuk dilakukan untuk membantu warga terdampak covid-19, 89 dari 100 mitra gojek mengakui bahwa penerapan protokol kesehatan pada pelaksanaan pembagian makanan sudah baik. Berdasarkan evaluasi dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian masyarakat ini mendapat respon positif dari mayoritas mitra pengemudi ojek online sebagai peserta. Keberlanjutan dari program pengabdian masyarakat ini yaitu akan diadakan pembagian makanan setiap sebulan sekali selama 3 kali. Jenis pembagian makanan yang akan dibagikan berbeda-beda di setiap penyelenggaraan.

Tabel 1. Evaluasi pengabdian masyarakat pembagian sup cioppino dan garlic foccacia bread

No	Pertanyaan	Jawaban	Jumlah
1	Sasaran penerima kegiatan	Sudah tepat Cukup tepat Tidak tepat	90 10 0
2	Konsumsi makanan bergizi untuk meningkatkan imun tubuh	Penting Cukup penting Tidak penting	89 11 0
3	Kegiatan pembagian makanan bergizi penting untuk dilakukan untuk membantu warga terdampak covid-19	Penting Cukup penting Tidak penting	94 6 0
4	Penerapan protokol kesehatan dalam pembagian makanan	Sudah baik Cukup baik Tidak baik	89 11 0

Sumber : Diolah tim pengabdi , 2020

4. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada PT Alam Jaya yang telah memberikan bantuan bahan baku berupa udang segar dan ikan fillet serta kepada mahasiswa dan mahasiswi Akademi Kuliner dan Patiseri OTTIMMO Internasional yang telah membantu dalam membagikan makanan sehingga acara kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat berjalan dengan baik.

5. KESIMPULAN

Tujuan pengabdian masyarakat ini telah tercapai yaitu pembagian cioppino dan garlic foccacia bread berhasil dibagikan kepada 100 mitra pengemudi ojek online dengan lancar dan tetap mematuhi protokol kesehatan untuk pencegahan Covid-19. Berdasarkan evaluasi kegiatan menggunakan kuisioner, mitra pengemudi ojek online juga menanggapi dengan respon positif terhadap penyelenggaraan kegiatan pengabdian masyarakat ini.

6. DAFTAR PUSTAKA

Aman, F., & Masood, S. (2020). How nutrition can help to fight against covid-19 pandemic. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 36(COVID19-S4), 121–123. <https://doi.org/10.12669/pjms.36.COVID19-S4.2776>

Butler, M. J., & Barrientos, R. M. (2020). The impact of nutrition on COVID-19 susceptibility and long-term consequences. *Brain, Behavior, and Immunity*, 87(April),

53–54. <https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.04.040>

Choiriyah, N. A., Dewi, I. C., & Timur, J. (2020). SANTRIWATI PESANTREN X THE ACCEPTANCE OF WHITE BREAD FROM MOCAF FLOUR AND. 5(1), 44–49.

Kellow, J. and Walton, R. 2007. The Calorie, Carb and Fat Bible. Finland: WS Bookwell Oy.

Lembaga Demografi FEB UI. (2020). *Laporan Penelitian Survei Pengalaman Mitra Driver Gojek Selama Pandemi Covid-19*. 1–11.

Pires, D. R., de Moraes, A. C. N., Coelho, C. C. S., Marinho, A. F., Góes, L. C. D. S. A., Augusta, I. M., Ferreira, F. S., & Saldanha, T. (2018). Nutritional composition, fatty acids and cholesterol levels in Atlantic white shrimp (*Litopenaeus schimitti*). *International Food Research Journal*, 25(1), 151–157.

Rincón-Cervera, M. Á., González-Barriga, V., Romero, J., Rojas, R., & López-Arana, S. (2020). Quantification and distribution of omega-3 fatty acids in South Pacific fish and shellfish species. *Foods*, 9(2), 1–16. <https://doi.org/10.3390/foods9020233>

Siswanto, Budisetyawati, & Ernawati, F. (2014). Peran Beberapa Zat Gizi Mikro Dalam Sistem Imunitas. *Gizi Indonesia*, 36(1), 57–64. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v36i1.116>

Suleria, H.A.R. Khalid, N., Sultan, S., Raza, A., Muhammad, A. and Abbas, M. 2015. Functional and Nutraceutical Bread prepared by using Aqueous Garlic Extract. Internet Journal of Food Safety, Vol.17: 10-20.

The Culinary Institute of America. 2008. Techniques of Healthy Cooking. Hoboken: John Wiley & Sons.

Three Sons Italian Restaurant. (2019). *The History of Cioppino - 3 Sons Italian Restaurant*. <https://www.3sonsitalian.com/the-history-of-cioppino/>

Yoakam, L.R and Spitler, S. 2014. 1001 Delicious Soups and Stews. Chicago: Agate Publishing.