
PELATIHAN BERBASIS PEMBERDAYAAN PEREMPUAN DALAM PEMANFAATAN NASI SISA MENJADI MAKANAN BERGIZI**(WOMEN'S EMPOWERMENT-BASED TRAINING IN UTILIZING LEFTOVER RICE INTO NUTRITIOUS FOOD)**

**Imam Kusmaryono^{1*}, Nila Ubaidah², M. Abdul Basir³, Dyana Wijayanti⁴,
Hevy Risqi Maharani⁵, Mohamad Aminudin⁶**

^{1,2,3,4,5,6} Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Sultan Agung

^{1,2,3,4,5,6} Jl. Kaligawe Raya KM. 4, Kota Semarang

¹Email: kusmaryono@unissula.ac.id

ABSTRAK

Perempuan khususnya ibu-ibu rumah tangga adalah agen perubahan di lingkungan keluarga dan Masyarakat. Oleh karenanya pemberdayaan perempuan menjadi sangat penting dalam rangka mendukung peningkatan kesejahteraan keluarga. Salah satu pemberdayaan perempuan melalui pemberian keterampilan mengolah nasi sisa menjadi makanan lezat bergizi dan bernilai ekonomis. Kegiatan pengabdian Masyarakat yang dilakukan oleh Tim dosen dan mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung ini dikemas dalam bentuk pelatihan. Peserta pelatihan Adalah ibu-ibu rumah tangga dan remaja putri di wilayah kelurahan Genuk kota Semarang. Kegiatan pelatihan keterampilan memanfaatkan nasi sisa menjadi makanan lezat dan bergizi terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran ibu-ibu PKK terhadap pentingnya pengelolaan limbah makanan. kegiatan ini juga membuka peluang usaha kreatif berbasis pangan rumah tangga dan mendukung pemberdayaan perempuan secara berkelanjutan.

Kata Kunci: pemberdayaan perempuan, pelatihan keterampilan, mengolah nasi sisa

ABSTRACT

Women, especially housewives, are agents of change within their families and communities. Therefore, women's empowerment is crucial to supporting improved family well-being. One way to empower women is through providing them with skills to process leftover rice into delicious, nutritious, and economically valuable meals. This community service activity, conducted by a team of lecturers and students from Sultan Agung Islamic University, took the form of training. Participants were housewives and young women in the Genuk sub-district of Semarang City. The training, which utilizes leftover rice to create delicious and nutritious meals, has proven effective in increasing the knowledge, skills, and awareness of Family Welfare Movement (PKK) women regarding the importance of food waste management. This activity also opens up creative business opportunities based on household food and supports sustainable women's empowerment.

Keywords: women's empowerment, skills training, processing leftover rice

PENDAHULUAN

Limbah makanan, khususnya nasi sisa, merupakan salah satu permasalahan rumah tangga yang cukup umum terjadi di Indonesia. Berdasarkan data dari Kementerian

Lingkungan Hidup dan Kehutanan, sekitar 20–30% sampah rumah tangga berasal dari sisa makanan, termasuk nasi (Aldilla et al., 2025). Padahal, nasi sisa masih memiliki kandungan gizi yang cukup baik apabila diolah kembali dengan cara yang tepat. Di sisi lain, kesadaran masyarakat dalam mengelola limbah makanan masih tergolong rendah, terutama di kalangan ibu rumah tangga yang menjadi pengelola utama dapur keluarga.

Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara dengan warga di kelurahan Genuk kota Semarang, diketahui bahwa sebagian besar rumah tangga di wilayah tersebut masih menghadapi permasalahan dalam pengelolaan sisa makanan, terutama nasi sisa. Setiap hari, hampir setiap keluarga menghasilkan sisa nasi dalam jumlah yang bervariasi, terutama dari konsumsi keluarga besar dan kegiatan hajatan. Namun, sisa nasi tersebut belum dimanfaatkan secara optimal dan cenderung dibuang begitu saja. Sebagian warga memang memiliki kebiasaan memberikan nasi sisa sebagai pakan ternak ayam atau ikan, sementara sebagian lainnya mengeringkannya di bawah sinar matahari agar tidak menimbulkan bau, sebelum akhirnya dibuang ke tempat sampah. Praktik ini menunjukkan bahwa pemanfaatan nasi sisa masih terbatas dan belum bernilai tambah, baik secara ekonomi maupun gizi. Selain itu, tingkat kesadaran masyarakat terhadap konsep pengelolaan limbah rumah tangga berkelanjutan (*zero waste*) masih tergolong rendah (Achmad, 2024). Nasi sisa dianggap tidak memiliki potensi untuk diolah kembali menjadi makanan manusia, padahal kandungan karbohidrat, serat, dan sebagian nutrisi lainnya masih cukup tinggi apabila diolah dengan benar (Handayani et al., 2017; Sasmitaloka et al., 2022).

Pemberdayaan perempuan dalam pelatihan mengolah nasi sisa memiliki peran penting karena perempuan, khususnya ibu rumah tangga dan remaja putri, sering menjadi figur sentral dalam membentuk kebiasaan makan sehat serta keterampilan hidup mandiri bagi anak-anak. Ketika perempuan berdaya, mereka mampu menciptakan lingkungan keluarga yang lebih sehat, produktif, dan harmonis (Rohmah, 2025). Selain itu, perempuan yang mandiri secara ekonomi dapat membantu meningkatkan pendapatan keluarga dan mengurangi ketergantungan, sehingga kesejahteraan dan stabilitas sosial keluarga pun meningkat secara berkelanjutan (Bahri & Handini, 2023).

Melihat kondisi tersebut, diperlukan intervensi berupa pelatihan keterampilan pengolahan nasi sisa yang tidak hanya memperkenalkan resep-resep inovatif, tetapi juga menumbuhkan kesadaran lingkungan dan kemandirian ekonomi rumah tangga. Tim dosen Universitas Islam Sultan Agung (Unissula) melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pelatihan keterampilan memanfaatkan nasi sisa menjadi makanan lezat dan bergizi bagi ibu-ibu PKK. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan

peserta dalam mengolah nasi sisa menjadi berbagai produk olahan yang menarik, bergizi, dan bernilai ekonomi, sehingga dapat mengurangi limbah makanan sekaligus meningkatkan kesejahteraan keluarga. Dengan pendekatan partisipatif melalui kelompok PKK, diharapkan ibu-ibu rumah tangga dapat menjadi agen perubahan dalam mengurangi limbah makanan dan menciptakan produk olahan bergizi dari bahan sederhana (Juliani & Swamilaksmita, 2024).

METODE PELAKSANAAN

Dosen Universitas Islam Sultan Agung (Unissula) Semarang dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini bertindak sebagai narasumber. Tim Pengabdian Masyarakat terdiri dari dosen dan mahasiswa. Kegiatan dilaksanakan pada bulan Juni 2025 di Balai Kelurahan setempat. Peserta kegiatan adalah ibu-ibu PKK dan remaja putri yang berjumlah sekitar 30 orang. Metode pelaksanaan kegiatan terdiri dari beberapa tahapan berikut (Kusmaryono & Ubaidah, 2022).

Tahap Persiapan. Kegiatan yang dilakukan pada persiapan meliputi: (a) Koordinasi dengan pengurus PKK dan perangkat kelurahan; (b) Menyiapkan bahan pelatihan seperti nasi sisa, sayuran, telur, tepung, dan bumbu dapur; dan (c) Menyiapkan peralatan masak sederhana dan media presentasi.

Tahap Pelaksanaan Pelatihan. Kegiatan dilaksanakan dalam bentuk: (a) Penyuluhan singkat tentang bahaya limbah makanan dan pentingnya pengelolaan nasi sisa; (b) Demonstrasi memasak berbagai olahan nasi sisa, seperti: nasi goreng sehat, nugget nasi sayur, bola-bola nasi isi ayam, dan puding nasi susu; dan (c) Praktik langsung oleh peserta untuk mencoba resep yang telah diajarkan dengan bimbingan dosen.

Tahap Evaluasi dan Tindak Lanjut. Setelah pelatihan, peserta diminta untuk membuat satu produk olahan nasi sisa di rumah dan mendokumentasikannya. Tim dosen kemudian melakukan evaluasi terhadap kreativitas, cita rasa, dan nilai gizi produk yang dihasilkan.

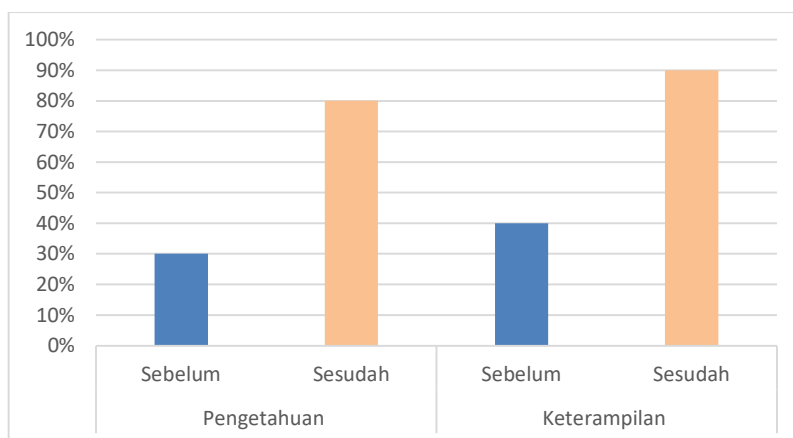
HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat telah dilakukan selama 4 kali pertemuan yaitu pada tanggal 2 – 30 Juni 2025. Pelatihan ini mendapat respon yang sangat positif dari para peserta. Sebagian besar ibu-ibu PKK merasa kegiatan ini bermanfaat karena memberikan pengetahuan baru tentang cara memanfaatkan nasi sisa yang sebelumnya hanya dibuang.



Gambar 1. Praktik Mengolah Nasi Sisa menjadi Makanan Lezat Bergizi

Berbagai hasil produk olahan yang dihasilkan oleh peserta (Gambar 1) antara lain: (a) Krupuk nasi dengan tambahan daun seledri dan bumbu rempah; (b) Empek-empek nasi dengan campuran ikan dan tepung tapioca; (c) Nugget nasi sayur yang digemari anak-anak; (d) Bola-bola nasi isi ayam dengan tepung panir; dan (e) Nasi goreng sehat rendah minyak. Produk-produk tersebut menunjukkan bahwa nasi sisa dapat diolah menjadi makanan bergizi, menarik, dan memiliki nilai jual.



Gambar 2. Peningkatan Pengetahuan dan Keterampilan Pengolahan Nasi Sisa

Pelatihan pengolahan limbah nasi sisa memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan pengetahuan peserta mengenai manfaat pemanfaatan nasi sisa sebagai bahan makanan yang bernilai guna. Sebelum pelatihan dilaksanakan, tingkat pengetahuan peserta hanya berada pada kisaran 30%, yang menunjukkan bahwa sebagian besar peserta belum memahami potensi nasi sisa baik dari sisi gizi maupun kebermanfaatannya dalam pengurangan limbah rumah tangga. Setelah mengikuti rangkaian materi dan demonstrasi praktik yang diberikan oleh narasumber, terjadi peningkatan pemahaman yang sangat mencolok. Persentase pengetahuan peserta meningkat menjadi 80%, yang berarti mayoritas peserta telah memahami konsep dasar pengolahan limbah nasi, manfaat ekonomisnya, serta

peran penting kegiatan ini dalam mendukung perilaku ramah lingkungan. Peningkatan ini menunjukkan bahwa pelatihan efektif memberikan wawasan baru serta mengubah persepsi peserta terhadap limbah makanan.

Selain pemahaman teoretis, pelatihan ini juga berfokus pada pengembangan keterampilan praktis peserta dalam mengolah nasi sisa menjadi produk makanan yang memiliki nilai gizi tinggi dan nilai ekonomis. Pada tahap awal, tingkat keterampilan peserta hanya berada pada angka 40%, yang menggambarkan bahwa sebagian besar peserta belum mampu mengolah nasi sisa menjadi produk olahan yang layak dikonsumsi ataupun dijual.

Setelah mengikuti sesi praktik, demonstrasi, dan pendampingan langsung, keterampilan peserta meningkat pesat menjadi 90%. Peserta mampu mempraktikkan berbagai teknik pengolahan, seperti pembuatan snack sehat berbahan dasar nasi sisa, pembuatan fermentasi sederhana, hingga produk kreatif bernilai jual. Peningkatan ini tidak hanya menunjukkan keberhasilan pelatihan dalam aspek teknis, tetapi juga menggambarkan munculnya kepercayaan diri peserta dalam mengolah limbah menjadi produk bernilai tambah (Pariasa et al., 2023).

Peningkatan pemahaman materi pelatihan yang sangat baik oleh peserta karena metode pelatihan yang digunakan (misalnya, praktik langsung, diskusi interaktif) efektif dalam menyampaikan materi ini. Materi pelatihan tersebut juga mudah dipahami dan relevan dengan kehidupan sehari-hari mereka dan didukung oleh latar belakang Pendidikan para ibu rumah tangga dan kesadaran dalam memanfaatkan limbah rumah tangga (Ali & Saad, 2020)

Melalui kegiatan praktik, para peserta mampu mengolah nasi sisa menjadi berbagai makanan lezat yang disukai anak-anak dan keluarga. Beberapa hasil yang menonjol antara lain (a) sebanyak 90% peserta berhasil membuat minimal satu produk olahan nasi sisa dengan cita rasa baik; (b) Peserta menunjukkan peningkatan pengetahuan tentang kandungan gizi nasi dan teknik pengolahan higienis; dan (c) Sebagian peserta berminat mengembangkan produk olahan nasi sisa sebagai peluang usaha rumahan.

Dari aspek sosial, kegiatan ini juga memperkuat solidaritas antaranggota PKK dan mendorong kebiasaan *zero waste* di lingkungan rumah tangga. Dosen Unissula berperan aktif tidak hanya sebagai pemateri, tetapi juga pendamping dalam proses praktik dan evaluasi produk.



Gambar 3. Pemberdayaan Ibu-Ibu PKK oleh Tim Pengabdian Masyarakat Unissula

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pelatihan ini mampu meningkatkan keterampilan dan kesadaran ibu-ibu PKK dalam mengolah limbah makanan menjadi produk bernilai guna. Selain mengurangi jumlah limbah rumah tangga, kegiatan ini juga berpotensi meningkatkan ekonomi keluarga melalui peluang usaha kuliner.

Dalam konteks pemberdayaan perempuan, kegiatan ini memberikan dampak sosial yang signifikan. Ibu-ibu PKK menjadi lebih percaya diri untuk berinovasi dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan produktif (Aulia et al., 2025). Hal ini sejalan dengan prinsip pembangunan berkelanjutan dan tujuan SDGs poin ke-5 (kesetaraan gender) serta poin ke-12 (konsumsi dan produksi yang bertanggung jawab). Pelatihan ini juga membuktikan pentingnya sinergi antara perguruan tinggi dan masyarakat dalam menciptakan solusi sederhana terhadap masalah sehari-hari (Ferdhyansyah et al., 2025).

Pemberdayaan perempuan, khususnya ibu-ibu rumah tangga, menjadi sangat penting dalam konteks ini. Sebagai agen perubahan di lingkungan keluarga dan masyarakat, ibu-ibu memiliki peran strategis dalam menerapkan prinsip hidup hemat, ramah lingkungan, dan berkelanjutan. Melalui pelatihan keterampilan seperti ini, mereka tidak hanya mendapatkan pengetahuan baru, tetapi juga kesempatan untuk meningkatkan ekonomi keluarga melalui inovasi kuliner berbasis bahan sederhana. Dengan demikian, kegiatan ini sekaligus menjadi wujud nyata dukungan Unissula dalam mendorong pemberdayaan perempuan dan ketahanan pangan keluarga.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan berbagai dampak positif, baik bagi peserta, lingkungan, maupun masyarakat secara luas. Beberapa dampak positif yang teridentifikasi antara lain: (a) Peningkatan pengetahuan dan keterampilan. Ibu-ibu PKK memperoleh pengetahuan baru tentang cara mengolah nasi sisa menjadi berbagai produk makanan yang lezat dan bergizi. Mereka juga mendapatkan keterampilan praktis dalam mengombinasikan bahan sederhana menjadi olahan kreatif seperti krupuk nasi,

empek-empek nasi, nugget nasi sayur, dan bola-bola nasi isi ayam; (b) Pengurangan limbah rumah tangga. Setelah mengikuti pelatihan, sebagian besar peserta mulai menerapkan pengelolaan sisa makanan di rumah tangga. Hal ini berdampak pada penurunan volume sampah organik, terutama nasi sisa yang sebelumnya hanya dibuang atau dijadikan pakan ternak; (c) Pemberdayaan perempuan dan peningkatan ekonomi keluarga. Kegiatan ini mendorong semangat kewirausahaan di kalangan ibu-ibu PKK. Beberapa peserta mulai mencoba menjual hasil olahan nasi sisa kepada tetangga atau melalui media sosial. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya berdampak pada lingkungan, tetapi juga meningkatkan potensi ekonomi keluarga; (d) Peningkatan kesadaran lingkungan (*Eco-Literacy*).

Melalui penyuluhan yang diberikan, peserta menjadi lebih sadar akan pentingnya mengurangi limbah makanan dan menjaga kebersihan lingkungan. Kesadaran ini menjadi langkah awal menuju perilaku konsumsi yang lebih bertanggung jawab dan berkelanjutan; (e) Penguatan solidaritas sosial dan kolaborasi komunitas. Pelatihan ini juga mempererat hubungan sosial antaranggota PKK. Proses belajar bersama, praktik memasak, dan evaluasi produk menciptakan suasana kolaboratif yang meningkatkan semangat gotong royong dan rasa kebersamaan dalam komunitas; dan (f) Kontribusi terhadap tujuan pembangunan berkelanjutan (SDGs) (Haya & Mageiasti, 2025). Secara tidak langsung, kegiatan ini mendukung pencapaian beberapa target SDGs, khususnya poin ke-5 tentang kesetaraan gender dan pemberdayaan perempuan, serta poin ke-12 tentang konsumsi dan produksi yang bertanggung jawab.

Meskipun pelatihan pengolahan limbah nasi sisa ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu dicatat. Pertama, durasi pelatihan yang relatif singkat membuat beberapa peserta belum sempat mendalami variasi produk olahan secara lebih luas, Kedua, ketersediaan peralatan dan bahan pendukung di lokasi pelatihan belum sepenuhnya memadai, sehingga proses praktik belum berjalan optimal untuk semua peserta. Selain itu, perbedaan latar belakang kemampuan awal peserta menyebabkan beberapa peserta membutuhkan pendampingan tambahan yang tidak sepenuhnya dapat difasilitasi dalam waktu pelatihan yang ada.

Di masa depan, kegiatan serupa dapat dikembangkan dengan pelatihan lanjutan seperti pengemasan produk, perizinan PIRT, dan pemasaran digital. Dengan demikian, hasil pelatihan tidak hanya berhenti pada tingkat rumah tangga, tetapi dapat berkembang menjadi usaha mikro berbasis pangan berkelanjutan.

KESIMPULAN

Kegiatan pelatihan keterampilan memanfaatkan nasi sisa menjadi makanan lezat dan bergizi terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan kesadaran ibu-ibu PKK terhadap pentingnya pengelolaan limbah makanan. Selain memberikan manfaat lingkungan, kegiatan ini juga membuka peluang usaha kreatif berbasis pangan rumah tangga dan mendukung pemberdayaan perempuan secara berkelanjutan. Diharapkan kegiatan serupa dapat terus dikembangkan secara berkelanjutan dengan melibatkan lebih banyak kelompok masyarakat dan dukungan dari pemerintah daerah.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada Rektor dan Pimpinan LPPM Universitas Islam Sultan Agung yang telah mendanai program pengabdian kepada masyarakat. Terima kasih kepada ibu-ibu PKK dan remaja putri kelurahan Genuk kota Semarang yang telah hadir dalam kegiatan pelatihan. Semoga ilmunya bermanfaat dan dapat meningkatkan ekonomi keluarga.

DAFTAR PUSTAKA

- Achmad, F. Y. N. A. (2024). Tantangan dan Peluang Implementasi Kebijakan Zero Waste di Kota Baubau. *Journal Publicuho*, 7(1), 212–223. <https://doi.org/10.35817/publicuho.v7i1.348>
- Ali, R., & Saad, A. (2020). *Pelatihan Efektif Mengelola Sampah Rumah Tangga dengan Metode Komposting*.
- Apriliana Aldilla, B., Cahaya Widyajauza, N., & Az-Zahra, N. (2025). Studi Literatur: Analisis Potensi Pemanfaatan Sisa Bahan Makanan Menjadi Kompos dengan Metode Takakra di Kantin SMP X Kota Palangka Raya. *Jurnal Riset Multidisiplin*, 1(1), 1–12. <https://doi.org/xxxxxxx/jln.vxix.xxx>
- Aulia, R., Dermawan, D. A., Fitri, A. S.(2025). Partisipasi Ibu-Ibu Pembinaan Kesejahteraan Keluarga (PKK) dalam Meningkatkan Kesejahteraan Masyarakat Dusun Kantil, Desa Padang Brahrang, Kabupaten Langkat. *Cendekia: Jurnal Penelitian Dan Pengkajian Ilmiah*, 2(3), 390–397. <https://doi.org/10.62335>
- Bahri, J. A. L. S., & Handini. (2023). Pengaruh Tingkat Partisipasi dalam Pemberdayaan Perempuan pada Peningkatan Kesejahteraan Keluarga. *Paradigma*, 12(03), 31–40.
- Dwi Juliani, K., & Dhyan Swamilaksmi, P. (2024). Edukasi Zero Waste pada Ibu Rumah Tangga di Kelurahan Kedung Badak, Kabupaten Bogor. In *Society: Jurnal Pengabdian Masyarakat* (Vol. 3, Issue 6). November. <https://edumediasolution.com/index.php/society>
- Ferdhyansyah, M., Hidayati Darwis, R., & Hasbi AshShiddiq, M. (2025). Partisipasi Pemuda yang Bermakna Terhadap Terwujudnya SDGs dalam Perspektif Ekonomi Islam pada FGI Kabupaten Bone. *EKOMA: Jurnal Ekonomi, Manajemen, Akuntansi*, 4(5).

- Handayani, H., Dewi Rosahdi, T., Baiq, D., Viera, E. L., Kimia, J., Sains, F., Teknologi, D., Gunung, S., Bandung, D., Nasution, J. A. H., 105 Cibiru, N., & Bandung, K. (2017). *Pengaruh Lama Penyimpanan dan Penambahan Asam Sitrat Pada Nasi di Rice Cooker Terhadap Kandungan Nutrisi* (Vol. 4, Issue 2).
- Haya Zen, N., & Mageiasti, L. (2025). Analisis Penerapan SDGs Dalam Pembangunan Berkelanjutan di Indonesia: Tinjauan Literatur dan Tantangan Implementasi. *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 3(1), 775–785. <https://doi.org/10.59435/gjmi.v3i1.1316>
- Kusmaryono, I., & Ubaidah, N. (2022). Upaya peningkatan kreativitas guru melalui pelatihan pembuatan teka-teki silang sebagai alat bantu pembelajaran matematika di sekolah dasar. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(5), 1160–1167. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v6i5.10682>
- Pariasa, I. I., Koestiono, D., Yuswita, E., Hartono, R., Riana, F. D., Maulidah, S., Haryati, N., Noor, A. Y. M., Aprilia, A., Dewi, H. E., & Hardana, A. E. (2023). Ibu Pintar, Lingkungan Sehat: Edukasi Dan Pelatihan Pengolahan Limbah Domestik Guna Meningkatkan Kualitas Lingkungan Hidup. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(2), 1497. <https://doi.org/10.31764/jmm.v7i2.13724>
- Rohmah, E. I. M. A. J. (2025). Peran Wanita untuk Mewujudkan Keluarga Sakinah dalam Pemikiran Islam klasik dan Kontemporer. *Al Hukma: The Indonesian Journal of Islamic Law*, 12(02).
- Sasmitaloka, K. S., Haliza, W., Sukasih, E., Ardhiyanti, S. D., & Widowati, S. (2022). Pengaruh Derajat Sosoh dan Pencucian terhadap Karakteristik Nasi Instan Biofortifikasi. *AgriTECH*, 42(3), 260. <https://doi.org/10.22146/agritech.67011>

