



Pemberdayaan Perempuan melalui Pelatihan Pengolahan Olos menjadi Frozen Food sebagai Upaya Peningkatan Keadilan Gender: Sebuah Research

Cesta Izzati Ukarana¹, Azzahra Elvina Sari², Srinandya Harum Caryarini³,
Vistaufa Wardhatul Chomairha⁴, Raka Ahmad Rievai⁵, Muhammad
Rizaluddin Masdiningrat⁶, Nanda Gusfiani Cahyo⁷, Nurul Hidayati⁸

Program Studi Pengembangan Masyarakat Islam
Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta
e-mail: cestaukarana394@gmail.com

Abstrak

Artikel ini bertujuan untuk memberdayakan masyarakat berbasis kesetaraan gender melalui seminar dan pelatihan pengolahan olos sebagai produk frozen food. Metode yang digunakan adalah pendekatan *Participatory Action Research* (PAR), yang melibatkan partisipasi aktif dari masyarakat mulai dari tahap perencanaan sampai pada evaluasi kegiatan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan tersebut berhasil memperbaiki keterampilan peserta dalam memproduksi olos frozen food yang bersih, inovatif, dan bernilai jual tinggi, serta meningkatkan pemahaman masyarakat akan pentingnya kesetaraan peran pria dan wanita dalam keluarga serta masyarakat. Implikasi dari kegiatan ini adalah munculnya peluang usaha baru yang berbasis pada produk pangan lokal, yang mendukung kemandirian ekonomi rumah tangga, serta membangun hubungan sosial yang lebih adil dan harmonis. Namun, keberhasilan program ini masih memerlukan dukungan berkelanjutan serta perluasan partisipasi agar dampaknya dapat lebih terasa di level komunitas. Program ini juga berperan penting dalam meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai keadilan gender, yang diharapkan dapat diinternalisasikan secara luas di dalam komunitas.

Kata Kunci: *Pemberdayaan, Kesetaraan Gender, Kemandirian.*

Abstract

This article aims to empower the community based on gender equality through seminars and training on processing olos into frozen food products. The method employed is a *Participatory Action Research* (PAR) approach, which involves active community participation from the planning stage through to activity evaluation. The research results demonstrate that the training successfully enhanced participants' skills in producing clean, innovative, and high-value olos frozen food, while also increasing community awareness of the importance of equal roles between men and women in families and society. The implications of this initiative include the emergence of new business opportunities based on local food products, supporting household economic independence and fostering fairer, more harmonious social relationships. However, the program's success requires sustained support and broader participation to amplify its impact at the community level. This program also plays a crucial role in raising societal awareness of gender justice, which is expected to be widely internalized within the community.

Kata Kunci: *Empowerment, Gender Equality, Self-Reliance.*

PENDAHULUAN

Dalam kehidupan keluarga dan sosial masyarakat, masih ditemukan ketimpangan pembagian peran antara laki-laki dan perempuan. Permasalahan tersebut tercermin dalam data resmi perceraian di Kabupaten Tegal. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) Provinsi Jawa Tengah tahun 2022, Kabupaten Tegal termasuk salah satu wilayah dengan jumlah kasus perceraian yang cukup signifikan. Faktor penyebab perceraian yang dominan meliputi persoalan ekonomi, pertengkaran terus-menerus, serta ketidakharmonisan dalam relasi suami istri, yang dalam banyak kasus berkaitan erat dengan ketimpangan pembagian peran gender dalam keluarga.

Hal tersebut memiliki dampak nyata terhadap stabilitas keluarga dan tatanan sosial masyarakat. Ketika relasi dalam keluarga tidak dibangun atas dasar keadilan dan kesepakatan bersama, risiko konflik rumah tangga menjadi semakin besar. Oleh karena itu, upaya pemberdayaan masyarakat perlu diarahkan tidak hanya pada peningkatan kapasitas ekonomi, tetapi juga pada penguatan kesadaran sosial mengenai pentingnya keadilan dan kesetaraan gender.

Berdasarkan kondisi tersebut, program pengabdian masyarakat ini dirancang melalui dua kegiatan utama, yaitu pelatihan pembuatan olus menjadi frozen food, serta seminar keadilan dan kesetaraan gender sebagai bentuk edukasi sosial untuk membangun relasi keluarga yang lebih adil dan harmonis. Kedua kegiatan ini dipilih karena saling melengkapi dan relevan dengan kebutuhan lokal masyarakat Desa Karanganyar.

Pemberdayaan masyarakat merupakan aspek penting dalam pembangunan berkelanjutan yang menuntut partisipasi aktif warga dalam meningkatkan kesejahteraan sosial dan ekonomi. Desa Karanganyar, Kecamatan Kedungbanteng, Kabupaten Tegal, merupakan wilayah agraris dengan potensi lokal yang besar namun belum termanfaatkan secara optimal. Salah satu potensi khas desa adalah olus, jajanan tradisional berbahan dasar tepung terigu dan tapioka yang digemari masyarakat setempat dan memiliki peluang dikembangkan menjadi produk bernilai tambah seperti frozen food. Selain potensi makanan tersebut, kondisi sosial masyarakat menunjukkan masih adanya ketimpangan peran gender dalam kehidupan keluarga dan sosial. Permasalahan mitra dalam hal ini meliputi keterbatasan keterampilan masyarakat khususnya anggota PKK dalam inovasi pengolahan pangan, minimnya kemampuan branding dan pemasaran produk, serta kurangnya pemahaman masyarakat tentang keadilan dan kesetaraan gender.

Tujuan akhir action research meningkatkan kesetaraan dan keadilan gender dimana terdapat beberapa tujuan diantara, 1) Menyadarkan pentingnya kesetaraan gender dan memotivasi mereka untuk mengikuti pelatihan pembuatan olus frozen food, 2) Peserta mampu membuat olus frozen food, 3) Peserta mampu memasarkan olus frozen food atau peserta mampu bekerja pada usaha olus frozen

food atau mampu membangun usaha olso frozen food secara mandiri, 4) Meningkatkan kesetaraan gender pada peserta.

Secara tidak langsung kegiatan action research ini dapat memperkuat kapasitas ekonomi rumah tangga, meningkatkan keterampilan kewirausahaan perempuan, serta menumbuhkan kesadaran sosial mengenai keadilan gender sebagai fondasi keluarga harmonis. Adapun manfaat yang diharapkan yaitu meningkatnya kemampuan produksi dan pemasaran produk olso, terbentuknya peluang usaha baru berbasis makanan lokal, meningkatnya pemahaman masyarakat mengenai kesetaraan gender, serta terciptanya lingkungan sosial yang lebih inklusif dan adaptif terhadap perkembangan zaman. Dengan demikian, kegiatan ini diharapkan dapat memberi kontribusi nyata bagi kemandirian ekonomi masyarakat Desa Karanganyar dan mendorong terciptanya pola relasi sosial yang lebih adil serta berkelanjutan.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah *Participatory Action Research* (PAR) sebagai pendekatan dalam pengabdian kepada masyarakat. PAR merupakan metode yang menekankan pada keterlibatan aktif masyarakat sebagai subjek sekaligus mitra dalam seluruh proses kegiatan, mulai dari identifikasi masalah, perencanaan program, pelaksanaan tindakan, hingga evaluasi dan refleksi bersama. Pendekatan ini bertujuan tidak hanya untuk menghasilkan pengetahuan, tetapi juga mendorong perubahan sosial dan peningkatan kapasitas masyarakat secara berkelanjutan (Afandi, 2016).

Pemilihan metode PAR didasarkan pada karakteristik kegiatan pengabdian yang berorientasi pada pemberdayaan masyarakat, khususnya dalam meningkatkan keterampilan pengolahan pangan berbasis potensi lokal serta kesadaran mengenai keadilan dan kesetaraan gender. Dalam pendekatan ini, masyarakat Desa Karanganyar berperan aktif dalam setiap tahapan kegiatan sehingga program yang dilaksanakan lebih sesuai dengan kebutuhan dan kondisi lokal. Secara operasional, pelaksanaan kegiatan pengabdian ini mengikuti siklus PAR yang meliputi tahap perencanaan (*planning*), tindakan (*action*), observasi (*observation*), dan refleksi (*reflection*) yang dilakukan secara partisipatif dan berkelanjutan (Rahmat, 2020).

Tahap perencanaan diawali dengan identifikasi permasalahan melalui diskusi kelompok terarah (FGD) dan observasi awal bersama masyarakat. Hasil identifikasi menunjukkan bahwa keterampilan pengolahan pangan masyarakat masih terbatas, pemanfaatan olso sebagai pangan lokal belum memiliki nilai tambah ekonomi yang optimal, serta pemahaman mengenai keadilan dan kesetaraan gender masih cenderung timpang. Berdasarkan hasil tersebut, disusun rencana kegiatan secara kolaboratif antara tim pengabdian dan masyarakat yang meliputi seminar keadilan dan kesetaraan gender serta pelatihan pengolahan olso menjadi produk frozen food. Kegiatan ini dirancang untuk meningkatkan kesadaran sosial sekaligus kapasitas ekonomi masyarakat.

Tahap tindakan merupakan implementasi dari rencana yang telah disusun. Kegiatan diawali dengan pelaksanaan seminar keadilan dan kesetaraan gender untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pembagian peran yang lebih adil dalam keluarga dan lingkungan sosial. Selanjutnya, dilakukan pelatihan pengolahan olso menjadi produk *frozen food* yang mencakup teknik produksi, penerapan higienitas, serta pengemasan produk.

Tahap observasi dilakukan selama kegiatan berlangsung untuk memantau perubahan yang terjadi pada peserta. Hasil observasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman masyarakat mengenai kesetaraan gender serta peningkatan keterampilan dalam pengolahan olso menjadi produk bernilai tambah, meskipun masih terdapat keterbatasan dalam penguasaan teknik secara menyeluruh.

Tahap refleksi dilakukan secara bersama antara tim pengabdian dan masyarakat untuk mengevaluasi keberhasilan dan kendala kegiatan. Hasil refleksi menunjukkan bahwa kegiatan memberikan dampak positif terhadap peningkatan kapasitas masyarakat, baik dari aspek keterampilan maupun kesadaran sosial. Namun demikian, keterbatasan jumlah peserta dan belum adanya pendampingan lanjutan menjadi tantangan dalam optimalisasi hasil kegiatan.

Secara keseluruhan, penerapan metode PAR dalam kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa keterlibatan aktif masyarakat mampu mendorong peningkatan kapasitas dan perubahan sosial secara bertahap. Dengan demikian, PAR menjadi pendekatan yang efektif dalam mendukung pemberdayaan masyarakat menuju kemandirian ekonomi dan terciptanya relasi sosial yang lebih adil.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan program pengabdian masyarakat di Desa Karanganyar, Kabupaten Tegal, menghasilkan capaian yang signifikan baik dari aspek teknis maupun perubahan paradigma sosial. Melalui pendekatan *Participatory Action Research* (PAR), sebanyak 25 peserta yang terdiri dari wanita dan pemuda desa terlibat aktif dalam seluruh siklus pelatihan. Hasil evaluasi praktik lapangan menunjukkan bahwa 80% peserta telah kompeten dalam memproduksi olso *frozen* dengan standar kualitas tekstur, bentuk, dan konsistensi yang stabil. Peserta berhasil menguasai seluruh tahapan produksi, mulai dari formulasi adonan berbahan terigu dan tapioka, teknik penggorengan setengah matang, hingga standarisasi hygiene pengolahan menggunakan mesin vakum.



Gambar 1. Pembuatan olos



Gambar 2. Proses merebus olos



Gambar 3. Proses vakum kemasan

Selain aspek teknis, program ini berhasil memicu pergeseran paradigma kolektif mengenai kesetaraan gender. Masyarakat kini memiliki pemahaman yang lebih jernih dalam membedakan antara peran kodrati (biologis) dan peran sosial. Melalui sesi seminar dan refleksi, muncul kesadaran bahwa pengembangan usaha olos bukan sekadar tanggung jawab domestik perempuan, melainkan sebuah kerja kolaboratif yang menuntut keterlibatan setara antara laki-laki dan perempuan. Dampak langsung dari kegiatan ini adalah munculnya motivasi intrinsik dari para peserta untuk mulai merintis unit usaha kecil berbasis pangan lokal, baik secara mandiri maupun berkelompok, yang dipasarkan melalui kanal *offline* maupun *online*.

Pemberdayaan perempuan merupakan salah satu strategi penting dalam pembangunan yang berorientasi pada peningkatan kesejahteraan masyarakat sekaligus pengurangan ketimpangan gender. Dalam berbagai kajian, pemberdayaan ekonomi perempuan melalui kewirausahaan yang diteiliti oleh (Umar, 2025) terbukti menjadi pendekatan efektif dalam mendorong pembangunan inklusif, meskipun perempuan masih menghadapi berbagai hambatan struktural seperti keterbatasan akses modal, budaya patriarki, serta rendahnya akses terhadap pelatihan keterampilan. Situasi ini menegaskan perlunya pendekatan komprehensif bagi perempuan yang menggabungkan dukungan finansial dengan penguatan aspek sosial, khususnya dalam hal pengembangan kompetensi dan perluasan jangkauan terhadap sarana produksi.

Keberhasilan transformasi olos tradisional menjadi produk *frozen food* membuktikan bahwa inovasi teknologi pangan dapat meningkatkan nilai tambah (*added value*) serta daya saing produk lokal di pasar modern. Daya simpan yang lebih lama memungkinkan produk ini menembus pasar di luar daerah, yang

sebelumnya tidak mungkin dilakukan jika olus hanya dijual sebagai jajanan siap saji. Temuan ini selaras dengan penelitian (Nisa, 2025) yang menekankan bahwa pemberdayaan berbasis potensi lokal merupakan instrumen efektif dalam membuka peluang usaha mikro yang berkelanjutan bagi masyarakat desa.

Selain berdampak pada aspek ekonomi, pelatihan ini juga memiliki implikasi sosial yang signifikan dalam meningkatkan keadilan gender. Hal ini selaras dengan penelitian (Agustin et al., 2025) bahwa Perempuan yang memiliki penghasilan sendiri cenderung memiliki posisi tawar yang lebih kuat dalam keluarga serta lebih aktif dalam pengambilan keputusan ekonomi. Hal ini penting karena selama ini perempuan seringkali diposisikan secara subordinatif akibat konstruksi sosial yang patriarkal. Melalui penguatan kompetensi berbasis pelatihan, perempuan bertransformasi dari sekadar penerima manfaat menjadi aktor kunci yang berkontribusi langsung dalam dinamika Pembangunan.

Secara metodologis, efektivitas metode PAR dalam pengabdian ini terlihat dari tingginya tingkat partisipasi dan kecepatan proses transfer keterampilan. Keterlibatan langsung peserta dalam setiap tahap tindakan memungkinkan mereka tidak hanya menjadi objek, tetapi subjek pembelajaran yang kritis. Hal ini sejalan dengan teori Reason & Bradbury (2016) bahwa PAR mampu mendorong perubahan sosial melalui integrasi antara pengetahuan teoretis dan tindakan praktis. Peningkatan kapasitas teknis ini menjadi fondasi bagi kemandirian ekonomi masyarakat Desa Karanganyar.

Dalam konteks sosial, integrasi edukasi gender dalam pelatihan ini menjadi faktor krusial dalam memperkuat kohesi komunitas. Dekonstruksi peran gender yang dilakukan melalui seminar terbukti mampu mengurangi beban domestik perempuan dan menciptakan iklim kerja yang lebih inklusif di tingkat rumah tangga. Sebagaimana dikemukakan oleh Fakhri (2018), ketimpangan gender adalah hasil konstruksi sosial yang dapat diubah melalui pendidikan kesadaran kritis. Temuan lapangan menunjukkan bahwa pembagian peran yang lebih adil dalam pengelolaan usaha keluarga tidak hanya meningkatkan keharmonisan, tetapi juga mengoptimalkan produktivitas ekonomi. Secara menyeluruh, sinergi antara kapasitas teknis dan kesadaran gender dalam program ini menguatkan teori pemberdayaan Chambers (1995, sebagaimana dikutip dalam Nisa & Noerhadi, 2025) menyatakan bahwa kemandirian masyarakat hanya dapat dicapai jika aspek kemampuan (teknis) dan keberdayaan (sosial) berjalan beriringan.

Selanjutnya, keberhasilan program pemberdayaan perempuan tidak dapat dilepaskan dari adanya dukungan pendampingan dan sistem yang berkelanjutan. Pelatihan saja tidak cukup tanpa adanya penguatan dalam aspek pemasaran, digitalisasi, dan literasi keuangan. Penelitian yang dilakukan oleh (Putu et al., 2025) menunjukkan bahwa integrasi pelatihan kewirausahaan dengan inklusi keuangan digital dan penguatan UMKM berbasis gender responsif mampu meningkatkan daya saing usaha perempuan secara signifikan. Selain itu,

pemanfaatan teknologi digital seperti media sosial dan marketplace juga terbukti mampu memperluas jangkauan pasar serta meningkatkan efisiensi usaha.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberdayaan perempuan melalui pelatihan pengolahan olus menjadi frozen food merupakan pendekatan yang efektif dalam meningkatkan kapasitas ekonomi dan sosial perempuan. Program ini tidak hanya memberikan manfaat dalam bentuk peningkatan pendapatan, tetapi juga berkontribusi dalam menciptakan keadilan gender melalui peningkatan kemandirian dan partisipasi perempuan dalam kehidupan ekonomi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sutopo, 2025) yang menegaskan bahwa pemberdayaan perempuan berbasis UMKM dan digitalisasi memiliki peran strategis dalam mendukung pembangunan berkelanjutan dan pencapaian kesetaraan gender.

SIMPULAN

Kesimpulan Participatory Action Research (PAR) yang dihasilkan dari kegiatan pemberdayaan masyarakat di Desa Karanganyar mencakup seminar mengenai keadilan dan kesetaraan gender yang bertujuan untuk membangun kesadaran sosial dan mengubah cara pandang masyarakat tentang pembagian peran yang setara dalam keluarga dan komunitas. Selain itu, diadakan pelatihan dalam pembuatan olus menjadi frozen food, yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan teknis masyarakat dalam menciptakan produk yang bersih, inovatif, dan juga memiliki nilai jual yang tinggi melalui penggunaan kemasan modern.

Namun, terdapat keterbatasan pada hasil yang diperoleh, yaitu dengan jumlah peserta seminar yang hanya berjumlah 25 orang, sehingga dampak yang dihasilkan cenderung terbatas secara lokal dan perluasan diperlukan untuk mendapatkan manfaat yang lebih luas. Selain itu, kelangsungan usaha olus frozen food sangat bergantung pada pendamping yang berkelanjutan serta dukungan dari berbagai pihak untuk menyelesaikan masalah dalam pemasaran dan branding produk secara profesional. Dalam hal kesetaraan gender, perubahan cara berpikir membutuhkan waktu dan konsistensi edukasi agar dapat diinternalisasi dengan baik oleh seluruh lapisan masyarakat.

Dengan demikian, saran yang dapat diberikan agar program serupa diperluas dengan melibatkan lebih banyak komunitas dan dukungan institusi yang lebih kuat untuk memastikan keberlanjutan usaha serta edukasi kesetaraan gender. Pendampingan teknis juga perlu diperkuat agar peserta dapat mengembangkan bisnis mereka dengan mandiri dan berkelanjutan. Untuk meningkatkan efektivitas seminar tentang kesetaraan gender, penting untuk adanya program lanjutan yang memberikan edukasi secara berkala dan memfasilitasi diskusi agar kesetaraan gender dapat menjadi norma yang diintegrasikan dalam kehidupan sehari-hari.

Diharapkan pemerintah dan lembaga terkait dapat memberikan dukungan dalam bentuk akses informasi, teknologi, dan pasar bagi pelaku usaha mikro di

desa. Dengan melakukan pendekatan yang lebih menyeluruh dan inklusif, pemberdayaan masyarakat di Desa Karanganyar diharapkan mampu memberikan kontribusi yang lebih berarti bagi pembangunan sosial serta ekonomi setempat.

DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, A. S. (2016). *Modul participatory action research (PAR) untuk pengorganisasian masyarakat (community organizing)*. UIN Sunan Ampel Surabaya.: Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat,.
- Agustin, R. D., Zamzam, K. F., & Kurniawan, C. (2025). *Pemberdayaan nasabah perempuan melalui pengelolaan usaha untuk meningkatkan kinerja UMKM*. 6(225), 139–147. <https://doi.org/10.33474/jp2m.v6i1.22895>
- BPS. (2022). [Jumlah Perceraian Menurut Kabupaten/Kota dan Faktor di Provinsi Jawa Tengah, 2022](#)
- Damopolii, M. Y. (2015). *Action Research Teori, Model, dan Aplikasi*. Jakarta: Kakilangit Kencana.
- Fakih, M. (2018). *Analisis Gender dan Transformasi Sosial*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Nisa, F. K., & Noerhadi, M. (2025). Strategi pemerintah desa dalam pemberdayaan masyarakat melalui program desa mandiri. *Jurnal MADANI: Jurnal Politik dan Sosial Kemasyarakatan*, 17(1), 1-15. <https://ejurnal.unisda.ac.id/index.php/MADANI/article/view/10701>
- Putu, N., Rahayu, W., Putri, I. A., Mega, S. A., Rahmawati, A., & Lampung, U. B. (2025). Pemberdayaan UMKM Wanita melalui Digitalisasi dan Literasi Keuangan di Era Ekonomi Digital. *Jurnal Pengabdian UMKM*, 4, 145–151. <https://doi.org/https://doi.org/10.36448/jpu.v4i2.98>
- Rahmat, Abdul, M. M. (2020). Model Participation Action Research . *AKSARA: Jurnal Ilmu Pendidikan Nonformal* .
- Reason, P., & Bradbury, H. (2016). *The SAGE Handbook of Action Research: Participative Inquiry and Practice* (2nd/3rd ed.). London: SAGE Publications.
- Sutopo, D. S. (2025). Pemberdayaan Perempuan Desa Melalui Program Digitalisasi UMKM dalam Mendukung Sustainable Development Goals. *Jurnal ISO": Jurnal Ilmu Sosial, Politik, Dan Humaniora*, 5(2), 1–11. <https://doi.org/https://doi.org/10.53697/iso.v5i2.2933>
- Umar, M. (2025). *Pemberdayaan Ekonomi Perempuan Melalui Kewirausahaan : Tinjauan Sistematis atas Hambatan Partisipatif, Kendala Sosial, Dukungan*. 424–435. <https://doi.org/10.47709/jumansi.v7i2.6292>