PELATIHAN PEMBUATAN TEPUNG PISANG KEPOK DAN SUKUN UNTUK BAHAN DASAR MP-ASI

Ai Sri Kosnayani [1)], Asep Kurnia Hidayat [2)]
[1)]Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Siliwangi
[2)]Fakultas Teknik Universitas Siliwangi
e-mail: aisrikosnayani@unsil.ac.id ; asepkurnia@unsil.ac.id

ABSTRAK

MP-ASI merupakan makanan yang dibuat untuk pendamping ASI saat usia bayi 6 - 24 bulan. Saat ini MP-ASI yang dipilih oleh para ibu adalah bubur susu instan. Penggunaan makanan cepat saji dalam bentuk kemasan berisiko kena paparan zat adiktif dan bayi mempunyai berat badan berlebih. Kader Posyandu Delima 1 dan Delima 3 Desa Pasirhuni Kecamatan Ciawi Kabupaten Tasikmalaya merasa susah untuk memberi pemahaman kepada ibu-ibu baduta tentang menyediakan MP-ASI yang sehat dibuat sendiri dengan alasan membuat MP-ASI berbahan dasar besar susah dan tidak berviariasi. Berdasarkan hal tersebut perlu dicari alternatif pengganti untuk bahan dasar pembuatan MP ASI. Pisang kapok dan buah sukun merupakan tanaman yang banyak ditemui di kecamatan Ciawi dan kurang dikonsumi. Metode pembuatan tepung pisang kapok dan sukun dapat dilakukan di rumah dengan peralatan dan cara yang sederhana. Pelatihan ini diikuti oleh kurang lebih 30 orang kader dan ibu-ibu baduta Posyandu Delima 1 dan Delima 3. Pelatihan dilakukan dua kali, pertama penyuluhan tentang pentingnya memberikan MP-ASI yang sehat dan memenuhi kebutuhan gizi yang bebas bahan pewarna buatan dan bahan pengawet. Pertemuan kedua mendemonstrasikan pembuatan tepung pisan kapok dan tepung sukun yang dilanjutkan dengan pelatihan pembuatan MP-ASI berbahan dasar tepung pisang kapok dan tepung sukun dengan penambahan pewarna alami dari buah-buahan dan sayuran segar. Pada saat pelatihan telah dibawakan makanan MP-ASI dengan pewarna alami yang disukai oleh baduta yang diajak serta ibunya.

Katakunci: Kepok, Sukun, Tepung, MP-ASI

ABSTRACT

MP-ASI is a food made for ASI companion when the baby is 6-24 months old. Currently the MP-ASI chosen by mothers is instant milk porridge. The use of fast food in the form of risky packaging exposed to addictive substances and babies have excess body weight. Cadre of Delima 1 and Delima 3 Posyandu, Pasirhuni Village, Ciawi Sub-District, Tasikmalaya Regency, found it difficult to give understanding to mothers of poor families about providing healthy MP-ASI made by themselves, making it difficult and not varied to make MP-ASI. Based on this, it is necessary to find alternative alternatives for the basic ingredients for making MP ASI. Kapok bananas and breadfruit are plants that are found in Ciawi sub-districts and are less consumed. The method of making kapok and breadfruit banana flour can be done at home with equipment and a simple method. This training was attended by approximately 30 cadres and mothers from the Delima 1 and Delima 3 Posyandu. The training was conducted twice, the first was about the importance of providing healthy breastfeeding and meeting nutritional needs that were free of artificial coloring agents and preservatives. The second meeting demonstrated the manufacture of kapok pung flour and breadfruit flour, followed by training in the manufacture of kapok flour-based banana flour and breadfruit flour with the addition of natural dyes from fresh fruits and vegetables. At the time of the training MP-ASI food was brought with natural dyes that were liked by the Baduta invited and his mother.

Keyword: Kepok, Breadfruit, Flour, MP-ASI

e-ISBN: 978-602-450-321-5
p-ISBN: 978-602-450-320-8

PENDAHULUAN

Desa Pasirhuni merupakan salah satu desa di Kabupaten Tasikmalaya, dengan mata pencahariaan masyarakat terbesarnya adalah buruh tani dan pertanian. Hasil pertanian Desa Pasirhuni, cukup beragama selain padi seperti pisang, buah sukun, umbi-umbian dan palawija. Pengetahuan masyarakat tentang pengolahan pangan pasca panen menyebabkan hasil panen langsung dijual walaupun dengan harga murah. Pisang kapok dan buah sukun merupakan hasil panen yang kurang dimanfaatkan oleh masyarakat karena rasa dan ketahanannya rendah.

Disisi lain, untuk memenuhi kebutuhan asupan makanan masyarakat cenderung lebih suka produk makanan instan, dengan asumsi lebih tinggi nilai gizinya, praktis, dan bersih. Pemahaman masyrakat tentang zat pengawet, pewarna dan penambah rasa dalam bahan makanan instan masih kurang. Pemahaman masyarakat tentang bahan makanan juga diterapkan pada pola makan baduta dan balita.

Berdasarkan hasil analisis situasi pada kader dan ibu-ibu di Posyandu Delima 1 dan Delima Desa Pasirhuni Kecamatan Ciawi didapatkan permasalahan mitra sebagai berikut:

a. Kader Posyandu merasa agak susah memberikan pemahaman kepada ibu-ibu baduta dan balita tentangnya pemberian ASI eksklusif dan memperhatikan tumbuh kembang anak 1000 hari pertama.
b. Banyaknya iklan tentang susu formula dan MP-ASI bubur instan menyebabkan ibu-ibu berasumsi pemberian susu formula buatan dan bubur instan lebih baik daripada pemberian ASI dan MP ASI olahan sendiri karena banyak rasa dan kandungan gizinya lengkap.
c. Membuat MP-ASI sendiri dari bahan alami dirasakan merepotkan.
d. Kurangnya pengetahuan tentang pengolahan hasil tanaman yang optimal.
e. Kurangnya keterampilan dalam pengolahan MP-ASI yang hygiene dari bergizi bahan alami.
f. Masih ditemukan baduta dan balita yang kurang gizi dan gizi lebih karena pemahaman biar kurus atau gemuk yang penting sehat masih kuat.

Masa emas tumbuh kembang anak pada 1000 hari pertama (baduta) kurang diperhatikan terutama dalam hal asupan makanan. Pengaruh iklan dari berbagai media dengan tingkat pendidikan dasar dan menengah menyebabkan para ibu lebih memilih susu formula dan bubur instan untuk MP-ASI. Berbagai produk bubur instan di pasaran dijual dengan harga yang relatif murah dan berbagai rasa membuat para ibu lebih memilih bubur instan untuk asupan makanan badutanya.

Pisang kepok (*Musa paradisiaca forma typica*) merupakan jenis pisang olahan yang paling sering diolah terutama dalam olahan pisang goreng dalam berbagai variasi, sangat cocok diolah menjadi keripik, buah dalam sirup, aneka olahan tradisional, dan tepung. Pisang dapat digunakan sebagai alternatif pangan pokok karena mengandung karbohidrat yang tinggi, sehingga dapat menggantikan sebagian konsumsi beras dan terigu.

Pisang telah lama direkomendasikan sebagai suplemen makanan bagi para penderita gangguan pencernaan. Pembuatan tepung pisang bertujuan selain memperpanjang daya awet tanpa mengurangi nilai gizi pisang, juga untuk mempermudah dan memperluas pemanfaatan tepung pisang sebagai bahan makanan untuk kue, keripik, dan lain-lain. Tepung pisang yang mengandung banyak granula pati dapat digunakan sebagai bahan baku biopolimer yang baik untuk memodifikasi tekstur dan konsistensi makanan. Produk pasta yang mengandung tepung pisang menunjukkan kecepatan hidrolisis enzimatik karbohidrat yang rendah sehingga dapat menghasilkan makanan dengan glycemix index relatif rendah. Indeks glikemik (IG) merupakan suatu ukuran yang dikembangkan untuk mengklasifikasikan pangan berkarbohidrat berdasarkan pengaruh fisiologisnya terhadap kadar glukosa darah.

Menurut Depkes (1997), bunga dan daun sukun mengandung saponin, polifenol, dan tanin, sedangkan kulit batangnya mengandung flavonida. Sukun tanpa biji mengandung 70% bagian yang dapat dimakan (Verheij & Coronel 1997), yang tiap-tiap 100 gram berisi : kandungan jumlah energi 470-670 kJ; air 65-85 g;. Fosfor 52-88 mg; Lemak 0,2-0,5 g; karbohidrat 21,5-31,7 g; Protein 1,2-2,4 g; Kalsium 18-32 mg; Besi 0,4-1,5 mg; Vitamin A 26-40 IU, Tiamin 0,10-0,14 mg; Riboflavin 0,05-0,08 mg ; Niacin 0,7-1,5 mg ; dan Vitamin C 17-35 mg.

Buah sukun siap untuk dipanen pada usia 15-19 minggu setelah proses pembuahan (keluarnya bunga). Sukun muda dan sukun masak dapat dimanfaatkan dengan berbagai cara pengolahan seperti perebusan, disangrai, maupun digoreng. Kandungan karbohidrat yang tinggi pada sukun menjadikan sukun banyak digunakan sebagai pangan alternatif sumber karbohidrat.

Buah sukun berpeluang untuk diolah menjadi tepung karena kadar karbohidratnya yang cukup tinggi, yaitu 27,12 %. Pemanfaatan tepung sukun menjadi makanan olahan dapat mensubtitusi penggunaan terigu sampai 50 hingga 100% tergantung jenis produknya. Tepung sukun mengandung 84,03% karbohidrat, 9,90% air, 2,83% abu, 3,64% protein dan 0,41% lemak. (Widowati, et.al, 2001)

e-ISBN: 978-602-450-321-5
p-ISBN: 978-602-450-320-8

Sukun kemudian dimanfaatkan menjadi tepung atau pasta dan diolah kembali menjadi kue basah, kue kering, pasta mie, dan roti. Menurut Prabawati & Suismono (2009), sukun merupakan salah satu pangan sumber karbohidrat yang dijadikan komoditas untuk menunjang diversifikasi pangan. Buah sukun yang diolah menjadi tepung memiliki beberapa keunggulan. Tepung sukun mudah diolah menjadi produk lain dan kandungan zat gizi buah sukun yang ditepungkan relatif tetap dan tidak berubah. Berdasarkan penelitian Badan Litbang Industri Surabaya, flavour khas sukun yang dimiliki tepung sukun juga meningkatkan daya terima kue yang berbahan dasar sukun. Pemanfaatan tepung berbahan dasar sukun diharapkan dapat menjadi salah satu alternatif pembuatan kudapan untuk program PMT-AS. Selain karena potensi pengembangan yang cukup baik, tepung sukun juga memiliki kandungan zat gizi yang cukup baik, yaitu energi sebesar 302 kkal dan protein sebesar 3,2 gram (Cahyono 2009). Pembuatan MP-ASI berbahan dasar tepung sukun diharapkan dapat menghasilkan kudapan berbahan dasar lokal yang bernilai gizi baik.

Pengolahan pisang kapok dan buah sukun menjadi tepung merupakan alternatif pengawetan bahan pangan. Kandungan karbohidrat dan vitamin tepung sukun cukup tinggi.Setiap 100 gram sukun mengandung karbohidrat 27,12 gram, kalsium 17 mg, vitamin C 29 mg, kalium 490 mg dan nilai energi 103 kalori. Dibandingkan dengan beras, buah sukun mengandung mineral dan vitamin lebih lengkap tetapi nilai kalorinya rendah sehingga bisa digunakan untuk bahan dasar MP-ASI untuk bayi berberat badan lebih. Buah pisang mengandung gizi cukup tinggi dengan nilai kalori 120 kalori dan dilengkapi dengan berbagai macam vitamin dan mineral. Selain itu pisang mengandung zat pati yang cukup tinggi 30mg/100g sehingga cocok untuk dibuat menjadi tepung. Tepung pisang sangat baik untuk pencernaan sehingga cocok sebagai menu makanan untuk bayi.

METODE PELAKSANAAN

1) Rencana Kegiatan

Rencana kegiatan PPM Iptek bagi Bina Masyarakat ini adalah sebagai berikut:

1. Melakukan diskusi dengan kader Posyandu Delima 1 dan 3 serta dengan bidan desa pembina posyandu (Bidan Lisye Lisnawati, Am.Keb) untuk menentukan waktu pelaksanaan kegiatan dan menggali potensi yang ada pada mitra.
2. Kegiatan PPM dibagi dalam dua kali pelaksanaan dengan urutan sebagai berikut:
    a) Pertemuan pertama adalah penyuluhan tentang asupan gizi untuk pada masa tumbuh kembang 100 hari pertama, bahaya zat pewarna dan pengawet buatan untuk makanan dan pelatihan pembuatan tepung pisang kapok dan buah sukun.

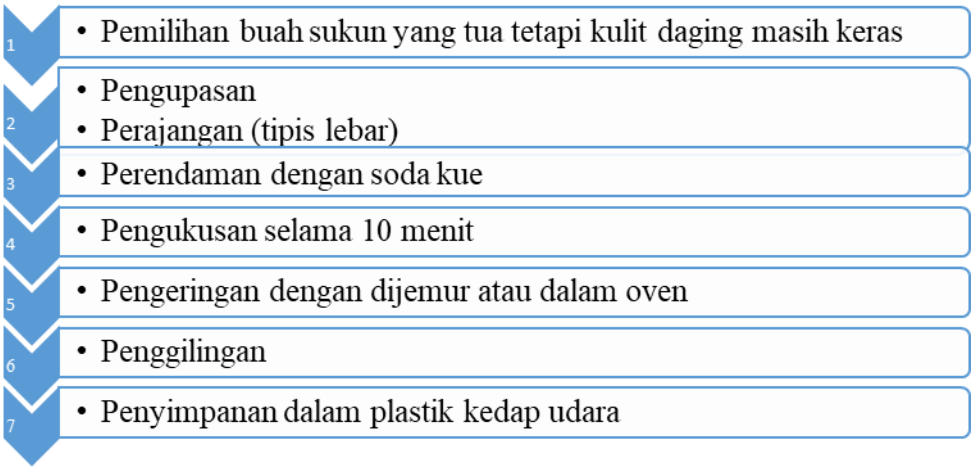
b) Pertemuan kedua adalah pelatihan pengolahan tepung pisang kepok dan buah sukun untuk MP-ASI.

3. Setelah selesai pelatihan dilakukan evaluasi terutama pada pemanfaat hasil pelatihan pembuatan tepung pisang kepok dan buah sukun serta pengolahannya untuk MP-ASI.

2) Cara Pembuatan Tepung Pisang Kepok

1. Siapkan pisang kepok matang yang kulitnya masih hijau dan daging buah masih keras
2. Siapkan dandang untuk mengukus pisang, pisau, talenan, alat perajang, alat pengering dan alat penggiling.
3. Lakukan pengukusan selama 10 menit, untuk mengurangi getah dan memperbaiki warna tepung yang dihasilkan.
4. Kupas buah dan potong tipis memanjang dengan ukuran (5 x 1 x 0,5 cm), untuk mempercepat saat penjemuran.
5. Lakukan perendaman pisang dalam larutan soda kue 3% selama 5 menit kemudian tiriskan.
6. Pengeringan, dengan cara hamparkan potongan pisang di atas tampah lalu keringkan dengan dijemur atau dengan menggunakan alat pengering (oven) sampai pisang benar-benar kering yang ditandai mengerasnya bahan tapi rapuh yang sering disebut gaplek pisang.

3) Pembuatan Tepung Sukun



Gambar 1. Tahapan Pembuatan Tepung Sukun

e-ISBN: 978-602-450-321-5
p-ISBN: 978-602-450-320-8

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

1) Survey Lapangan

Survey lapangan dilakukan pada tanggal 31 Juni 2018, dengan tujuan untuk mendiskusikan kegiatan pengabdian yang akan dilakukan. Kesepakatan yang dihasilkan dengan mitra adalah sebagai berikut:

a) Peserta pelatihan disepakati kader Posyandu Delima 1 dan Delima 3 ditambah ibu-ibu baduta.

b) Tempat pelatihan akan dilaksanakan di Posyandu Delima 3 di Perum Puri Pancanaka Ciawi

c) Pelatihan dibagi menjadi dua kali pelatihan, yang berisi materi:

(1) penyuluhan tentang angka kecukupan gzi keluarga;

(2) demonstrasi pembuatan tepung pisang kepok dan tepung sukun;

(3) penyuluhan tentang MP-ASI yang sehat dan aman; dan

(4) pelatihan pembuatan MP-ASI dengan bahan dasar tepung pisang kapok atau tepung sukun.

2) Pelatihan Pertama

Pelatihan pertama dilaksanakan di Posyandu Delima 3 pada tanggal 14 Juli 2018, dengan materi kegiatan:

a) penyuluhan tentang angka kecukupan gizi keluarga

b) Saat pelaksanaan penyuluhan tentang angka kecukupan gizi, para ibu-ibu baduta dan kader posyandu sangat aktif. Banyak pertanyaan yang dilontarkan seperti:

(1) Bagaimana caranya menyusun menu yang sehat tetapi murah?

(2) Bagaimana caranya menurunkan berat badan dengan sehat dan aman?

(3) Bagaimana caranya menghadapi anak yang sulit makan?




Gambar 2

Pelaksanaan Penyuluhan Angka Kecukupan Gizi Keluarga

c) Penyuluhan tentang pemanfaatan pisang kepok dan sukun (yang banyak di daerah mitra) untuk dibuat tepung sebagai salah catu cara pengawetan.
d) Praktek pembuatan tepung sukun.



Gambar 3

Proses Pembuatan Tepung Sukun

e) Proses pembuatan tepung pisang tidak jadi dilaksanakan tetapi didemonstrasikan langkah-langkahnya.

3) Pelatihan Kedua

e-ISBN: 978-602-450-321-5
p-ISBN: 978-602-450-320-8

Pelatihan kedua dilaksanakan pada tanggal 28 Juli dan diikuti oleh banya ibu balita/baduta. Pelaksnaan kembali dilaksanan di posyandu Delima 3. Pelatihan kedua berisi kegiatan sebagai berikut:

a) penyuluhan tentang MP-ASI yang sehat dan baik untuk baduta
b) praktek pembuatan MP-ASI berbahan dasat tepung pisang kapok dan sukun dengan menggunakan tambahan zat pewarna alami.

4) Evaluasi Hasil Kegiatan

Hasil evaluasi kegiatan kepada mitra, ditemukan:

a) Praktek pembuatan tepung yang telah dilakukan mitra baru tepung pisang kapok dengan hasil yang cukup baik. Tepung sukun belum dibuat karena saat ini belum musim sukun.
b) Baru sebagian ibu balita yang beralih dari menggunakan MP-ASI instan ke membuat MP-ASI sendiri (bahan makanan yang segar dengan pewarna alami dar sayur dan buah).

b. Pembahasan

Angka Kecukupan Gizi merupakan pengetahuan dasar yang harus dimiliki oleh para ibu untuk menyiapkan makanan yang memenuhi gizi untuk keluarganya. Tumbuh kembang balita sangat tergantung pada pola asuh ibu. Anak usia baduta merupakan usia emas pertumbuhan dan perkembangan, sehingga memerlukan asupan gizi yang cukup dan bergizi.

Pemanfaatan hasil pertanian seperti pisang kapok dan sukun sangat baik apalagi bisa digunakan untuk bahan dasar MP-ASI dengan tambahan ikan, ayam, telur ataupun sayuran Buah sukun berpeluang untuk diolah menjadi tepung karena kadar karbohidratnya yang cukup tinggi, yaitu 27,12%. Pemanfaatan tepung sukun menjadi makanan olahan dapat mensubtitusi penggunaan terigu sampai 50 hingga 100% tergantung jenis produknya. Tepung sukun mengandung 84,03% karbohidrat, 9,90% air, 2,83% abu, 3,64% protein dan 0,41% lemak. (Widowati, et.al., 2001)

Sukun kemudian dimanfaatkan menjadi tepung atau pasta dan diolah kembali menjadi kue basah, kue kering, pasta mie, dan roti. Menurut Prabawati & Suismono (2009), sukun merupakan salah satu pangan sumber karbohidrat yang dijadikan komoditas untuk menunjang diversifikasi pangan. Buah sukun yang diolah menjadi tepung memiliki beberapa keunggulan. Tepung sukun mudah diolah menjadi produk lain dan kandungan zat gizi buah sukun yang ditepungkan relatif tetap dan tidak berubah. Berdasarkan penelitian Badan Litbang Industri Surabaya, flavour khas sukun yang dimiliki tepung

sukun juga meningkatkan daya terima kue yang berbahan dasar sukun. Pemanfaatan tepung berbahan dasar sukun diharapkan dapat menjadi salah satu alternatif pembuatan kudapan untuk program PMT-AS. Selain karena potensi pengembangan yang cukup baik, tepung sukun juga memiliki kandungan zat gizi yang cukup baik, yaitu energi sebesar 302 kkal dan protein sebesar 3,2 gram (Cahyono 2009). Pembuatan MP-ASI berbahan dasar tepung sukun diharapkan dapat menghasilkan kudapan berbahan dasar lokal yang bernilai gizi baik.

KESIMPULAN DAN SARAN

a. Kesimpulan
   1) Kegiatan penyuluhan dan pelatihan tentang angka kecukupan gizi keluarga diikuti dengan baik oleh kader Posyandu Delima 1 dan Delima 3 beserta ibu-ibu baduta.
   2) Kader Posyandu Delima 1 dan Delima 3 beserta ibu-ibu baduta sangat antusias dan tertarik mengikuti pelatihan pembuatan tepung pisang kapok dan sukun.
   3) Kader Posyandu Delima 1 dan Delima 3 beserta ibu-ibu baduta mengiktui pelatihan pembuatan MP-ASI dengan berbahan dasar tepung pisang kapok dan sukun dengan pewarna alami untuk meningkatkan cita rasa dan tampilan makanan.

b. Saran
   1) Pelatihan mengenai angka kecukupa gizi terutama untuk tumbuh kembang baduta sebaiknya dilakukan secara terprogram terutama untuk para ibu yang baru mempunyai anak.
   2) Pembuatan tepung berbahan dasar hasil tanaman lokal merupakan salah satu upaya pengawetan hasil panen agar tidak segera rusak sebaiknya dibudidayakan kepada masyarakat.
   3) Pada saat kegiatan posyandu sebaiknya ibu-ibu baduta terus ditingkatkan pengetahuan dan keterampilan pola asuh anaknya, terutama dalam pemenuhan kebutuhan gizi.
   4) Membuat MP-ASI sendiri harus dibududayakan oleh masyarakat mengingat bahan makanan segar bebas pengawet dan zat tambahan lainnya.

e-ISBN: 978-602-450-321-5
p-ISBN: 978-602-450-320-8

DAFTAR PUSTAKA

Cahyono TW. 2006. Sukun sumber karbohidrat pengganti beras. http://twcsp.co.cc/index.php?option=com_content&view=article&id=64:sukunsumber-karbohidrat-pengganti-beras-&catid=1:latest-news&Itemid=50 [01 Juni 2012]

Prabawati S, Suismono. 2009. Sukun: Bisakah menjadi bahan baku produk pangan?. Warta Penelitian dan Pengembangan Pertanian 31(1): 5-7.

Suyanti, Widowati, S., Suismono. 2001. *Teknologi Pengolahan Tepung Sukun dan Pemanfaatannya untuk Berbagai Produk Makanan Olahan.* Jakarta: Balai Pelatihan Pascapanen Pertanian

Waryat, Yanis, M., dan Handayani, Y. 2014. *Diversifikasi Pangan dari Tepung Sukun untuk Mengurangi Konsumsi Tepung Terigu di Kepulauan Seribu, Provinsi DKI Jakarta.* Jakarta : Balai Pengkajian Teknologi Pertanian (BPTP)

Widowati S dan DS Damardjati. 2001. Menggali Sumberdaya Pangan Lokal dalam Rangka Ketahanan Pangan. Majalah PANGAN No 36/X/Jan /2001. Jakarta.: BULOG.

Verheij EW dan Coronel RE. 1997. Prosea, Sumberdaya Nabati Asia Tenggara 2, Buah-Buahan yang dapat dimakan. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.