

**KRONIKUS (KROKOT BROWNIES KUKUS): PEMANFAATAN  
TUMBUHAN KROKOT (*Portulaca oleracea L.*) SEBAGAI CAMILAN  
SUMBER OMEGA-3**

**Irmawati<sup>1)</sup>, Hindun Nur ‘Aisyah<sup>2)</sup>, Annis Noviana Rahmat Yani Wahidah<sup>3)</sup>, Astuti  
Lestari<sup>4)</sup>, Riana Nurhayati**

kebijakan pendidikan, fakultas ilmu pendidikan, universitas negeri yogyakarta<sup>1)</sup>, pendidikan  
anak usia dini, fakultas ilmu pendidikan, universitas negeri yogyakarta<sup>2)</sup>, pendidikan anak usia  
dini, fakultas ilmu pendidikan, universitas negeri yogyakarta<sup>3)</sup>, kimia, fakultas matematika  
dan ilmu pengetahuan, universitas negeri yogyakarta<sup>4)</sup>

Email: [irmameynal@gmail.com](mailto:irmameynal@gmail.com)

Email: [hindunnuraisyah1998@gmail.com](mailto:hindunnuraisyah1998@gmail.com)

Email: [annis.noviana2016@student.uny.ac.id](mailto:annis.noviana2016@student.uny.ac.id)

Email: [astutilestari124@gmail.com](mailto:astutilestari124@gmail.com)

*Abstrak*

*Salah satu tumbuhan yang dianggap gulma bagi masyarakat adalah tumbuhan krokot (*Portulaca oleracea L.*). Tumbuhan ini kurang dimanfaatkan bahkan sebagian masyarakat menjadikan tumbuhan krokot sebagai makanan jangkrik. Padahal tumbuhan krokot memiliki kandungan gizi yang baik untuk pertumbuhan dan perkembangan otak serta untuk kesehatan tubuh. Kandungan tersebut antara lain: Omega 3 yang berfungsi untuk kesehatan tubuh,  $\alpha$ -liomlenic acid (ALA), eicosapentaenoic acid (EPA), docosahexaenoic acid (DHA), dan Asam Linoleat yg mampu menurunkan kolesterol darah, Asam Eicosatrienoat, dan Asam Arachidonat. Kandungan gizi tumbuhan krokot tersebut dijadikan sebagai komposisi bahan dalam pembuatan makanan. Salah satu produk makanan yang dapat diolah dengan komposisi bahan tumbuhan krokot adalah brownies. Berdasarkan permasalahan, penulis membuat inovasi baru yang memiliki daya tarik tersendiri yaitu “KRONIKUS (Krokot Brownies Kukus): Pemanfaatan Tumbuhan Krokot (*Portulaca Oleracea L.*) sebagai Camilan Sumber Omega-3”. Brownies tepung krokot ini memiliki nilai jual yang tinggi karena brownies diproduksi dengan komposisi bahan dari tepung krokot yang memiliki kandungan gizi yang baik untuk kesehatan tubuh. Pembuatan inovasi brownies tepung krokot ini mampu menambah produk dalam negeri dan membuka lapangan pekerjaan baru untuk mengurangi pengangguran.*

***Kata Kunci*** : Brownies, Krokot, dan Omega 3.

## 1. PENDAHULUAN

Yogyakarta merupakan kota yang kaya dengan sumber daya alam. Kekayaan ini dapat dilihat dari banyaknya tumbuhan yang tumbuh di lingkungan sekitar, mulai dari tumbuhan yang dianggap bermanfaat bagi masyarakat hingga tumbuhan yang dianggap gulma. Padahal tumbuhan yang dianggap sebagai gulma tersebut, apabila dipelajari ternyata memiliki sejuta manfaat.

Salah satu tumbuhan yang dianggap gulma bagi masyarakat adalah tumbuhan krokot (*Portulaca oleracea*). Krokot (*Portulaca oleracea*) memiliki ciri batang yang berbentuk bulat tumbuh tegak sebagian atau seluruhnya terletak di atas tanah tanpa mengeluarkan akar. Daun krokot memiliki warna hijau dengan batang kemerahan dan berdaun tunggal yang tebal. Di daerah Sunda tumbuhan krokot disebut gelang, masyarakat Jawa menyebutnya tumbuhan krokot, di Madura disebut resereyan dan di Maluku disebut jalu-jalu kiki.

Tumbuhan krokot dapat dijumpai dengan mudah di sekitar lingkungan. Akan tetapi, masyarakat masih menganggapnya sebagai tumbuhan liar yang masih kurang bermanfaat. Bahkan sebagian besar masyarakat menganggapnya sebagai tumbuhan gulma dan dijadikan sebagai makanan jangkrik.

Tumbuhan krokot dapat dibudidayakan dengan mudah, yaitu melalui biji krokot yang mengering dan jatuh ke permukaan tanah maka

akan tumbuh dengan sendirinya. Selain cara membudidayanya yang mudah, tumbuhan krokot memiliki kandungan gizi yang baik untuk pertumbuhan dan perkembangan otak serta untuk kesehatan tubuh. Salah satu komponen kimia di dalam tumbuhan krokot adalah omega 3. Sebagian besar masyarakat menganggap kandungan omega 3 hanya diperoleh dari hewan padahal ada beberapa tumbuhan yang mengandung omega 3, salah satunya tumbuhan krokot Almatsier, S. 2006:239). Kandungan omega 3 yang sangat penting untuk kesehatan manusia adalah *α-linolenic acid* (ALA), *eicosapentaenoic acid* (EPA) dan *docosahexaenoic acid* (DHA). Omega 3 juga berfungsi sebagai daya tahan tubuh, meningkatkan kecerdasan dan sebagai antioksidan yang dapat mencegah pertumbuhan sel kanker. Selain kandungan omega 3, juga ada kandungan gizi yang lainnya yaitu protein (sekitar 2-2,5%), asam linoleat yang mampu menurunkan kolesterol darah, serta vitamin A, B, dan C (Setyo Sri Raharjo, 2011:25).

Selain terkenal dengan negara yang kaya dengan sumber daya alamnya, Indonesia juga kaya akan kulinernya yang berupa makanan dan minuman. Seiring perkembangan zaman, makanan dan minuman dikembangkan dan dikemas sebagai produk siap saji (instan). Salah satu produk makanan siap saji adalah brownies.

Brownies adalah suatu produk makanan yang digemari oleh masyarakat dari berbagai kalangan karena rasanya yang manis dan dapat dijadikan makanan sampingan. Akan tetapi, sampai saat ini, brownies masih diproduksi dengan bahan dasar tepung terigu.

Dari latar belakang di atas, penulis membuat inovasi baru yang memiliki daya tarik tersendiri yaitu “KRONIKUS (Krokot Brownies Kukus): Pemanfaatan Tumbuhan Krokot (*Portulaca oleracea* L.) sebagai Camilan Sumber Omega-3”. Brownies tepung krokot ini memiliki nilai jual yang tinggi karena brownies diproduksi dengan bahan dasar tepung krokot yang memiliki kandungan gizi yang baik untuk kesehatan tubuh. Selain itu, penulis juga memanfaatkan tumbuhan yang belum dimanfaatkan sepenuhnya di kalangan masyarakat. Adanya inovasi brownies tepung krokot ini, diharapkan mampu menambah variasi produk dalam negeri yang mampu bersaing di pasar internasional untuk menambah devisa negara. Selanjutnya, adanya industri pembuatan brownies tepung krokot ini diharapkan mampu membuka lapangan pekerjaan baru untuk mengurangi pengangguran.

## 2. PEMBAHASAN

Untuk menilai kelayakan suatu usaha maka perlu diperhatikan aspek- aspek yang mempengaruhi usaha, antara lain:

### Aspek Pasar

Berkaitan dengan aspek pasar meliputi target pasar, strategi pemasaran, pengenalan melalui brosur, banner, kartu nama, promosi melalui radio dan via online.

Pasar sasaran dari produk KRONIKUS (Krokot Brownies Kukus) adalah anak-anak yang membutuhkan asupan gizi yang seimbang untuk memenuhi tahap pertumbuhan dan perkembangan dalam tubuh. Selain itu juga para mahasiswa yang dijadikan sebagai kue ulang tahun dan camilan

Strategi pemasaran yang digunakan untuk memperkenalkan produk KRONIKUS (Krokot Brownies Kukus) meliputi: 1) Gerai kampus; 2) Penjualan langsung ke konsumen (*direct selling*); 3) Bazar makanan produk; 4) Berkerjasama dengan lembaga TK; 5) Pengenalan melalui via *online*.

Berdasarkan analisis dari aspek target pasar dan aspek pemasaran, produk KRONIKUS (Krokot Brownies Kukus) layak untuk dipasarkan karena mengingat banyaknya anak-anak dan mahasiswa yang menyukai makanan brownies di Yogyakarta.

Proses pelaksanaan bisnis KRONIKUS (Krokot Brownies Kukus) memiliki sebelas kegiatan yang akan dilaksanakan selama 4 bulan kedepan, yaitu proses produksi tahap 1, uji kelayakan produk tahap 1, penjualan produk tahap 1, evaluasi hasil penjualan tahap 1, proses produksi tahap 2, uji kelayakan produk tahap 2, penjualan produk tahap 2, evaluasi hasil penjualan

tahap 2, pembuatan laporan akhir, promosi dan publikasi dan edukasi konsumen. Proses uji kelayakan dan kekuatan produk dilakukan setelah proses produksi selesai. Uji kelayakan ini diutamakan sebuah kenyamanan dan kekuatan produk. Proses produksi dan uji kelayakan dilakukan bersamaan selama 1 bulan (Soenardi, T. 2002:79). Bila produk memenuhi standar kemudian sudah bisa untuk dipasarkan ke masyarakat luas selama 3 bulan. Bersamaan dengan dilakukan evaluasi hasil dan pembahasan produk untuk menjadi lebih baik. Setelah melakukan, kembali lagi masuk dipasaran tentunya dengan kualitas yang lebih baik. Pada tahap 2 diharapkan penjualan KRONIKUS (Krokot Brownies Kukus) dapat lebih meningkat dari penjualan tahap sebelumnya. Proses promosi dan publikasi akan dilakukan bersamaan dengan proses produksi sampai dengan pembuatan laporan beriringan dengan edukasi konsumen tentang inovasi yang dimiliki produk KRONIKUS (Krokot Brownies Kukus) selama 4 bulan. Tahapan pelaksanaannya pertama melakukan penjualan langsung kepada masyarakat dan juga mahasiswa, kemudian mempromosikan melalui media TV dalam *cannel* Net TV, *Website* Resmi UNY, berita *Online* Detik, kemajuan teknologi pun mendukung produk ini dipasarkan melalui via *online*.

### **Pelaksanaan Produksi**

Dalam proses pembuatan produk KRONIKUS terdapat beberapa tahap yang harus dilaksanakan. Pertama, tahap persiapan perlengkapan produksi yang meliputi persiapan alat dan bahan yang dibutuhkan dalam proses produksi. Tahap berikutnya adalah krokot dijemur hingga kering, setelah kering krokot ditumbuk hingga halus seperti tepung.

Tahap selanjutnya adalah pembuatan KRONIKUS, yaitu telur, gula pasir, pengembang kue dan garam dicampur menggunakan *mixer* hingga mengembang. Setelah cukup mengembang, ditambahkan campuran tepung krokot, tepung terigu dan coklat bubuk. Sebelumnya tepung krokot dan tepung terigu telah diayak dan hanya diambil bagian yang halus saja. Ditunggu selama beberapa saat lalu ditambah campuran mentega dan *dark cooking chocolate* yang telah dilelehkan. Adonan dicampur lagi hingga rata. Adonan lalu dibagi menjadi 3 bagian.

Adonan pertama dimasukkan ke dalam loyang dan dikukus selama 10 menit dalam api sedang. Panci kukus harus dipastikan benar-benar panas saat adonan dimasukkan. Tutup panci kukus dibungkus dengan serbet bersih supaya air kukusan tidak turun dan membasahi kue yang sedang dikukus.

Adonan kedua dicampur dengan susu kental manis lalu diaduk rata. Adonan ini ditambahkan di atas adonan pertama dan dikukus selama 10 menit. Setelah itu, adonan ketiga ditambahkan ke atas kedua adonan

sebelumnya dan dikukus selama 20 menit. KRONIKUS siap diangkat, disajikan dan dipasarkan.

### **Pemasaran produk**

Pemasaran hasil produksi akan digunakan melalui beberapa cara, yaitu:

1. Desain brosur yang menjelaskan keuntungan produk
2. Bekerja sama dengan instansi pendidikan (SD atau TK) yang memberikan fasilitas makan siang atau *snack* setiap hari.
3. Promosi kepada mahasiswa, dosen/karyawati UNY.
4. Promosi kepada TK/KB/PAUD disekitar di Yogyakarta.
5. Promosi melalui situs sosial media (*Facebook, Twitter, Blog, Instagram, Path*), *pamflet, leaflet*, dan *door to door*.

### **Manfaat KRONIKUS terhadap Beberapa Aspek :**

#### **1. Apek Ekonomi**

Adanya inovasi produk baru KRONIKUS (Krokot Brownies Kukus) meningkatkan nilai jual tinggi tanaman krokot yang masih dianggal gulam oleh masyarakat. Selain itu, memnambah devisa Negara dengan adanya produk asli Indonesia yang berani bersaing di MEA. Produk

KRONIKUS juga mengurangi angka pengangguran yang ada di Indonesia karena dalam pembuatan produksi dalam jumlah yang banyak membutuhkan tenaga kerja yang banyak.

#### **2. Aspek Sosial**

Aspek sosialnya adalah mengelola dan mengatur sumber daya alam yang belum ada campur tangan dari manusia. Aspek sosial memiliki 2 sisi, yaitu sisi negatif dan sisi positif. Dari sisi negatif yaitu perubahan demografi, budaya dan kesehatan masyarakat juga perubahan gaya hidup, adat istiadat dan struktur sosial lainnya. Dari sisi positif yaitu adanya alat transportasi, listrik, air juga tersedianya jembatan bagi masyarakat sekitarnya.

#### **3. Aspek Pendidikan**

Produk KRONIKUS hasil ide dari mahasiswa sendiri yang membuat mahasiswa mendapatkan pengalan dan ilmu tentang dunia bisnis. Selain itu, produk KRONIKUS ini memiliki kandungan omega 3 yang terdapat pada komposisi bahan pembuatan brownies bermanfaat untuk pertumbuh kembangan kecerdasan otak.

#### **4. KESIMPULAN**

#### **Keberlanjutan Program**

Rencana tahapan berikutnya adalah membuat variasi bentuk yang cocok dan menarik bagi anak-anak seperti bentuk hewan huruf alphabet dan angka karena fokus penjualan kami adalah pada anak-anak. Selain itu, juga dibuat kemasan baru yang menarik. Kami berencana membuat dua bentuk kemasan yaitu yang pertama kemasan untuk anak dimana pada kemasan tersebut terdapat edukasi pembelajarannya. Kemudian kemasan kedua adalah untuk semua usia. Pemasaran selain dengan kerjasama dengan instansi Pendidikan TK dan SD pemasaran dan distribusi produk kami berencana untuk membawa produk ke daerah masing-masing team untuk memperluas pemasaran dan memperkenalkan produk. Sehingga kami dapat lebih mengevaluasi mengenai kualitas produk dan penerimaan produk. Selain melakukan pemasaran melalui kerjasama, kami juga akan melakukan pemasaran secara langsung dengan aktif mengikuti kegiatan pameran kewirausahaan, guna memperluas promosi yang akan kami lakukan.

### Kesimpulan Dan Saran

KRONIKUS brownies yang komposisi bahannya berasal dari tanaman krokot. Krokot merupakan tanaman liar yang bernilai jual tinggi apabila dapat dimanfaatkan dengan baik karena kandungan gizi yang baik untuk kesehatan tubuh. Adanya produk baru ini dapat membuka

lapangan pekerjaan baru yaitu petani krokot, melatih jiwa kewirausahaan dan kemampuan berinovasi dari kalangan mahasiswa, membentuk kemandirian financial bagi setiap anggota, dan membuka lapangan pekerjaan dari kalangan ibu rumah tangga sebagai karyawan dalam memproduksi. Adanya produk brownies yang bergizi tinggi apabila dikonsumsi masyarakat dan menjadi makanan yang memenuhi standar kesehatan tubuh. Mie krokot baik dan cocok untuk di konsumsi bagi semua kalangan, terutama anak-anak.

### DAFTAR PUSTAKA

Setyo, Sri Raharjo. 2011. *Kandungan Omega 3*. Surabaya : PT Erlangga.

Almatsier, S. 2006. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.

Soenardi, T. 2002. *Makanan Alternatif untuk Ketahanan Pangan*. Jakarta: Buku Kompas.

### Profil Singkat

1. Nama : Irmawati  
 Angkatan : 2015  
 Prodi : Kebijakan Pendidikan  
 Fakultas : FIP  
 Univeritas : UNY
2. Nama : Hindun Nur 'Aisyah  
 Angkatan : 2016  
 Prodi : PG PAUD  
 Fakultas : FIP  
 Univeritas : UNY

3. Nama : Annis Noviana  
R.Y.W  
Angkatan : 2016  
Prodi : PG PAUD  
Fakultas : FIP  
Univeritas : UNY
4. Nama : Irmawati  
Angkatan : 2014  
Prodi : KIMIA  
Fakultas : FMIPA  
Univeritas : UNY