

PELATIHAN PEMBUATAN DODOL BERBAHAN DASAR LABU SIAM DI DESA MEKKALA

Baharuddin, Hendrik, dkk

Pendidikan Nonformal, STKIP Muhammadiyah Enrekang

Email: baharuddin@ummaspul.ac.id

Abstrak

Labu siam (*sechium edule*) merupakan sayuran yang mengandung banyak nutrisi dan vitamin yang sangat berguna bagi tubuh manusia. Labu siam adalah jenis sayuran yang multi fungsi, bukan hanya untuk dikonsumsi dalam bentuk sayuran tetapi bisa juga dalam bentuk lain, seperti dodol. Dodol labu siam mulai banyak dikembangkan di beberapa daerah, termasuk di Desa Mekkala. Pelatihan Pembuatan Dodol Berbahan Dasar Labu Siam telah membekali keterampilan baru bagi warga di Desa Mekkala betapa labu siam bisa diolah dalam beberapa bentuk varian.

Kata Kunci: *Labu Siam; Dodol; Pelatihan*

Latar Belakang

Dodol merupakan makanan tradisional yang sangat terkenal sejak zaman dahulu dan banyak dijumpai di pasaran. Dodol biasanya dimakan sebagai makanan selingan. Dodol memiliki rasa manis, gurih, berwarna coklat, tekstur lunak, digolongkan makanan semi basah (Prayitno, 2002). Dodol untuk masing-masing daerah memiliki nama khas, dodol Garut berasal dari Garut dan dodol Kudus berasal dari Kudus, dengan bahan dasar tepung ketan. Dodol dapat dibuat atau dicampurkan dengan bahantambahan seperti buah-buahan ataupun sayuran seperti buah apel, nangka, salak, labu kuning, labu siam dan sebagainya.

Labu siam (*sechium edule*) adalah tumbuhan suku labu-labuan (*Cucurbitaceae*) yang dapat dimakan buah dan pucuk mudanya. Tumbuhan ini merambat di tanah atau agak memanjat dan biasadibudidayakan di pekarangan, dan juga di dekat kolam. Buah menggantung dari tangkai. Daunnya berbentuk mirip segitiga dan permukaannya berbulu. Di Indonesia, labu siam merupakan sayuran yang hampir selalu dapat dijumpai di pasar.

Labu siam atau jipang (*sechium edule*, bahasa Inggris: *chayote*) adalah tumbuhan suku labu-labuan (*cucurbitaceae*) yang dapat dimakan buah dan pucuk mudanya. Tumbuhan ini merambat di tanah atau agak memanjat dan biasa dibudidayakan di pekarangan, biasanya di dekat kolam. Buah menggantung dari tangkai. Daunnya berbentuk mirip segitiga dan permukaannya berbulu.

Di Indonesia, labu siam merupakan sayuran sekunder namun hampir selalu dapat dijumpai di pasar. Buahnya biasa direbus sebentar untuk menghilangkan getahnya lalu dimakan bersama sambal terasi sebagai lalap atau menjadi campuran sayur bening dan sayur bobor. Buahnya dapat juga dirajang dan menjadi campuran untuk melunakkan siomay. Pucuk yang masih muda dapat direbus dan dibuat cah. Buahnya merupakan sayuran penting di masakan Meksiko. Di Australia, buahnya diiris, dibaluri tepung panir, lalu digoreng. Orang Indonesia mengenalnya sebagai labu siam karena tumbuhan ini didatangkan

dari Thailand oleh orang Belanda. Orang Sunda menamakannya *lèjèt* dan orang Jawa mengenalnya sebagai *jipang* atau juga *manisa*.

Komposisi gizi labu siam dapat dilihat pada tabel. Buah labu siam memiliki kadar serat yang cukup baik, yaitu 1,7 g per 100 g. Konsumsi serat dalam jumlah yang cukup sangat baik untuk mengatasi sembelit dan aman untuk lambung yang sensitif atau radang usus. Serat pangan dapat mengurangi risiko penyakit kanker yang disebabkan sistem pencernaan yang tidak sempurna.

Serat pangan mampu mengurangi waktu tinggal (*transit time*) makanan sejak dari rongga mulut hingga sisa makanan dikeluarkan dalam bentuk feses. Selama tinggal di saluran pencernaan, serat pangan akan mengikat zat-zat karsinogenik (penyebab kanker). Berkat singkatnya transit time sisa makanan di saluran pencernaan, waktu zat karsinogenik bermukim dalam tubuh juga makin pendek, sehingga peluang terjadinya kanker menjadi sangat kecil.

Labu siam (*sechium edule*) merupakan sayuran yang mengandung banyak nutrisi dan vitamin yang sangat berguna bagi tubuh manusia. Labu siam mengandung senyawa-senyawa yang berpotensi sebagai antioksidan, maka labu siam juga dapat menjadi sumber antioksidan alami. Menurut Saade, 1996; Modgil et al., 2004, dalam 100 gram daging buah labu siam mengandung 26-31 kkal, protein 0,9-1,1% , serat 0,4-1%, flavonoid 0,95%, kalsium 12-19 mg, vitamin A 5 mg, dan masih banyak lagi kandungan lainnya yang dapat bermanfaat bagi tubuh manusia. Olahan labu siam yang sudah umum dibuat oleh masyarakat antara lain dalam bentuk sayuran, manisan, sirup, jelly dan selai, perlu ada inovasi untuk membuat harga jual labu siam menjadi meningkat, salah satu caranya yaitu dengan membuat suatu produk dari labu siam yang menarik untuk dikonsumsi yaitu berupa dodol, selain populer juga merupakan jenis makanan yang digemari oleh mayoritas masyarakat Indonesia dengan memberikan rasa yang berbeda, aroma yang khas, tekstur tetap sesuai karakteristik produk standar, serta diterima di kalangan masyarakat.

Dodol labu siam menjadi salah satu alternatif baru sebagai olahan makanan yang aman dan menyehatkan, karena dodol labu siam tidak mengandung lemak jenuh atau kolesterol, dan tidak mengandung bahan tambahan makanan yang berbahaya. Jadi selain tampilannya cantik dan banyak khasiat dodol labu siam sangat aman dikonsumsi oleh segala golongan dan lapisan masyarakat, namun belum diketahui komposisi yang tepat dalam proses pembuatannya (Arisudana, dkk. 2017).

Berdasarkan uraian di atas, pemanfaatan labu siam untuk diolah menjadi dodol perlu dimaksimalkan khususnya bagi para kaum perempuan yang ada di Desa Mekkala, Kecamatan Curio.

Metode Pelaksanaan

1. Jadwal Kegiatan

Pelatihan Pembuatan Dodol Berbahan Dasar Labu Siam Di Desa Mekkala dilaksanakan selama dua tahap.

- Tahap pertama dilaksanakan di Dusun Bere.
- Tahap kedua dilaksanakan di Dusun Pekajo dan Dusun Sarussu.

2. Peserta Pelatihan

Peserta Pelatihan Pembuatan Dodol Berbahan Dasar Labu Siam adalah anggota Tim Penggerak PKK Desa Mekkala dan para Ibu Rumah Tangga. Adapun jumlahnya adalah sebanyak 25 orang.

3. Metode Pelaksanaan

a. Tempat dan Waktu Pelaksanaan

- Dusun Bere, dilaksanakan pada tanggal 28 Agustus 2019.
- Dusun Pekajo, dilaksanakan pada tanggal 30 Agustus 2019.
- Dusun Sarussu, dilaksanakan pada tanggal 30 Agustus 2019.

b. Bahan

- 1 kg Labu Siam (Manisa)
- 700 gram tepung ketan
- 400 gram tepung beras
- 2 kg gula pasir
- 2 liter santan
- Asam askorbat 0,1% atau 1 gram per liter air atau 0,1 gram untuk 100 ml air
- Agar-agar bubuk secukupnya.

c. Cara Pembuatan

- Santan dan gula dimasak hingga mengental
- Tepung ketan dan beras dicampurkan ke dalam larutan gula
- Labu siam (Manisa) dimasukkan, kemudian diaduk hingga tidak lengket di wajan (wadah)
- Diberi agar-agar
- Dodol siap dikemas

Hasil dan Pembahasan

Pelatihan Pembuatan Dodol Berbahan Dasar Labu Siam yang dilaksanakan di Desa Mekkala telah memberikan manfaat bagi warga Desa Mekkala khususnya bagi anggota Tim Penggerak PKK dan para Ibu Rumah Tangga. Pelatihan ini telah membuka wawasan para peserta bahwa banyak potensi di sekitar desa yang bisa diolah menjadi sesuatu yang bermanfaat bahkan bisa memberikan nilai jual.

Labu siam yang selama ini hanya dikonsumsi dalam bentuk olahan bahan makanan berupa sayur ternyata mempunyai keunggulan lain, salah satunya berupa dodol. Dodol berbahan dasar labu siam memang masih asing bagi warga Desa Mekkala bahkan untuk warga Kabupaten Enrekang. Tidak banyak yang tahu jika labu siam termasuk hasil bumi yang nilai kemanfaatannya begitu besar bagi manusia.

Kurangnya sosialisasi dan penyuluhan dari pihak terkait khususnya Dinas Pertanian, Dinas Perkebunan dan Dinas Ketahanan Pangan adalah salah satu faktor tidak meratanya informasi tentang banyaknya hasil bumi yang bisa diolah menjadi produk yang lebih bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, para perempuan khususnya di Desa Mekkala bersifat pasif dan tidak termotivasi untuk mencari tahu akan potensi alam yang ada di sekitarnya.

Melalui Pelatihan Pembuatan Dodol Berbahan Dasar Labu Siam, warga Desa Mekkala kini telah mengetahui bahwa labu siam sesungguhnya multifungsi dan multi manfaat. Dodol

labu siam menjadi produk baru bagi warga Desa Mekkala yang bisa digunakan sebagai alternatif dalam menyajikan hasil olahan dari labu siam.

Hasil dari pelatihan telah menjadi pengetahuan dan keterampilan baru bagi warga Desa Mekkala sehingga dengannya bisa dikembangkan menjadi suatu keunggulan desa bahkan bisa menjadi mata pencaharian baru jika menekuni sebagai pengrajin dodol labu siam.

Kesimpulan

Pelatihan Pembuatan Dodol Berbahan Dasar Labu Siam telah membawa manfaat bagi warga Desa Mekkala. Dodol labu siam adalah salah satu temuan baru sekaligus menjadi keunggulan bagi Desa Mekkala. Pelatihan yang telah diikuti oleh warga Desa Mekkala khususnya anggota Tim Penggerak PKK dan para Ibu Rumah Tangga telah membuka cakrawala pengetahuan betapa potensi alam begitu besarkhususnya jenis sayur-sayuran. Pelatihan juga telah memberikan keterampilan baru bagaimana mengolah bahan makanan menjadi lebih produktif dan bernilai jual tinggi.

Ucapan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Kepala Desa Mekkala dan jajarannya yang telah memfasilitasi pelaksanaan Pelatihan. Demikian juga kepada Tim Penggerak PKK Desa Mekkala dan Dusun se Desa Mekkala yang telah bersedia mengikuti pelatihan.

Daftar Pustaka

- Arisudana, I.G.dkk. (2017). Perbandingan Tepung Ketan dan Labu Siam (*Sechium Edule*) Terhadap Karakteristik Dodol. *Gema Agro*. 23 (1) 34-35.
- Modgil, M., Modgil, R., & Kuma, R. (2004). Carbohydrate and Mineral Content of Chyote (*Sechium edule*) and Bottle Gourd (*Lagenaria Siceraria*). *Hum Ecol*. 15(2): 157-159
- Prayitno, S. (2002). Aneka Olahan Dodol. Yogyakarta : Kanisius.
- Saade, R. L. (1996). Chayote. *Sechium edule* (Jacq.) Sw. International Plant Genetic Resources Institute.

Lampiran Dokumentasi Kegiatan



