



PELATIHAN PENGOLAHAN UBI UNGU SEBAGAI ALTERNATIF KUDAPAN SEHAT PADA MASA PANDEMI

Eka Rachmawati¹, Titik Sulistyani², Lina Mufidah³, Rr. Christiana Mayang A.Stj⁴

¹ Akademi Kesejahteraan Sosial “AKK” Yogyakarta
eckha.rachma@gmail.com

² Akademi Kesejahteraan Sosial “AKK” Yogyakarta
titiksulistyani00@gmail.com

³ Akademi Kesejahteraan Sosial “AKK” Yogyakarta
lina_mufidah@yahoo.co.id

⁴ Akademi Kesejahteraan Sosial “AKK” Yogyakarta
christianamayang94@gmail.com

ABSTRAK

Di Indonesia bahan pangan lokal sangat bervariasi mulai dari jenis kacang-kacangan, hingga umbi-umbian. Berbagai jenis umbi sangat mudah dijumpai karena sangat cocok dengan iklim tropis di Indonesia. Salah satu umbi yang dapat dimanfaatkan sebagai alternative bahan pembuatan kudapan adalah umbi ungu. Ubi ungu dipilih karena mengandung banyak betakaroten yang sangat tinggi, berguna dalam pencegahan beberapa jenis kanker. Tujuan dilaksanakan pengabdian kepada masyarakat ini adalah 1) masa pandemic covid membutuhkan makanan sehat yang nantinya akan berdampak untuk peningkatan imun; 2) memanfaatkan bahan pangan lokal menjadi kudapan yang lebih bernilai; 3) menambah nilai jual dari bahan pangan lokal. Pengabdian kepada masyarakat dilakukan Sosrokusuman, Kelurahan Suryatmajan, Kecamatan Danurejan. Kegiatan pelatihan ini dilaksanakan 1 kali pertemuan dengan beban 5 Jpl yang dilaksanakan pada hari selasa tanggal 20 April 2021. Tempat pelaksanaan pengabdian berada di Balai RW Sosrokusuman dengan jumlah peserta adalah 15 orang. Menu yang dipraktikkan dalam pelatihan ini adalah pastel tutup ubi ungu dan bakpia isi ubi ungu.

Kata Kunci : Bahan pangan lokal, Pelatihan, Ubi ungu

ABSTRACT

In Indonesia, local food ingredients are very varied, ranging from types of nuts, to tubers. Various types of tubers are very easy to find because they are very suitable for the tropical climate in Indonesia. One of the tubers that can be used as an alternative ingredient for making snacks is purple tubers. Purple sweet potato was chosen because it contains a lot of very high beta-carotene, useful in the prevention of several types of cancer. The purpose of this community service is 1) during the covid pandemic period, healthy food is needed which will have an impact on increasing immunity; 2) utilizing local food ingredients into more valuable snacks; 3) increase the selling value of local food ingredients. Community service is carried out by Sosrokusuman, Suryatmajan Village, Danurejan District. This training activity was carried out in 1 meeting with a load of 5 Jpl which was held on Tuesday, April 20, 2021. The place for the service was at the RW Sosrokusuman Hall with a total of 15 participants. The menus that are practiced in this training are pastel with purple sweet potato lid and purple sweet potato filled bakpia.

Keywords: Local groceries, Training, Purple sweet potato

PENDAHULUAN

Indonesia adalah negara dengan sumber daya alam yang melimpah . Buktinya di Indonesia banyak tumbuh berbagai macam varietas tumbuhan yang dapat dikonsumsi oleh masyarakat. Letak Indonesia yang strategis berada di daerah ktulistiwa dengan jumlah matahari yang cukup menjadikan Indonesia sebagai lahan yang cocok untuk pertumbuhan berbagai jenis tanaman. Salah satu tanaman yang memiliki peluang tinggi untuk tumbuh di Indonesia adalah umbi-umbian. Segala macam umbi banyak tumbuh di Indonesia karena jenis tanahnya sangat cocok dan sesuai dengan keadaan fisik untuk proses berkembangnya tanaman tersebut.

Konsumsi sebagian besar penduduk di Indonesia saat ini, adalah beras. Seiring dengan perkembangan jaman diperkirakan Indonesia akan mulai krisis pangan ditahun 2020. Sehingga upaya dalam mengurangi konsumsi nasi agar generasi yang akan datang tidak mengalami ketidakseimbangan kebutuhan pangan maka salah satu caranya dengan menekan jumlah konsumsi beras dan menggantinya dengan bahan lokal seperti dari biji- bijian, buah-buahan dan umbi-umbian.

Indonesia merupakan salah satu negara dengan hasil produksi pangan lokal yang melimpah, sayangnya masyarakatnya kurang maksimal dalam memanfaatkan produk tersebut. Salah satu bahan lokal yang dapat dimanfaatkan adalah ubi jalar dengan berbagai varietas. Ubi jalar merupakan tanaman yang tumbuh menjalar di dalam tanah dan menghasilkan umbi (Soediaoetoma,1993). Umbi yang dihasilkan dapat berwarna putih, kuning, orange sampai merah, bahkan ada yang berwarna kebiruan dan violet. Bahan lokal yang direkomendasikan untuk meningkatkan potensi penggunaan bahan pangan lokal yaitu umbi-umbian. Sebagai contoh DIY dalam memproduksi pangan yang menggunakan bahan ubi jalar ungu cukup sedikit. Ketika sedang musim panen jumlah ubi ungu sangat melimpah, terutama daerah Wonosari. Daerah Wonosari merupakan daerah yang memiliki jenis tanah yang subur dan sangat cocok untuk perkebunan, maka dari itu banyak lahan disana yang dijadikan untuk ubi jalar ungu. Produk lokal dapat menjadi olahan makanan yang bergizi dan memiliki nilai jual yang baik jika diolah sesuai dengan perkembangan jaman dan kebutuhan pasar.

Ubi ungu dipilih karena mengandung banyak betakaroten atau vitamin A yang sangat tinggi, berguna dalam pencegahan beberapa jenis kanker karena merupakan salah satu

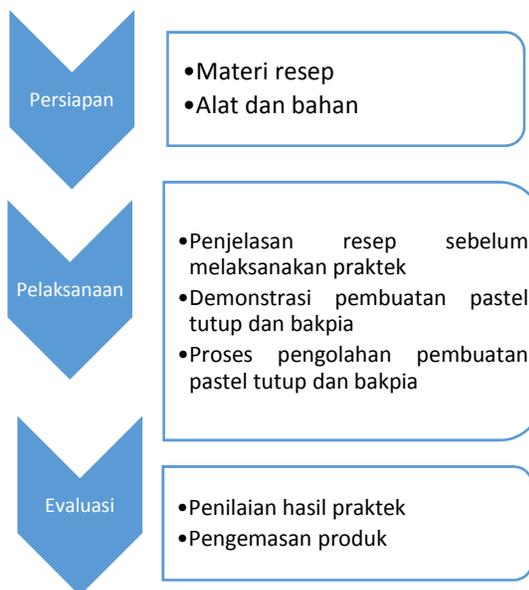
antioksidan yang paling kuat. Betakaroten memiliki fungsi melindungi kulit dari kerusakan akibat sinar matahari dengan membelokkan dan memperbaiki kerusakan sel akibat paparan sinar UV yang berlebihan (Jo, 2012: 13). Semakin pekat warnanya maka semakin tinggi kadar betakaroten pada ubi jalar ungu yang merupakan pembentuk vitamin A dalam tubuh (Susanti, 2012: 4). Dalam ubi jalar ungu juga terdapat kalsium, protein, fosfor, zat besi, dan lemak. Ubi jalar ungu dapat dijadikan sebagai sumber serat agar terhindar dari sembelit dan menyehatkan pencernaan karena ubi yang dimasak beserta kulitnya menghasilkan lebih banyak serat. Ubi ungu juga mengandung vitamin A, B dan C, kalsium dan potassium yang berfungsi untuk meringankan radang perut. (Bradbury & Halloway, 1988).

Ubi jalar ungu merupakan produk yang cukup prospektif dalam mengembangkan sumber pangan lokal karena ubi jalar ungu dapat tumbuh hampir di semua daerah. Kekurangan dari ubi jalar ungu adalah cepat membusuk dan masa simpannya cukup pendek yaitu hanya sekitar 5 bulan (Sumantri, 2005). Oleh karena itu, untuk meningkatkan nilai ekonomi dan memperpanjang waktu simpan dari ubi jalar ungu tersebut maka dapat diolah menjadi tepung (Fadhilah, 2011: 19).

Ubi ungu dapat diolah menjadi berbagai jenis olahan makanan baik makanan kering maupun makanan basah. Pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di Sosrokusuman, Kelurahan Suryatmajan, Kecamatan Danurejan mengolah ubi ungu menjadi pastel tutup ubi ungu. Olahan ini disamping bergizi juga dapat sebagai kudapan yang sehat karena selain berbahan dasar ubi ungu, olahan ini tidak menggunakan Msg serta dikombinasikan dengan banyak sayur dan daging. Disamping olahan tersebut, ubi ungu juga diolah menjadi bakpia sehingga ada alternative produk lain yang dapat dihasilkan dari ubi ungu. Harapannya olahan ubi ungu sebagai salah satu usaha meningkatkan kearifan penggunaan bahan pangan lokal di Indonesia.

METODE PELAKSANAAN

Tercapainya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan metode sosialisasi, praktik dan pelatihan kepada ibu-ibu PKK di Sosrokusuman, Kelurahan Suryatmajan, Kecamatan Danurejan. Kegiatan pelatihan ini dilaksanakan 1 kali pertemuan dengan beban 5 Jpl yang dilaksanakan pada hari selasa tanggal 20 April 2021. Tempat pelaksanaan pengabdian berada di Balai RW Sosrokusuman dengan jumlah peserta adalah 15 orang. Proses pengabdian dilakukan sesuai dengan protocol Covid 19 dengan melakukan jaga jarak dan menggunakan masker dalam pelaksanaannya. Guna meminimalisir kontak antar peserta, maka peserta membawa celemek dan peralatan sendiri seperti talenan, pisau, serbet. Sedangkan untuk bahan pelatihan disediakan oleh pengisi pengabdian.



Gambar 1. Diagram proses pelatihan

a. Tahap persiapan

1) Materi Pelatihan

Materi yang disiapkan merupakan hasil olahan dari ubi ungu baik olahan kering maupun olahan basah sebanyak enam resep, tetapi untuk resep yang dipraktikkan adalah dua resep olahan yaitu pastel tutup ubi ungu dan bakpia ubi ungu.

2) Persiapan Bahan dan Alat

Sebelum melaksanakan kegiatan pelatihan bahan sudah disiapkan oleh pengisi dan alat besar dalam pengolahan sudah disiapkan. Sedangkan untuk alat kecil peserta

membawa peralatan sendiri guna meminimalisir kontak antara sesama peserta pelatihan.

b. Tahap pelaksanaan

Pelatihan ini menggunakan tiga metode yaitu :

1) Metode Presentasi

Penjelasan resep dilakukan untuk meminimalisir kesalahan dalam pembuatan praktek. Seluruh resep dijelaskan kepada peserta agar dapat dengan mudah mengaplikasikan resep tersebut di rumah. Resep dijelaskan secara terperinci dan memaksimalkan proses Tanya jawab dalam metode presentasi.

2) Metode Demonstrasi

Mendemonstrasikan resep kepada peserta guna memberi gambaran langsung dengan peserta tentang produk yang akan dipraktikkan. Demonstrasi dilakukan setelah proses presentasi. Demonstrasi dilakukan oleh narasumber sebagai sarana dalam menyampaikan pembelajaran agar sampai pada sasaran. Demonstrasi dilakukan untuk beberapa teknik bento yang membutuhkan teknik yang sulit.

3) Metode praktek

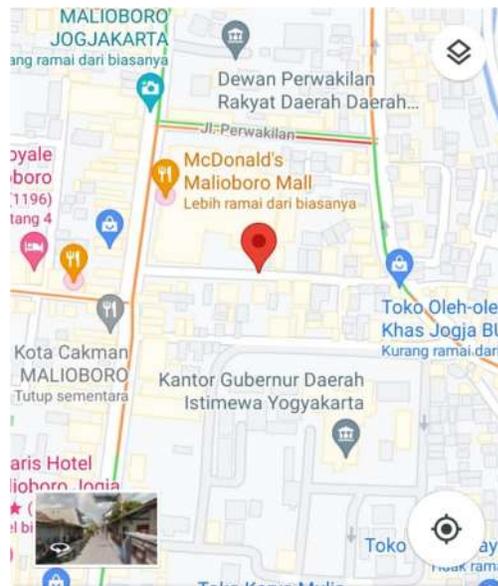
Setiap peserta pelatihan wajib membuat produk pastel tutup ubi dan bakpia. Nantinya produk hasil praktek tersebut dibawa pulang oleh peserta sebagai oleh-oleh kepada keluarganya.

c. Tahap Evaluasi

Evaluasi hasil olahan praktek peserta di evaluasi satu persatu guna mengetahui ketercapaian dari pelatihan olahan ubi. Setiap peserta mendapatkan komentar dari instruktur agar dapat memperbaiki hasil di praktek yang lain. Setiap produk dikemas sesuai dengan jenis produk yang diolah guna mempercantik produk.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil program pengabdian kepada masyarakat di Sosrokusuman, Kelurahan Suryatmajan, Kecamatan Danurejan agar tidak memerlukan waktu yang lama dalam pembuatannya dilakukan prepare atau persiapan terlebih dahulu. Disamping masa pandemi yang tidak diperkenankan untuk berkumpul terlalu lama maka bahan-bahan yang proses pembuatannya lama di siapkan terlebih dahulu. Lokasi wilayah pengabdian kepada masyarakat yang sangat strategis dan merupakan dipusat kota yaitu Malioboro. Peta lokasi dapat dilihat pada gambar 2.



Gambar 2. Lokasi pengabdian kepada masyarakat

Peserta pengabdian sebanyak 15 orang dengan jumlah instruktur sebanyak 4 orang. Praktek dilaksanakan secara individual untuk meminimalisir kontak di saat pandemic. Masing-masing intruktur bertanggung jawab atas 4 orang peserta. Proses pengolahan ubi jalar dalam pembuatan kudapan ini tidak terlalu membutuhkan teknik yang rumit. Ubi sudah disiapkan dalam keadaan halus dan peserta mengolah ubi tersebut dengan bumbu seperti garam, lada, gula, telur dan keju. Nantinya ubi berumbu tersebut yang digunakan sebagai dasar dan penutup untuk pembuatan pastel tutup. Sedangkan ubi halus yang kedua akan diolah menjadi kumbu dari bakpia. Bakpia adalah makanan berbentuk bundar dan pipih yang terbuat dari kacang hijau dengan gula yang dibungkus oleh tepung kemudian dipanggang. Biasanya

kumbu terbuat dari kacang hijau, kali ini digantikan dengan ubi ungu sebagai isi dari kulit bakpia.

Dalam pembuatan bakpia yang membutuhkan waktu lama adalah pembuatan kulit. Kulit bakpia harus sangat elastis agar mendapatkan tekstur kulit yang renyah. Selain kulit yang elastis, isi kumbu yang berasal dari ubi ungu harus dimasak dalam waktu yang lama agar kandungan airnya berkurang dan akan menambah daya tahan bakpia renyah. Proses pembakaran dilakukan dengan menggunakan oven. Proses pemanggangan awal dilakukan untuk memanggang pastel tutup dan proses selanjutnya untuk memanggang bakpia. Selain dipanggang dengan menggunakan oven, bakpia juga dapat dipanggang menggunakan Teflon. Teknik inilah yang dibagikan kepada ibu-ibu agar dapat memanfaatkan peralatan yang ada dirumah untuk membuat makanan yang sehat dan berkualitas.



Gambar 3. Penjelasan materi



Gambar 4. Proses pembuatan



Gambar 5. Patel Tutup Ubi Ungu



Gambar 6. Bakpia Ubi Ungu

KESIMPULAN

Pelatihan pembuatan olahan dari ubi ungu diharapkan dapat meningkatkan kreativitas ibu PKK di Sosrokusuman, Kelurahan Suryatmajan, Kecamatan Danurejan. Olahan ini disamping dapat digunakan sebagai cemilan, dapat juga dimanfaatkan sebagai buah tangan lokal yang memiliki nilai gizi yang cukup baik. Resep yang tepat akan menghasilkan produk yang maksimal sesuai dengan standar produk.

REKOMENDASI

Berdasarkan pengabdian yang sudah dilaksanakan di Sosrokusuman, Kelurahan Suryatmajan, Kecamatan Danurejan, maka dapat direkomendasikan untuk kegiatan selanjutnya dapat diadakan pengabdian berkelanjutan mengenai olahan bahan lokal jenis lainnya sehingga dapat sebagai alternative resep yang dapat digunakan untuk berwirausaha.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada 1) PKK Sorokusuman yang memberikan sarana dan fasilitas penunjang, 2) Tim Pengabdian Kepada Masyarakat Akademi Kesejahteraan Sosial “AKK” Yogyakarta baik dosen dan mahasiswa yang telah mensukseskan program kegiatan ini, 3) Peserta pelatihan khususnya ibu-ibu PKK di wilayah Sosrokusuman.

DAFTAR PUSTAKA

- Abang Jo. (2012). Manfaat Ubi JalarUngu Luar Biasa. <http://makalahkitasemua.blogspot.com/2012/06/5-manfaat-ubi-jalar-luar-biasa.html#ixzz2KjWDOx41>. Diunduh pada 25 Juni 2021
- Tri Marta Fadhilah. (2011). *Rahasia Anti Gagal Membuat Aneka Kue Populer*. Jakarta: DeMedia
- Bradbury, J. H. and W. D. Holloway. (1988). *Chemistry of Tropical Root Crops: Significance for Nutrition and Agriculture in Pacific Asian*. Canberra.
- Sediaoetama,A.D. (1993). *Ilmu Gizi Jilid II*. Jakarta : Dian Rakyat.
- Sumantri (2005). Ubi Jalar Kaya Zat Gizi dan Serat. <http://cybermed.cbn.net.id/>. Diambil tanggal 25 Juni 2021
- Susanti. (2012). Manfaat Ubi Jalar Ungu. <http://lapar.com/manfaat-ubi-jalar-ungu> . Diunduh pada 25 Juni 2021, 14.29 WIB