

INTRODUKSI ANEKA PANGANAN RINGAN DARI BUAH SUKUN

Surti Zahra¹, Angrian Permana², Dini Martinda Lestari³, David Elien Simamora⁴, Astri Dewi⁵

^{1,2,3,4,5}Universitas Bina Bangsa

Corresponding Email : zahra3803@gmail.com*

Abstrak

Sukun merupakan nama sebuah pohon yang banyak ditemui di desa Lempuyang, utamanya buah sukun baru dimanfaatkan untuk dimakan setelah dikukus atau digoreng. Untuk meningkatkan ekonomi masyarakat desa Lempuyang, terutama bagi para ibu rumah tangga dan pemuda yang belum memiliki penghasilan, maka perlu adanya inovasi dari buah sukun ini. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa introduksi panganan ringan dari buah sukun sebagai upaya pemanfaatan potensi desa untuk meningkatkan ekonomi masyarakat. Proses introduksi dilakukan menurut tahapan 1) introduksi manfaat buah sukun, 2) sosialisasi kegiatan introduksi proses produksi panganan ringan dari buah sukun, dan 3) demonstrasi dan praktik langsung proses produksi ketapang buah sukun (Ketapang Bread Fruit), kue coklat sukun (Choco Bread Fruit), kue sukun (Original Bread Fruit) dan kue gandum sukun (Oat Bread Fruit), 4) Seminar. Hasil kegiatan ini adalah masyarakat menjadi mampu melakukan produksi panganan ringan dari buah sukun.

Kata Kunci: sukun, ketapang buah sukun, kue coklat sukun, kue sukun dan kue gandum sukun,

Abstract

Breadfruit is the name of a tree that is found in the village of Lempuyang, especially new breadfruit fruit used to be eaten after steaming or fried. To improve the economy of the lempuyang village community, especially for housewives and young people who do not have income, there needs to be innovation from this breadfruit fruit. The implementation of community service activities in the form of introduction of light food from breadfruit as an effort to utilize the potential of the village to improve the community economy. The introduction process is carried out according to stage 1) the introduction of the benefits of breadfruit, 2) the socialization of the introduction of the process of light food production of breadfruit, and 3) demonstration and direct practice of the production process of breadfruit (Bread Fruit Ketapang), breadfruit chocolate cake (Choco Bread Fruit), breadfruit cake (Original Bread Fruit) and breadfruit wheat cake (Oat Bread Fruit), 4) Seminar. The result of this activity is that the community becomes able to produce light food from breadfruit.

Keywords: breadfruit, breadfruit braids, breadfruit chocolate cakes, breadfruit cakes and breadfruit wheat cakes,

PENDAHULUAN

Desa Lempuyang merupakan desa dengan potensi wilayah berbasis pertanian yang sangat luas, sehingga sebagian besar mata pencaharian penduduknya adalah bekerja pada sektor pertanian. Seperti pemilik sekaligus pengelola pertanian, petani atau buruh tani. Hal ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Mata Pencaharian

Jenis Pekerjaan	Jumlah
Belum Bekerja	2.384
Mengurus Rumah Tangga	1.714
Pelajar/ Mahasiswa	1.643
Pensiunan	7
PNS	44
Pedagang	137
Petani	366
Peternak	2
Nelayan/Perikanan	8
Transportasi	1
Karyawan Swasta	79
Karyawan Honorer	17
Buruh Harian Lepas	461
Buruh Tani	228
Buruh Nelayan/Perikanan	27
Buruh Peternakan	1

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa masyarakat desa Lempuyang yang belum bekerja sebanyak 2.384 orang dan mengurus rumah tangga sebanyak 1.714. ini artinya terdapat 4.098 orang yang terdiri dari ibu rumah tangga dan pemuda atau remaja di desa Lempuyang yang belum mempunyai pendapatan yang bisa menopang ekonomi mereka untuk kehidupan sehari-hari. Berdasarkan fenomena ini, maka penulis tertarik untuk melakukan pengabdian berupa introduksi panganan ringan dari sukun yang banyak dijumpai di desa Lempuyang yang pada saat ini hanya baru dimanfaatkan untuk dimakan setelah dikukus atau digoreng.

Kekhawatiran dalam kurangnya pemahaman mengenai pengembangan hasil bumi masyarakat Desa Lempuyang yaitu buah sukun, menjadi tantangan untuk mensosialisasikan dan menyebarkan bagaimana caranya dalam pengembangan buah sukun menjadi produk yang bisa menghasilkan ekonomi kreatif dalam masyarakat dan mampu membantu perekonomian pribadi maupun kelompok daerah. Salah satunya disini yaitu mengembangkan buah sukun menjadi ketapang buah sukun (Ketapang Bread Fruit), kue coklat sukun (Choco Bread Fruit), kue sukun (Original Bread Fruit) dan kue gandum sukun (Oat Bread Fruit) yang diharapkan dapat bermanfaat dan lebih dikenal masyarakat luas. Khususnya bagi para remaja, yang ada di desa Lempuyang agar mereka bisa lebih kreatif dan inovatif dalam usaha guna meningkatkan perekonomian mereka.

Tanaman sukun tumbuh subur di daerah yang basah dan kering dengan ketinggian 700 meter di atas permukaan laut. Pemanfaatan utama tanaman sukun adalah buahnya. Setijo dalam Anam mengatakan bahwa buah sukun yang diperoleh dari tanaman sukun jenis *Artocarpus Communis* bisa dimanfaatkan sebagai makanan pokok (Anam 2019). Sukun atau pohon sukun merupakan salah satu tanaman tropis yang tumbuh dan berkembang di kawasan tropis (Kurnia 2021). Sukun merupakan jenis tanaman serbaguna yang mempunyai nilai ekonomis karena menghasilkan buah dengan kandungan gizi yang tinggi. Kayunya yang sudah tua, dapat digunakan untuk bahan bangunan (konstruksi ringan), papan yang dikilapkan, bahan pembuatan kotak/peti, mainan dan bahan baku pulp. Daunnya bisa untuk pakan ternak, juga berguna sebagai obat herbal tradisional untuk mengatasi gangguan jantung dan ginjal. Dilaporkan di Trinidad dan Bahama, daun sukun dipercaya dapat menurunkan tekanan darah, mengatasi penyakit asma, infeksi kulit, sakit gigi dan diare (Adinugraha et al. 2014).



Gambar 1. Buah sukun

Buah sukun yang tumbuh di lokasi pengabdian umumnya berumur 5 sd 10 tahun, Sukun dapat menghasilkan buah hingga 400 buah per pohon per tahun untuk tanaman berumur 5-6 tahun dan bisa berbuah sepanjang tahun (Mardiana and Dkk 2012). Buah sukun muda kulit berwarna hijau muda dengan permukaan kulit berduri agak runcing dan bila buah tua (matang), daging buah berwarna putih kekuning-kuningan dengan berat buah rata-rata antara 1.5-2.5 kg. Adinugraha dalam Marasabessy mengatakan bahwa buah sukun dari Banten, Sukabumi, Cilacap, Yogyakarta, Kediri, Banyuwangi dan Mataram secara morfologi memiliki ciri-ciri yang sama yaitu buah bulat agak lonjong, berukuran sedang sampai besar dan tidak berduri/gundul. Buah sukun dari Sorong, Manokwari, Madura, Bone, Maros dan Gowa secara umum memiliki bentuk lonjong dan berduri, namun buah sukun dari Papua memiliki bagian pangkal buah yang lebih membulat dan warnanya lebih terang (kekuningan), sedangkan buah sukun dari Madura ukunannya relative lebih kecil (Marasabessy 2017).

Suismono dalam Rachmat mengatakan bahwa permasalahan pada buah sukun adalah keharusan dipanen pada umur matang optimal, di satu sisi masa layak konsumsi buah yang telah dipetik sangat pendek, yaitu maksimum satu minggu, setelah itu akan membusuk. Pemanfaatan buah sukun hingga saat ini masih terbatas, yaitu digoreng, dikukus atau dibuat keripik. Ada juga masyarakat yang mengkonsumsi sukun setelah direbus atau difermentasi (dibuat sejenis tape), namun dalam jumlah yang sangat sedikit bila dibandingkan dengan potensi hasil panen (Rachmat and S. Widowati 2013). Sukun dapat berbuah sepanjang tahun dan tidak mengenal musim (Harmanto 2012). Saat panen yang serempak dengan masa panen yang pendek, mengakibatkan sangat banyak yang tidak termanfaatkan bila tidak dilakukan penangan dan pengolahan yang tepat. Untuk mengantisipasi hal tersebut dan juga untuk menambah wawasan produksi sukun kepada masyarakat desa Lempuyang, perlu kiranya adanya introduksi produk panganan ringan dari buah sukun diantaranya adalah ketapang buah sukun (Ketapang Bread Fruit), kue coklat sukun (Choco Bread Fruit), kue sukun (Original Bread Fruit) dan kue gandum sukun (Oat Bread Fruit).

Selain baunya yang harum dan rasanya juga cukup manis, sukun merupakan sumber nutrisi, vitamin dan mineral yang baik. Dalam porsi 220 gram, sukun memiliki kandungan 63,8 mg vitamin C, 59,66 g karbohidrat, 10,8 g serat, 1078 mg kalium, 0,185 mg tembaga, 0,242 mg vitamin B1, dan 1,005 mg vitamin B5 (Kurniawan 2021).

Manfaat sukun untuk kesehatan: 1) menjaga kesehatan jantung. Sukun merupakan sumber kalium yang sangat baik. Nutrisi ramah jantung ini membantu mengurangi tekanan darah dalam

tubuh dan mengontrol detak jantung dengan mengurangi efek natrium. 2) dapat menjaga kesehatan kulit. Konsumsi jus sukun secara teratur akan membuat kulit tampak bercahaya dan awet muda. 3) untuk mengurangi diabetes. Sukun mengandung banyak serat yang akan membantu menekan dampak diabetes pada tubuh manusia. 4) membuat tidur menjadi lebih nyenyak. Sukun sudah lama dikenal dapat membantu tidur seseorang karena kandungan magnesiumnya yang tinggi. Kandungan ini merupakan mineral yang secara langsung berhubungan dengan peningkatan kualitas, durasi, dan ketenangan tidur. Buah sukun juga membantu mengatur metabolisme, yang berguna membantu mengurangi gangguan tidur dan terjadinya insomnia. 5) untuk membantu pencernaan. Serat dalam sukun mengeluarkan racun dari usus, sehingga membantu melancarkan fungsi usus. Buah ini juga menghindari penyakit yang berhubungan dengan pencernaan seperti mulas, keasaman, maag dan gastritis, serta menghilangkan senyawa beracun dari usus. 6) untuk menjaga kesehatan tulang. Untuk memperkuat tulang dan menjauhkannya dari masalah penyakit, diperlukan nutrisi penting lainnya selain kalsium, yaitu asam lemak omega. 7) membantu menjaga kesehatan gigi, sukun juga bisa memberikan manfaat baik bagi gigi. Jika menderita sakit gigi, mengonsumsi bunga sukun bakar bisa menjadi solusi. Mengoleskan daun sukun di lidah juga bisa membantu dalam menyembuhkan sariawan. 8) membuat tubuh merasa kenyang tanpa ada asupan kalori. 9) untuk mengatasi ketombe, gatal, dan rambut rusak. Sukun sebenarnya merupakan sumber asam lemak omega 3 dan omega 6 yang baik, yang tentunya mampu mengondisikan rambut, serta mengurangi kerusakan rambut.

METODOLOGI PELAKSANAAN

Metode pendekatan yang digunakan adalah: 1) Sosialisasi, ceramah dilakukan di awal kegiatan guna sosialisasi gambaran introduksi yang akan ditransfer. Melalui diskusi, peserta dapat langsung menanyakan hal-hal yang belum dipahaminya kepada pemateri. 2) Demonstrasi dan praktik langsung, demonstrasi oleh pemateri yang diikuti praktik langsung oleh peserta dilakukan supaya rangkaian proses produksi ketapang buah sukun (Ketapang Bread Fruit), kue coklat sukun (Choco Bread Fruit), kue sukun (Original Bread Fruit) dan kue gandum sukun (Oat Bread Fruit) dapat langsung dipahami. Pengaplikasian metode ini dipilih supaya transfer proses pembuatan ketapang buah sukun (Ketapang Bread Fruit), kue coklat sukun (Choco Bread Fruit), kue sukun (Original Bread Fruit) dan kue gandum sukun (Oat Bread Fruit) dapat berlangsung efektif sehingga dapat dilaksanakan secara kontinu dan mandiri oleh peserta. 3) Seminar Pemasaran Online, dilakukan dengan metode ceramah guna memberikan informasi tentang pemasaran online.

HASIL DAN PEMBAHASAN PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di desa Lempuyang telah selsai dilakukan. Hasil-hasil yang telah dicapai adalah:

1) Sosialisasi, sosialisasi diadakan untuk memberikan gambaran bagaimana produksi ketapang buah sukun (Ketapang Bread Fruit), kue coklat sukun (Choco Bread Fruit), kue sukun (Original Bread Fruit) dan kue gandum sukun (Oat Bread Fruit) yang akan ditransfer kepada para peserta berikut rencana teknis pelaksanaannya. Peserta kegiatan sosialisasi ini adalah para remaja dan perangkat desa dalam kesempatan ini juga diundang supaya nantinya dapat berperan memberikan dukungan pelaksanaan program ini. Metode pendekatan yang digunakan dalam sosialisasi adalah ceramah oleh pemateri yaitu tim pengabdian dan diskusi. Melalui diskusi, peserta dapat langsung menanyakan hal-hal yang belum dipahaminya kepada pemateri dan memberikan masukan mengenai teknis pelaksanaan pelatihan dan pendampingan. Tim pengabdian juga me-manfaatkan sesi diskusi ini untuk mengetahui pengetahuan awal para peserta mengenai metode produksi ketapang buah sukun (Ketapang Bread Fruit), kue coklat sukun (Choco Bread Fruit), kue sukun (Original Bread Fruit) dan kue gandum sukun (Oat Bread Fruit).



Gambar 2. Acara sosialisasi

2) Demonstrasi dan praktik langsung Dalam acara ini, peserta yang diundang dalam pelatihan ini adalah remaja dan perangkat desa. Acaranya diawali dengan memperkenalkan bahan utama yang akan digunakan dalam pembuatan ketapang buah sukun (Ketapang Bread Fruit), kue coklat sukun (Choco Bread Fruit), kue sukun (Original Bread Fruit) dan kue gandum sukun (Oat Bread Fruit) yaitu, sukun, tepung terigu, mentega, gula dan telur.



Gambar 3. Bahan utama

Selanjutnya, acara dilanjutkan dengan pembuatan ketapang buah sukun (Ketapang Bread Fruit), kue coklat sukun (Choco Bread Fruit), kue sukun (Original Bread Fruit) dan kue gandum sukun (Oat Bread Fruit).



Gambar 4. Proses Pembuatan

Proses pembuatan ini dilakukan dengan penjelasan mengenai cara membuat ketapang buah sukun (Ketapang Bread Fruit), kue coklat sukun (Choco Bread Fruit), kue sukun (Original Bread Fruit) dan kue gandum sukun (Oat Bread Fruit), mulai dari pengupasan sukun, membuat adonan, dengan mencampur semua bahan utama yaitu gandum, terigu, gula, mentega dan telur untuk pembuatan kue sukun (Original Bread Fruit), sedangkan dan ketapang buah sukun (Ketapang Bread Fruit), yang membedakannya adalah proses pematangan, kue sukun dipanggang setelah dicetak, sedangkan ketapang buah sukun (Ketapang Bread Fruit) dengan proses digoreng setelah dicetak. Untuk pembuatan kue coklat sukun (Choco Bread Fruit), adonan kue sukun hanya ditambah dengan coklat bubuk, lalu dicetak dan dipanggang, dan begitupun dalam pembuatan kue gandum sukun (Oat

Bread Fruit), adonan kue sukun ditamabah dengan gandum (oat), proses selanjutnya dicetak dan dipanggang. Setelah semua matang maka dilanjutkan dengan pengemasan hasil produksi.



Gambar 5. Proses Pengemasan

3) Seminar, setelah selesai memberikan penjelasan berupa demonstrasi cara membuat ketapang buah sukun (Ketapang Bread Fruit), kue coklat sukun (Choco Bread Fruit), kue sukun (Original Bread Fruit) dan kue gandum sukun (Oat Bread Fruit) sampe dengan pengemasan. Selanjutnya diadakan seminar pemasaran online, hal ini dimaksudkan untuk memberikan wawasan bagaimana memasarkan produk dengan menggunakan internet, mengingat kondisi saat ini yang masih dalam pandemik covid 19 yang harus ada pembatasan mobilitas masyarakat. Sehingga pemasaran online diharapkan menjadi solusi pemasaran produk saat ini.



Gambar 6. Acara Seminar

KESIMPULAN DAN SARAN

Dampak-dampak positif yang ditimbulkan paska kegiatan adalah menjadi dapat mengembangkan dan memanfaatkan buah sukun yang selama ini belum termanfaatkan semuanya dengan baik. Setelah melihat sederhananya proses dan kualitas produk yang dihasilkan, masyarakat menjadi antusias dan sudah mulai melakukan pembuatan aneka camilan dari buah sukun ini.

Hasil pengabdian ini diharapkan tidak hanya dipraktekkan oleh remaja saja tetapi oleh seluruh masyarakat desa lempuyang agar menjadikan masyarakat lebih aktif, kreatif dan diberdayakan sehingga dapat meningkatkan penghasilan keluarga maupun menambah skill para sumber daya manusianya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adinugraha, H. A., Kartikawati N, K, Setiadi D, and Prastyono. 2014. *Sukun (Artocarpus Altilis) Untuk Ketahanan Pangan*. Bogor: IPB Press.
- Anam, Didik. 2019. "Pengaruh Macam Zat Pengatur Tumbuh Dan Bahan Stek Terhadap Pertumbuhan Stek Sukun (Artocarpus Altilis)." *BIOFARM: Jurnal Ilmiah Pertanian* 15(1):31–36.
- Harmanto, Ning. 2012. *Daun Sukun Si Daun Ajaib Penakluk Aneka Penyakit*. Jakarta: AgroMedia

Pustaka.

Kurnia, Rohmat. 2021. *Mengenal Manfaat Sukun, Mangga, Dan Sirsak Dari Pengobatan Hingga Pengolahan Makanan*. Jakarta: Bhuana Ilmu Populer.

Kurniawan, Andre. 2021. "9 Manfaat Buah Sukun Bagi Kesehatan, Bantu Sehatkan Gigi Dan Tulang."

Marasabessy, Dessy. 2017. "Tehnik Budidaya Tanaman Sukun (Artocarpus Communis) Di Negeri Tengah-Tengah Pulau Ambon." *Jurnal Agroekoteknologi Dan Agribisnis* 1(1).

Mardiana, Lina, and Dkk. 2012. *Daun Ajaib Tumpas Penyakit*. Depok: Penebar Swadaya.

Rachmat, R., and S. Widowati. 2013. "Teknologi Pengolahan Tepung Sukun Dan Pemanfaatannya Untuk Berbagai Produk Makanan Olahan." *Jurnal Pangan* 22(1):21–30.