

**MENINGKATKAN MINAT AKAN KONSUMSI BUAH PARE YANG RASA
PAHIT MENJADI MAKANAN CEMILAN YANG GURIH**

Asmara Sari Nasution¹, Masdania Zurairah², Abdul Azis Syari³, Rahmad Rezeki⁴,
Zaharuddin⁵.

¹⁾ Prodi Agro Teknologi Fakultas Pertanian Universitas Al Azhar,

^{2,4)} Prodi Teknik Industri Fakultas Teknik

Universitas Al Azhar,

Jl. Pintu Air IV No. 214 Kwala Bekala Medan, Telp/Fax: 061-8366679

^{3,5)} Prodi Teknik Industri Fakultas Teknik

Universitas Harapan

Jl. HM. Joni No.70 C, Teladan Barat. Medan, Telp.061-4514560

Email: masdaniazurairahsiregar64@gmail.com

ABSTRAK

Pengabdian masyarakat adalah salah satu kegiatan yang sangat diharapkan untuk dapat terlaksana dengan baik, sebab dapat meningkatkan dan menambah ilmu pengetahuan serta keterampilan. Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini kita akan mengolah buah pare yang rasanya pahit menjadi cemilan di rumah Tahfiz Kalifah Aulia. Buah pare yang segar dicuci terlebih dahulu lalu dipotong potong dimana buah pare tersebut terlebih dahulu dibuang bijinya. Selanjutnya buah pare yang dipotong potong tersebut ditiriskan untuk diolah. Adapun bahan bumbu yang digunakan seperti kunyit, bawang merah, bawang putih, jahe, garam. Bahan ini digiling halus. Selanjutnya kita cairkan tepung dengan menggunakan santan kelapa serta ditambah telur, lalu bahan ini kita aduk dan campurannya dibuat merata. Selanjutnya bahan tepung serta bumbu dicampur. Proses tahap selanjutnya dilakukan proses penggorengan dengan memasukkan minyak goreng ke dalam kuah, selanjutnya buah pare dicampur dengan bahan bumbu, siap untuk digoreng. Setelah warnanya berubah coklat siap untuk diangkat, yang menunjukkan hasil gorengan telah matang. Diperoleh rasa renyah buah pare goreng dengan santan kelapa sebagai pelarut tepungnya sebesar 80% dan pelarut air untuk pelarut tepungnya rasa gurihnya diperoleh 60%.

Kata Kunci: pare, pahit, air kapur, santan kelapa

ABSTRACT

Community service is one of the activities that is highly expected to be carried out properly, because it can improve and add knowledge and skills. In this activities we processed the bitter melon fruit that has a bitter taste into snacks at Tahfiz Kalifah Aulia's house. Fresh bitter melon fruit is washed first and then cut into pieces where the bitter melon fruit is first removed the the seeds. Furthermore, bitter melon cut into pieces is drained for processing. The spices used are turmeric, onion, garlic, ginger, salt. This material is finely ground. Next we melt the flour using coconut milk and add eggs, then we stir this material and the mixture is made evenly. Next, the flour and spices are mixed. The next step is the frying process by putting cooking oil into the skillet, then the bitter melon fruit is mixed with seasoning ingredients, ready to be fried. After the color turns brown it is ready to be removed, which indicates the fried food is cooked. The crispy taste of fried pare fruit was obtained from coconut milk as a solvent for the flour by 80% and water solvent for the flour as a solvent for the savory taste obtained by 60%.

Keywords: bitter melon fruit, bitter, lime water, coconut milk

PENDAHULUAN

Pare adalah salah satu jenis sayuran yang di jauhi beberapa orang. Bukan karena bentuknya yang menyeramkan, melainkan karena rasa pahit yang ditimbulkan bahan ini ketika diolah. Padahal sayuran hijau ini memiliki banyak manfaat untuk tubuh kita.

Pare terkenal dengan rasa pahitnya sehingga masih ada orang yang enggan mengonsumsi sayuran ini. Meski pahit, pare ternyata memiliki segudang manfaat bagi kesehatan tubuh hingga kecantikan. Berikut *Bola.com* mengumpulkan sederet manfaat pare bagi kesehatan:

1. Melancarkan pencernaan
2. Mengatasi sembelit
3. Menjaga berat badan dan mencegah obesitas
4. Mengatasi diabetes
5. Bantu memerangi virus HIV/AIDS
6. Meningkatkan kesehatan mata
7. Mengobati panas dalam
8. Mengatasi jerawat
9. Meningkatkan kekebalan tubuh
10. Mencegah stroke dan penyakit jantung
11. Menurunkan tekanan darah tinggi
12. Membersihkan sirkulasi darah
13. Mencegah kanker
14. Cegah penuaan dini dan membuat awet muda
15. Membantu mengatasi asma
16. Mengobati peradangan kulit
17. Menyembuhkan luka dengan cepat
18. Mengatasi rambut rontok
19. Mengatasi rambut berminyak
20. Melembutkan rambut
21. Mengatasi kulit kepala kering dan gatal akibat ketombe
22. Mengatasi rambut bercabang dan kusut

Saking banyaknya manfaat pare, sehingga sangat disayangkan apabila terlewatkan. Tujuan pengabdian ini dilakukan untuk bisa mengambil khasiat dari sayur pare tanpa merasakan pahitnya dengan menjadikannya sebagai cemilan yang bercita rasa enak dan menutrisi tubuh dari dalam. Namun, sebelum memasaknya, bisa melakukan cara berikut ini, guna menghilangkan rasa pahit pada pare yaitu

memilih buah pare. Pilih pare berukuran sedang, karena semakin besar ukuran pare, maka akan semakin pahit rasanya. Jadi sebaiknya memilih pare berukuran kecil atau sedang dan tidak terlalu besar. Pare yang berwarna hijau tua, karena pare yang berwarna lebih muda biasanya sudah hampir matang atau tua dan biasanya rasanya lebih getir.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk merubah buah pare yang rasanya pahit menjadi cemilan yang rasanya gurih sehingga meningkatkan minat untuk mengkonsumsinya.

METODE PELAKSANAAN

Alat dan Bahan

Alat yang digunakan antara lain :

1. Baskom
2. Piso
3. Kual
4. Kompor
5. Sendok
6. Serodok

Bahan yang digunakan antara lain :

1. Buah pare
2. Garam 3 sendok
3. Air kapur
4. 100 g tepung
5. 10 g tepung tapioca
6. 4 siung bawang putih
7. 6 siung bawang merah
8. 2 butir kemiri
9. 1 sdm ketumbar
10. Kaldu bubuk
11. 25 g tepung maizena
12. 2 buah telur ayam

Satu buah pare mengandung energi sebesar 29 kalori, protein 1,1 gram, lemak 0,3 gram, karbohidrat 6,6 gram, serat 1,5 gram, kalsium 45 miligram, fosfor 64 miligram, zat besi 1,4 miligram, vitamin A 180 IU, vitamin B1 0,08 miligram, vitamin C 52 miligram, dan air 91,2 gram.

Prosedur

1. Persiapan Buah Pare

- Buah pare terlebih dahulu dicuci, selanjutnya dibelah 2 dan bijinya dikeluarkan. Selanjutnya dipotong potong sama besar dan dikumpulkan dalam baskom.

- Pare yang telah dipotong selanjutnya direndam dengan air garam dan air kapur.
- Pare selanjutnya dicuci kembali dengan air dan ditiriskan.



Gambar 1. Proses Pengeluaran Biji Buah Pare



Gambar 2. Proses Perendaman dengan Kapur

2. Persiapan Bumbu Olahan

- Kedalam penggilingan batu di masukkan kunyit, kemiri, ketumbar, bawah merah, bawang putih, garam. Selanjutnya digiling dengan gilingan batu sampai halus.



Gambar 3. Persiapan Bumbu dan Tepung

3. Persiapan Olahan Tepung

- Air santan dimasukkan ke dalam baskom selanjutnya dimasukkan tepung tapioka, tepung maizena, kaldu bubuk, Terakhir yang dimasukkan bumbu halus hasil gilingan, selanjutnya diaduk sampai rata atau homogen. Ini juga dilakukan untuk yang pelarutnya menggunakan air. Hasilnya akan dibandingkan antara pelarut santan kelapa dan pelarut tepungnya menggunakan air.

4. Proses Pengolahan Bahan Tepung dan Bumbu

- Tepung yang telah ditimbang dimasukkan ke dalam baskom, bumbu dan digunakan pelarutnya santan kelapa. Untuk hal yang sama digunakan air.



Gambar 4. Pengadukan Tepung dengan Pelarut Santan

3. Proses Pemanasan Minyak

- Keatas kompor diletakkan kuali yang cukup besar dan kedalam kualinya dimasukkan minyak secukupnya. Sampai minyak panas.

4. Proses Penggorengan

- Buah pare yang ditiriskan minyaknya agar hasil pare yang dihasilkan kering dan enak.

5. Proses Penyimpanan Buah Pare Renyah Gurih

- Setelah proses penggorengan buah pare maka ditempatkan dalam wadah toples, agar lebih awet dan tahan lama.



Gambar 5. Proses Penirisan Gorengan



Gambar 6. Proses Penyimpanan Pare Gurih Renyah

6. Saat Konsumsi Buah Pare Renyah Gurih

- Selesai proses penyediaan bahan olah pare dilakukan untuk mengkonsumsinya, agar tahu rasa dan apakah masih ada rasa kurang enak karena ada pahitnya. Namun setelah dilakukan perlakuan terhadap buah pare hasil yang didapat sungguh sangat menggembirakan. Rasanya sungguh enak dan sangat disukai olahan ini oleh nak tahfiz.



Gambar 7. Saat Makan Dengan Pare Renyah Gurih

HASIL KEGIATAN

Hasil olahan buah pare dengan cara olahan goreng menghasilkan rasa yang enak, renyah dan gurih. Namun jika tanpa olahan gorengan anak tahfiz kurang menyukai masakan buah pare. Dengan adanya rendaman air kapur selama 2 jam, hasil yang diperoleh menambah renyahnya hasil gorengan buah pare. Hasil yang diperoleh dengan menggunakan santan kelapa menambah rasa agak manis pare yang dihasilkan. Daya tahan pare goreng bisa bertahan 1 minggu jika dimasukkan dalam toples dan rasa renyahnya masih tetap terasa. Pare goreng bisa jadi cemilan dan bisa juga jadi kawan nasi. Namun bisa sampai tahannya 1 bulan jika kita persiapkan plastik serta pare goreng itu masukkan ke dalam plastik yang diikat dengan karet tanpa ada udara masuk ke dalamnya dan selanjutnya di masukkan ke dalam kulkas.

Tabel 1. Hasil Pare Goreng dengan Menggunakan Santan dan Air sebagai Pelarut Tepung.

No	Buah Pare	Keadaan Gurih/Renyah (%)	Konsumsi (%)
1.	Santan Kelapa	80	90
2.	Air	60	60

KESIMPULAN

Dari hasil pengabdian ini, dapat diambil kesimpulan bahwa pengolahan buah pare dapat mengembangkan wawasan anak tahfidz Khalifah Aulia.

1. Bahwa dengan adanya perlakuan perendaman dengan air kapur dan pelarut tepung dengan santan menghasilkan rasa yang lebih gurih dan rasa yang sangat disukai anak tahfiz dibandingkan jika pelarut tepung dengan menggunakan air biasa.
2. Bahwa diperoleh hasil persenan pare gurih renyah dengan menggunakan pelarut tepung santan kelapa sebesar 80% dan menggunakan pelarut air sebesar 60%.

DAFTAR PUSTAKA

- Anonimous. 2012. Pengelompokan atau Penggolongan Jenis-Jenis industri dan Ciri-cirinya. [http://wacanapengetahuan.blogspot.co.id/2013/10/pengelompokan - atau penggolongan-jenis_7988.html](http://wacanapengetahuan.blogspot.co.id/2013/10/pengelompokan-atau-penggolongan-jenis_7988.html) (29/05/2017).
- Dewanti, Ratih, 2013. HACCP. Pendekatam Sistematis Pengendalian Keamanan Pangan. Dian Rakyat. Jakarta
- Irianto, Setya, Eny Winaryati dan Siti Aminah. 2015. Ipteks bagi Masyarakat (IbM) Home Industry Nata de Coco (Sari Kelapa). Value Added. Majalah Ekonomi dan Bisnis. Jurnal Ilmiah Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi Universitas Muhammadiyah Semarang. Vol. 11, No. 1 (2015).
- Widnyana I Ketut, I Wayan Wana Pariartha, dan Made Nada. 2014. Ipteks bagi Masyarakat (IbM) Makanan Ringan Khas Bali. Jurnal Bakti Saraswati Vol.03 No.02. September 2014
- Winarno, F.G., dan Surono, (2002), GMP Cara Pengolahan Pangan Yang Baik, Bogor : M-Brio Press.