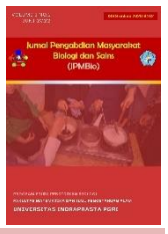
**Jurnal Pengabdian Masyarakat Biologi dan Sains**
https://journal.unindra.ac.id/index.php/jpmbio
jpmbio.sains@gmail.com, jpmbio-sains@unindra.ac.id
ISSN Online 2828-6162
Vol. 1, No. 1, Juni, 2022, pp. 1-9
doi 10.30998/jpmbio.v1i1.948



**Pengabdian Masyarakat** **Open Access**

# Kreasi Olahan Nugget Dari Jantung Pisang Sebagai Alternatif Cemilan Sehat

**Titin Supriyatin[1]✉, Fitri Damayanti[2] dan Avini Nurazhimah Arfa[3]**

[1]Program Studi Pendidikan Biologi, FMIPA, Universitas Indraprasta PGRI
[2]Program Studi Pendidikan MIPA, FPs, Universitas Indraprasta PGRI
[3]Program Studi Teknik Informatika, FTIK, Universitas Indraprasta PGRI

**Info Artikel**
Diterima 21 01 2022
Disetujui 21 02 2022
Diterbitkan 04 03 2022

**Kata Kunci:**
nugget, alternatif cemilan sehat, jantung pisang

**ABSTRAK**

Pergeseran gaya hidup dan pola konsumsi makan masyarakat mempunyai pengaruh terhadap status gizi masyarakat. Seiring dengan perkembangan IPTEK, masyarakat dihadapkan pada gaya hidup yang kurang sehat, masyarakat cenderung untuk lebih memilih dan menyukai jenis-jenis makanan yang praktis dan siap saji (fast food), minuman bersoda yang banyak beredar di pasaran atau minuman kekinian yang trend di masyarakat , kurangnya olahraga, pola makanan yang tidak seimbang, dan masih banyak lagi. berdasarkan hasil observasi yang dilakukan menunjukkan bahwa di lingkungan Jl. Budi Mulia RT 04 RW 07, Pademangan,Jakarta Utara bahwa anak usia remaja di daerah ini tingkat mengkonsumsi fast foodnya tergolong tinggi. salah satu cara agar kesehatan optimal adalah mengatur makanan yang dikonsumsi dengan memperhatikan asupan gizi yang baik. maka tim abdimas kami akan memberikan pelatihan pembuatan "Kreasi Olahan Nugget dari Jantung Pisang Sebagai Alternatif cemilan sehat"dan diperoleh data bahwa : 1. Sebanyak 17 orang atau 85 % menjawab belum pernah membuat nugget dari jantung pisang sebelumnya, 2. sebanyak 19 orang atau 95% menjawab akan membuat nugget dari jantung pisang setelah mendapatkan pelatihan, 3. sebanyak 15 orang atau 75% menjawab akan menjadikan nugget dari jantung pisang setelah mendapatkan pelatihan sebagai peluang usaha.

**Keywords:**
*nuggets, alternative healthy snacks, banana heart*

***ABSTRACT***

*Shifts in lifestyle and food consumption patterns of the community have an influence on the nutritional status of the community. Along with the development of science and technology, people are faced with an unhealthy lifestyle, people tend to prefer and like the types of practical and fast food, soft drinks that are widely circulated in the market or contemporary drinks that are trending in society, lack of exercise, unbalanced diet, and much more. Based on the results of observations made, it shows that in the Jl. Budi Mulia RT 04 RW 07,*

✉**Coresponding author:**
titinsupriyatin06@gmail.com

*Pademangan, North Jakarta that teenagers in this area consume high levels of fast food. One way for optimal health is to regulate the food consumed by paying attention to good nutritional intake. then our community service team will provide training on making "Nugget Processed Creations from Banana Hearts as an Alternative for Healthy Snacks" and obtained data that: 1. As many as 17 people or 85% answered that they had never made nuggets from banana hearts before, 2. as many as 19 people or 95% answered that they would make nuggets from banana hearts after receiving training, 3. as many as 15 people or 75% answered that they would make nuggets from banana hearts after receiving training as a business opportunity.*

***Copyright © 2022 LPPM Universitas Indraprasta PGRI. All Right Reserved***

## PENDAHULUAN

Mengkonsumsi makanan merupakan salah satu kebutuhan yang penting bagi kesehatan tubuh manusia guna menjaga kesehatan tubuh kita.Selain itu, kita tidak hanya perlu mengonsumsi pangan yang berkualitas/bergizi tetapi juga mencapai jumlah (status gizi) tertentu. Oleh karena itu, dalam hal konsumsi pangan penting untuk memperhatikan keanekaragaman jenis pangan agar suatu zat gizi dapat dipenuhi dari kelebihan zat gizi yang sama dari pangan lainnya.

Di era globalisasi yang ditandai oleh pesatnya perdagangan, industri pengolahan pangan, jasa dan informasi yang akan mempengaruhi gaya hidup dan pola konsumsi makan masyarakat, terutama di daerah perkotaan. Pergeseran gaya hidup dan pola konsumsi makan masyarakat mempunyai pengaruh terhadap status gizi masyarakat. Seiring dengan perkembangan IPTEK, masyarakat dihadapkan pada gaya hidup yang kurang sehat, masyarakat cenderung untuk lebih memilih dan menyukai jenis – jenis makanan yang praktis dan siap saji *(fast food*), minuman bersoda yang banyak beredar di pasaran atau minuman kekinian yang trend di masyarakat , kurangnya olahraga, pola makanan yang tidak seimbang, dan masih banyak lagi.

Menurut Fitri (2011) berpendapat bahwa tingkat konsumsi *fast food* dikalangan remaja, dalam 1 bulan terakhir dapat mengkonsumsi maknan *fast food* dengan frekuensi 1-3 kali sebulan bahkan beberapa remaja mengonsumsi fast food pada frekuensi 3-5 kali seminggu. Hal ini didukung oleh Suryanti (2013) bahwa *fried chicke n*merupakan jenis *fast food* yang sering dikonsumsi oleh remaja 1x/minggu. Kebiasaan remaja yang suka mengonsumsi *fast food* berdampak pada rendahnya asupan serat seperti rendahnya konsumsi sayur dan buah padahal buah dan sayur merupakan bahan pangan yang sangat mudah didapatkan, bahkan setiap daerah memiliki buah dan sayur sebagai ciri khas untuk daerah tersebut.Buah dan sayur dengan beraneka jenisnya dapat melengkapi kebutuhan zat gizi yang diperlukan oleh tubuh kita. Sayuran dan buah merupakan sumber vitamin dan mineral yang diperlukan tubuh serta mengandung gizi lengkap dan sehat yang dimanfaatkan untuk bahan makanan. Banyak dari kita yang sedikit atau bahkan tidak mengetahui manfaat sayuran dan buah yang ada di lingkungan sekitar kita salah satunya jantungpisang.

Jantung pisang merupakan salah satu bagian dari tanaman pisang yang dapat digunakan sebagai bahan makanan yaitu sayur dan pemanfaatan bunga pisang belum maksimum karena keterbatasan pengetahuan masyarakat yang hanya mengetahui pemanfaatan bunga untuk diolah menjadi sayur. Jantung pisang bisa menjadi alternatif sumber makanan kaya serat pangan yang lebih bermanfaat,Selain

mengandung serat pangan, jantung pisang juga memiliki nilai gizi yang bermanfaat bagi tubuh manusia. Jantung pisang mengandung zat gizi yang bermanfaat bagi tubuh, yaitu berupa: protein 12,05%, karbohidrat 34,83% dan lemak total 13,05%. Selain itu jantung pisang juga mempunyai kandungan protein, mineral seperti fosfor, kalsium, dan besi serta sejumlah kandungan vitamin A, B1dan C(Astawan,2008).

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan menunjukkan bahwa di lingkungan Jl. Budi Mulia RT 04 RW 07, Pademangan,Jakarta Utara bahwa anak usia remaja di daerah ini tingkat mengkonsumsi *fast food*nya tergolong tinggi. Tingkat konsumsi makanan cepat saji dan rendahnya remaja mengkonsumsi sayur dan buah-buahan,maka salah satu usaha agar kesehatan tubuh tetap terjaga selain melakukan olahraga adalah dengan mengaturpolaakan dan asupan gizi makanan yang akan dikonsumsi juga harus diperhatikan dengan baik. Asupan gizi yang baik tidak akan terpenuhi tanpa makanan yang sehat, yaitu makanan yang mengandung zat-zat gizi dan non gizi yang dibutuhkan oleh tubuh. Menurut pendapat wirakusuma (2007) *fast food* merupakan makanan yang mengandung gula dan lemak yang tinggi, akan tetapi memiliki kandungan serat yang rendah. Jika hal ini tidak diimbangi dengan mengkonsumsi buah dan sayur-sayuran maka memicu munculnya berbagai macam penyakit.

Untuk mencegah timbulnya berbagai penyakit, maka tubuh kita membutuhkan makanan sehat dan yang seimbang,hal ini tentunya diperoleh dari bermacam sumber makanan, baik makanan hewani maupun makanan nabati.salah satunya makanan fast food adanya nugget,seperti pada umumnya nugget adalah makanan fast food yang berbahan dasar olahan daging sehingga dalam hal ini tidak terkandung serat didalamnya. Tetapi kita bisa kreasikan dengan penambahan jantung pisang kepok. Adanya penambahan jantung pisang kepok dalam pembuatan *nugget* akan meningkatkan kandungan seratnya. Jantung pisang kepok giling dalam 100 gram bahan mengandung serat pangan total sebanyak 70% berat kering (Watimena dkk,2012). Pemakaian daging ayam dengan penambahan bahan lain yaitu j antung pisang kepok merupakan inovasi produk *nugget* agar harga lebih ekonomis dan dapat dikonsumsi oleh semua kalangan masyarakat tanpa mengurangi nilai gizi dan daya terima masyarakat.berdasarkan latar belakang di atas maka tim abdimas kami akan memberikan pelatihan pembuatan "Kreasi Olahan Nugget dari Jantung Pisang Sebagai Alternatif cemilan sehat".

## METODE

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan dengan mitra kelompok ibu-ibu PKK dasawisma di Jl. Budi Mulia RT 04 RW 07, Pademangan,Jakarta Utara .kegiatan dilaksanakan secara online menggunakan media zoom pada pertengahan bulan April 2021. Sedangkan pada proses pelaksanaannya sendiri dari bulan april-juli 2021 yang meliputi beberapa tahapan yaitu survey,analisis lapangan,pemyuluhan, pelatihan ,tanya jawab dan roleplay

Survei djalan dengan analisis lapangan dilakukan agar pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat berjalan sesuai harapan yaitu menentukan permasalahan yang ada disekitar mereka terkait dengan cemilan sehat di masa pandemi seperti ini.luaran dari tahapan ini adalah kita mengetahui kebutuhan inovasi cemilan sehat yang dibutuhkan mitra,waktu pelatihan dan media yang digunakan maupun durasi pelaksanaan itu sendiri.

Penyuluhan dilakukan melalui kegiatan mentransfer pengetahuan. Pengetahuan yang disampaiakan meliputi : bahaya makanan cepat saji jika dikonsumsi secara terus menerus bagi kesehatan tubuh, alternatif cemilan sehat dengan membuat nugget dari jantung pisang serta manfaat jantung pisang itu sendiri bagi kesehtan tubuh.

Sebelum dilaksanakan pelatihan penigkatan kreativitas bagi ibu-ibu PKK, para kader akan diberikan penyuluhan seputar pengetahuan awal mengenai dasar kreativitas ibu-ibu PKK. Penyuluhan

dilaksanakan dengan memberikan *leaflet* kepada para kader dibantu dengan tampilan *Powerpoint* (PPT) pada layar. Setelah peserta paham dengan materi yang disampaikan, maka dilakukan pelatihan dengan terlebih dahulu melihat video cara melakukan kegiatan kreativitas dengan para ibu-ibu PKK tentang membuat olahan nugget dengan menggunakan jantung pisang sebagai alternatif cemilan sehat. Dalam praktiknya peserta mempunyai kelompok, peserta disediakan alat tulis seperti pulpen dan buku kecil, serta bahan-bahan untuk membuat kreasi olahan nugget dari jantung pisang, kemudian didampingi oleh tim abdimas untuk suksesnya acara pelatihan.

Kemudian bagi para ibu-ibu PKK akan diberikan perlakuan yang sama yaitu, ibu-ibu PKK yang sudah terkumpul dalam penyuluhan ini diberikan pengetahuan tentang dampak jika terlalu sering mengkonsumsi makanan fast food, bagaimana cara membuanya, apa saja hal yang perlu disiapkan. Penyuluhan yang dilakukan berupa tampilan *Powerpoint* (PPT) pada layar.Kemudian penyuluhan berikutanyaakan ditampilkan video pembuatan kreasi olahan nugget dari jantungpisang.

**1. Tanya Jawab**

Setelah sesi penyuluhan dan pelatihan berjalan dengan baik, tim abdimas akan membuka sesi tanya jawab agar jika ada informasi yang masih kurang dimengerti atau jika kader merasa kesulitan dalam contoh penyajian yang

ditayangkan, tim akan lebih mudah untuk menjelaskan lagi atau menjawab pertanyaan seputar apa saja yang sesuai dengan topik yang dibicarakan tersebut.

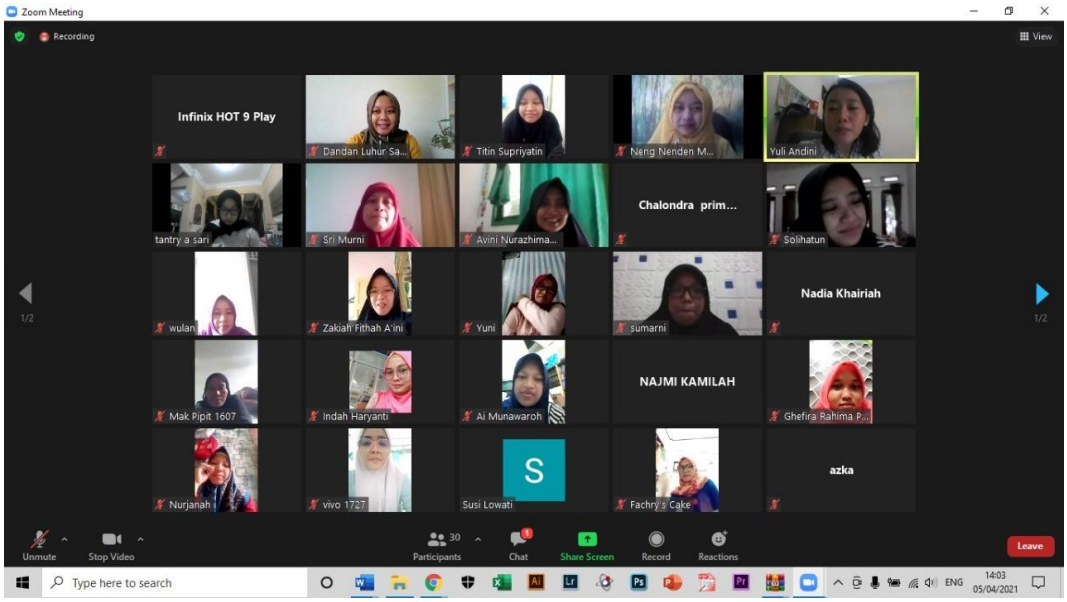
**2. Roleplay**

Setelah mendapatkan materi dan informasi yang cukup, peserta diminta untuk mengaplikasikan atau mempraktikan apa yang sudah mereka pelajari, agar tim juga dapat melihat dan mengevaluasi langsung bagaimana mengurangi kesalahan yang sedang dicontohkantersebut.

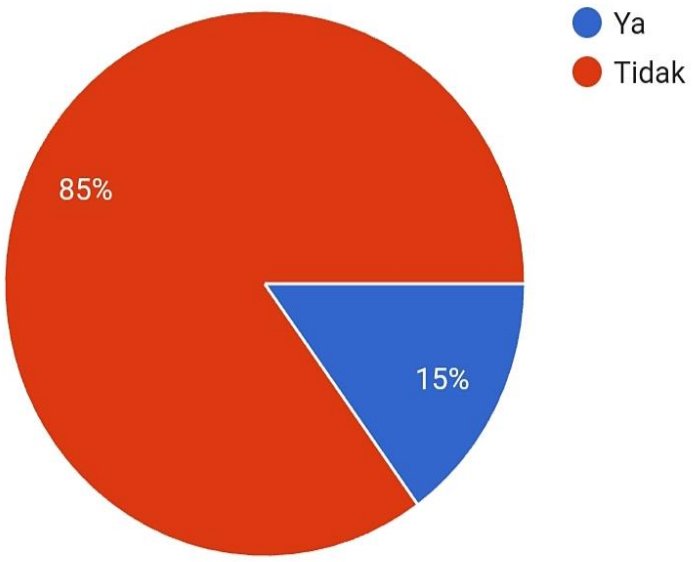
Kemudian bagi para ibu-ibu PKK, akan diadakan praktik langsung dari para ibu-ibu PKK dari wilayah tersebut. hal tersebut berupa, bagaimana cara membuat kreasi olahan nugget dari jantung pisang dalam hal ini bertujuan mengembangkan kreativitas dari ibu-ibu PKK, agar apa yang dipraktikan bisa membuat cemilan sehat bagi anak remaja di lingkungan tersebut.

## HASIL

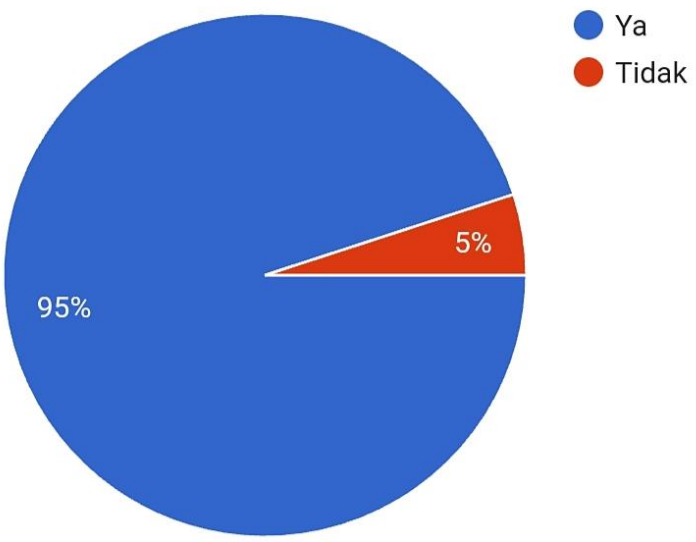
**(**Mitra dalam kegiatan ini terdiri dari 20 orang yang tergabung dalam kelompok PKK Dasawisma di Jl. Budi Mulia RT 04 RW 07, Pademangan, Jakarta Utara .kegiatan dilaksanakan secara online menggunakan media zoom pada pertengahan bulan April 2021. Sedangkan pada proses pelaksanaannya sendiri dari bulan April hingga Juli 2021 yang meliputi beberapa tahapan, yaitu surrvey, analisis lapangan, pemyuluhan, pelatihan, tanya jawab dan roleplay.



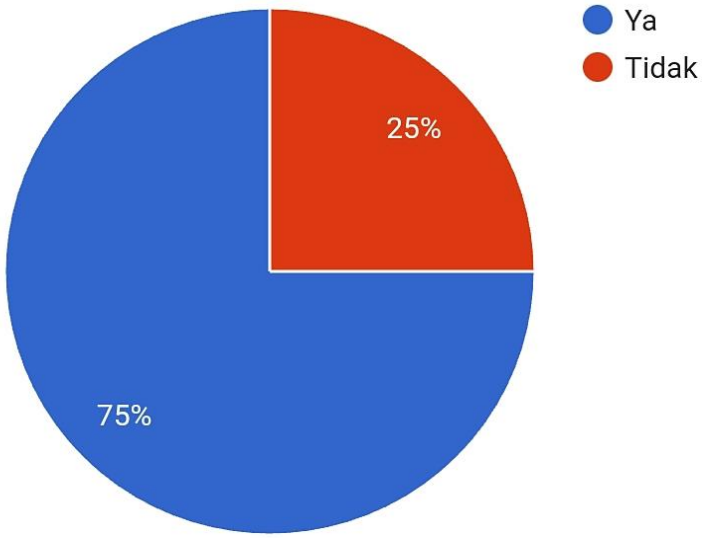

**Gambar 1** pelatihan pembuatan nungget dari jantung pisang dengan media zoom



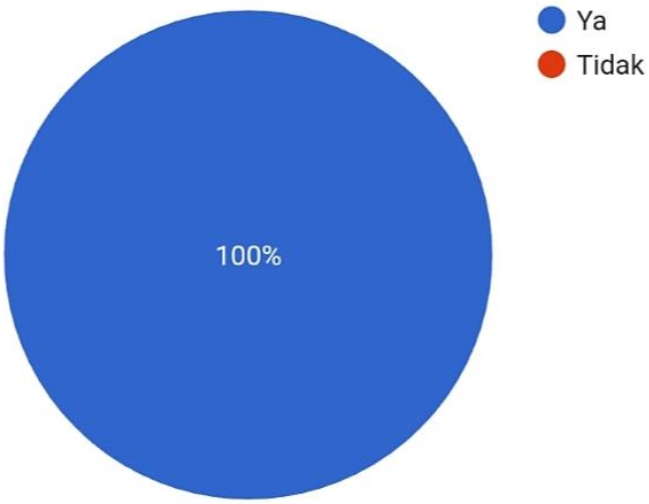

**Gambar 2** mitra sebelumnya sudah pernah membuat nugget dari jantung pisang




**Gambar 3** mitra setelah mendapat pelatihan akan membuat nugget dari jantung pisang




**Gambar 4** mitra akan menjadikan oalahan nugget dari jantung pisang peluang usaha




**Gambar 5** manfaat pelatihan bagi mitra

## DISKUSI

Target yang ingin dicapai dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah untuk meningkatkan kemampuan ibu-ibu PKK dalam membuat cemilan sehat berbahan dasar jantung pisang yaitu dengan membuat nugget jantung pisang. Berdasarkan hasil dari kuisiner (Gambar 2) yang diisi oleh ibu-ibu PKK Dasawisma setelah mendapatkan workshop pelatihan pembuatan nugget dari jantung pisang sebagai alternatif cemilan sehat dimasa pandemi saat ini, diperoleh data dari 20 orang ibu-ibu PKK bahwa sebanyak 17 orang atau 85 % menjawab belum pernah membuat nugget dari jantung pisang sebelumnya . sedangkan sebanyak 3 orang atau 15% sudah pernah membuat nugget dari jnatung pisang. Hal ini menunjukan bahwa alternatif cemilan sehat ini memang masih belum banyak orang ynag mengetahuinya.

Berdasarkan hasil dari kuisiner (Gambar 3) yang diisi oleh ibu-ibu PKK Dasawisma setelah mendapatkan workshop pelatihan pembuatan nugget dari jantung pisang sebagai alternatif cemilan sehat dimasa pandemi saat ini, diperoleh data dari 20 orang ibu-ibu PKK bahwa sebanyak 19 orang atau 95% menjawab akan membuat nugget dari jantung pisang setelah mendapatkan pelatihan. sedangkan sebanyak 1 orang atau 5% tidak ingin mempraktekan membuat nugget dari jantung pisang. Hal ini menunjukan bahawa mitra sangat antusias dalam membuat nugget jantung pisang sebagai alternatif cemilan sehat ini di era pandemi covid 19 seperti sekarang ini karena mempunyai banyak manfaat bagi kesehatan tubuh.

Berdasarkan hasil dari kuisiner (Gambar 4) yang diisi oleh ibu-ibu PKK Dasawisma setelah mendapatkan workshop pelatihan pembuatan nugget dari jantung pisang sebagai alternatif cemilan sehat dimasa pandemi saat ini, diperoleh data dari 20 orang ibu-ibu PKK bahwa sebanyak 15 orang atau 75% menjawab akan menjadikan nugget dari jantung pisang setelah mendapatkan pelatihan sebagai peluang usaha. sedangkan sebanyak 5 orang atau 5% tidak ingin menjadikan nugget dari jantung pisang sebagai peluang usaha. Hal ini menunjukan bahawa mitra sangat antusias dalam membuat nugget jantung pisang sebagai alternatif cemilan sehat ini di era pandemi covid 19 seperti sekarang ini karena mempunyai banyak manfaat bagi kesehatan tubuh sebagai peluang usaha bagi mitra sehingga diharapkan dapat memperbaiki taraf perekonomian mitra.

Dari hasil pertanyaan kuisioner di atas dari 20 respondens tentunya memberikan jawaban yang variatif dan tentunya sangat positif.jawaban mereka diantaranya adalah mitra tertarik untuk mempraktekan langsung di rumah, mitra berpendapat bahwa pelatihan ini merupakan ide yang sangat bagus dan belum ada sebelumnya,mitra beranggapan bahwa nugget dari jantung pisang merupakan penemuan baru dan belum cukup familiar,pelatihan nugget dari jantung pisang memberikan manfaat bahwa mitra menjadi mengetahui bahwa jantung pisang sendiri mempunyai manfaat bagi tubuh selain itu juga menambah wawasan mitra dalam hal olahan nugget.selain itu tentunya membantu mitra berinovasi dalam memasak olahan nugget dan bisa dijadikan sabagai bahan referensi untuk memasak.

Berdasarkan hasil dari kuisiner (Gambar 5) yang diisi oleh ibu-ibu PKK Dasawisma setelah mendapatkan workshop pelatihan pembuatan nugget dari jantung pisang sebagai alternatif cemilan sehat dimasa pandemi saat ini, diperoleh data dari 20 orang ibu-ibu PKK bahwa sebanyak 20 orang atau 100% menjawab bahwa pelatihan membuat olahan nugget dari jantung pisang sangat memberikan manfaat cukup berarti bagi mitra.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan mitra terdiri dari 20 orang yang tergabung dalam kelompok PKK Dasawisma di Jl. Budi Mulia RT 04 RW 07, Pademangan,Jakarta Utara diperoleh kesimpulan bahwa :

1. Sebanyak 17 orang atau 85 % menjawab belum pernah membuat nugget dari jantung pisang sebelumnya . sedangkan sebanyak 3 orang atau 15% sudah pernah membuat nugget dari jantung pisang
2. sebanyak 19 orang atau 95% menjawab akan membuat nugget dari jantung pisang setelah mendapatkan pelatihan. sedangkan sebanyak 1 orang atau 5% tidak ingin mempraktekan membuat nugget dari jantung pisang. Hal ini menunjukan bahawa mitra sangat antusias dalam membuat nugget jantung pisang sebagai alternatif cemilan sehat ini di era pandemi covid 19 seperti sekarang ini karena mempunyai banyak manfaat bagi kesehatan tubuh.
3. sebanyak 15 orang atau 75% menjawab akan menjadikan nugget dari jantung pisang setelah mendapatkan pelatihan sebagai peluang usaha. sedangkan sebanyak 5 orang atau 5% tidak ingin menjadikan nugget dari jantung pisang sebagai peluang usaha.
4. Pelatihan pembuatan nugget dari jantung pisang sebagai alternatif cemilan sehat memberikan banyak manfaat bagi mitra.

Pelatihan yang diberikan memberikan dampak yang positif bagi mitra dan lingkungan sehingga dipandang perlu dilakukan pelatihan serupa pada mitra yang berbeda. Sehingga ibu-ibu PKK mempunyai banyak alternatif atau inovasi dalam membuat cemilan sehat di era pandemi seperti saat ini.

## DAFTAR REFERENSI


Astawan, M. (2008). Pisang Sebagai Buah Kehidupan, edukasi. Kompas.com.

Fitri, S. J. (2011). Kebiasaan Konsumsi Fast Food Pada Siswa yang Berstatus Gizi Lebih di SMA Kartini Batam. Skripsi, InstitutPertanian Bogor: Bogor.

Suryanti, R. (2013). Gambaran Jenis dan Jumlah Konsumsi *Fast Food* dan *Soft Drink* pada Mahasiswa Obesitas di Universitas Hasanuddin. Jurnal Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin. Diakses tanggal 9 maret 2021.

Wattimena, dkk. (2013). Kualitas Bakso Berbahan Dasar Daging Ayam dan Jantung Pisang dengan Bahan Pengikat Tepung Sagu. Aplikasi Teknologi Pangan, 2(1).