

PENGOLAHAN MAKANAN BERBASIS BAHAN PANGAN LOKAL

Suci Amalia¹

¹Program Studi Ilmu Gizi, STIKes HOLISTIK

Email : suciroll@gmail.com

Abstrak

Pangan lokal merupakan makanan yang biasa diolah dan disajikan oleh masyarakat di suatu wilayah tertentu berdasarkan potensi dan kearifan lokal. Pengolahan pangan lokal erat kaitannya dengan preferensi konsumsi lokal, teknologi, pengetahuan dan bahan baku lokal. Bentuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berupa demo masak pangan lokal dengan bahan pangan utama yaitu buah pisang terhadap kader PKK/Posyandu di desa Cipicung, Sukatani, Purwakarta. Kegiatan demo masak ini dilaksanakan pada tanggal 19 September 2023. Berdasarkan hasil survei diketahui bahwa peserta demo masak merasa puas dan mendapat manfaat dari materi yang disampaikan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema demo masak pangan lokal memberikan pengetahuan baru mengenai cara pengolahan makanan yaitu barongko pisang termasuk asal makanan, bahan-bahan yang digunakan hingga zat gizi yang terkandung dari setiap komposisi bahan pangan.

Kata kunci. Pengolahan pangan, Pangan lokal, Demo masak

Abstract

Local food is food that is usually processed and served by people in a certain area based on local potential and wisdom. Local food processing is closely related to local consumption preferences, technology, knowledge and local raw materials. This form of community service activity takes the form of a local food cooking demonstration with the main food ingredient, namely bananas, for women in the village of Cipicung, Sukatani, Purwakarta. This cooking demonstration activity was held on September 19 2023. Based on the survey results, it was found that the cooking demonstration participants were satisfied and benefited from the material presented. Community service activities with the theme of local food cooking demonstrations provide new knowledge about how to process food, namely barongko pisang, including of food origin, the ingredients used and the nutrients contained in each food composition.

Keywords. Food processing, Local food, Cooking demonstration

PENDAHULUAN

Pengertian pangan menurut Undang-Undang Nomor 18 tahun 2012 yaitu segala sesuatu yang berasal dari sumber hayati dan air, baik yang diolah maupun tidak diolah yang diperuntukkan sebagai makanan atau minuman bagi konsumsi manusia, termasuk bahan tambahan pangan (BTP), bahan baku pangan dan bahan lainnya yang digunakan dalam proses penyiapan, pengolahan dan/atau pembuatan

makanan atau minuman. Sementara itu pangan lokal merupakan makanan yang biasa diolah dan disajikan oleh masyarakat di suatu wilayah tertentu berdasarkan potensi dan kearifan lokal.

Pangan dan makanan memiliki komposisi zat gizi yang berbeda. Pangan sebelum diolah mengandung zat gizi yang lengkap dan utuh serta belum mengalami kerusakan. Namun demikian, terdapat beberapa zat gizi yang masih utuh perlu diolah terlebih

dahulu agar tubuh mampu mencerna dan menyerap zat gizi tersebut secara optimal seperti senyawa protein yang dipecah menjadi beberapa asam amino.⁽¹⁾

Pengetahuan mengenai pengolahan makanan yang baik dan benar penting untuk dimiliki oleh masyarakat. Beberapa masyarakat saat ini lebih menyukai produk pangan yang minimal proses pengolahan agar kandungan zat gizi mampu dipertahankan semaksimal mungkin. Namun yang perlu diingat bahwa pengolahan minimalis apabila tidak ditangani dengan baik akan menimbulkan risiko pertumbuhan bakteri merugikan seperti *Escherichia coli*. Selain itu masyarakat juga perlu diberikan pengetahuan mengenai makanan yang padat zat gizi dan padat energi agar setiap individu mampu secara bijak memilih dan mengonsumsi makanan yang tepat bagi dirinya⁽¹⁾.

Pengolahan makanan dengan teknik mengukus merupakan satu diantara berbagai teknik pengolahan makanan yang dapat diartikan yaitu memasak bahan makanan menggunakan uap air mendidih dengan alat kukus yang terbuat dari bambu atau pun *stainless steel*⁽²⁾.

Salah satu jenis makanan yang diolah dengan teknik mengukus yaitu Barongko pisang yang merupakan makanan tradisional dari Makassar, Sulawesi Selatan. Barongko pisang adalah makanan khas yang disajikan saat upacara keagamaan atau kegiatan adat dengan bahan baku utamanya adalah pisang yang dihaluskan kemudian dikukus.⁽³⁾ Sementara itu, menurut data Badan Pusat Statistik (BPS) tahun 2013 produksi tanaman hortikultura yaitu pisang di Kecamatan Sukatani adalah 14.340 ton.⁽⁴⁾ Hasil ini merupakan yang tertinggi dibandingkan dengan jenis buah-buahan yang lain di daerah tersebut. Oleh karena itu, pisang memiliki potensi yang cukup besar untuk

dijadikan panganan pilihan bagi masyarakat di Desa Cipicung.

METODOLOGI PENGABDIAN

Bentuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berupa penyuluhan dalam bentuk demo masak pangan lokal yaitu barongko pisang. Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan pada tanggal 19 September 2023. Demo masak dilakukan terhadap kader PKK/Posyandu di Desa Cipicung, Kecamatan Sukatani, Kabupaten Purwakarta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan dalam bentuk demo masak dilaksanakan pada hari selasa, tanggal 19 September 2023 dimulai pada pukul 10.00 WIB.

Demo masak ini diawali dengan pembukaan oleh moderator kemudian narasumber memberikan materi melalui power point dilanjutkan dengan demo masak. Narasumber memberikan materi terkait barongko pisang yaitu asal daerah, teknik pengolahan, komposisi dan kandungan zat gizi bahan pangan serta pemanfaatan pisang bagi masyarakat. Adapun bahan dan cara pengolahan barongko pisang adalah sebagai berikut:

Tabel 1

Bahan barongko pisang

Bahan membuat barongko pisang dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini:

A. Bahan :

Bahan	Jumlah
Pisang	600 gr
Telur	2 btr
Santan	195 ml
Gula pasir	10 sdm
Vanili	5 gr

Bahan	Jumlah
Garam	½ sdt
Air	200 ml

B. Cara membuat :

1. Potong-potong pisang menjadi beberapa bagian, masukkan ke dalam blender.
2. Tambahkan telur, santan, gula pasir, garam, air dan vanilli.
3. Haluskan seluruh bahan menggunakan blender.
4. Siapkan wadah. Wadah dapat berupa alumunium cup atau daun pisang.
5. Masukkan adonan ke dalam wadah.

6. Kukus adonan barongko pisang selama 10-15 menit.
7. Angkat kemudian sajikan dalam keadaan dingin agar lebih nikmat.

Penyampaian materi dan demo masak berlangsung ± 2 jam. Setelah proses pengolahan barongko pisang selesai, peserta diberikan kesempatan untuk mencicipi barongko pisang yang telah dibuat kemudian peserta memberikan komentar secara langsung dan bergiliran.

Seluruh peserta demo masak diberikan kuesioner atau angket yang berisi pernyataan untuk menilai *feedback* dari peserta mengenai materi yang disampaikan. Sebaran pernyataan, persentase dan jenis respon dapat dilihat pada Tabel 2 di bawah ini:

Tabel 2
Sebaran pernyataan, persentase respon dan jenis respon

Sebaran pernyataan, persentase dan jenis respon dapat dilihat pada Tabel 2 di bawah ini :

Pernyataan	Persentase respon	Jenis Respon
Materi yang disampaikan sesuai dengan kebutuhan masyarakat	50	Sangat setuju
	50	Setuju
	0	Tidak setuju
	0	Sangat tidak setuju
Materi disampaikan secara jelas dan menarik	25	Sangat setuju
	75	Setuju
	0	Tidak setuju
	0	Sangat tidak setuju
Waktu pemberian materi cukup memadai	25	Sangat setuju
	75	Setuju
	0	Tidak setuju
	0	Sangat tidak setuju
Masyarakat mendapatkan manfaat dari kegiatan penyuluhan	75	Sangat setuju
	25	Setuju
	0	Tidak setuju
	0	Sangat tidak setuju
Kegiatan penyuluhan seperti ini dilakukan secara berkelanjutan	25	Sangat setuju
	75	Setuju
	0	Tidak setuju

	0	Sangat tidak setuju
Secara umum masyarakat puas terhadap kegiatan penyuluhan	33	Sangat setuju
	67	Setuju
	0	Tidak setuju
	0	Sangat tidak setuju

Tabel 2 menunjukkan bahwa terdapat 6 pernyataan yang ditanggapi oleh peserta dengan jawaban yang cukup beragam. Berdasarkan hasil analisis dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan peserta memberikan respon positif terhadap kegiatan penyuluhan yaitu demo masak yang dinyatakan dengan “sangat setuju” dan “setuju”. Hal ini dapat terlihat pada pernyataan pertama yaitu bahwa materi yang disampaikan sesuai dengan kebutuhan masyarakat, 50% peserta menjawab sangat setuju dan 50% menjawab setuju. Sementara itu mengenai penyampaian materi yang jelas dan menarik, waktu pemberian materi yang cukup memadai dan kegiatan penyuluhan dilakukan secara berkelanjutan, masing-masing mendapat respon setuju 75% dan sangat setuju 25%. Adapun pernyataan mengenai masyarakat mendapat manfaat dari kegiatan penyuluhan, 75% peserta menjawab sangat setuju dan 25% menjawab setuju. Lain halnya dengan pernyataan mengenai kepuasan masyarakat terhadap kegiatan penyuluhan, 33% peserta menjawab sangat setuju dan 67 % menjawab setuju. Peserta demo masak pun memberikan saran untuk kegiatan penyuluhan selanjutnya yaitu terkait jenis masakan yang berbeda untuk menambah wawasan dan meningkatkan pola pikir serta pola hidup sehat.

Respon positif yang diberikan oleh peserta penyuluhan dapat menjadi sinyal bahwa pemberian informasi oleh narasumber kepada peserta berjalan dengan baik sehingga diharapkan dapat terjadi perubahan perilaku sesuai dengan strategi pendidikan

kesehatan/gizi oleh WHO yaitu agar terjadi perubahan perilaku masyarakat dari tidak tahu menjadi tahu, dari tidak mampu menjadi mampu dan dari tidak ingin menjadi ingin diantaranya yaitu dengan menggunakan kekuatan/kekuasaan dan dorongan, diskusi dan partisipasi aktif masyarakat serta pemberian informasi yang benar terkait gizi dan kesehatan sehingga perubahan perilaku bersifat kekal karena masyarakat memahami dan menyadari pentingnya menjaga kesehatan salah satunya melalui pengolahan dan pemilihan makanan yang baik⁽⁵⁾.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema demo masak pangan lokal yaitu barongko pisang dapat menjadi tambahan wawasan bagi masyarakat di Desa Cipicung sehingga diharapkan setiap individu mampu membuat dan mengolah secara mandiri karena bahan-bahan yang diperlukan mudah didapat, teknik pengolahan yang sederhana namun padat zat gizi dan energi serta dapat dikonsumsi oleh seluruh kalangan mulai dari balita hingga dewasa.

SARAN

Kegiatan ini mempunyai respon positif, maka disarankan agar terus dilaksanakan sehingga masyarakat lebih paham bagaimana memanfaatkan bahan pangan yang ada di daerah tersebut hingga tercipta makanan yang bergizi dan sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Kusfriyadi, MK. (2016). *Gizi dan Makanan. Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi.* Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- [2] Siregar, Nilawati, Rotua dan Surata (2013). *Buku Ajar Gizi Kuliner Dasar.* Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- [3] Pradiati et al. (2023). *Sejarah Gastronomi Kue Barongko dari Makassar.* Jurnal Pendidikan Tambusai. 7 (1) : 3794-3799.
- [4] (BPS) Badan Pusat Statistik diunduh pada laman
<https://purwakartakab.bps.go.id/statictable/2015/04/30/74/produksi-kw-buah-buahan-menurut-kecamatan-dan-komoditi-di-kabupaten-purwakarta-2013.html> pada tanggal 03 September 2023.
- [5] Sukraniti, Taufiqurrahman, Iwan. (2018). *Buku Ajar Konseling Gizi.* Kementerian Kesehatan Republik Indonesia