

Peningkatan Pengetahuan Melalui Pengolahan Labu Kuning di Kelurahan Tangkerang Tengah

Syafrani Syafrani*¹, Endriani Endriani²
Fakultas Pertanian, Universitas Lancang Kuning
e-mail : syafrani@unilak.ac.id

Abstract

Pumpkin fruit, more familiarly called pumpkin fruit, contains a lot of β -carotene or provitamin-A, which is very beneficial for the health of the body. In addition, pumpkin also has a relatively complete nutritional content including protein; carbohydrates; some minerals such as calcium, phosphorus, iron; as well as some vitamins, namely vitamins A, B and C. Nutritional composition of pumpkin per 100 g of ingredients No Nutritional Content Level/Unit 1 Calories 29.00 cal 2 Protein 1.10 g 3 Fat 0.30 g 4 Hydrate Charcoal 6.60 g 5 Calcium 45.00 mg 6 Phosphorus 64.00 mg 7 Iron 1.40 mg 8 Vitamin A 180.00 SI 9 Vitamin B1 0.08 mg 10 Vitamin C 52.00 g 11 Water 91.20 g 12 Ingredients that can eaten 77.00 % 2 Based on the composition, it can be seen that pumpkin has a high content of β -carotene or provitamin-A. Diversification of pumpkin processing by utilizing the nutritional content in the fruit flesh is an effort to process food into a confectionery. In consuming pumpkin, it is necessary to have exciting variations of preparations, one of which can be used for bronies, trays, lemons, doughnuts, and cakes. Steamed cake and pumpkin pudding are new innovative products that can turn the pumpkin into a substitute or substitute with much nutritional value. In addition, partners are also made aware that processed pumpkin products for yellow pumpkin snacks with various flavors have quite a significant market opportunity if the products they produce match consumer tastes. After the training, there was an increase in pumpkin processing knowledge by 100%.

Keywords: Pumpkin fruit, bronies, trays, lemons, doughnuts, and cakes

Abstrak

Buah labu kuning atau yang lebih akrab disebut buah waluh merupakan buah yang banyak mengandung β -karoten atau provitamin-A yang sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Selain itu waluh juga memiliki kandungan gizi yang cukup lengkap diantaranya mengandung protein; karbohidrat; beberapa mineral seperti kalsium, fosfor, besi; serta beberapa vitamin yaitu vitamin A, B dan C. Komposisi zat gizi waluh per 100 g bahan No Kandungan Gizi Kadar/Satuan 1 Kalori 29,00 kal 2 Protein 1,10 g 3 Lemak 0,30 g 4 Hidrat Arang 6,60 g 5 Kalsium 45,00 mg 6 Fosfor 64,00 mg 7 Zat besi 1,40 mg 8 Vitamin A 180,00 SI 9 Vitamin B1 0,08 mg 10 Vitamin C 52,00 g 11 Air 91,20 g 12 Bahan yang dapat dimakan 77,00 % 2 Berdasarkan komposisi tersebut bisa dilihat bahwa buah waluh memiliki kandungan β karoten atau provitamin-A yang tinggi. Diversifikasi pengolahan labu kuning dalam memanfaatkan kandungan gizi pada daging buah merupakan upaya pengolahan bahan pangan menjadi panganan (Usmiati, 2012). Dalam mengkonsumsi Labu kuning perlu adanya variasi olahan yang menarik, salah satunya dapat dimanfaatkan untuk bronies, kue talam, klepon, donat, bolu kukus, kue ku dan puding labu kuning yang merupakan produk inovasi baru yang dapat menjadilabu kuning labu kuning sebagai bahan substitusi atau pengganti yang banyak mengandung nilai gizi. Selain itu mitra juga disadarkan bahwa produk olahan labu kuning untuk diadlabu kuning panganan aneka rasa memiliki peluang pasar yang cukup besar jika produk yang mereka hasilkan sesuai dengan selera konsumen. Setelah dilakukan pelatihan terjadi peningkatan pengetahuan pengolahan labu kuning sebanyak 100%.

Kata kunci: Buah labu, bronies, nampan, lemon, donat, dan kue

1. PENDAHULUAN

Buah labu kuning atau yang lebih akrab disebut buah waluh merupakan buah yang banyak mengandung β -karoten atau provitamin-A yang sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Selain itu waluh juga memiliki kandungan gizi yang cukup lengkap diantaranya mengandung protein; karbohidrat; beberapa mineral seperti kalsium, fosfor, besi; serta beberapa vitamin yaitu vitamin A, B dan C. Komposisi zat gizi waluh per 100 g bahan No Kandungan Gizi Kadar/Satuan 1 Kalori 29,00 kal 2 Protein 1,10 g 3 Lemak 0,30 g 4 Hidrat Arang 6,60 g 5 Kalsium 45,00 mg 6 Fosfor 64,00

mg 7 Zat besi 1,40 mg 8 Vitamin A 180,00 SI 9 Vitamin B1 0,08 mg 10 Vitamin C 52,00 g 11 Air 91,20 g 12 Bahan yang dapat dimakan 77,00 % 2 Berdasarkan komposisi tersebut bisa dilihat bahwa buah waluh memiliki kandungan β karoten atau provitamin-A yang tinggi.

Betakaroten merupakan salah satu senyawa karotenoid yang katarak, melindungi dari serangan kanker, jantung, diabetes melitus, penuaan dini, dan gangguan respon imun. Dalam saluran pencernaan, betakaroten dikonversi oleh sistem enzim menjadi retinol, yang selanjutnya berfungsi sebagai vitamin A. Betakaroten dan karotenoid lain yang tidak terkonversi menjadi vitamin A, mempunyai sifat antioksidan, sehingga dapat menjaga integritas sel tubuh (Anam dan Handajani, 2010). Karena kandungan gizi yang dimiliki buah waluh cukup lengkap dan dengan harganya yang relatif murah, buah waluh ini sangat mungkin untuk dikembangkan sebagai bahan makanan alternatif. Masyarakat umum biasanya mengkonsumsi buah waluh sebagai Labu kuning dan juga diolah menjadi kolak. Namun saat ini pengolahan waluh mulai dikembangkan menjadi berbagai produk olahan seperti dodol, manisan, puding, cake, bahan dasar pembuatan mie dan tepung waluh (Sudarto, 2000).

Teknologi pengolahan yang sering dilakukan terhadap buah-buahan dan Labu kuning selain dapat memperpanjang masa simpan juga akan meningkatkan nilai jual dari produk tersebut. Perlakuan pengolahan buah-buahan dengan tujuan pengawetan dapat dilakukan dengan berbagai cara, salah satu penanganan yang dapat digunakan untuk memperpanjang umur simpan buah waluh adalah dengan melakukan dehidrasi osmosis (Suprapti, 2005a). 3 Proses dehidrasi osmosis dilakukan dengan perendaman bahan dalam suatu larutan osmosis pada suhu dan dalam kurun waktu tertentu. Larutan osmosis yang biasanya digunakan untuk mengawetkan buah-buahan adalah larutan gula ($C_{12}H_{22}O_{11}$).

Selain dehidrasi osmosis untuk memperpanjang masa simpan labu tersebut juga dapat dilakukan dengan cara pengeringan atau dibuat Labu kuning. Penelitian tentang pengeringan atau membuat Labu kuning telah dilakukan Syafrani dan Susi (2018). Labu kuning dapat diolah menjadi beberapa produk olahan dan dapat dijadikan labu kuning sebagai pengganti atau substitusi terhadap tepung terigu untuk dapat diolah menjadi berbagai jenis produk makanan.

Berdasarkan survey yang telah dilakukan oleh team di Kelompok PKK RW 012 Kelurahan Tangkerang Tengah Kecamatan Marpoyan Damai Kota Pekanbaru mereka belum banyak melakukan pengolahan terhadap Labu kuning, umumnya mereka hanya mengolah labu kuning untuk dikolak, dikukus atau disayur, tetapi belum melakukan olahan terhadap Labu kuning.

Diversifikasi pengolahan labu kuning dalam memanfaatkan kandungan gizi pada daging buah merupakan upaya pengawetan bahan pangan menjadi tepung (Usmiati, 2012). Dalam mengkonsumsi Labu kuning perlu adanya variasi olahan yang menarik, salah satunya dapat dimanfaatkan dalam pembuatan berbagai jenis penganan.

Labu kuning ternyata memiliki nilai gizi yang baik tetapi mitra belum mengetahui tentang olahan dari Labu kuning, untuk itu perlu dilakukan pelatihan pengolahan dan penanganan yang lebih intensif dari Labu kuning untuk dijadikan berbagai jenis penanganan sehingga mempunyai nilai jual yang lebih tinggi serta inovasi dalam penyajiannya.

2. METODE

Kegiatan yang dilakukan berupa penyuluhan/penyadaran tentang pentingnya mengolah labu kuning yang selain dapat dimanfaatkan sebagai kebutuhan harian untuk diri sendiri juga dapat dijadikan sebagai peluang usaha yang menguntungkan. Selain itu mitra juga disadarkan bahwa mengolah labu kuning memiliki peluang pasar yang cukup besar jika produk yang mereka hasilkan sesuai dengan selera konsumen.

Pengetahuan diberikan kepada mitra meliputi cara mengolah labu kuning Mitra diberi pengetahuan tentang teknis mengolah labu kuning dengan kualitas yang lebih baik. Selain itu pengetahuan tentang peluang pasar produk juga diberikan kepada mitra.

Setelah penyuluhan peserta pelatihan langsung mempraktekkan cara mengolah labu kuning, adapun jenis mengolah labu kuning dipraktekkan adalah talam labu kuning, lapis labu kuning dan bronis labu kuning.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan-kegiatan yang dilakukan pada tahap perencanaan adalah sebagai berikut:

1. Pembentukan dan pembekalan kelompok kerja

Pelaksanaan tahap ini didahului dengan mengundang tim pelaksana untuk mengadakan pertemuan persiapan pelaksanaan dengan melibatkan seluruh anggota pelaksana, kegiatan ini dilakukan pada bulan Juli 2022. Tim pelaksana diberi pembekalan mengenai maksud, tujuan, rancangan dan beberapa teknis yang berkaitan dengan pelaksanaan kegiatan.

2. Sosialisasi program pada mitra

Sosialisasi ini dilakukan sebelum dilakukan kegiatan guna melakukan pengenalan antara mitra khususnya dengan pengurus mitra untuk kemudian dapat dibuat kesepakatan terlaksananya kegiatan PKM tersebut. Yang kemudian disepakati pada tanggal 20 Juli 2022.

3. Penyusunan Program Pelatihan

Kegiatan dilaksanakan selama 1 hari yang diawali dengan tatap muka dan penyuluhan serta tanya jawab, kemudian dilanjutkan dengan praktek langsung tentang pengolahan labu kuning.

Tindakan dalam kegiatan ini berupa implementasi program. Kegiatan-kegiatan yang dilakukan dalam implementasi program adalah melakukan pelatihan tentang pengolahan labu kuning menjadi talam labu kuning. Bolu kukus dan kue lapis labu kuning. Selain penyuluhan, tim pelaksana juga memperagakan dan mempraktekkan langsung cara-cara mengolah labu kuning, sekaligus memberlabu kuning resep olahan yang merupakan materi pokok dari kegiatan tersebut. Observasi dilakukan pada saat pelatihan dimana dari hasil observasi terlihat antusias peserta dalam mengikuti pelatihan sangat baik, hal ini terlihat dengan begitu banyaknya pertanyaan yang diajukan sebagai indikasi tingginya keingintahuan peserta terhadap tema yang disajikan. Sedangkan evaluasi dilakukan untuk mengukur tingkat keberhasilan kegiatan, dilakukan dengan bentuk kuisisioner.

Kegiatan pengabdian yang dilaksanakan pada ibu-ibu warga di Kelurahan Tangkerang Tengah ini telah berlangsung dengan baik. Hal ini terlihat dari animo masyarakat yang mengikuti kegiatan pelatihan sangat tinggi, terbukti dengan kehadiran mitra untuk mengikuti kegiatan mencapai lebih dari 100%. Hal ini mengindikasikan bahwa mitra menyambut positif kegiatan yang telah dilakukan. Sesuai dengan harapan mitra, mereka sangat mengharapkan adanya kegiatan-kegiatan yang sifatnya memberi penyegaran bagi para mitra. Koordinasi yang baik dengan pengurus setempat demi berlangsungnya kegiatan juga menjadi faktor penting tingkat keberhasilan kegiatan pelatihan.

Pelatihan ini diberikan kepada peserta dimaksudkan agar dapat meningkatkan ketrampilan peserta tentang hal-hal yang berkenaan dengan pengolahan labu kuning menjadi talam labu kuning, kue lapis labu kuning dan bolu kukus labu kuning serta peserta termotivasi untuk mencoba.

Materi yang disampaikan dan cara menyampaikan materi akan menjadi daya tarik peserta untuk mencapai target yang diinginkan dalam kegiatan ini. Penyampaian materi diiringi dengan praktek langsung adalah metode yang tepat dilakukan, dimana dari hasil kuisisioner 100% peserta mengerti dengan materi pelatihan yang disampaikan. Antusias peserta dalam mengikuti kegiatan pengabdian dapat dilihat pada gambar berikut :



Gambar 1. Peserta Sedang Mendengarkan Ceramah dari Tim

Berdasarkan data hasil kuisioner peserta pelatihan yang disebar oleh tim pelaksana menunjukkan bahwa sebenarnya 100% peserta pelatihan sudah mengenal labu kuning. Hasil kuisioner yang mempertanyakan segi manfaat kegiatan yang dilakukan terhadap peserta ternyata 100% peserta menjawab bahwa kegiatan yang dilakukan memberi manfaat, dan peserta termotivasi untuk mencobanya.

Tabel 1. Hasil Pengukuran Tingkat Pengetahuan Peserta Pengabdian

NO	Uraian	Prosentase Jawaban Peserta Sebelum		Prosentase Jawaban Peserta Sesudah		Peningkatan (%)
		Ya	Tidak	Ya	Tidak	
1	Apakah ibu tahu tentang labu kuning?	100	0	100	0	-
2	Apakah ibu tahu cara mengolah labu kuning menjadi berbagai macam kuliner labu kuning?	0	100	100	0	100
3	Apakah ibu tahu tentang manfaat labu kuning?	50	50	100	0	50
4	Menurut ibu kegiatan seperti ini bermanfaat bagi masyarakat?	100	0	100	0	-

Tabel diatas menunjukkan bahwa sebelum dilakukannya kegiatan, 100 % peserta sudah mengenal labu kuning tetapi 0% yang melakukan pengolahan labu kuning menjadi kue talam labu kuning, kue bolu kukus labu kuning dan kue lapis labu kuning tetapi setelah dilakukan kegiatan, maka 100% peserta mengetahui cara mengolah labu kuning menjadi kue talam labu kuning, kue bolu kukus labu kuning dan kue lapis labu kuning. Hasil kuisioner yang mempertanyakan segi manfaat kegiatan yang dilakukan terhadap peserta ternyata 100% peserta menjawab bahwa kegiatan yang dilakukan memberi manfaat, dan peserta termotivasi selain untuk konsumsi sendiri juga termotivasi untuk mencoba dibisniskan.

Analisa dilakukan dengan memperhatikan labu kuning berbagai faktor yang berperan dalam pelaksanaan kegiatan pelatihan yang telah dilakukan di Kelurahan Tangkerang Tengah meliputi faktor penghambat dan pendukung. Dari hasil analisa dengan telah selesainya kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dengan lancar mulai dari penyusunan perencanaan sampai

berlangsungnya kegiatan maka pada prinsipnya dapat dikatakan bahwa tidak ditemukan faktor penghambat oleh tim pelaksana dengan mitra, hanya saja waktu yang tersedia tidak panjang sehingga kegiatan hanya dapat mengolah labu kuning menjadi kue talam labu kuning, kue bolu kukus labu kuning dan kue lapis labu kuning. Adanya perhatian dan kerjasama yang baik dengan mitra menjadi faktor yang sangat berperan dalam keberhasilan kegiatan ini, yang terlihat dari cukup banyaknya peserta yang hadir. Disamping itu faktor pendukung lain terlaksananya kegiatan ini adalah tersedianya ruang atau tempat demi terlaksananya kegiatan pelatihan.

4. KESIMPULAN

Hasil kegiatan pelatihan dan evaluasi selama kegiatan dapat disimpulkan bahwa masyarakat menyambut baik kegiatan ini serta dari hasil kuisioner kegiatan ini memberi manfaat dan dapat meningkatkan ketrampilan peserta dalam hal mengolah labu kuning kue talam labu kuning, kue bolu kukus labu kuning dan kue lapis labu kuning. Adapun peningkatan pengetahuan pemanfaatan labu kuning diolah menjadi kue talam labu kuning, kue bolu kukus labu kuning dan kue lapis labu kuning adalah 100%.

DAFTAR PUSTAKA

- Novia,A. (1997).Persiapan Pengolahan Makanan. Jakarta: Depdiknas
- Hadisukirni,W.(2011).Cara Mengolah Labu kuning dan Buah. Tersedia di[http://latulite.blogspot.com/2011/04/cara-mengolah-Labu kuning-dan-buah.html](http://latulite.blogspot.com/2011/04/cara-mengolah-Labu-kuning-dan-buah.html).
- Ahira, A. (2011).Manfaat Sayur bagi Kesehatan.Tersedia di<http://www.anneahira.com/manfaat-sayur.htm>
- Ahira, A. (2011):MengolahLabu kuning, Meminimalkan Hilangnya Gizi.Tersediadi [http://www.anneahira.com/mengolah-Labu kuning.htm](http://www.anneahira.com/mengolah-Labu-kuning.htm)
- Muchtadi.T. R.(2010).Teknologi Pengolahan Labu kuning dan Buah.
- Ekawatingsih.P. Dkk. (2008).Teknik-Teknik Pengolahan-Labu kuning