

SOSIALISASI PORANG YANG KAYA MANFAAT SEBAGAI PENGGANTI BERAS

Kodrat Budiyo¹, R. Soelistijono², Totong Umar³, Luncana Faridhoh Sasmito⁴, Joko Sulistyono⁵, Arif Rohman Hakim⁶

Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga^{1,3}, Prodi Agroteknologi², PGSD⁴, Prodi S2 Pendidikan Jasmani⁵, Prodi Pendidikan Jasmani⁶
Universitas Tunas Pembangunan
*Email : luncanafs@gmail.com

Abstract

The use of porang tubers began to be promoted over time because rice became more expensive. Porang is a carbohydrate alternative that is low in glucose but rich in fiber. The aim of the service is 1) To increase people's knowledge about the porang plant so that it can be a substitute for rice. 2) Creating a substitute product for rice, namely porang, which is rich in benefits. 3) Porang rice granules and porang flour products can be superior products to replace rice. The method used was PAR (Participatory Action Research) with 20 participants. research that begins with planning, carrying out actions or action, and evaluating the results of the action. The results of this research are 1) People are more familiar with the porang plant as a substitute for rice. 2) porang products resulting from research. 3) porang grain products which are used as a substitute for rice.

Keywords: *porang, konyaku, rice, rice substitute*

Abstrak

Pemanfaatan umbi porang ini mulai di galakan dengan seiring waktu karena beras semakin mahal. Porang menjadi alternatif karbohidrat yang rendah glukosa tapi kaya akan serat. Tujuan pengabdian 1) Dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai tanaman porang agar bisa menjadi pengganti nasi. 2) Menciptakan produk pengganti nasi yaitu porang yang kaya manfaat. 3) Produk butiran beras porang dan tepung porang bisa menjadi produk unggulan pengganti beras. Metode yang digunakan PAR (Participatory Action Research) dengan partisipan 20 orang. penelitian yang diawali dengan merencanakan, melakukan tindakan atau aksi, dan evaluasi dari hasil tindakan. Hasil dari penelitian ini adalah 1) Masyarakat lebih mengenal tanaman porang sebagai pengganti nasi. 2) produk porang yang dihasilkan dari penelitian. 3) produk butiran porang yang dijadikan sebagai pengganti nasi.

Kata kunci: porang, konyaku, beras, pengganti beras

Submitted: 2024-05-1	Revised: 2024-05-14	Accepted: 2024-05-24
----------------------	---------------------	----------------------

Pendahuluan

Dewasa ini beras menjadi bahan pangan pokok yang sangat populer. Bahkan banyak yang berpikir bahwa belum makan kalau belum makan nasi. Hal tersebut yang biasanya mendasari banyak orang harus makan berat berupa nasi sebagai awal dari setiap harinya. Padahal bahwasanya karbohidrat bisa didapat tidak hanya dari nasi. Banyak pilihan bahan pangan lain yang mengandung karbohidrat, kentang jagung juga contoh dari sumber karbohidrat yang bisa digunakan sebagai pengganti nasi.

Ditemui dari beberapa orang, bahwa mereka identik dengan makan itu ya makan nasi. Bukan dari sumber arbo yang lain. Bahkan nasi merah saja masih kalah pamor dengan beras putih. Pada jaman sekaang, banyak inovasi yang di temukan oleh generasi muda. Salah satu temuan dari generasi muda adalah tanaman porang.

Sebernyanya tanaman ini sudah ada sejak lama, hanya saja penggunaannya dulu hanya sebagai bahan dari bahandasar konsemitik. Makin maju perkembangan teknologi dan dari beberapa eksperimen maka di temukan bahwa porang ini layak dan bisa di konsumsi. Kandungan porang sendiri hampir sama dengan beras putih, bahkan lebih unggul porang yang apabila di teliti porang memiliki kadar glukosa yang lebih rendah namun memiliki serat yang tinggi. Hal ini lah yang

menjadikan dasar dari pengabdian masyarakat ini. Tanaman porang (*Amorphophallus muelleri*) merupakan tanaman yang berasal dari famili Araceae (Siswanto & Karamina, 2016), umbi porang mengandung polisakarida larut dalam air berupa glukomanan. Glukomanan merupakan serat pangan yang bersifat larut dalam air (Saleh, 2015). Kandungan glukomanan yang relatif tinggi menjadikan tanaman porang sebagai tanaman yang bermanfaat salah satunya dalam bidang pangan dan kesehatan. Salah satu pemanfaatan dalam bidang pangan dapat digunakan untuk mempengaruhi tekstur dalam pembuatan makanan (Hasni et al., 2022; Nilda et al., 2022; Amalia et al., 2022). Selain itu tanaman porang dapat dimanfaatkan dalam bidang kesehatan sebagai eksipien sediaan farmasi serta alternatif diet bagi penderita obesitas dan diabetes melitus tipe 2. (Sutriningsih & Ariani, 2017).

Selain kandungan glukomanan, porang mengandung kalsium oksalat yang dapat menyebabkan rasa gatal pada mulut dan berbahaya bagi kesehatan, salah satunya menyebabkan terbentuknya batu ginjal (Natalia et al., 2014; Widjanarko et al., 2014; Ningtyas et al., 2014). Oleh karena itu masyarakat jarang mengonsumsi umbi porang secara langsung, serta perlu dilakukannya pengolahan khusus setelah pemanenan. (Pasaribu et al., 2019; Hastuti et al., 2019; Efiyanti et al., 2019; Waluyo et al., 2019; Pari et al., 2019)

Mahalnya beras dan makin maraknya beras impor dari mancanegara mengakibatkan harga beras lokal semakin mahal dan terkadang banyak masyarakat tidak bisa membeli beras. Porang bisa menjadi solusi dari masalah ini. Sosialisasi tentang porang perlu di galakan agar masyarakat tidak terpatok dengan beras saja sebagai makanan pokok. Porang memiliki banyak keunggulan lain yang apabila diproses dengan baik dan benar dan bahan terbaru ini inovasinya adalah porang tidak perlu dimasak untuk dikonsumsi.

Pengolahan buah porang cukup sederhana dan bisa menjadi solusi baru bagi masyarakat yang suka bepergian atau tidak sempat memasak nasi. Cukup diseduh dengan air panas dan ditutup makan porang sudah siap dikonsumsi. Dengan segala manfaat porang maka di yakini peneliti bahwa porang mampu bersaing di kancah dalam negeri bahkan bisa jadi merambah jangkauan mancanegara. Bahwasanya generasi sekarang generasi yang tidak mau ribet dan selalu mencari yang instan, maka porang ini bisa menjadi solusi tepat bagi para generasi muda ini. Porang, tanaman umbi yang memiliki nama latin *Amorphophallus muelleri*. Umbi porang bisa jadi makanan diet. Tanaman ini masih sekerabat atau mirip dengan suweg, maupun walur. sehingga masih bingung membedakannya karena banyak kemiripan. Porang bisa menjadi pilihan tepat bagi para generasi gen Z saat ini karena banyak generasi saat ini sudah sadar akan nilai gizi pada tubuh mereka. Menghindari kandungan glukosa yang tinggi namun memiliki serat tinggi, maka pilihan akan jatuh pada porang. Untuk rasa porang bisa setara dengan beras merah tapi tidak terlalu sulit di telan. Hal tersebut di karena ketika menggiling tepung porang maka pencetakan biji porang di buat sekecil mungkin mirip dengan beras namun lebih kecil lagi untuk mempermudah proses memasak dan agar mudah di konsumsi.

Makanan dan Bahan Dasar Makanan, adalah Mengolah Porang Menjadi Makanan Mie Shirataki, Porang Menjadi Tepung Salah satu cara Mengolah Tepung Porang Menjadi Makanan, Pancake Tepung Porang. Mengolah Porang Menjadi Makanan Putu (Makanan Khas Jawa), Porang Menjadi Konyaku atau Shirataki, Salah satu cara Mengolah konyaku Menjadi Makanan Konyaku steak, Manfaat Mengonsumsi Tanaman Porang bagi Kesehatan, Porang sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh manusia. Dengan adanya kandungan zat glukomanan yang tinggi pada porang sehingga membuat porang dapat untuk menurunkan kadar kolesterol, mengatasi gula darah tinggi, mengontrol berat badan, serta dapat menjadi prebiotik. Kadar air yang ada pada porang membuatnya semakin berkualitas. Semakin sedikit kandungan kadar airnya, kualitas porang akan semakin tinggi dan harganya akan semakin melonjak naik. Memiliki banyak serat sehingga bagus untuk menurunkan bobot badan.

Dengan di sosialisasikan tentang tanamn porang ini maka di harapkan agar masrakat tidak tertuju dan terpatok hanya pada beras saja yang semakin melambung tinggi harganya. Porang juga bisa di jadikan alternative makanan pokok. Bahkan porang bisa di olah menjadi mie atau roti juga. Dengan segudang manfaat dimaksud porang dapat membantu masrakat dan pemerintah untuk menjadi solusi terbaru dari kesulitan pangan dan dapat menjadi sebuah terobosan bisnis terbaru yang menjanjikan. Untuk penanam biji porang bisa di laksanakan dalam 4 bulan dan biasanya berbuah dala kurun waktu 1-2 tahun dan dapat menghasilakn buah sampai beberapa tahun kedepan dengan catatan bahwa perawatan dari tanaman porang ini juga harus betul-betul di perhatikan. Satu buah porang bisa menghasilkan kurang lebih 250-500 gram buah. Dan ketika sudah di olah maka buah porang ini bisa menjadi butiran kecil yang apabila dengan perhitungan konsumsi manusia normal 250 gram sudah sangat mencukupi kebutuhan karbohidrat manusia pada umumnya.

Permasalahan yang dihadapi adalah respon dari masyarakat tentang porang dan cara pengolahannya agar bisa di jadikan pengganti beras. Dan bagaimana usaha masyarakat dalam pelestarian dari tanaman porang ini agar bisa bernilai ekonomis tinggi setelah di olah menjadi butiran beras porang dan menjadi tepung porang. Akankah ditemukannya mitra yang mampu untuk menjadi penyalur dari budidaya porang ini dan bisa menjadi solusi dari mahalanya beras. Porang juga bisa menjadi solusi dari berbagai penyakit dan bisa untuk pilihan makanan bagi yang diet glukosa.

Beranjak dari temuan masalah tersebut maka peneliti ingin memberikan solusi dengan mengaja masyarakat agar bisa mengenal tanaman porang lebih lanjut dan agar masyarakat tahu tentang cara pebgolahan tanaman porang sebagai pengganti beras dan bisa di dimanfaatkan untuk membuat roti dan mie sebagai solusi dari pengganti karbohidrat. Tanaman porang juga berperan sebagai pengganti nasi putih untuk diet agar terhindar dari berbagai penyakit seperti diabetes dan tekanan darah tinggi. Dengan cara pengolahan yang tepat maka dapat di pastikan porang bisa memiliki daya jual atau nilai ekonomis tinggi.

Dalam pelaksanaan kegiatan ini akan memiliki beberapa tahapan psosialisasi. Tahapan ini bermaksud untuk menjadi sosisi dari permasalahan yang ditemui di daerah yang akan menjadi target dari sosialisasi. Tahapan pertama adalah sosialisasi mengenai tanamn porang dan seluk beluk porang. Tahapan kedua meliputi tentang pengolahan porang menjadi butiran beras porang dan menjadi bubuk tepung yang akan di olah menjadi mie da roti berbahan dasar porang. Ketiga adalah hasil dari sosialisasi dengan melihat produk yang sudah terbuat dan melihat apakah efektif saat di dimanfaatkan oleh masyarakat. Evaluasi dari kegiatan ini terlihat nanti pada tahapan reaksi dari masyarakat saat mengkonsumsi produk ini. Uji kelayakan perlu di lakukan untuk mennetukan apakah produk ini bisa di pasarkan dan bisa menjadi lapangan pekerjaan baru bagi masyarakat dalam kurun waktu beberapa tahun kedepan.

Metode

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat ini menggunakan metode PAR. Khalayak sasaran fokus pada ibu-ibu rumah tangga. Lokasi kegiatan pengabdian masyarakat ini bertempat fasum Jl sopoyono 2 purwodadi grobogan. Evaluasi kegiatan dilaksanakan setelah pemberian materi. Materi yang diberikan berkaitan dengan kecerdasan secara umum dan kecerdasan majemuk secara khusus beserta cara menggali potensi kecerdasan dan menstimulasi sendiri di rumah.

Hasil dan Pembahasan

Monitoring dari kegiatan ini dilaksanakan pada tiga sesi, yakni pada saat materi, pembuatan dan pada saat pengemasan untuk tampilan yang lebih praktis agar berdaya jual tinggi. Untuk evaluasi dilaksanakan Ketika barang sudah jadi dan dari hasil ketrampilan ini dapat dilihat hasilnya yakni porang bisa menggantikan beras dengan kadar glukosa dan lebih rendah dan cocok untuk di santap oleh penderita diabetes dan bagi yang sedang melaksanakna diet ketat.. Untuk warna pengemasan bisa di sesuaikan dengan kebutuhan atau ingin di beri pelabelan sesuai dengan label tiap produsen.

Untuk tahap lebih lanjut mungkin apabila mendapat kan mitra, bisa menjadi home industry dan bisa menjadi tambahan masyarakat untuk mendapatkan pundi-pundi rupiah membantu perekonomian keluarga. Untuk tahap penjualan bisa di jual di pasarkan di acara pameran pangan atau pada saat car free day yang biasa di laksanakan di harisabtu dan minggu di alun alun atau pusat kota. Tidak lupa pemasaran sekarang bisa melalui platform digital yang akan lebih luas jangkauan nya

Kegiatan berjalan dengan lancar dan hasil sesuai dengan prediksi. Untuk proses sudah berjalan dengan baik dan lancar di tambah antusias dari masyarakat yang bergabung dengan ramai dan Bahagia kegiatan bisa terselenggara dengan baik dan meriah. Untuk kekurangan dari kegiatan ini adalah cuaca sanagt mempengaruhi pengerinagn secara alami, tapi hal tersebut sudah diantisipasi dengan pengeringan menggunakan alat sehingga pengeringan hanya membutuhkan waktu sebentar, butuh tempat agak luas untuk meng angin- angin kan profuk terlebih dahulu dalam pemilihan dan pemilihannya agar tercipta produk degan kualitas yang bagus dan tidak ada porang yang yang kualitas jelek. Untuk kelebihan nya adalah antusias dari warga yang tinggi untuk memperoleh ilmu baru dan agar porang ini bisa di dimanfaatkan sebagai penggnati nasi dengan kadar glukosa lebih rendah dan lebih efisien di bawa karena pengemasannya lebih kecil sesuai dengan takaran per kalori yang di butuhkan oleh tubuh.

Untuk kedepannya kegiatan ini apabila di lakasanakan secara continue akan membawa dampak baik, yakni akan bisa meningkat kan pemasukan warga. Mencari mitra menjadi tantangan barubagi warga. Ini karena tanpa mitra penejualan akan terkendala dan hanyabisa di pasarkan di acara tertentu. Rencana kedepannya adalah dari para wargakan memasarkan produk di acara pameran pangan yang di selenggarakan di alun-alun karanganyar tiap sabtu dan minggu. Dari rencana yang sudah terjdwal bisa di lihat bahwa antusias dari warga sangat tinggi dan kegiatan ini di sambut dengan baik.

Kesimpulan

Hasil sepadan yang di dapat adalah untuk kualitas dan harga jual tinggi dari porang. Porang ini tidak hanya untuk pengganti nasi namun sebagai cadangan makanan. Banyak sekali manfaat dari kegiatan ini sehingga harapan besar dari peneliti adalah kegiatan ini bisa mendapatkan mitra sehingga bisa berkembang menjadi lebih besar. Pandangan lain adalah kegiatan ini bisa menjadi home industry karena pemasara juga tidak perlu repot lagi, platform online sudah bisadi gunakan untuk model penjualan secara online sehingga tidak perlu bingung untuk mencari tempat berjualan. Kesempatan besar dan peluang ini harus di mnafaat kan oleh masyaraat agar bisa menambah penghasilan dan mengurangi kekhawatiran masyarakat khususnya ketika harga beras melonjak tinggi.

Daftar Pustaka

- Amalia, N. 2022. Pengaruh penambahan arang aktif dengan metode perebusan terhadap kandungan kadar oksalat pada umbi porang (*Amorphophallus muelleri* Blume). Program studi Biologi Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Hasanudin Makasar, Makasar.
- Hasni, D., Nilda, C., & Amalia, J. R. 2022. Kajian pembuatan mie basah tinggi serat dengan substitusi tepung porang dan pewarnaalami. *Jurnal Teknologi & Industri Hasil Pertanian*, Vol 27 No 1 : 31-41.
- Natalia, E. D., Widjanarko, S. B., & Ningtyas, D. W. 2014. Uji toksisitas akut tepung glukomanan(*Amorphophallus muelleri* Blume)terhadap nilai kalium tikus wistar.*Jurnal Pangan dan Agroindustri*, Vol.2 No.1 p.132-136.
- Pasaribu, G., Hastuti, N., Efiyanti, L., Waluyo, T. K., & Pari, G. 2019. Optimasi teknik pemurnian glukomanan (*Amorphophallus muelleri* Blume). *Jurnal Penelitian Hasil Hutan*, Vol. 37 No. 3 ; 201-208.
- Prastini, A. I., & Widjanarko, S. B. 2015. Pembuatan sosis ayam menggunakan porang (*Amorphophallus muelleri* Blume)sebagai pengikat terhadap karakteristik sosis. *Jurnal Pangan dan Agroindustri*, Vol. 3 No 4 p.1503-1511.
- R. A. I. 2019. Analisa kandungan protein, lemak, dan karbohidrat pada bihun berbahan dasar tepung porang (*Amorphophallus Oncophillus*) dengan penambahan tepung kacang merah(*Phaseolus Vulgaris* L) sebagai makanan penderita obesitas. Universitas Brawijaya .
- Rahmawati, S. H., Utari, D. S., Herdiana, N., & Inke, L. A. 2021. Pengaruh penambahan tepung porang pada proses pembuatan mi ikan patin sebagai gelling agent. *Journal Fisheries of Wallacea*, Volume 2, No. 2.
- Saleh, N., Rahayuningsih, S. A., Radjit, B. S., Ginting, E., Harnowo, D., & Mejaya, I. M. J 2015. Tanaman Porang.Pusat Penelitian dan Pengembangan Tanaman Pangan.
- Sutriningsih, A., & Ariani, N. L. N. L. 2017. Efektifitas umbi porang (*Amorphophallus oncophillus*) terhadap penurunan kadar glukosa darah penderita diabetes mellitus. *Jurnal Care*, Vol .5, No.1.