

PENINGKATAN PEMAHAMAN IBU-IBU PKK DI DESA TRIYAGAN TENTANG MANFAAT UBI JALAR DAN VARIASI PENGOLAHANNYA

Daryanti *¹, Tyas Soemarah KD², Endang Suprapti³, Agus Budiyo⁴, Teguh Supriyadi⁵

Eko Hartoyo⁶, Kusriani Prasetyowati⁷, Wiyono⁸

^{1,2,3,4,5}Universitas Tunas Pembangunan

*e-mail: dyanti_utp@yahoo.co.id

ABSTRAK

Ubi jalar merupakan bahan makanan yang sudah tidak asing bagi masyarakat di Indonesia. Masyarakat mengenal ubi jalar sebagai bahan makanan yang murah dan mengenyangkan, namun masih banyak yang belum memahami bahwa ubi jalar mengandung berbagai senyawa yang berguna bagi kesehatan. Ubi jalar juga bisa diolah menjadi aneka makanan kekinian yang menarik minat untuk mengkonsumsi ubi jalar. Melalui kegiatan pengabdian masyarakat ini diberikan penyuluhan untuk meningkatkan pengetahuan tentang manfaat ubi jalar bagi kesehatan dan cara mengolah ubi jalar yang bervariasi dan bisa menjadi ide usaha. Kegiatan pengabdian ini telah dilaksanakan pada bulan Mei – Juni 2022 bertempat di Desa Triyagan, Kecamatan Mojolaban, Kabupaten Sukoharjo. Metode kegiatan dengan cara penyuluhan dan praktek. Kegiatan ini diikuti oleh 34 orang ibu. Materi pengabdian dapat diterima dengan baik dan menambah wawasan tentang manfaat ubi jalar bagi kesehatan. Kegiatan praktek pengolahan dapat dilakukan dengan baik dan meningkatkan keterampilan ibu-ibu dalam mengolah ubi jalar menjadi berbagai hidangan yang menarik.

Kata Kunci : ubi jalar, manfaat kesehatan, variasi pengolahan

ABSTRACT

Sweet potato is a food ingredient that is already familiar to people in Indonesia. People know sweet potato as a cheap and filling food ingredient, but there are still many who do not understand that sweet potato contains various compounds that are useful for health. Sweet potatoes can also be processed into a variety of contemporary foods that attract interest in consuming sweet potatoes. Through this community service activity, counseling is given to increase knowledge about the benefits of sweet potatoes for health and how to process sweet potatoes that are varied and can be business ideas. This service activity has been carried out in May – June 2022 at Triyagan Village, Mojolaban District, Sukoharjo Regency. The method of activity is by way of counseling and practice. This activity was attended by 34 mothers. The service material was well received and added insight into the health benefits of sweet potatoes. Processing practices can be carried out well and improve the skills of mothers in processing sweet potatoes into various interesting dishes.

Keywords: sweet potato, health benefits, variety of processing

1. PENDAHULUAN

Ubi jalar atau “telo” merupakan bahan pangan penting dan banyak dibudidayakan di Indonesia. Ubi jalar merupakan pangan sumber karbohidrat yang murah sehingga di masa lalu dipilih menjadi alternative pengganti beras bagi warga yang tidak mampu. Hal ini menimbulkan kesan ubi jalar sebagai makanan “kelas bawah” sehingga banyak warga golongan ekonomi mampu yang enggan mengkonsumsi ubi jalar. Cara pengolahan yang hanya dalam bentuk ubi rebus atau goreng juga menjadi factor penyebab kurangnya minat untuk mengkonsumsi ubi jalar. Namun seiring dengan kemajuan jaman dan munculnya ide-ide kreatif, kini beraneka produk olahan dari ubi jalar bisa ditemui di pasaran misalnya keripik, grubi/carang manis, donat, brownis, bakpao, ice cream dan sebagainya. Hal ini menunjukkan bahwa dengan kreatifitas dalam pengolahan bisa meningkatkan daya tarik konsumen untuk mengkonsumsi ubi jalar dan menjadi peluang usaha yang menjanjikan.

Masyarakat juga akan lebih tertarik mengkonsumsi ubi jalar apabila mengetahui bahwa ternyata ubi jalar mengandung senyawa-senyawa yang bermanfaat bagi kesehatan dan berkhasiat melawan penyakit.

Desa Triyagan, Kecamatan Mojolaban, Kabupaten Sukoharjo terletak kurang lebih 30 km arah Timur Kota Surakarta. Luas wilayah desa 168.4 655 ha, dengan luas pekarangan 67,47 ha, tegalan 2,35 ha dan sawah 71,2 ha. Sawah berpengairan teknis dengan pola tanam padi-padi-palawija. Jumlah penduduk 6.615 orang, dengan mata pencaharian PNS 837, ABRI 36, swasta 4.234 orang, dagang 83, tukang 68, pensiunan 87, tani dan buruh tani 1.275 orang (Monografi Desa Triyagan, 2021). Kegiatan PKK berjalan aktif di Desa Triyagan. Dari hasil wawancara diketahui ibu-ibu warga di Desa Triyagan, banyak yang belum mengetahui manfaat ubi jalar bagi kesehatan. Cara mengolah ubi jalar di tingkat rumah tangga masih terbatas dalam bentuk ubi rebus atau goreng.

2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di Desa Triyagan, Kecamatan Mojolaban, Kabupaten Sukoharjo, pada bulan Mei–Juni 2022. Rangkaian kegiatan terdiri dari sosialisasi, persiapan bahan dan alat, pelaksanaan penyuluhan dan praktek pengolahan. Bahan yang digunakan terdiri dari ubi jalar, terigu, telur, gula, margarin, agar powder, SP, ragi roti, keju, meises coklat, santan instan, susu kental manis, minyak goreng, kertas roti. Peralatan antara lain terdiri dari wajan, panci, kukusan, blender, mixer, loyang. Peserta terdiri dari ibu-ibu PKK Desa Triyagan berjumlah 34 orang.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian telah terlaksana pada bulan Mei hingga Juni 2022, bertempat di Desa Triyagan, Kecamatan Mojolaban, Kabupaten Sukoharjo. Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian dengan cara penyuluhan dan praktek. Kegiatan diawali dengan sosialisasi yang disampaikan kepada para kader/pengurus PKK untuk menentukan waktu dan tempat pelaksanaan kegiatan. Tim selanjutnya mempersiapkan bahan dan alat yang diperlukan.

Kegiatan pengabdian diikuti oleh 34 ibu-ibu PKK Desa Triyagan. Sebelum memaparkan materi, Tim melemparkan pertanyaan tentang apa manfaat ubi jalar bagi kesehatan. Ibu-ibu menjawab bahwa mereka senang sekali mengkonsumsi ubi jalar karena mempunyai cita rasa khas dan mengenyangkan. Demikian pula tentang bagaimana cara ibu-ibu mengolah ubi jalar, ternyata hanya dalam bentuk sederhana, direbus, digoreng atau dibuat kolak. Tim menjelaskan bahwa meskipun ubi jalar dinilai sebagai bahan pangan yang “tidak berkelas” tetapi ternyata mempunyai banyak manfaat. Ubi jalar mengandung berbagai senyawa yang sangat berguna bagi kesehatan. Dalam 100 g ubi jalar terdapat 76 kalori, 17,6 g karbohidrat, 1,57 g protein, 0,05 g lemak, 3 g serat, 30 mg kalsium, 0,61 mg zat besi, 25 mg magnesium, 0,30 mg seng, 0,6 mg selenium, 337 mg kalium, 22,7 mg vitamin C, dan juga terdapat vitamin A, E, B-6, dan K. Ubi jalar yang daging umbinya berwarna ungu, banyak mengandung antosianin yang bermanfaat sebagai antioksidan karena dapat mengabsorpsi polusi udara, racun, oksidasi dalam tubuh, dan menghambat penggumpalan sel-sel darah. Ubi jalar yang umbinya berwarna kuning dan orange banyak mengandung karotenoid yang merupakan bahan dasar vitamin A. Keunggulan lain dari ubi jalar adalah mempunyai indeks glikemik yang relative rendah dibandingkan dengan beras atau jagung. Indeks glikemik rendah berfungsi untuk mengendalikan kadar gula darah sehingga dapat membantu mencegah penyakit diabetes mellitus. Disamping itu ubi jalar juga memiliki kadar serat pangan yang tinggi sehingga direkomendasikan sebagai makanan diet (Winarti, 2010, Suprapti, 2006). Peserta cukup antusias dalam mengikuti tahap penyuluhan, terbukti dari adanya pertanyaan-pertanyaan yang diajukan para peserta. Pengetahuan yang diberikan tentang manfaat ubi jalar bisa dipahami dengan baik oleh peserta.



Gambar 1. Pelaksanaan kegiatan penyuluhan

Untuk lebih meningkatkan minat dalam mengkonsumsi ubi jalar, maka dalam kegiatan pengabdian ini juga diperkenalkan berbagai variasi pengolahan ubi jalar. Dengan variasi pengolahan juga untuk mengatasi agar tidak bosan karena penyajian yang hanya direbus atau digoreng.

Dalam kegiatan praktek, diawali dengan pengenalan alat dan bahan yang dibutuhkan beserta kegunaannya. Alat dan bahan pada kegiatan ini terdiri dari alat dan bahan yang sudah biasa digunakan sehari-hari seperti panci, wajan, kukusan/dandang, tetapi ada beberapa alat yang bagi sebagian ibu-ibu belum mengetahui kegunaannya, misalnya mixer untuk mencampur adonan dari bahan telur dan gula agar bisa mengembang dalam pembuatan cake/bolu. Tim menjelaskan salah satu bahan yang mempunyai fungsi menyebabkan adonan mengembang yaitu ragi roti. Bahan ini diperlukan dalam proses fermentasi donat dan bakpao yang menyebabkan adonan mengembang karena gas yang terbentuk dari aktifitas yeast/ragi roti. Bahan lainnya yang ditanyakan oleh peserta yaitu tentang kegunaan SP dan apakah penggunaan pewarna tambahan berbahaya bagi kesehatan. Tim memberikan penjelasan bahwa SP atau bisa digantikan pula dengan ovalet atau TBM, berfungsi untuk menghasilkan cake yang lembut, sedangkan pewarna tambahan ungu diperlukan untuk mempertegas warna, apabila ubi ungu yang digunakan kurang kuat warnanya. Pewarna yang digunakan merupakan pewarna khusus untuk makanan sehingga aman digunakan. Beberapa jenis makanan kekinian berbahan ubi jalar yang diperkenalkan dalam kegiatan ini yaitu : donat, bakpao, cake dan puding ubi jalar. Ibu-ibu cukup lancar dalam membuat aneka produk tersebut karena mudah dilakukan. Hasil olahan yang dibuat ibu-ibu selanjutnya dinikmati bersama-sama oleh seluruh peserta dan menyatakan bahwa rasa maupun penampilannya cukup menarik dan menggugah selera.



Gambar 2. Pelaksanaan praktek pengolahan



Gambar 3. Foto hasil olahan ubi jalar

Kepada para peserta diberikan materi tertulis sehingga mempermudah pemahaman dan bisa disebarluaskan lebih lanjut. Pada kegiatan ini juga diserahkan bahan-bahan untuk membuat aneka olahan ubi jalar untuk bisa dipraktikkan kembali di lingkungan Rt masing-masing. Demikian pula pengetahuan yang sudah didapat tentang manfaat ubi jalar bagi kesehatan agar bisa disebarluaskan kepada keluarga dan ibu-ibu di lingkungan masing-masing. Dengan diperkenalkannya aneka variasi olahan dari ubi jalar, diharapkan juga bisa dikembangkan lebih lanjut oleh ibu-ibu dan bisa menjadi ide peluang usaha untuk meningkatkan pendapatan keluarga.

4. KESIMPULAN

Dari kegiatan pengabdian ini dapat disimpulkan :

1. Kegiatan pengabdian sudah terlaksana dengan lancar dan mendapat sambutan baik dari peserta.
2. Materi yang disampaikan dalam kegiatan penyuluhan bisa diterima dengan baik oleh peserta. Ada peningkatan pengetahuan peserta tentang manfaat ubi jalar bagi kesehatan.
3. Peserta bisa mempraktikkan cara pembuatan aneka olahan ubi jalar dengan baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan pengabdian ini terlaksana atas dukungan dana dari Direktorat Riset dan Pengabdian Masyarakat Universitas Tunas Pembangunan Surakarta anggaran tahun 2021/2022, untuk itu diucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Anonim, 2021. Monografi Desa Triyagan, Kcamatan Mojolaban, Kabupaten Sukoharjo.
Suprpti, Lies. 2006. *Tepung Ubi Jalar Pembuatan dan Pemanfatannya*. Kanisius.
Yogyakarta.
Winarti, Sri. 2010. *Makanan Fungsional*. Graha Ilmu. Yogyakarta.