

Pelatihan Diversifikasi Olahan Pangan Berbasis Pisang Awak Sebagai Olahan Pangan Sehat Di Masa Pandemi Di Desa Jambo Timue

Eka Kurniasih^{1*}, Fakhriah², Adriana³

^{1,3} *Jurusan Teknik Kimia Politeknik Negeri Lhokseumawe*

² *Jurusan Tata Niaga Politeknik Negeri Lhokseumawe*

Jln. B.Aceh Medan Km.280 Buketrata 24301 INDONESIA

ekakurniasih@pnl.ac.id (penulis korespondensi)*

Abstrak— Salah satu cara untuk meningkatkan imunitas tubuh adalah melalui pola makan yang benar dengan mengkonsumsi bahan makanan yang baik bagi kesehatan tubuh. Bahan makanan juga beragam, dari yang high price hingga low price bergantung pada selera konsumennya. Tentunya bahan makanan *high price* hanya milik golongan masyarakat tertentu saja, padahal COVID-19 tidak pernah memilih penderitanya. Beruntunglah, berbagai penelitian menunjukkan bahwa pisang termasuk salah satu bahan pangan peningkat imunitas tubuh karena kandungan vitamin A, C, dan B6 yang tinggi. Selain itu, pisang tergolong ramah dikantong, mudah ditemukan karena penanaman tidak memerlukan perawatan yang mahal bahkan sering tumbuh dipekarangan rumah, salah satunya di rumah warga Desa Jambo Timu. Jenis pisang yang umumnya terdapat di desa tersebut adalah pisang awak. Sebagai buah hasil tanaman pekarangan, pisang awak memiliki rasa dan aroma yang khas sehingga dapat diolah menjadi apa saja dan dapat dikonsumsi pribadi agar masyarakat bisa tetap sehat walaupun perekonomian tengah melemah. Dengan menerapkan teknik diversifikasi, olahan yang dihasilkan juga berpotensi sebagai ladang usaha masyarakat khususnya dimasa berlangsungnya kebijakan stay at home akibat COVID-19 seperti saat ini. Dalam kegiatan ini dipilih Desa Jambo Timu yang merupakan salah satu desa yang berada dalam wilayah binaan Politeknik Negeri Lhokseumawe, yang menjadikan rumah baca Hasan Savvas sebagai titik pusat informasi karena memiliki komunitas baca dari kalangan ibu-ibu dan remaja putri yang sangat ingin menambah ilmu pengetahuan dan keterampilan. Dalam pelatihan ini, mitra didedukasi mengenai imunitas tubuh, perkembangan dan penyebaran virus khususnya COVID-19 dan olahan pangan berbasis pisang awak sebagai salah satu jenis makanan penambah imunitas tubuh. Perubahan pada mitra diukur melalui kuisioner yang diberikan sebelum dan sesudah kegiatan dan tetap dilakukan monitoring oleh tim pengusul. Diketahui mitra telah teredukasi dan memiliki ketrampilan tambahan mengenai olahan pangan setelah melewati pelatihan ini.

Kata kunci— Covid-19, Imunitas, Pangan, Pisang Awak, Virus

I. PENDAHULUAN

Pandemi COVID-19 dengan kasus yang tak kunjung mereda telah menimbulkan dampak pada berbagai aspek kehidupan. Kebijakan “stay at home” yang diterapkan pemerintah secara langsung telah membuat masyarakat kelabakan dalam mencukupi kebutuhan ekonominya sehari-hari, pasalnya masyarakat diharuskan untuk tetap “di rumah saja” guna menekan penyebaran COVID-19. Akibatnya banyak aktivitas ekonomi yang terhambat yang berujung pada melemahnya perekonomian masyarakat, seperti turunnya daya beli ikan dari nelayan, turunnya omset peternak ayam dikarenakan kekhawatiran konsumen, pekerja pemerintahan tidak dapat melakukan kegiatan kemasyarakatan karena terjadi perkumpulan massa, ditambah lagi dengan kenaikan harga pangan yang semakin melonjak hingga 100% seperti gula pasir, membuat kepanikan masyarakat menjadi tak terkendali.

Ditengah kondisi tersebut, himbauan pemerintah yang mengharuskan masyarakat untuk “tetap sehat” guna mencegah diri dari terpaparnya COVID-19 juga turut diterapkan, karena dengan imunitas tubuh yang kuat tentunya akan menutup celah bagi COVID-19 untuk menjangkiti tubuh. Salah satu cara yang dapat dilakukan yakni dengan mengkonsumsi berbagai makanan bergizi.

Berbagai jenis makanan bergizi dari yang high price hingga low price dengan kandungan gizi yang beragam, tersedia dipasaran tergantung budget pembelinya. Akan sangat mudah tentunya bagi masyarakat tingkat ekonomi atas untuk memilih makanan bergizi yang terbaik bagi dirinya, berbeda halnya dengan masyarakat tingkat ekonomi kalangan bawah, yang harus berjuang hanya untuk sekedar sehat saja. Pasalnya

dengan melemahnya perekonomian, untuk hanya sekedar mencukupi kebutuhan pangan sehari-hari saja sudah terasa sulit apalagi jika mengharuskan diri untuk mengkonsumsi makanan bergizi, yang tentunya tak akan mampu dipenuhi masyarakat. Hal ini tentunya akan menambah kepanikan masyarakat. Masyarakat yang turut mengalami dampak dari hal ini salah satunya adalah masyarakat Desa Jambo Timu.

Desa Jambo Timu di Kecamatan Blang Mangat merupakan salah satu desa di Kota Lhokseumawe yang berada dalam wilayah binaan Politeknik Negeri Lhokseumawe. Dengan luas wilayah 90,4 Ha, penduduk yang mendiami desa ini mencapai ±1.093 jiwa dengan ±302 kepala keluarga, dan tingkat penduduk dari kalangan remaja yang tinggi yakni 168 keluarga memiliki anak berusia remaja. Desa yang berjarak 5,3 km dari Institusi Politeknik Negeri Lhokseumawe ini, hampir diseluruh pekarangan rumah warganya memiliki pohon pisang yang buahnya merupakan bahan pangan yang bergizi tinggi. Jenis pisang yang umum ditemukan di Desa tersebut adalah pisang awak atau sering disebut “pisang wak” oleh masyarakat Aceh.

Di Desa Jambo Timu, pisang awak sangat mudah ditemukan pada pekarangan rumah warga. Luasnya pekarangan rumah masyarakat yang belum terjamah sering dijadikan tempat untuk bercocok tanam guna menambah pemasukan ekonomi atau hanya sekedar untuk mengisi lahan pekarangan agar tidak kosong dan hasilnya dinikmati pribadi bersama keluarga. Dibandingkan dengan jenis pisang lainnya, pisang awak mempunyai bentuk lebih kecil, rasa yang lebih manis dan lebih lembut. Oleh sebab itu pisang ini sering dijadikan sebagai alternatif makanan pada bayi oleh masyarakat Aceh, dan banyak digemari baik sebagai cemilan langsung, maupun diolah menjadi berbagai macam olahan,

seperti “godok-godok”, pisang goreng, bahkan keripik yang terbuat dari pisang awak yang belum matang merupakan salah satu keripik pisang yang paling enak apabila dibandingkan dengan keripik pisang jenis lainnya. Hal ini membuktikan bahwasannya pisang awak merupakan salah sumber daya alam hasil tanaman pekarangan rumah warga di Desa Jambo Timu yang sangat berpotensi untuk digunakan sebagai bahan baku berbagai olahan pangan berbasis pisang.

Selain rasanya yang enak dan dapat diolah menjadi multi olahan, pisang juga memiliki kandungan gizi yang tinggi, seperti kaya akan protein, karbohidrat, serat, energi, vitamin A, C, dan B6 dan mineral seperti kalium, seng, besi, fosfor, kalsium dan juga menyediakan energi yang cukup tinggi [1]. Sehingga pisang awak bermanfaat untuk meningkatkan imunitas tubuh dalam melawan infeksi, karena mengandung vitamin A, C, dan B6, menyehatkan sistem pencernaan karena seperti yang diketahui sistem pencernaan merupakan sumber timbulnya berbagai macam penyakit, dan dapat menurunkan resiko berbagai penyakit karena kandungan antioksidannya [2,3]. Kesemua manfaat pisang tersebut sangat berguna di masa pandemi COVID-19 ini sebagai makanan bergizi yang low price akan tetapi high nutrition untuk memberikan gizi yang tinggi pada tubuh. Bahkan telah disebutkan dalam Al-Qur'an Surah Al-Waqi'ah bahwasanya pisang merupakan salah satu buah-buahan surga, maka khasiat dan eksistensinya tak dapat diragukan lagi. Manfaat plusnya yaitu dapat memicu terbentuknya hormon serotonin yang akan menimbulkan perasaan senang pada konsumennya. Tentunya hal tersebut sangat berguna untuk mengurangi kepanikan masyarakat yang akhirnya jatuh sakit akibat tekanan akan kondisi pandemi saat ini.

Beruntunglah masyarakat Desa Jambo Timu yang hampir disetiap perkarangan rumah warganya terdapat pohon pisang awak, sehingga dapat menjadi alternatif solusi bagi masyarakat yang diharuskan untuk tetap sehat oleh pemerintah, dengan pisang yang merupakan makanan low price yang high nutrition, yang dapat dikonsumsi pribadi oleh masyarakat sebagai alternatif makanan bergizi ditengah kondisi perekonomian yang melemah seperti sekarang ini. Pemanfaatan pisang awak oleh masyarakat Desa Jambo Timu selama ini yaitu dijadikan sebagai makanan pada bayi yang merupakan tradisi khas masyarakat Aceh agar bayinya tumbuh sehat, atau hanya diolah menjadi kue sederhana, bahkan ada pula yang langsung menjualnya ke pasar guna pemasukan ekonomi tambahan. Hal tersebut tentunya dapat dijadikan solusi atas permasalahan melemahnya perekonomian yang dihadapi masyarakat ditengah kebijakan “stay at home”. Akan tetapi untuk saat ini harga pisang juga terbilang sangat anjlok. Padahal sebagai buah hasil pekarangan, pisang awak dapat dijadikan sebagai sumber ekonomi alternatif saat kondisi “stay at home”, maupun dinikmati pribadi guna meningkatkan imunitas tubuh. Adapun langkah yang dapat ditempuh guna menyelesaikan permasalahan tersebut yaitu dengan diversifikasi produk berbasis pisang.

Diversifikasi produk merupakan jalan yang dapat ditempuh untuk meningkatkan nilai jual suatu produk pada khalayak ramai selaku pembeli. [4] Diversifikasi produk adalah sebuah usaha yang dilakukan untuk penganekaragaman produk dengan menciptakan produk baru agar sesuai dengan selera dan kebutuhan konsumen sehingga dapat meningkatkan penjualan. [5] Selain untuk meningkatkan nilai jual suatu produk, diversifikasi juga bertujuan untuk membuat produk

tahan lebih lama dan mengarah kepada produk siap konsumsi dan digunakan, diversifikasi juga dilakukan untuk memenuhi selera, kebutuhan dan harapan konsumen, memperluas pasar, mempermudah transportasi dan menyerap tenaga kerja.

II. METODOLOGI PENELITIAN

2.1 Mitra Kegiatan Penerapan Ipteks

Mitra kegiatan adalah warga desa Jambo Timu, khususnya ibu-ibu rumah tangga yang aktif di Rumah Baca Hassan Savvas. Mitra ini dipilih berdasarkan kesesuaian latar belakang untuk memberikan perkembangan bagi desa Jambo Timu kecamatan Blang Mangat Pemerintah Kota Lhokseumawe. Target khalayak sasaran adalah sebanyak 10-20 orang peserta warga masyarakat desa Jambo Timu. Target hasil kegiatan setelah diberikan pelatihan terkait diversifikasi bahan olahan pangan berbasis pisang awak sebagai penambah imunitas dimasa pandemic ini, mitra dapat memahami bagaimana cara meningkatkan imunitas tubuh melalui bahan makanan sehat dan pengetahuan mengenai covid-19 yang saat ini telah merenggut banyak nyawa didunia.

2.2 Metode Pelaksanaan

1. Pra test. Pelaksana melakukan pretest untuk mengukur kedalaman wawasan dan ketrampilan dasar mitra sebelum dilakukan pelatihan. Pra test akan menjadi panduan bagi tim pengusul untuk mengukur perubahan yang diperoleh mitra setelah melakukan pelatihan.
2. Pembekalan Teori. Pemberian teori dengan dilakukan dengan metode ceramah oleh tim pengusul selaku narasumber, tetapi berbentuk berbagi informasi karena mitra berasal dari berbagai kalangan dan latar belakang pendidikan yang berbeda. Teori yang diberikan berkaitan dengan imunitas tubuh, virus dan makanan penambah imunitas tubuh. Mitra di berikan edukasi mengenai bagaimana cara virus menyerang tubuh manusia yang sedang menurun imunitasnya sehingga efek paparannya lebih cepat dari tubuh manusia yang imunitasnya tinggi.
3. Metode Diskusi/tanya jawab. Pelaksanaan metode ini untuk mengali pengalaman-pengalaman baik mitra maupun narasumber. Mengungkapkan masalah satu sama lain untuk berupaya memberikan solusi. Konsep teori yang kuat dan pengalaman instruktur (dosen) yang pernah melaksanakan kegiatan yang sama, sangat membantu menjaga kualitas diskusi dan sesi tanya jawab dimaksud.
4. Pelatihan Ketrampilan Olahan Pisang. Metode ini dilaksanakan untuk menjelaskan secara teknis pengolahan bahan pangan berbasis pisang awak yg merupakan hasil pertanian lokal. Mitra diajarkan untuk mengolah cake pisang, nugget pisang dan smoties pisang.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Gambaran Umum Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Desa Jambo Timu Peunteut Kecamatan Blang Mangat terletak di pinggiran pantai. Letak demografis desa ini sebenarnya tidak begitu jauh dari jalan raya (jalan nasional). Untuk mencapai lokasi ini dapat dilakukan dengan menggunakan kendaraan pribadi, baik sepeda motor maupun mobil, dikarenakan tidak tersedianya angkutan umum yang mencapai lokasi desa ini. Jarak desa Jambo timu diperlukan waktu tempuh ± satu jam dari kota Lhokseumawe. Desa ini

merupakan desa binaan Politeknik Negeri Lhokseumawe sejak tahun 2016.

Di desa Jambo Timu terdapat rumah baca yaitu Rumoh Baca Hasan Savvas, tempat berkumpulnya masyarakat yang berkeinginan untuk memperdalam ilmu pengetahuan dan wawasan. Rumah baca ini didirikan atas bantuan dana dari Jerman untuk pengembangan desa. Keberadaan rumah baca ini sangat membantu masyarakat untuk menambah wawasan ilmu dan pengetahuan masyarakat dengan mengetahui berbagai informasi untuk peningkatan kapasitas pribadi.

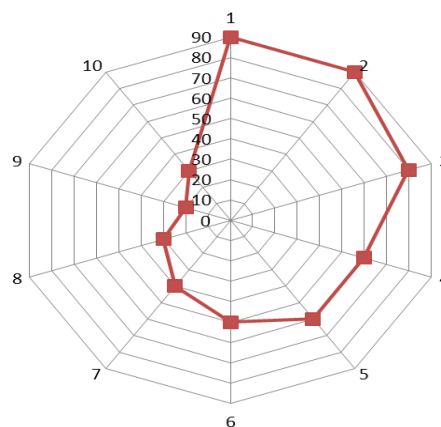
Meskipun berada di pinggiran pantai, desa Jambo Timu tergolong desa yang bersih. Desa ini masih asri dengan penghijauan yang dijaga. Setiap pekarangan rumah penduduk terdapat pepohonan yang rindang dan teduh. Masyarakat desa secara mayoritas melakukan kegiatan nelayan sebagai mata pencaharian sehari-hari, disamping sebagian kecil bekerja sebagai petani tambak, buruh, pelaku industri rumah tangga dan pegawai negeri sipil. Untuk kaum ibu sebagian besar adalah ibu rumah tangga. Aktivitas ibu-ibu rumah tangga ini setiap pagi hari adalah ikut membantu menjemur ikan atau udang sabe yang merupakan hasil tangkapan nelayan (keluarga mereka).

3.2 Kondisi Mitra Sebelum Pelatihan

Pelaksanaan diversifikasi olahan hasil pertanian ini didasari oleh pandemic saat ini yang masih terjadi. Masyarakat membutuhkan edukasi lebih dan terus menerus agar tidak merasa putus asa dalam menghadapi pandemic ini. Banyak sekali hasil pertanian di desa Jambo Timue yang dapat dimanfaatkan untuk kesehatan dengan mengolah makanan sehat dan digemari masyarakat dan berdampak pada imunitas tubuh, terutama anak-anak yang sedang dalam masa pertumbuhan. Pelaksanaan kegiatan ini diawali dengan membuat kesepakatan pelaksanaan. Masyarakat dikumpulkan pada lokasi Rumoh Baca Hasan Savvas yang memiliki fasilitas ruang pelatihan yang representatif. Para peserta yang hadir pada umumnya ibu-ibu dan remaja putri. Kelompok mitra didominasi oleh kaum hawa yang selalu bersinggungan dengan penyediaan bahan pangan sehat untuk dikonsumsi oleh keluarga. Kaum ibu menjadi garda terdepan bagi kesehatan keluarga dirumah, terutama dimasa pandemi ini.

Pada saat dimulainya pelatihan, para instruktur melakukan pemetaan kemampuan peserta dengan melakukan pratest. Tujuannya adalah untuk mengetahui dari awal sejauh mana masyarakat setempat mengetahui pola hidup sehat dan gangguan bahaya yang diperoleh dari radikal bebas. Dari pemetaan tersebut diperoleh gambaran bahwa sebahagian peserta seratus persen mampu mengolah bahan pangan, namun masih belum mampu menjaga sumber gizi untuk tubuh yang berasal dari makanan tersebut akibat kesalahan dalam pengolahan ataupun memilih makanan untuk dikonsumsi yang memiliki dampak pada imunitas tubuh. Hampir semua mitra tidak menyadari ada berbagai jenis sumber pertanian yang memiliki potensi untuk meningkatkan imunitas tubuh. Selain itu, mitra diedukasi terkait penyebaran covid-19 dan karakteristik virus dan mikroorganismenya.

Instruktur juga memberikan edukasi tentang imunitas, dan kaitannya imunitas dengan penyebaran virus covid-19 yang saat ini menciptakan pandemi dunia. Tim pamateri juga memberikan edukasi terkait jenis sumber hasil pertanian yang apabila dikonsumsi dapat membantu meningkatkan imunitas tubuh, salah satunya pisang awak.

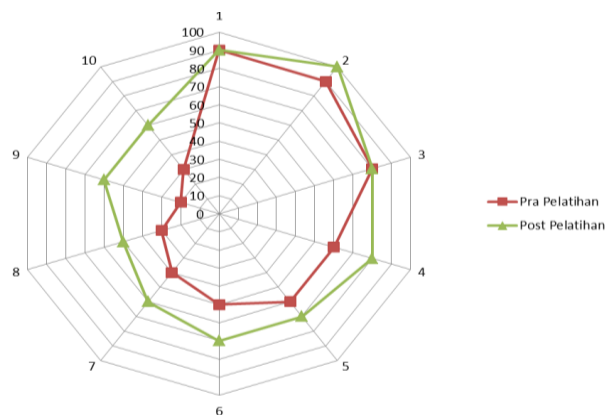


Gambar 1. Sebaran Knowledge Mitra Pra Pelatihan

3.3 Kondisi Mitra Setelah Pelatihan

Peserta diberikan kembali test setelah pelatihan (post test) untuk mengetahui sejauh mana mereka menyerap ilmu dan teknik yang telah ditransfer. Dari hasil tersebut diperoleh 10 orang yang berhasil mengikuti dengan baik, dan 1 orang dari mereka meraih nilai tertinggi. Peserta juga diberikan waktu untuk bertanya mengenai materi yang telah diberikan. Mitra terlihat sangat antusias membahas masalah imunitas dan virus yang saat ini menjadi masalah utama dunia. Banyak mitra yang baru menyadari bagaimana virus mampu berkembang dan bereproduksi dalam jumlah besar dan waktu singkat untuk menginfeksi manusia. Terkhusus untuk materi diversifikasi olahan pangan, mitra juga mendapatkan cara untuk mengolah bahan makanan terutama pisang selain digoreng. Olahan pangan yang dibuat lebih tahan lama sehingga cocok bagi ibu rumah tangga yang multi tasking. Melalui kegiatan ini, mitra menyimpulkan beberapa hal :

- Mereka sudah menyadari bahwa penyebaran COVID-19 sangatlah cepat dan karena virus memiliki sifat dorman, maka virus dapat menetap selama jangka waktu tertentu pada media tertentu
- Imunitas tubuh ada yang bersifat genetik yang diperoleh selama dalam kandungan, dan dapat di maintain dengan pola hidup sehat dengan mengkonsumsi makanan sehat dan gerakan 3 M saat ini
- Diversifikasi olahan pangan pisang awak menjadi alternatif untuk mengolah bahan makanan yang murah, mudah tetapi memiliki nilai komersial juga apabila dikembangkan ke wirausaha



Gambar 2. Sebaran Knowledge Mitra Sesudah Pelatihan

3.4 Evaluasi Program

Walaupun antusias dan animo masyarakat untuk mengikuti kegiatan sosialisasi cukup tinggi, akan tetapi pelaksanaan kegiatan memiliki keterbatasan yaitu waktu yang sangat singkat dan terbatas. Untuk mengukur penyerapan ilmu dan teknik yang ditransfer melalui kegiatan penerapan ipteks ini diukur dengan keberlanjutan ilmu tersebut dan dipraktekkan secara terus menerus. Dengan demikian peserta yang telah diberikan pelatihan tersebut mampu memberikan pengetahuan mereka kepada masyarakat sekitarnya untuk menjaga imunitas tubuh dan berharap sekali kita dapat terbebas dari masa pandemic ini. Selain edukasi terkait imunitas, mitra juga mendapat edukasi terkait pengembangan usaha mikro. Pelatihan olahan pangan ini dapat menjadi salah satu jenis olahan pangan yang dapat dijadikan sebagai usaha mikro.

IV. KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan ini berdampak positif bagi mitra terutama terkait pengetahuan mitra tentang imunitas dan penyebaran virus terkait pandemic yang berlangsung saat ini. Secara umum pelaksanaan kegiatan sosialisasi dan pelatihan teknis diversifikasi olahan bahan pangan untuk sebagai penambah imunitas tubuh berlangsung baik. Menghasilkan variasi olahan makanan sehat untuk kebutuhan kesehatan rumah tangga. Masyarakat sebagai peserta sangat antusias dan apresiatif selama pelaksanaan kegiatan. Terdapat tiga hal yang dilaksanakan pada kegiatan ini yaitu: edukasi mengenai imunitas dan virus, pengembangan dan perhitungan modal usaha mikro dan pemberian ketrampilan olahan makanan berbasis pisang.

REFERENSI

- [1] Puspita, W. 2011. "Pola Pemberian Pisang Awak (*Musa paradisiaca* var. awak), Status Gizi dan Gangguan Saluran Pencernaan pada Bayi Usia 0-12 Bulan di Desa Paloh Gadeng Kecamatan Dewantara". Repositori Universitas Sumatera Utara: Medan.
- [2] IDN Times. 2019. "12 Bukti Pisang Sangat Bermanfaat untuk Kesehatan, Ayo Makan Tiap Hari". <https://www.idbtimes.com/health/fitness/viktor-yudha/manfaat-kesehatan-makan-buah-pisang-setiap-hari-full>. Diakses pada 25 Maret 2020.
- [3] P2PTM Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. "Khasiat dan Manfaat Pisang". Diakses pada 25 Maret 2020, dari http://www.p2ptm.kemkes.go.id/artikel_sehat/khasiat-dan-manfaat-pisang.
- [4] Khamidi, S., Fauzi, A., & Suyadi, I. 2010. "Pengaruh Diversifikasi Produk terhadap Penjualan (Studi Kasus pada Perusahaan Konveksi "Faiza Bordir" Bangil-Pasuruan)". *Jurnal Universitas Brawijaya Malang: Malang*.
- [5] Hermawan, L. 2015. "Dilema Diversifikasi Produk: Meningkatkan Pendapatan Atau Menimbulkan Kanibalisme Produk?". *Jurnal Studi Manajemen*, Vol. 9, No. 2.
- [6] Apriani, R. 2012. "Pengaruh Diversifikasi Produk Terhadap Keputusan Pembelian Mie Instant Supermie: Survei pada Konsumen Supermie di Supermarket Borma Antapani Bandung". *Repositori Universitas Pendidikan Indonesia: Bandung*.
- [7] Mangunsong, L., Zawitri, S., dan Susana. 2016. "Penganekaragaman Produk Olahan Pisang Didesa Peniti Luar Kabupaten Mempawah Kalimantan Barat". *Jurnal Teknologi Pangan* Vol. 7 (2): Hal :62-67.
- [8] Zawitri, S dan Ali, M. 2017. "IbM Kelompok Tani Desa Sungai Rasau Kecamatan Sungai Pinyuh Melalui Aneka Olahan Produk Berbasis Pisang dan Nanas". *Jurnal Teknologi Pangan* Vol. 8 (2): 147-152.