



**Olahan makanan ringan bernutrisi berupa keripik dari bahan utama Bengkuang produksi
Desa Pasang**

Ilham Assidiq¹, Suherman², Ekajayanti Kining³, Ismaya⁴, Dian Firdiani⁶, Elihami⁷, Asni⁸, Nur
Atiqa⁹

Universitas Muhammadiyah Enrekang

ilhamassidiq25@gmail.com¹, suhermankasumba@gmail.com², echa.kining11@gmail.com³, ismaya.ayal@gmail.com⁴, dianfirdiani1@gmail.com⁵, asnimahasiswapgsd@gmail.com⁶, atiqa20100@gmail.com⁷

ABSTRAK

Bengkuang mengandung vitamin C, Vitamin B1, vitamin B6, protein, serat kasar relative yang tinggi dan inulin yang cocok untuk diet. Umbi bengkuang juga mengandung antioksidan, flavonoid dan saponin yang mampu mencegah kerusakan kulit oleh radikal bebas. Produk keripik yang terbuat dari sayur dan buah memiliki resiko kerusakan yang lebih rendah dengan umur simpan yang lebih lama. Hal tersebut disebabkan oleh rendahnya kandungan air pada produk keripik dibandingkan produk buah dan sayur segar, sehingga mencegah terjadinya kerusakan mikrobiologis yang disebabkan oleh mikroorganisme. Umbi bengkuang segar hanya dapat bertahan 4-5 hari saja untuk dijadikan olahan pangan. Agar bisa dikonsumsi dalam jangka lama, umbi bengkuang yang kaya akan nutrisi dapat di produksi menjadi makanan ringan berupa keripik. Keripik Bengkoang merupakan hasil olahan masyarakat Desa Pasang yang masih menggunakan metode yang konvensional. Keripik Bengkoang merupakan salah satu jenis keripik dari umbi-umbian yang mengandung vitamin C, B1, gula, fosfor, zat besi, kalsium, dan mengandung kadar air 86-90%. Pembuatan keripik bengkoang ini kami lakukan yakni bermitra dengan UP₂K Masewewa Desa Pasang yang bertujuan untuk memberdayakan masyarakat dengan membuat produk, label dan kemasan makanan yang dapat menarik perhatian konsumen.

Kata Kunci: nutrisi, bengkuang, makanan ringan

PENDAHULUAN

Bengkoang merupakan buah asli Indonesia. Tanaman ini banyak dibudidayakan di daerah Jawa dan Madura. Bengkoang mempunyai rasa khas dengan kadar air yang tinggi. Selain rasa manis, bengkoang juga mampu memberikan rasa segar saat dimakan. Hasil panen bengkoang saat ini hanya di konsumsi sebagai buah segar, rujak, maupun asinan. Pemanfaatan seperti ini mempunyai beberapa kelemahan diantaranya daya tahan bengkoang segar tidak lama (± 5 hari), pemasaran tidak bisa menyebar luas, dan nilai jual rendah sehingga keuntungan juga rendah. Untuk meningkatkan nilai jual buah bengkoang dapat dilakukan dengan mengolah buah bengkoang menjadi keripik. Keripik adalah irisan buah atau umbi yang digoreng sampai kering dan garing. Keripik mempunyai kadar air terendah sehingga dapat disimpan lama.

Bengkoang mempunyai kadar air yang cukup tinggi yaitu 86 – 90 % dan kandungan karbohidrat sebesar 12,8 %. Untuk meningkatkan nilai jual bengkoang dan membuatnya tahan lama perlu dilakukan pengolahan, misalnya dijadikan keripik

Masalah tingginya kadar air yang dikandung umbi bengkoang merupakan masalah utama dalam pembuatan keripik. Salah satu cara untuk mengatasi masalah tersebut adalah dengan mengolah umbi bengkoang menggunakan metode pengeringan. Pengeringan merupakan proses penting dalam menghasilkan produk keripik. Pengeringan adalah suatu cara untuk mengeluarkan atau menghilangkan sebagian besar air dari suatu bahan dengan cara menyerapkannya menggunakan energi panas.

Oleh karena itu dibutuhkan suatu ide cerdas sehingga bengkoang dapat diolah menjadi produk yang lebih bervariasi yang mempunyai nilai jual dan ekonomis lebih tinggi sehingga minat masyarakat terhadap bengkoang kembali tergugah dan dapat memenuhi selera serta permintaan pasar. Maka dilakukan usaha ujicoba mengolah buah bengkoang menjadi keripik bengkoang. Diharapkan, ujicoba tersebut bisa memunculkan alternatif baru dalam pemasaran bengkoang Prembun.

Umbi bengkoang merupakan bahan pangan yang dapat langsung dikonsumsi ataupun diolah menjadi bentuk lain. Walaupun umbi bengkoang dapat dikonsumsi, tetapi bagian biji bengkoang sangat beracun karena mengandung senyawa rotenone yang bersifat toksik. Biji

bengkuang yang tua kaya akan senyawa lipid dan protein, akan tetapi tidak dapat dikonsumsi karena mengandung rotenone, isoflavon, furano-3-fenil, kumarin yang bersifat racun.

Umbi bengkuang biasa dimanfaatkan sebagai buah atau bagian dari beberapa jenis makanan seperti rujak, asinan atau dimakan segar. Usia tanam bengkuang yang dapat dikonsumsi yaitu umur 3-4 bulan tergantung pada kesuburan tanaman, jika lebih dari itu bengkuang lebih cocok dibuat menjadi bahan kosmetik seperti bedak dingin. Agar bengkuang disukai semua kalangan, kami memproduksi produk makanan ringan berupa kripik bengkuang yakni bermitra dengan UP₂K Masewewa Desa Pasang. Begitu banyak produk makanan ringan berupa kripik yang dapat kita jumpai, seperti kripik singkong, kripik pisang dan lain sebagainya.

Dari hasil observasi kami, mahasiswa E-KKN Tematik Universitas Muhammadiyah Enrekang tahun 2021 di Desa Pasang mengetahui bahwa pembudidayaan bengkuang di Desa Pasang belum optimal karena terhambat pada pemasarannya. Tetapi kami menyakinkan UP₂K Masewewa Desa Pasang bahwa tanaman bengkuang sangat cocok dibudidayakan di Desa Pasang dan dikelola menjadi produk makanan ringan berupa kripik agar mendapatkan nilai tambah dari penjualan. Kami pun tertarik untuk mengembangkan produk ini dengan cara membuat label dan memberikan kemasan yang lebih baik sehingga dapat menarik minat konsumen. Agar tingkat pemasaran lebih meluas, maka melakukan pemasaran secara online merupakan alternative yang paling efektif dengan ini pendapatan usaha diharapkan dapat meningkat.

METODE

1. Lokasi dan Sasaran Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada masyarakat di Desa Pasang Kecamatan Maiwa Kabupaten Enrekang

2. Waktu Pelaksanaan

Waktu pelaksanaan yaitu 2021 sebagai salah satu program Kuliah Kerja Nyata mahasiswa Universitas Muhammadiyah Enrekang

3. Metode Kegiatan

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dengan menerapkan metode terstruktur yang dimulai dengan dengan tahap observasi dan tahap tindakan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL

1. Tahap Observasi

Observasi yaitu metode pengumpulan data dimana peneliti melakukan survey tentang hasil pertanian buah bengkoang dan diperoleh hasil pengamatan bahwasanya mayoritas penduduk di Desa Pasang memiliki tanaman bengkoang. Hal tersebut mendorong mahasiswa yang bekerja sama dengan ibu-ibu UP2K Masewewa Desa Pasang melakukan program “Produksi Keripik Bengkoang”

2. Tahap Pelaksanaan

a. Bahan :

- 1) Bengkoang
- 2) Minyak goreng (2-3 kali jumlah bengkoang)
- 3) Garam (secukupnya)

b. Alat

- 1) baskom kecil,
- 2) pisau,
- 3) wajan, dan alat lainnya yg digunakan untuk membuat kripik bengkuang.

c. Cara Pembuatan :

- 1) Pengupasan dan pengirisan. Bengkoang dikupas, dicuci, kemudian diiris tipis-tipis (2-3 mm).



Gambar 1. Proses Pengupasan Bengkoang

- 2) Pengeringan. Irisan dikeringkan dengan alat pengering hingga kadar air di bawah 8 % (bahan terlihat kering dan renyah).
- 3) Penggorengan. Irisan bengkang kering digoreng di dalam minyak panas (170 °C) selama 3-5 menit sampai garing.



Gambar 2. Proses Penggoreng Bengkoang

d. Pengemasan

Pengemasan keripik bengkang dilakukan menggunakan bentuk kemasan yang rapi dengan ukuran 100 gram dengan dua varian rasa yaitu rasa balado dan gula merah. Label yang menarik juga akan memikat hati para pembeli. Untuk keperluan toko-toko, bisa disertakan kontak pemesanan di label kripik. Hal ini perlu, karena pembeli yang tertarik bisa dengan mudah menghubungi untuk memesan produk serupa. Kemasan yang akan digunakan adalah kemasan transparan agar tampilan kripik yang sudah menarik ikut mengundang selera calon pembeli.



Gambar 3. Proses Pengemasan



Gambar 4. Hasil Kemasan Kripik Bengkoang

B. PEMBAHASAN

Pembuatan kripik bengkoang sudah menggunakan alat yang modern seperti blender dan mesin penggiling. Dengan alat yang modern, pembuat kripik bengkoang akan lebih cepat dan lebih baik. Bengkoang segar yang telah diambil di salah satu pekarangan rumah warga di Desa Pasang, kami olah di rumah produksi Desa Pasang bersama ibu-ibu UP2K Maseewa Desa Pasang. Cara membuat kripik dimulai dengan mengupas kulit bengkoang, dipotong-potong kecil, dicuci hingga bersih, lalu dihaluskan dengan blender agar mudah dicampur dengan tepung terigu dan gula hingga menjadi adonan. Setelah itu, adonan yang sudah jadi digiling menggunakan mesin agar tingkat ketebalan kripik rata sehingga pada proses penggorengan akan matang secara merata.

Inovasi membuat makanan ringan berupa kripik dari bengkoang karena kandungan nutrisi di dalam umbi bengkoang dan manfaat bengkoang bagi kesehatan. Berikut kandungan dari umbi bengkoang beserta manfaatnya bagi kesehatan, sebagai berikut :

- 1) Mencegah kerusakan sel karena dalam bengkoang mengandung antioksidan vitamin C, vitamin E, selenium dan beta-karoten. Antioksidan sangat diperlukan tubuh untuk menangkal radikal bebas, molekul berbahaya yang menyebabkan stress oksidatif.
- 2) Meningkatkan kesehatan jantung karena dalam bengkoang mengandung kalium yang dapat membantu menurunkan tekanan darah dengan mengendurkan pembuluh darah. Selain itu,

bengkuang juga mengandung mineral berupa zat besi dan tembaga yang diperlukan untuk sel darah merah yang sehat sehingga dapat meningkatkan sirkulasi darah.

- 3) Melancarkan pencernaan karena bengkuang mengandung serat yang disebut inulin yang berfungsi melunakkan tinja dan mudah bergerak melalui saluran pencernaan. Bengkuang juga kaya akan air yang dapat membantu meringankan sembelit.
- 4) Baik untuk bakteri di usus karena bengkuang mengandung serat prebiotik yang merupakan zat yang dapat digunakan oleh bakteri di dalam tubuh dalam menghasilkan sejumlah manfaat kesehatan yang dapat membantu menurunkan resiko penyakit kronis.
- 5) Mencegah dehidrasi karena bengkuang mengandung kadar air yang tinggi berkisar 86-90 % sehingga dapat membantu memenuhi kebutuhan cairan dalam tubuh.
- 6) Dapat mengurangi resiko kanker karena bengkuang mengandung antioksidan dan inulin yang dapat menetralkan radikal bebas yang dapat menyebabkan kerusakan sel dan kanker, serta meningkatkan produksi asam lemak rantai pendek pelindung dan meningkatkan respon imun.
- 7) Membantu penurunan berat badan karena bengkuang mengandung banyak nutrisi yang menyehatkan tetapi tetap relative rendah kalori. Cocok bagi orang yang melakukan diet karena bengkuang kaya akan air dan serat yang mempengaruhi hormone sehingga membantu merasa kenyang lebih lama.
- 8) Menjaga kadar gula tetap stabil karena bengkuang memiliki indeks glikemik rendah dan tinggi serat yang baik dikonsumsi bagi penderita diabetes.
- 9) Meningkatkan fungsi otak karena bengkuang mengandung vitamin B6 yang dapat meningkatkan fungsi otak dan saraf, serta membantu tubuh memproduksi sel darah merah dan mengubah protein menjadi energy.
- 10) Mencegah penyakit beri-beri karena mengandung vitamin B1
- 11) Baik untuk kesehatan kulit karena mengandung antioksidan terutama vitamin C yang dapat mencegah penuaan dini yang ditandai dengan kulit keriput.

A. Kelebihan dan Kelemahan Kripik Bengkuang

1. Kelebihan Kripik Bengkuang
 - a. Tidak gosong;
 - b. Kandungan nutrisi tidak hilang (tetap menyehatkan);

- c. Rasa, dan aroma sesuai bahan aslinya;
 - d. Renyah;
 - e. Tidak perlu bahan pengawet atau bahan kimia;
 - f. Tidak perlu penambah rasa buatan;
 - g. Makanan yang memiliki nilai gizi dan serat tinggi.
2. Kelemahan Kripik Bengkoang
- a. Daya tahan bengkoang segar tidak lama (± 5 hari),
 - b. Pemasaran tidak bisa menyebar luas,
 - c. Nilai jual rendah sehingga keuntungan juga rendah

SIMPULAN

Bengkoang merupakan tanaman pangan yang dikonsumsi pada bagian umbinya. Berbagai kandungan nutrisi dan manfaat bengkoang bagi kesehatan sangatlah cocok untuk dikonsumsi. Agar bengkoang dapat dikonsumsi oleh semua kalangan kami bermitra dengan ibu-ibu UP2K Masekwa Desa Pasang untuk membuat makanan ringan berupa kripik bengkoang. Tujuan dari pembuatan kripik bengkoang ini sebagai salah satu produk dari program E-KKN Tematik Universitas Muhammadiyah Enrekang Tahun 2021 yaitu mengembangkan ide dan gagasan mengelolah bahan baku yang ada menjadi produk jadi, sehingga dapat tersaji dan diketahui khalayak banyak. Agar dapat meningkatkan perekonomian masyarakat dengan membuat kripik bengkoang, kami membuat label makanan dan memberi kemasan pada produk agar lebih menarik, serta mempromosikannya melalui online baik melalui WhatsApp, Facebook, Instagram dan lain sebagainya.

SARAN

Dengan adanya kegiatan ini pemberdayaan ini, kami berharap semoga kedepannya warga masyarakat Desa Pasang Kecamatan Maiwa Kabupaten Enrekang dapat lebih produktif dan memanfaatkan sumber daya alam yang ada disekitar kita. Apalagi semakin pesatnya teknologi

maka perlu dimanfaatkan dalam proses pemasaran. Untuk pengabdian selanjutnya, semoga mampu mengembangkan segala potensi yang ada.

DAFTAR PUSTAKA

Jamaluddin. 2018. *Pengolahan Aneka Kerupuk dan Keripik Bahan Pangan*. Badan Penerbit UNM: Universitas Negeri Makassar.

Putri, G., dkk. 2009. *Usaha Keripik Bengkoang Guna Meningkatkan Nilai Jual Buah Bengkoang Sebagai Salah Satu Ciri Khas Kecamatan Prembun Kabupaten Kebumen*. Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Sandranutha, D., 2012. *Pengaruh Waktu Dan Suhu Pada Pembuatan Keripik Bengkoang Dengan Vacuum Frying*. Universitas Diponegoro Semarang.

Rukmana, R dan H, Yudirachman. 2014. *Kiat Sukses Budi Daya Bengkuang: Tanaman Multi Manfaat*. Lily Publisher. Yogyakarta.