

PEMANFAATAN PISANG SEBAGAI VARIASI MENU SEHAT

Penulis

S.I Trahutami
Reny Wiyatasari

Fakultas Ilmu Budaya
Universitas Diponegoro:
sriwahyuistanatrahut@lecturer.undip.ac.id

ABSTRAK

Pisang adalah salah satu buah di negara beriklim tropis yang memiliki nilai sosial dan ekonomi cukup tinggi. Selain rasanya yang enak dan tinggi kandungan vitamin A serta kalori, buah pisang banyak dimanfaatkan dalam berbagai aneka makanan oleh sebagian besar masyarakat Indonesia. Tujuan kegiatan ini adalah menawarkan variasi jajanan atau menu sehat berbahan dasar pisang melalui pelatihan tentang pembuatan nugget pisang. Kegiatan dilakukan dengan metode simulasi, yaitu praktek membuat nugget pisang yang melibatkan ibu rumah tangga dan remaja putri dengan jumlah terbatas.

Kata kunci: Pisang, menu sehat, nugget pisang

ABSTRACT

Bananas are one of the fruits in tropical countries that have quite high social and economic value. In addition to its good taste and high vitamin A content and calories, bananas are widely used in a variety of foods by most Indonesian people. The purpose of this activity is to offer a variety of banana-based snacks or healthy menus through training on making banana nuggets. This service's activity to society was carried out with a simulation method, namely the practice of making banana nuggets involving housewives and young women with a limited amount.

Keywords : Bananas, healthy menus, banana nuggets

1. PENDAHULUAN

Indonesia termasuk negara penghasil pisang terbesar ke 4 di Asia. Negara yang sangat kaya akan jenis pisang. Keunggulan pisang adalah murah, mudah didapat, enak, mudah dicerna, dan banyak manfaat. Pisang kaya akan asam folat yang sangat dibutuhkan untuk pertumbuhan janin, dan dapat mencegah kelainan dan cacat janin. Mengandung fosfor, zat besi, kalium, magnesium juga mengandung vit B kompleks dan vit C. Pisang juga kaya akan kalsium yang bermanfaat memperbaiki massa tulang,

pertumbuhan tulang dan gigi. Pisang juga kaya akan antioksidan. Tubuh membutuhkan antioksidan untuk memperlambat atau mencegah proses oksidasi. Kandungan vitamin B kompleks yang terkandung dalam pisang juga bermanfaat untuk produksi DNA dan pembentukan sel darah merah. Dengan makan pisang, bisa mencegah sembelit dan membantu mengatasi iritasi perut karena tekstur buahnya yang lembut. Satu buah pisang ukuran besar mengandung 1000 gram energi atau 136 kalori.

Di kalangan rumah tangga, selama ini pisang dikonsumsi dengan cara langsung dimakan, serta dibuat kudapan pisang rebus, pisang goreng, atau keripik. Belum banyak yang membuat berbagai variasi olahan pisang. Salah satu alternatif yang ditawarkan dalam pemanfaatan pisang sebagai panganan atau jajanan adalah mengolahnya menjadi *nugget pisang*. Nugget pisang, selain nikmat, proses pembuatannya pun terbilang sederhana dan tidak membutuhkan banyak biaya serta persiapan, sehingga bisa dipilih sebagai salah satu camilan atau makanan sehat.

2. METODOLOGI

Peserta adalah ibu rumah tangga dan remaja putri, dilaksanakan melalui simulasi, yaitu praktik membuat nugget pisang.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan berjalan lancar. Peserta antusias mencoba, dan mendapatkan ilmu baru. Berikut adalah resep membuat nugget pisang :

Bahan :

- 1) 5 buah pisang ambon besar
- 2) 6 sdm susu bubuk
- 3) 5 sdm gula pasir
- 4) 100 gram keju, parut
- 5) 2 butir telur, kocok lepas

Bahan pencelup :

- 1) Secukupnya terigu, encerkan dengan air
- 2) Secukupnya tepung panir.

Cara membuat :

- 1) Lumatkan pisang memakai sendok, atau blender.
- 2) Masukkan terigu, susu, garam, gula, keju ke dalam pisang, aduk sampai rata dan tercampur.

- 3) Masukkan telur kocok, campur
- 4) Tuangkan adonan ke Loyang yang sudah dialasi plastic, kukus hingga matang.
- 5) Setelah matang, angkat, dinginkan. Potong sesuai selera, masukkan ke adonan pencelup, kemudian gulingkan ke adonan panir.
- 6) Masukkan ke dalam kulkas selama kurang lebih 2 jam, agar tepung panir benar-benar menempel.
- 7) Siap untuk digoreng.



Gbr. 1 : Praktek memasak nugget pisang

4. SIMPULAN

Nugget pisang, selain nikmat, proses pembuatannya pun terbilang sederhana dan tidak membutuhkan banyak biaya serta persiapan. Di samping itu, apabila dikreasikan akan menghasilkan olahan yang lebih menarik dan bisa membuka peluang bisnis.

5. SARAN

Buah pisang oleh sebagian besar masyarakat Indonesia banyak dimanfaatkan dalam berbagai aneka makanan dan memiliki potensi untuk dikembangkan menjadi bisnis home made yang bisa menguntungkan secara ekonomi. Oleh karena itu, PKM selanjutnya sebaiknya difokuskan untuk memberikan pelatihan tentang bagaimana membuka bisnis dengan olahan pisang.

DAFTAR PUSTAKA

<https://cookpad.com/id/cari/nugget%20pisang>

<https://hellosehat.com/hidup-sehat/fakta-unik/9-manfaat-pisang-untuk-kesehatan/>

<https://www.idntimes.com/health/fitness/viktor-yudha/manfaat-kesehatan-makan-buah-pisang-setiap-hari>