

Kebab Tangu (Keripik Bakso Bercampur Talas Ungu) Camilan Tanpa Pewarna Yang Enak, Gurih Dan Bergizi

Nenti Diah Kusuma Prasetyaningrum^{*)}, Santi Tri Rahayu^{*)}, Biyanda Eninurkhayatun^{*)},
Rani Kristina Putriosa Saragih^{*)}, Annisa Septianita^{*)}, S.A. Nugraheni^{**)}

^{*)} Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro

^{**)} Staf Pengajar Bagian Gizi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Diponegoro

Koresponden : nenti.kusuma@gmail.com

ABSTRAK

Dewasa ini, banyak kita temui makanan yang kurang mempertimbangkan gizi dalam pembuatannya. Maka penulis dalam usulan Program Kreativitas Mahasiswa ini bertujuan membuat makanan yang enak, lezat, tetapi juga bergizi. Penulis membuat sebuah keripik bakso yang bahan dasarnya terbuat dari daging yang dipadukan dengan talas ungu yang tinggi akan karbohidrat. Penulis memilih bidang PMK kewirausahaan dengan membuat keripik ungu bakso talas dikarenakan yang pertama penulis ingin mendukung program pemerintah 50 juta wirausaha muda 2020 dan tidak ketinggalan target utama penulis adalah memperoleh keuntungan yang bias membantu biaya kuliah penulis. Pembuatan keripik bakso ini dimulai dengan pembuatan adonan bakso yang ditambah dengan talas, pengulenan adonan, lalu pemotongan menjadi keripik, penjemuran hingga penggorengan keripik bakso. Pengemasan keripik bakso ini penulis menggunakan plastik. Pemasarannya sendiri penulis bekerjasama dengan menyewa lahan di daerah dekat fakultas Undip Tembalang dan melalui internet kami juga akan mempromosikannya atau diselipkan di sela-sela kegiatan kemahasiswaan, seperti Kegiatan UKM dan seminar tentang kesehatan.

Kata kunci : *keripik bakso talas ungu, makanan sehat*

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Talas ungu yang dalam bahasa latin *Colocasia esculenta* merupakan tumbuhan penghasil umbi yang tersebar di daerah tropis, sub tropis dan di daerah beriklim sedang. Saat ini penyebaran talas ungu hampir mencapai seluruh negara di dunia, termasuk Indonesia. Di Indonesia sendiri, talas ungu biasanya dikukus, direbus, dan digoreng yang digunakan sebagai makanan pokok atau makanan tambahan. Selain sebagai sumber karbohidrat, kandungan gizi talas ungu termasuk tinggi. Dalam 1 cangkir talas mengandung 11% vitamin C, 19% vitamin E, karoten, dan 22% vitamin B6 yang dapat memenuhi kebutuhan tubuh kita. Kekayaan gizi talas makin lengkap dengan beragam mineral yang terkandung. Satu cangkir talas mengandung 10% magnesium, 13% tembaga, 18% potasium, 30% mangan dan kalium yang kita butuhkan. Kandungan talas ungu yang beragam mengandung sejumlah manfaat bagi kesehatan, diantaranya :

1. Memperlancar kerja pencernaan, karena dalam talas mengandung 5,3 gram/100 gram
2. Menjaga kolesterol darah tetap rendah
3. Mencegah resiko gangguan jantung dan tekanan darah tinggi
4. Memperkuat pertahanan tubuh dengan membantu percepatan sel darah putih
5. Menjaga kesehatan mata, kulit, dan meningkatkan fertilitas

Banyaknya kandungan gizi yang terdapat pada talas memberikan ide untuk meningkatkan daya tarik untuk mengkonsumsi talas. Talas yang mudah ditemukan karena kondisi geografis Indonesia yang mendukung dan tumbuh sepanjang tahun. Talas yang sering kita jumpai di pasaran biasanya talas putih dan talas ungu. Di daerah Semarang harga talas berkisar antara Rp5.000,00 perkilogram. Harga yang terjangkau dan kemudahan untuk mendapatkan talas memberikan peluang besar untuk memanfaatkan talas guna menambah nilai ekonomis dan daya tarik mengkonsumsinya.

Penambahan nilai ekonomis talas dapat dilakukan dengan berbagai macam cara, salah satunya adalah dengan memanfaatkan tanaman ini sebagai bahan baku utama dalam pembuatan keripik ungu bakso talas selain daging.

Keripik bakso merupakan salah satu jenis makanan yang cukup populer di Indonesia. Keripik bakso ini dibuat dari campuran tepung kanji, garam, bawang putih goreng, talas ungu, dan merica. Talas ungu yang ditambahkan dalam proses pembuatan bakso akan menjadikan keripik bakso memiliki cita rasa unik dan menarik. Keripik ungu bakso talas ini memiliki rasa gurih, berwarna ungu, dan renyah. Aneka keripik seperti keripik pisang, keripik ketela, keripik kentang, dan sebagainya sudah banyak dibuat. Keripik bakso dari talas ungu merupakan inovasi terbaru yang mungkin dapat menambah keanekaragaman keripik dipasaran. Selain meningkatkan nilai ekonomi dari talas dan meningkatkan daya tarik untuk mengkonsumsi talas dengan mengenalkan kepada khalayak umum, khususnya mahasiswa Universitas Diponegoro.

Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, talas dapat diolah menjadi makanan yang bervariasi. Sehingga, di dalam program ini kami menawarkan suatu inovasi baru yang berbahan dasar kaya akan kandungan gizi dari talas yaitu "Keripik Bakso Talas Ungu". Dengan bahan alami yang kami gunakan, maka kami memasarkan dengan harga yang relatif murah dan terjangkau, sehingga hal ini dapat menjadi suatu usaha kewirausahaan bagi mahasiswa yang dapat memberikan keuntungan lebih dari penjualan tersebut

Luaran yang Diharapkan

Dari kegiatan PKMK ini diharapkan adanya alternatif makanan baru yang berbahan dasar alami yaitu talas. Alternatif makanan ini akan dibuat dalam bentuk keripik dengan harga yang murah dan terjangkau. Sehingga juga dapat dikonsumsi oleh orang yang tidak menyukai umbi-umbian khususnya talas dan secara tidak langsung kegiatan ini juga akan melatih jiwa kewirausahaan bagi mahasiswa

Manfaat

Bagi penulis

- a. Meningkatkan kreativitas mahasiswa dalam menemukan produk baru yang dapat dimanfaatkan sebagai lapangan usaha.
- b. Sebagai salah satu wujud kontribusi pemikiran mahasiswa terhadap permasalahan masyarakat pada umumnya sekaligus sebagai sarana pembelajaran mahasiswa terutama untuk pengembangan *soft skill*.
- c. Sebagai pembuka peluang bisnis mahasiswa melalui penjualan keripik bakso talas ungu.

Bagi Masyarakat

- a. Memberikan alternatif solusi untuk yang tidak menyukai umbi khususnya talas.
- b. Memanfaatkan talas sebagai makanan dalam bentuk lain sehingga dapat meningkatkan nilai guna dan nilai ekonomisnya.

Bagi Lingkungan

Memberikan nilai tambah pada talas tanpa mengurangi populasinya karena akan ada budidaya mandiri dari mahasiswa.

TINJAUAN PUSTAKA

Khonsam (2002), mengemukakan tentang salah satu faktor yang menentukan sumber daya manusia yang berkualitas adalah pangan yang bergizi, yang diperoleh melalui konsumsi pangan yang baik, dan karbohidrat adalah salah satu jenis pangan yang dibutuhkan tubuh untuk memenuhi kebutuhan energi seseorang.

Sebagai makanan alternatif pengganti nasi, umbi talas mengandung banyak komposisi penting seperti karbohidrat dan protein yang terkandung dalam umbinya sedangkan daunnya dipergunakan sebagai sumber nabati. Di masyarakat Indonesia daun umbi talas biasanya pemanfaatannya yaitu untuk dibuat sayur yang disebut buntel. Penggunaan daun dan tangkai talas sebagai bahan sayuran biasanya dijumpai di pedesaan. Talas mengandung banyak senyawa kimia yang dihasilkan dari metabolisme sekunder seperti alkaloid, glikosida, saponin, minyak esensial,

resin, gula dan asam-asam organik. Umbi talas mengandung pati yang mudah dicerna kira-kira sebanyak 18,2%, sukrosa serta gula reduksinya 1,42% dan karbohidrat sebesar 23,7%.

Sebelum mengolah talas menjadi beragam kudapan (olahan lain) dan jika salah mengolah talas bukan makanan yang dihasilkan bertambah enak tapi penderitaan yang bisa dipetik. Yang pertama diperhatikan mengurangi kadar kalsium oksalat pada talas. Kalium oksalat dari persenyawaan garam antara ion kalsium dan ion oksalat. Ion ini sangat bermanfaat untuk proses metabolisme dan untuk pertahanan internal bagian talas. Namun untuk manusia senyawa ion bisa menimbulkan gatal-gatal dan iritasi pada kulit. Talas mempunyai peluang yang besar untuk dikembangkan karena berbagai manfaat dan dapat dibudidayakan dengan mudah sehingga potensi talas ini cukup besar (Anonim a, 2010). Talas banyak dimanfaatkan sebagai tanaman sayuran dan sumber karbohidrat (pangan).

METODE PELAKSANAAN PROGRAM

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode percobaan dan studi pustaka, yaitu pengumpulan data yang diperoleh berasal dari buku dan internet yang merupakan bahan acuan utama dalam penelitian, selanjutnya melakukan percobaan langsung dalam pembuatan cokelat wortel.

Alat

1. Panci
2. Wajan
3. Baskom
4. Sendok
5. Siruk Aluminium
6. Siruk Saringan
7. Talenan
8. Blender
9. Pisau

Bahan

1. Daging
2. Talas
3. Tepung terigu dan Tepung kanji
4. Garam
5. Batu Es

6. Merica
7. Minyak goreng

Prosedur Pelaksanaan

Adapun prosedur pembuatan cokelat wortel adalah sebagai berikut:

1. Persiapkan alat dan bahan
2. Siapkan panci berisi air untuk proses perebusan talas ungu
3. Tiriskan dan haluskan talas yang sudah matang dan campurkan dengan daging
4. Uleni kedua bahan yang telah ditambah bumbu-bumbu hingga tercampur
5. Bentuk bola-bola adonan yang telah diuleni, iris tipis-tipis lalu jemur hingga kering
6. Setelah kering, siapkan wajan berisi minyak lalu goreng irisan adonan yang telah dijemur kering dengan minyak panas
7. Tiriskan, tunggu hingga minyaknya berkurang
8. Yang terakhir lakukan pengemasan produk

HASIL KEGIATAN

Hasil dari penelitian ini adalah terciptanya inovasi baru berupa produk keripik bakso bercampur talas ungu yang dapat menjadi alternatif camilan sehat bagi masyarakat. Saat ini, produk keripik bakso bercampur talas ungu sudah menjadi alternatif cemilan sehat terutama di kalangan mahasiswa. Harganya yang terjangkau dan khasiat yang terkandung di dalam talas dan daging yang bercampur membuat produk ini semakin menarik dan diminati masyarakat.

Hingga saat laporan ini dibuat, pelaksanaan program baru mencapai tahap percobaan dimana produk mengalami kendala dalam pembuatannya. Kendala awal percobaannya adalah berada pada bahan utama yaitu talas ungu, karena dalam pembuatan program ini hanya berdasarkan pencarian internet maka ketika dalam pelaksanaan tidak sesuai harapan. Dimana bahan utama sulit dicari di daerah tembalang maupun semarang sendiri. Dan dalam pencariannya harus keluar kota semarang.

Kendala kedua setelah menemukan bahan utama adalah pencampuran adonan antara daging dan talas yang tidak bisa menyatu karena talas sendiri adalah sumber karbohidrat yang banyak mengandung air yang kandungan air tersebut dapat merusak tekstur dari adonan daging dan talas. Sehingga adona tersebut tidak dapat menyatu dan tidak mau kering ketika dalam proses penjemuran. Sehingga itu, luaran yang diharapkan belum dapat dicapai

KESIMPULAN

Pembuatan cokelat wortel merupakan salah satu cara bagi mahasiswa untuk menggali keterampilan, semangat dan jiwa kewirausahaan. Proses pembuatan cokelat wortel relatif mudah sehingga usaha ini sangat mungkin dilakukan dan dikembangkan mahasiswa serta masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

1. Agoes S. D. dan Lisdiana. *Memilih dan Mengolah Sayur*. Jakarta: Penebar Swadaya, 1995.
2. Anonim. 2010. Talas. (*Online*), (<http://id.wikipedia.org/wiki/Talas>, diakses tanggal 8 Juli 2010).
3. Lawlis, Frank. *Meningkatkan dan Memaksimalkan IQ Anak*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama, 2006.