

MEMPERLUAS INOVASI OLAHAN UMBI-UMBIAN DAN MENINGKATKAN MASYARAKAT SADAR STUNTING DI DESA SIAHAP, KECAMATAN BINTANG BAYU

Aulia Syahrani Hafiza, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Dede Prasetya, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Riski Maulana, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

e-mail : *riskiaskor46@gmail.com*

Rizka Hanum Mendrofa, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Widya Anggi Ramadhana, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

Abstract

This study aims to provide innovation from local food processing made from tubers. Where most of the livelihoods of the Siahap village community are farming. One of the most dominating is the cultivation of Cassava or often known as Cassava. Cassava itself is a commodity that is chosen by the people of Siahap village. Besides being easy to cultivate, cassava can also be processed into various needs and processed foods. Cassava also has a lot of protein and fiber which is good for health. In addition, cassava can also be a food that can increase nutritional intake for pregnant women in preventing stunting. The high number of stunting cases has resulted in Indonesia being included in the top five countries with the highest stunting cases in the world. The main prevention of stunting is to pay attention to the nutrition of pregnant women by consuming foods that can fulfill nutrition for both mother and child. Besides generally discussing the benefits of tubers, this article also contains innovations in the form of increasing the Micro Business Activity Unit in Siahap village by processing cassava.

Keywords: Cassava, Micro Business Activity Unit, Stunting, Pregnant Women

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan inovasi dari pengolahan pangan lokal berbahan Umbi-Umbian. Dimana sebagian besar mata pencaharian masyarakat desa Siahap yaitu bercocok tanam. Salah satu nya yang paling mendominasi adalah budidaya Ketela Pohon atau yang sering dikenal juga sebagai Singkong. Singkong sendiri menjadi komoditi yang banyak dipilih oleh masyarakat desa Siahap. Selain mudah untuk dibudidayakan, Singkong juga

dapat diolah menjadi beragam keperluan serta olahan makanan yang ada. Singkong juga memiliki banyak protein dan serat yang baik bagi kesehatan. Selain itu, Singkong juga dapat menjadi makanan yang dapat meningkatkan asupan gizi bagi ibu hamil dalam pencegahan stunting. Tingginya kasus stunting mengakibatkan Indonesia masuk ke dalam lima besar negara dengan kasus stunting tertinggi di Dunia. Pencegahan utama stunting adalah memperhatikan gizi ibu hamil dengan cara mengkonsumsi makanan yang dapat memenuhi nutrisi bagi ibu dan si anak. Di samping secara umum membahas manfaat dari tanaman Umbi-Umbian artikel ini juga berisikan inovasi berupa peningkatan UMKM di desa Siahap dengan cara pengolahan Singkong.

Kata Kunci: *Umbi-Umbian, UMKM, Stunting, Ibu Hamil*

PENDAHULUAN

Perkembangan zaman terus memberikan sesuatu hal yang baru, baik berupa inovasi dibidang teknologi maupun dalam beragam hal. Inovasi dalam hal peningkatan makanan juga terus mengalami perkembangan. Salah satu diantaranya ialah olahan umbi-umbian yang bertujuan untuk meningkatkan manfaat serta nilai dari olahan tumbuhan itu sendiri.

Di samping hal itu juga dapat meningkatkan UMKM yang ada di desa Siahap dengan mengembangkan siklus UMKM yang stabil di era globalisasi yang moderen saat ini. Salah satu kendala dalam budidaya serta pengolahan umbi-umbian (singkong) berupa keterbatasan akan pupuk yang kerap dirasakan oleh masyarakat di desa Siahap.

Sehingga hal tersebut berdampak pada minimnya pertumbuhan yang baik dalam hasil bercocok tanam umbi-umbian. Di

samping itu nilai jual dari umbi-umbian yang kerap kali mengalami ketidakstabilan sehingga tidak jarang masyarakat yang terfokus pada mata pencaharian tersebut mengalami kerugian.

Kendala lainnya berupa masyarakat setempat yang masih terfokus pada konsep tradisional dalam pengolah umbi-umbian juga menjadi permasalahan yang kerap dialami sehingga nilai jual dari singkong sendiri cukup rendah. Padahal jika singkong tersebut dimanfaatkan dengan baik, maka dapat menjadi beragam macam olahan makanan, baik tradisional maupun secara moderen.

Sehingga jika dijual di pasaran akan memiliki nilai jual yang cukup baik terlebih jika dipasarkan dibandingkan hanya menjual mentah umbi-umbian (singkong) tersebut, salah satu contohnya dengan membuat

Memperluas Inovasi Olahan Umbi-umbian dan Meningkatkan Masyarakat Sadar Stunting di Desa Siahap, Kecamatan Bintang Bayu

Brownis Singkong, Keripik Pedas dan Nugget Ubi.

Seiring dengan perkembangan zaman yang semakin moderen maka perlunya pola pemikiran inovasi masyarakat yang seharusnya kreatif dalam pengolahan serta budidaya umbi-umbian (singkong) agar memiliki nilai jual dipasar yang cukup baik. Selain itu masyarakat juga harus dituntut untuk memahami akan sadar stunting guna dapat menjaga kestabilan kesehatan terlebih di fokuskan pada ibu hamil dan balita atau anak yang memiliki gizi buruk di Desa Siahap Kecamatan Bintang Bayu.

Maka dengan ini penulis mengangkat judul yakni, "Memperluas Inovasi Umbi-Umbian dan Meningkatkan Masyarakat Sadar Stunting di Desa Siahap Kecamatan Bintang Bayu". Dengan demikian diharapkan dapat meningkatkan nilai dari hasil olahan tanaman Umbi-Umbian serta mampu menjadi peningkatan dalam hal konsumsi makanan yang bergizi bagi kasus stunting di desa Siahap, kecamatan Bintang Bayu.

METODE

Metode dalam penulisan artikel ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan model observasi, wawancara dan pengumpulan data yang bermaksud memberikan gambaran mendetail terkait program kerja dengan "Memperluas Inovasi Umbi-Umbian dan Meningkatkan UMKM

Serta Kesadaran Masyarakat akan Stunting di Desa Siahap Kecamatan Bingang Bayu" selama masa Kuliah Kerja Nyata (KKN).

Sekaligus menjelaskan terkait langkah-langkah dari salah satu olahan singkong yaitu Brownis Singkong dimulai dari sebelum proses pembuatan, hingga proses penjualan hingga menjadi konsumsi bagi masyarakat terutama bagi ibu hamil dalam pencegahan stunting.

Data-data yang digunakan dalam hal ini berupa data primer yang bersumber dari pengalaman dan observasi langsung oleh anggota kelompok serta data sekunder yang diperoleh dari kajian sejumlah literatur dan penelitian terdahulu terkait pengolahan umbi-umbian.

Adapun alat dan bahan serta langkah-langkah dalam pengelolaan singkong menjadi Brownis Singkong yakni sebagai berikut:

Alat:

- ◆ Kukusan, Sendok, Parutan, Loyang, Saringan, Kuas dan Kompor.

Bahan:

- ◆ 6 Butir Telur, 225 gram Gula pasir, ½ Sdt Tbm, 125 gram Tepung gablek, 50 gram Coklat bubuk, 175 gram Margarin/Minyak sayur yang dilelehkan, dan 100 gram DCC yang dilelehkan.

Langkah-langkah:

- 1) Panaskan kukusan, kocok gula, telur, tbm, sampai mengembang;

- 2) Masukkan tepung galek (tepung singkong) yang sudah diparut dan susu yang sudah diayak;
- 3) Aduk rata lalu tambahkan margarin/minyak sayur;
- 4) Siapkan loyang yang sudah diolesi sedikit margarin; dan
- 5) Kukus brownies dengan api sedang kurang lebih 40 menit. Angkat, dinginkan, dan brownies singkong siap disajikan.

Cara Pembuatan Tepung Geplak (Tepung Singkong)

- 1) Parut singkong dengan menggunakan parutan singkong
- 2) Peras singkong dengan menggunakan saringan
- 3) Jemur singkongparut dengan menggunakan saringan
- 4) Jemur singkong yang sudah di parut dan diperas hingga kering, dan
- 5) Blender singkong parut hingga menjaadi seperti tepung namun tetap bertekstur.

UPAYA PEMANFAATAN

Ubi merupakan pangan utama setelah padi dan jagung. Komoditas ini sangat potensial untuk dimanfaatkan sebagai bahan pangan yang fungsional karena memiliki serat pangan, daya cerna pati, dan indeks *glikemik*. Kandungan serat pangan total singkong, tepung dan pati berturut-turut 6,9%, 13,4% dan 11,67%. Serat pangan berbentuk *karbohidrat* kompleks sangat penting bagi kesehatan, yaitu untuk mencegah

berbagai penyakit dan sebagai komponen penting dalam terapi gizi.

Serat Pangan Larut (SPL) berfungsi memperlambat kecepatan pencernaan dalam usus, memperlambat kemunculan *glukosa* darah, sehingga insulin yang dibutuhkan untuk mentransfer glukosa ke dalam sel-sel tubuh diubah menjadi energi yang semakin sedikit. Ini dibutuhkan oleh penderita diabetes, sementara kandungan Serat Pangan Tidak Larut (SPTL) sangat penting untuk mencegah penyakit yang berhubungan dengan saluran pencernaan seperti wasir, difterkulosis, dan kanker usus besar.

Indeks *glikemik* ubi kayu dapat mengendalikan kadar glukosa darah, dengan demikian ubi kayu merupakan sumber karbohidrat yang sesuai bagi penderita diabetes. Ubi kayu rasa pahit dapat digunakan dalam pengobatan tumor dan kanker. Dari berbagai fakta manfaat dalam mencegah penyakit, singkong prospektif dikembangkan sebagai pangan fungsional.

Singkong memiliki akar tunggang dengan sejumlah akar cabang yang kemudian membesar menjadi umbi akar yang dapat dimakan. Bagian dalam ubinya berwarna putih atau kekuning-kuningan. Namun kebanyakan singkong yang ada di Desa Siahap, Kecamatan Bingang Bayu pada umbinya ukurannya cukup besar, dengan rata-rata diameternya mencapai dua sampai tiga centimeter dengan panjang yang bervariasi, mulai

Memperluas Inovasi Olahan Umbi-umbian dan Meningkatkan Masyarakat Sadar Stunting di Desa Siahap, Kecamatan Bintang Bayu

dari sepuluh sampai tiga puluh centimeter.

Ada beberapa kandungan yang terdapat dalam Ubi utamanya adalah *karbohidrat*. Setiap 100 gram Ubi mengandung 38 gram *karbohidrat*. Inilah mengapa Ubi menjadi sumber energi yang baik untuk tubuh dalam menjalani aktivitas fisik yang berat. Aktivitas fisik akan menguras *glukogen*, yang merupakan bentuk *glukosa* yang disimpan di otot.

Ketika seseorang makan Ubi, *karbohidrat* yang diubah menjadi *glukosa*, yang kemudian diubah menjadi *glukogen* dan disimpan dalam otot. Jadi, secara sederhananya manfaat Ubi bagi tubuh dapat menambah energi, sehingga tak bisa disepelkan lagi bahwa sangat banyak manfaat yang terkandung di dalam Ubi tersebut.

Di samping itu, Ubi juga mengandung manfaat, antara lain sebagai berikut:

- a. Ubi Mengandung Pangan dalam Jumlah Tinggi
Serat Singkong mengandung serat pangan dalam jumlah yang cukup tinggi, sehingga dapat mencegah sembelit. Serat juga membantu menurunkan berat badan karena bisa membuat seseorang merasa kenyang lebih lama. Selain itu, kandungan serat mendatangkan manfaat singkong untuk menurunkan tekanan darah, mengurangi kadar kolesterol, menurunkan risiko obesitas, dan

menurunkan risiko penyakit jantung. Manfaat singkong juga bisa didapatkan bagi penderita diabetes. Makan singkong dapat membantu menurunkan kadar gula darah. Hal ini karena serat memperlambat penyerapan gula ke dalam aliran darah.

- b. Ubi Mengandung Kaya akan Mineral
Ubi mengandung sumber mineral yang cukup banyak seperti kalsium, fosfor, mangan, zat besi, dan kalium. Mineral ini diperlukan untuk perkembangan pertumbuhan, dan menjalankan fungsi jaringan tubuh.
- c. Ubi Mengandung Kalsium
Kalsium diperlukan untuk menjaga kesehatan tulang dan gigi. Zat besi bisa membantu dalam pembentukan protein (*hemoglobin* dan *myoglobin*) yang membawa oksigen ke seluruh jaringan tubuh.
- d. Ubi Mengandung Mangan
Mangan dapat membantu pembentukan tulang, jaringan ikat, dan hormon seks.
- e. Ubi Mengandung Kalium
Kalium diperlukan untuk sintesis protein dan membantu dalam pemecahan karbohidrat.
- f. Ubi Mengandung Tembaga
Tembaga untuk menjaga fungsi saraf tetap sehat.
- g. Ubi Mengandung Vitamin C, Vitamin E, dan Folat
Ubi mengandung kaya akan vitamin diantaranya sebagai

berikut, vitamin C, vitamin E, dan folat yang berlimpah dan memberikan banyak manfaat.

Kandungan tersebut memberikan manfaat singkong yaitu melindungi dari kanker usus besar dan mengurangi risiko komplikasi selama kehamilan. Selain itu, vitamin C juga melindungi tubuh dari penyakit jantung koroner dan beberapa jenis kanker.

INOVASI OLAHAN SINGKONG

Peluang bisnis *brownies* singkong cukup menjanjikan, jika dilihat di era globalisasi saat ini kedudukan tertinggi bisnis berada di bidang kuliner dibandingkan lainnya. Selain itu juga bisa berkreasi atau memberikan inovasi berupa trobosan terbaru mengenai brownies singkong ini yang tentunya mempunyai nilai jual yang tinggi jika dipasarkan maupun baik untuk dikonsumsi bagi masyarakat terkhusus bagi ibu hamil karena memiliki beberapa vitamin dan zat besi yang baik untuk perkembangan anak sekaligus memperkecil terjadinya stunting akibat gizi buruk.

Selain itu pemnaftaan olahan singkong menjadi olahan makanan berupa brownies singkong kukus yang secara rasa lebih nikmat dan empuk, harga bahan baku juga lebih murah tentu dapat memberikan pengalaman penjualan yang lebih bagus.

Dilihat dari ketahanan tepung singkong ini lebih tahan lama di samping juga masyarakat lebih

menyukai dengan bahan dasar singkong daripada bahan yang lainnya. Selain itu jika masyarakat desa Siahap tertarik atau berani melakukan gebrakan baru berupa inovasi dalam olahan makanan berupa pembuatan *brownies* kukus. Ini merupakan bisnis yang menjanjikan jika dapat dikembangkan dengan baik.

Tentunya juga bagus untuk menambah penghasilan di keluarga (rumah) apalagi jika bisnisnya berkembang pesat dan mampu menyaingi kuliner lain tentunya bisa membuka lowongan pekerjaan cukup besar agar meminimalkan pengangguran serta juga dapat membantu para petani Ubi Kayu atau Singkong dalam mengeksport singkongnya.

Hal ini juga sebagai upaya dalam peningkatan nilai jual dari singkong itu sendiri tentunya dapat menstabilkan sesuai dengan harga pupuk yang nantinya bertujuan untuk menyesuaikan modal awal dengan keuntungan minimal 20%.

Dengan inovasi tadi dapat memajukan UMKM yang ada di desa Siahap kecamatan Bintang Bayu dengan mayoritas singkong sebagai mata pencarian masyarakatnya. Selain itu pengetahuan dasar masyarakat mengenai bahan pangan pokok selain beras merupakan pengantar untuk dapat mengaplikasikannya menjadi berbagai produk olahan berbahan baku selain terigu dengan memanfaatkan tepung lokal.

Memperluas Inovasi Olahan Umbi-umbian dan Meningkatkan Masyarakat Sadar Stunting di Desa Siahap, Kecamatan Bintang Bayu

Singkong dan ubi jalar kuning merupakan potensi lokal yang belum dimanfaatkan secara optimal, padahal kedua tumbuhan umbi ini dapat digunakan sebagai bahan diversifikasi pangan.

Inilah mengapa singkong menjadi sumber energi yang baik untuk tubuh yang harus menjalani aktivitas fisik yang berat. Singkong mengandung vitamin C, vitamin E, dan *folat* yang berlimpah dan memberikan banyak manfaat.

Berdasarkan hasil wawancara yang kami lakukan dengan masyarakat setempat yang memiliki usaha kripik singkong, dapat diketahui bahwa terjadi penurunan pada penjualan di sentra industri kripik singkong disebabkan oleh menurunnya minat konsumen di desa tersebut terhadap olahan singkong sebagai kripik singkong. Karena olahan kripik sangat mudah di buat oleh masyarakat desa.

Pada kesempatan KKN ini kami selaku penulis membuat pelatihan pembuatan brownis singkong, yang melibatkan semua ibu-ibu di desa dalam proses pembuatannya. Dalam produksi brownis ini bahan-bahan yang di pakai sangat murah dan mudah di dapat di pasaran.

Selain itu juga bisa berkreasi atau memberikan inovasi berupa trobosan baru dalam hal olahan makanan dari singkong sendiri menjadi brownies singkong. Ini yang tentunya mempunyai kesempatan untuk dapat meningkatkan nilai jual

dari olahan makanan dari singkong sendiri. Di samping memang baik untuk dikonsumsi oleh masyarakat terkhusus ibu hamil karena memiliki beberapa vitamin dan zat besi yang baik untuk perkembangan anak sekaligus memperkecil terjadinya stunting akibat gizi buruk.

HASIL PEMBAHASAN

Ketela pohon atau yang biasa dikenal dengan sebutan Singkong atau Ubi Kayu, merupakan pohon tahunan tropika dan subtropika dari keluarga *Euphorbiaceae*. Singkong biasanya dijadikan olahan pangan karena kandungan karbohidratnya yang tinggi, sedangkan daunnya biasa dijadikan sebagai sayuran.

Di Indonesia sendiri, singkong merupakan produksi hasil pertanian pangan ke dua terbesar setelah padi, sehingga singkong mempunyai potensi sebagai bahan baku yang penting bagi berbagai produk pangan dan industri di Indonesia.

Singkong merupakan umbi atau akar pohon yang panjang dengan fisik rata-rata bergaris tengah 2-3 cm dan dengan panjang 50-80 cm, tergantung dari jenis singkong yang ditanam. Daging umbinya berwarna putih atau kekuning-kuningan. Umbi singkong tidak tahan disimpan meskipun ditempatkan di lemari pendingin.

Gejala kerusakan ditandai dengan keluarnya warna biru gelap akibat terbentuknya asam sianida yang bersifat racun bagi manusia. Sianida ini

akan menimbulkan rasa pahit pada singkong. Singkong adalah salah satu bahan makanan untuk menunjang program diversifikasi pangan.

Untuk itu maka diperkenalkan produk-produk olahan singkong untuk mendapatkan alternatif makanan baru, Brownies yang dibuat dengan tepung singkong dan penambahan tepung singkong dapat menambah jenis brownies yang telah ada dipasaran.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yaitu pembuatan brownies dengan menggunakan tepung singkong 100% dan penambahan tepung terigu sekitar 50%.

Apabila dilihat dari kandungan gizinya, ketela pohon/singkong mempunyai kandungan gizi yang cukup lengkap yang dibutuhkan oleh tubuh. Data uji daya terima diperoleh dianalisis secara deskriptif dan nilai bahwa kandungan gizi karbohidrat ditentukan dengan metode hidrolisis dan fosfor ditentukan dengan metode SSA (*Spektrofotometri Sarapan Atom*).

Penambahan tepung singkong dalam pembuatan singkong dalam pembuatan brownies memberi pengaruh yang berbeda nyata terhadap penilaian uji daya terima baik dari segi rasa, aroma dan tekstur maupun kandungan gizi brownies yang dihasilkan.

SIMPULAN

Desa Siahap merupakan desa yang memiliki karakteristik dan

keunikan tersendiri bagi kami. Desa ini memiliki potensi sumber daya alam dan sumber daya manusia yang cukup baik. Bila diperhatikan secara letak geografis nya desa ini terletak dekat dengan ibu kota kecamatan Bintang Bayu, sehingga akses untuk mendapat suplai pupuk tentu dapat dilakukan dengan mudah dan tidak memakan biaya yang cukup banyak.

Di samping mayoritas masyarakatnya bermata pencaharian sebagai petani yang jika ditinjau dapat dikategorikan kepada tiga sub sektor pertanian yakni, singkong, karet dan sawit. Maka dalam hal ini tentu berpotensi besar dapat memberikan *income* besar bagi pemerintah dan pendapatan desa. Dalam kesempatan kali ini, kami selaku Kelompok KKN 113 yang diberikan kesempatan untuk dapat meneliti dan mengembangkan potensi sumber daya yang ada pada masyarakat sekitar baik berupa sumber daya manusia maupun sumber daya alam nya.

Potensi dari olahan singkong dapat menjadi nilai jual yang sangat tinggi. Terlebih saat ini perkembangan ke arah moderenisasi tentu menuntut setiap insan terlebih yang berfokus sebagai pembelajar untuk dapat memberikan sumbangsih inovasi-inovasi kecilnya dalam perkembangan zaman saat ini.

Olahan brownies singkong merupakan salah satu bentuk serta upaya dari kami selaku mahasiswa KKN dalam memberikan inovasi

Memperluas Inovasi Olahan Umbi-umbian dan Meningkatkan Masyarakat Sadar Stunting di Desa Siahap, Kecamatan Bintang Bayu

kepada masyarakat desa Siahap agar dapat meningkatkan mutu nilai jual dari singkong sendiri dan juga sebagai upaya dalam peningkatan UMKM yang ada di desa tersebut.

Setelah kami melakukan riset secara sederhana ternyata singkong juga dapat memberikan manfaat lainnya yang cukup luar biasa. Berupa kandungan-kandungan yang terdapat di dalamnya berperan dalam hal pencegahan stunting yang terkhusus bagi ibu-ibu hamil dan anak-anak yang memiliki garis gizi di bawah rata-rata.

Sehingga penelitian yang kami lakukan, kami terapkan beberapa variabel didalamnya agar bertujuan untuk dapat menguak potensi serta manfaat yang ada pada olahan brownies singkong itu sendiri. Besar harapan inovasi ini dapat diterapkan

dan dipergunakan sebagai bahan acuan dalam proses penelitian dan pembelajaran kedepannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin. 2005. *Kandungan Gizi pada Ubi Kayu. Jurnal Ilmu-ilmu Perternakan. IX (2)* Hal: 90- 110
- Sastrohamidjojo, Hardjono. 2009. *Kimia Organik: Stereokimia, Karbohidrat, Lemak, dan Protein*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Soekarno. 2008. *Penilaian Organoleptik untuk Industri Pangan*. Jakarta: Depdiknas
- Waluyo, K. 2010. *Variasi Olahan Karbohidrat Non Beras, Singkong*. Bandung: Epsilon Grup