

PENGOLAHAN KERIPIK PARE DAN STIK KELOR PADA KELOMPOK TANI UIMATKULI DAN MOENFEU DI KELURAHAN BATAKTE KECAMATAN KUPANG BARAT KABUPATEN KUPANG

Santhy Chamdra¹, Maria Bano²

^{1,2}Program Studi Agribisnis, Fakultas Pertanian, Universitas Nusa Cendana
e-mail: santhy.chamdra@staf.undana.ac.id

Abstrak

Kelompok Tani Uimatkuli dan Moenfeu secara umum memiliki mata pencaharian sebagai petani yang mengelola lahan pertanian dan bersifat musiman, dengan menanam tanaman palawija dan tanaman hortikultura. Masalah dan kendala utama yang dihadapi petani pada umumnya hasil pertanian di konsumsi begitu saja atau di jual ke pasar tanpa dilakukan pengolahan lanjutan. Hal ini disebabkan oleh minimnya pengetahuan masyarakat dalam memanfaatkannya menjadi berbagai olahan produk dan kurangnya pengetahuan sebagian masyarakat tentang nilai gizi dari produk tersebut. Tujuan pelaksanaan kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan mitra tentang pengolahan pare dan kelor. Pendekatan yang dilakukan adalah pendekatan partisipatif mitra dengan rangkaian kegiatan meliputi penyuluhan dan pelatihan pembuatan keripik pare dan stik kelor. Hasil pengolahan pare dan kelor ini diharapkan dapat dimanfaatkan oleh Kelompok Tani Uimatkuli dan Moenfeu sebagai alternatif untuk meningkatkan gizi keluarga dan menambah nilai jual yang akan berdampak pada peningkatan pendapatan keluarga.

Kata kunci: Keripik Pare, Stik Kelor, Gizi Keluarga

Abstract

The Uimatkuli and Moenfeu Farmer Groups in general have a livelihood as farmers who manage agricultural land and are seasonal, by planting secondary crops and horticultural crops. The main problems and obstacles faced by farmers are generally agricultural products that are simply consumed or sold to the market without further processing. This is caused by the lack of public knowledge in utilizing it into various processed products and the lack of knowledge of some people about the nutritional value of these products. The purpose of implementing this activity is to increase the knowledge and skills of partners regarding the processing of bitter melon and moringa. The approach taken is a partner participatory approach with a series of activities including counseling and training on making bitter melon chips and moringa sticks. The results of the processing of bitter melon and moringa are expected to be utilized by the Uimatkuli and Moenfeu Farmers Group as an alternative to improve family nutrition and increase selling value which will have an impact on increasing family income.

Keywords: Bitter Melon Chips, Moringa Sticks, Family Nutrition

PENDAHULUAN

Program Pemberdayaan Masyarakat Desa dalam infrastruktur dan Sumber Daya Manusia (SDM) yang terdapat di Desa oleh sebagian orang dipandang sebelah mata. Sebaiknya dipahami secara mendalam bahwa umumnya sumber daya alam yang ada di desa dimanfaatkan untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat pedusunan dari berbagai aspek, yaitu segi ketahanan ekonomi, sosial, maupun ekologi. Dasar pemberdayaan menjadi tolok ukur keberhasilan untuk peningkatan ekonomi dengan mengembangkan UKM di Desa. Saat ini telah banyak pelaku UKM dalam olahan kuliner ringan seperti keripik singkong, keripik jamur, keripik pisang, dan jenis lainnya yang umumnya adalah makanan ringan. Untuk itu kami menciptakan terobosan dengan pemanfaatan bahan baku Pare dan Kelor menjadi cemilan yang mempunyai kandungan gizi tinggi.

Pare (*Momordica charantia* L.) adalah tanaman sayur yang tumbuh merambat dengan buah berkerut dan berbintil serta memiliki rasa yang pahit, jika diolah dengan baik akan menjadi makanan yang sangat enak. Selain itu, pare juga mengandung vitamin C, vitamin A, fosfor, folat, niacin, asam pantotenat, protein, karbohidat, besi dan serat yang baik untuk menambah nutrisi dalam tubuh.

Manfaat Pare sebagai bangsa cucurbitaceae, buah pare juga mengandung bahan glikosida triterpen atau kukurbitasin, antara lain: 1) Mengendalikan gula darah Pare memiliki kandungan magnesium

yang berfungsi memaksimalkan kerja hormon insulin. 2) Meningkatkan kekebalan tubuh Pare mengandung senyawa antioksidan yang berlimpah, salah satunya vitamin C. 3) Menjaga kesehatan mata, Pare mengandung senyawa flavonoid, seperti α -karoten, β -karoten, lutein, dan zeaxanthin yang bisa membantu meningkatkan kesehatan mata. 4) Meredakan asma dan gangguan pernapasan lainnya Kandungan pare mampu mencegah penyakit pernapasan umum, seperti batuk, flu, atau pilek. 5) Mengobati masalah kulit Manfaat pare lainnya adalah sebagai pengobatan alternatif untuk berbagai masalah kulit, baik yang disebabkan oleh jamur maupun bakteri. 6) Membantu mengobati HIV dan herpes Sebuah penelitian yang diterbitkan Biomedical and Pharmacology Journal, menunjukkan bahwa komposisi fitokimia pare, yakni MAP30 berupa senyawa antivirus, dapat menghambat aktivitas HIV atau human immunodeficiency virus. 7) Meningkatkan kesehatan tulang dan penyembuhan luka. Pare juga mengandung vitamin K, yakni salah satu jenis vitamin yang larut dalam lemak. 8) Meningkatkan kesehatan pencernaan selain rendah kalori, buah pare juga kaya kandungan serat.

Pare sudah banyak dibudidayakan di Nusa Tenggara Timur (NTT) tapi hingga saat ini petani langsung menjual ke pasar tanpa dilakukan pengolahan lanjutan. Dan peminatnya juga hanya orang-orang dewasa saja karena rasanya yang pahit sehingga anak-anak tidak menyukai sayuran ini. Padahal dari uraian diatas sayuran ini mengandung banyak manfaat untuk menambah nutrisi dalam tubuh.

Tanaman kelor merupakan tumbuhan yang banyak hidup di Indonesia pada umumnya. Secara khusus sering ditemui di Nusa Tenggara Timur [NTT], tanaman kelor ini biasanya hidup secara liar maupun dibudidayakan oleh manusia pada lingkungan sekitar. Tanaman ini biasa juga disebut dengan nama marungga/kelor (*Moringa oleifera*) merupakan jenis tanaman tropis yang sudah tumbuh dan berkembang di Indonesia. Seluruh bagian dari tanaman kelor dapat dimanfaatkan sebagai bahan pangan maupun obat-obatan (Putra dkk. 2016).

Di Nusa Tenggara Timur (NTT) terdapat 2 jenis marungga/kelor yaitu marungga/kelor merah dan marungga/kelor hijau. Kedua tanaman ini sudah didaftarkan oleh Pemerintah Daerah NTT sebagai varietas lokal NTT dengan nama marungga/kelor karena tanaman ini dapat ditemukan di semua daerah di NTT. Bukti pendaftaran dalam bentuk sertifikat, dimana marungga/kelor hijau dengan Nomor Sertifikat 1110/PVL/2019 dan marungga/kelor merah dengan Nomor Sertifikat 1111/PVL/2019. Karakteristik tanaman marungga/kelor yang dapat hidup pada daerah lahan marginal, dan memiliki toleransi kekeringan yang tinggi (Isnan and M 2017) menjadi alasan tanaman marungga/kelor dapat ditemukan disemua kabupaten dan kota di NTT. Di NTT, marungga/kelor ditanam sebagai pagar hidup di pekarangan rumah dan juga yang tumbuh secara tidak sengaja melalui biji yang tersebar. Kebanyakan masyarakat NTT mengolah marungga/kelor dalam bentuk sayuran untuk dikonsumsi setiap harinya.

Pada tahun 2018, Pemerintah Daerah NTT menyusun Road map pengembangan marungga/kelor sebagai komoditas unggulan baru untuk meningkatkan kesejahteraan masyarakat petani. Pengembangan marungga/kelor telah dilakukan di 2200 ha yang tersebar di seluruh NTT pada tahun 2019 dan direncanakan akan meningkat hingga tahun 2023 dengan total 11.000 ha (Dinas Pertanian Propinsi NTT 2018). Pengembangan marungga/kelor secara luas ini, perlu didukung dengan pemanfaatan secara optimal sehingga produk yang dihasilkan tidak mubazir. Langkah awal yang perlu dilakukan adalah meningkatkan pengetahuan masyarakat dan petani tentang sumber pangan fungsional yang terkandung didalam marungga/kelor. Hal ini dilakukan untuk mendorong petani dalam menanam dan mengkonsumsi marungga/kelor sebagai sumber pangan.

Saputra dkk (2020) dalam hasil penelitiannya mendeskripsikan tanaman marungga/kelor bermanfaat di berbagai bidang antara lain: bidang pengawetan pangan, kesehatan, makanan, kosmetika dan kecantikan, farmasi, dan pertanian. Pada kenyataannya masyarakat di NTT yang kaya akan tanaman marungga/kelor masih minim pengetahuan dalam memanfaatkan marungga/kelor dalam bidang lain. Masyarakat hanya sering mengkonsumsi marungga/kelor sebagai panganan lokal untuk dikonsumsi sebagai sayuran harian.

Tepung daun marungga/kelor mengandung kadar air 6.64%, kadar abu 11.67%, kadar lemak 6.74%, kadar protein 23.37%, serat kasar 3.67%, karbohidrat 51.59%, kalori 342.31 kkal/kg, zat besi (Fe) 177.74 ppm, kalsium (Ca) 16350.58 ppm, natrium (Na) 1206.54 ppm dan fosfor (P₂O₅) sebesar 290.65 mg/100gr (Kurniawati dkk, 2018). Selain itu, konsumsi marungga/kelor dapat dilakukan melalui berbagai sajian, diantaranya dalam bentuk sayuran, makanan, produk farmasi, sediaan berupa tepung. Agar nutrisi dalam Kelor tidak rusak maka proses pengolahan Kelor membutuhkan teknologi yang tepat (Aminah dkk, 2015).

Tanaman marungga/kelor merupakan salah satu tanaman yang disoroti para ahli pangan dunia, terutama sejak para pakar Jepang meluncurkan konsep yang aslinya dikenal sebagai FOSHU (Food for Specified Health Use) dan saat ini dikenal dengan sebutan pangan fungsional (Losso 2002; Agricultural Research Service 2018; Hanny 2012). Pangan fungsional merupakan pangan yang karena kandungan komponen aktifnya diluar kandungan zat gizinya dapat memberikan manfaat bagi kesehatan. Tanamana marungga/kelor termasuk dalam salah satu jenis tanaman pangan fungsional.

Kenyataannya tanaman marungga/kelor sangat kaya akan nutrisi dan dapat dimanfaatkan dalam berbagai olahan pasca panen. Kebanyakan masih terbatas pemanfaatannya dikonsumsi dalam bentuk segar. Oleh karena itu masih perlu dikembangkan teknologi pengolahan agar tanaman marungga/kelor dapat dikonsumsi dalam berbagai bentuk olahan pasca panen.

Kelompok Tani Uimatkuli dan Moenfeu merupakan kelompok tani yang terletak di Kelurahan Batakte, Kecamatan Kupang Barat, Kabupaten Kupang dalam usaha-usaha peningkatan hasil pertanian di Kabupaten Kupang. Jenis tanaman yang diusahakan adalah padi, jagung, umbi-umbian dan berbagai jenis tanaman sayuran (hortikultura) termasuk di dalamnya pare dan kelor yang ketika dipanen mereka harus menjualnya ke pasar Inpres Naikoten I dan Pasar Oeba. Ketika sampai di pasar, sayuran kelompok tani ini harus bersaing dengan pedagang sayur mayur lainnya yang berasal dari wilayah lain sehingga terkadang tidak terjual. Keadaan seperti di atas menarik untuk dilaksanakan PKM dan mengurangi persoalan penanganan pasca panen hasil sayur mayur di Kelompok Tani Uimatkuli dan Moenfeu dengan melatih anggota kelompok dalam pengolahan pangan lokal.

Berdasarkan uraian diatas manfaat pare dan kelor maka tujuan utama dari kegiatan ini adalah meningkatkan perkonomian keluarga. Dengan membuat Keripik Pare dan Stik Kelor, masyarakat diharapkan dapat memiliki makanan cemilan yang akan diminati banyak orang sehingga akan menjadi sumber penghasilan baru bagi masyarakat. Harapan kami dalam mengubah pare menjadi keripik non-pahit dan kelor menjadi Stik Kelor akan menjadikannya suguhan keluarga yang sehat. Oleh karena itu, perlu dilakukan pelatihan dan dukungan untuk meningkatkan keterampilan Kelompok Tani Uimatkuli dan Moenfeu sebagai penghasil pare dan kelor tersebut, meningkatkan kinerja manajemen dan produksi agar selalu bertumbuh kembang ke arah yang lebih baik, baik kualitas maupun kuantitas produk yang diciptakan.

METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah penyuluhan tentang pentingnya pengolahan pasca panen untuk meningkatkan nilai jual dari produk pertanian yang dihasilkan dan pelatihan pengolahan pare dan kelor menjadi keripik dan stik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kontribusi mendasar yang diberikan kepada masyarakat dalam hal ini Kelompok Tani Uimatkuli dan Kelompok Tani Moenfeu adalah para peserta mempunyai kemampuan untuk melakukan diversifikasi pengolahan pare dan kelor yang dapat meningkatkan nilai gizi dan pendapatan bagi keluarga serta kelak dapat membuka lapangan pekerjaan sehingga berguna untuk masyarakat disekitarnya serta meningkatkan derajat ekonomi masyarakat. Adapun tahapan pengolahan keripik pare dan stim kelor adalah sebagai berikut:

1. Tahap Persiapan

Melakukan koordinasi dengan ketua kelompok dan menjelaskan kegiatan yang akan dilaksanakan, serta memastikan kesediaan dan waktu pelaksanaan dengan ketua kelompok Uimatkuli dan Monfeu, pembagian tugas tim dan materi untuk masing-masing anggota tim.

2. Tahap Pelaksanaan

Bahan yang Dibutuhkan

- a. 1 kg pare mentah
- b. 1 butir telur ayam
- c. 500 gr tepung beras
- d. 100 gr tepung tapioka
- e. 1 sdt kaldu bubuk
- f. 1 sdt bawang putih bubuk
- g. Ambil 1/2 sdt garam / sesuai selera

h. Secukupnya air mendidih

Cara Pembuatan

- a. Siapkan pare, cuci bersih, kemudian potong dan keluarkan isinya.
- b. Iris tipis-tipis pare, kemudian beri 2 sdm garam, lalu balurkan ke seluruh pare yg sudah diiris, tidak perlu diremas. Biarkan hingga sekitar 20 menit.
- c. Setelah sekitar 20 menit, cuci dan bilas pare hingga benar-benar bersih, sambil diperas, ulangi 3-4x. Langkah ini untuk mengurangi rasa pahit pada pare.
- d. Setelah dicuci, kemudian kita siapkan panci, lalu isi air dan rebus hingga mendidih, matikan api, masukkan pare yg sudah dicuci hingga terendam seluruhnya dalam air panas, biarkan 3 menit, kemudian segera tiriskan dan masukkan ke dalam wadah yg berisi air dingin. Kemudian peras pare kembali hingga benar-benar tiris.
- e. Campur tepung beras, tepung tapioka, kaldu bubuk, bawang putih bubuk dan garam, aduk hingga rata. Fungsi dari tepung tapioka dan tepung beras untuk membuat pare renyah.
- f. Kocok lepas 1 butir telur, beri garam dan kaldu bubuk sedikit saja. Tuang ke dalam pare yg sudah diperas,aduk hingga benar-benar rata.
- g. Panaskan minyak
- h. Sambil menunggu minyak panas, masukkan pare yg sudah dicampur kocokan telur ke dalam campuran tepung kering. Aduk rata hingga pare terlumuri tepung dengan rata dan tidak saling lengket.
- i. Goreng pare dalam minyak yg sudah panas dengan api sedang, jangan lupa sesekali di aduk, jika sudah berubah warna jadi kuning keemasan angkat dan tiriskan
- j. Simpan dalam toples kedap udara agar awet kriuknya, selamat menikmati kripik pare.



Gambar 1. Pengolahan Pare menjadi Kripik Pare

Bahan yang Dibutuhkan

- a. 1 kg terigu
- b. 750 gram tepung tapioka
- c. 100 gram kelor bubuk
- d. 200 gram margarin
- e. 2 gelas air
- f. 1,5 sdm garam
- g. 4 butir telur
- h. 1 sdm merica secukupnya
- i. 1 batang keju
- j. 1 bungkus masako rasa sapi
- k. 4 siung bawang putih haluskan

Cara Pembuatan

- a. Campur rata terigu, tepung tapioca, kelor bubuk, garam, telur, merica, keju, masako, bawang putih, air. Uleni hingga kalis. Setelah itu masukkan margarin.

- b. Ambil adonan dan giling dengan menggunakan mol mie.
- c. Goreng stik kelor hingga matang.
- d. Stik kelor keju siap disajikan.



Gambar 2. Pengolahan Kelor menjadi Stik Kelor

Kegiatan pengabdian berjalan sesuai rencana dimana tujuan yang ingin dicapai yaitu untuk merubah pola pikir kelompok masyarakat dalam menghadirkan pangan berbahan dasar pare dan kelor agar lebih bervariasi dan pola pikir dari konsumtif menjadi bisnis. Kelompok Tani Uimatkuli dan Kelompok Tani Moenfeu memiliki sumber daya manusia yang cukup untuk melakukan kegiatan pengolahan pare dan kelor walaupun pendidikan paling tinggi yaitu SLTA namun memiliki semangat kerja di bidang pertanian yang cukup tinggi terutama keinginan untuk menerima inovasi baru sehingga menjadi daya tarik sendiri untuk diberikan pelatihan untuk menambah wawasan dalam pengolahan pangan lokal rumah tangga.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian yang telah dilakukan pada Kelompok Tani Uimatkuli dan Kelompok Tani Moenfeu maka dapat disimpulkan beberapa hal antara lain: 1) Kelompok terbuka untuk menerima inovasi baru; 2) Kelompok mempunyai kemampuan untuk melakukan diversifikasi pengolahan pare dan kelor menjadi produk yang memiliki nilai jual lebih tinggi yang dapat meningkatkan pendapatan keluarga.

SARAN

Untuk keberlanjutan kegiatan ini maka diperlukan dukungan dari dinas terkait maupun pihak lain yang berkepentingan untuk memaksimalkan produksi olahan pare dan kelor yang dilakukan oleh Kelompok Tani Uimatkuli dan Kelompok Tani Moenfeu Kelurahan Batakte Kecamatan Kupang Barat Kabupaten Kupang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Program Studi Agribisnis Fakultas Pertanian Universitas Nusa Cendana yang telah memberi dukungan dana untuk pelaksanaan kegiatan ini. Ucapan terima kasih disampaikan juga kepada Kelompok Tani Uimatkuli dan Kelompok Tani Konfeu yang telah bersedia menjadi mitra untuk pelaksanaan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aminah, S., Ramdhan, T., & Yanis, M. (2015). Kandungan Nutrisi dan Sifat Fungsional Tanaman Kelor (*Moringa oleifera*). *Jurnal: Buletin Pertanian Perkotaan*, Vol. 5. No. 2.
- Dinas Pertanian Propinsi NTT. 2018. Roadmap Pengembangan Marungga Di Nusa Tenggara Timur.
- Isnain, Wahyudi, and Nurhaedah M. 2017a. "Ragam Manfaat Tanaman Kelor (*Moringa Oleifera* Lamk) Bagi Masyarakat." *Info Teknis EBONI* 14 (1): 63–75.
- Indonesia, U. M., & Razak, R. (2020). Pengolahan Keripik Pare Untuk Menambah Pendapatan Kelompok Ibu-Ibu Majelis Ta'lim Kelurahan Lanna Kecamatan Parangloe Kabupaten Gowa. 2,34–46.

- Losso, Jack N. 2002. "Preventing Degenerative Diseases by Anti-Angiogenic Functional Foods." Food Technology.
- Karyono & Ifah Masrifah. (2022). Pemberdayaan SDM Desa Wangunharja Dalam Pengembangan Ukm Keripik Pare. J-Abdi (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Volume 1 No. 8 Januari 2022).
- Mubarak, A. (2019). Green Innovation Sebagai Strategi (Studi Kasus Pada Winur Crispy Pare Desa Krandengan Kecamatan Ngrambe Kabupaten Ngawi).
- Mustanir, A., Muhammadiyah, U., & Rappang, S. (2019). Pemberdayaan Masyarakat Kewirausahaan Entrepreneurship Community Empowerment. Jurnal, February, 1–14. <https://doi.org/10.17605/OSF.IO/56FP7>.
- Novaria, R., Rohimah, A., Norhabiba, F., & Sujianto, A. E. (2019). PKM Keripik Pare dan Stik Lidah Buaya di Desa Wisata Kampung Lawas Maspati Kota Surabaya. J-ADIMAS (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat), 7(1), 34–40.
- Putra, I. W. D. P., Dharmayudha, A. A. G. O., & Sudimartini, L.M. (2016). Identifikasi Senyawa Kimia Ekstrak
- Rintyarna, B. S., & Qodariyah, N. (2020). Inovasi Produk Pare Menjadi Aneka Olahan Pare. Jurnal Pengabdian Masyarakat Ipteks, 6(1), 67–72.
- <https://dinpertanpangan.demakkab.go.id/?p=4099>. Manfaat dan Khasiat Pare