

PEMANFAATAN BUAH PISANG MENJADI OLAHAN KERIPIK SEBAGAI CAMILAN SEHAT ANAK USIA DINI

Nurindah S¹, Rapika Syam², Annisa Dian Zahra³, Desfitri⁴, Hikrawati⁵, Wahyuni Ulpi⁶
^{1,2,3,4,5,6}Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Muhammadiyah Palopo
email: nurindahs3112@gmail.com

Abstrak

Anak biasanya kurang menyukai buah pisang dibandingkan dengan buah yang lain, sehingga dibutuhkan cara atau metode agar anak dapat menikmati buah pisang yang tentunya memiliki kandungan nutrisi yang baik. Tujuan dari program ini adalah untuk membuat sebuah produk keripik pisang yang sehat untuk dikonsumsi anak usia dini dengan rasa yang berbeda dari yang lain. Metode pelaksanaan program ini adalah input, proses (produksi), output, dan evaluasi. Hasil program ini adalah input, melakukan survey pasar terlebih dahulu, kemudian minat konsumen, dan melihat kondisi ekonomi untuk disesuaikan dengan harga yang kami tetapkan. Selanjutnya melakukan survey pasar, tahap terakhir adalah pemilihan bahan yang berkualitas tinggi yang akan diproduksi. Proses (produksi), proses pembuatan keripik pisang menjadi camilan sehat anak usia dini dimulai dari persiapan alat, bahan, dan cara pembuatannya yang siap dipasarkan. Output yaitu hasil dari keripik pisang camilan sehat anak usia dini yang siap dipasarkan kepada konsumen. Yang terakhir adalah evaluasi tahap ini berisikan laporan kegiatan mulai tahap pra produksi sampai tahap produksi dengan waktu tertentu. Kesimpulan program PKM pemanfaatan buah pisang menjadi olahan keripik sebagai camilan sehat anak usia dini yaitu memberikan pola makan yang sehat pada anak usia dini sangat penting untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan fisik dan mental.

Kata kunci: Anak, Camilan, Pisang, Sehat

Abstract

Children usually don't like bananas compared to other fruits, so a method or method is needed so that children can enjoy bananas which of course have good nutritional content. The aim of this program is to make a healthy banana chip product for consumption by young children with a different taste from the others. The methods of implementing this program are input, process (production), output, and evaluation. The results of this program are input, conducting a market survey first, then consumer interest, and looking at economic conditions to adjust to the price we set. Then conduct a market survey, the last stage is the selection of high quality materials to be produced. Process (production), the process of making banana chips into a healthy snack for early childhood starts from the preparation of tools, materials, and how to make them ready for marketing. The output is the result of banana chips, a healthy snack for early childhood that is ready to be marketed to consumers. The last is the evaluation of this stage containing activity reports from the pre-production stage to the production stage with a certain time. The conclusion of the PKM program is the utilization of bananas into processed chips as a healthy snack for early childhood, namely providing a healthy diet in early childhood is very important to support physical and mental growth and development.

Keywords: children, snacks, bananas, healthy

PENDAHULUAN

Pisang merupakan salah satu jenis buah yang kaya nutrisi dan biasa dikonsumsi oleh masyarakat Indonesia. Selain itu, pisang juga mengandung serat yang cukup tinggi sehingga sangat baik untuk menjaga kesehatan saluran pencernaan. Tanaman pisang dapat ditemukan hampir di seluruh wilayah di Indonesia, baik ditanam di pekarangan rumah, ladang, maupun dalam bentuk perkebunan. Produksi buah pisang di Indonesia mengalami peningkatan dari 7.280.658 ton pada tahun sebelumnya menjadi 8.182.756 ton pada tahun 2020 (Statistik, 2019).

Pisang tumbuh di wilayah Asia Tenggara, Papua, dan Australia Tropika, di daerah yang memiliki curah hujan merata sepanjang tahun, produksi pisang dapat dilakukan tanpa memperhatikan musim. Menanam dan membudidayakan pisang sangatlah mudah karena tanaman ini dapat tumbuh di daratan rendah maupun tinggi, terutama Indonesia. Selain itu, perawatan dan pemupukan pisang juga cukup sederhana (Dewi et al., 2021). Buah pisang termasuk buah klimaterik yang memiliki umur simpan

yang pendek, berkisar hanya 21-30 hari setelah di panen, karena mengalami peningkatan laju respirasi dengan mengeluarkan CO₂ secara mendadak. Zat ini menguraikan tepung dan merubahnya menjadi gula, sehingga mempercepat pemasakan buah pisang. Buah pisang yang terlalu masak berpotensi membusuk dan tidak bisa lagi dikonsumsi. Oleh karena itu, diperlukan diversifikasi produk melalui bentuk pengolahan pisang seperti keripik sebagai upaya antisipasi dari kerusakan tersebut. Selama proses pascapanen, buah pisang akan mengalami perubahan komposisi kimia karena adanya kegiatan metabolisme berupa respirasi dan reaksi enzimatik, sehingga perlu dilakukan evaluasi kematangan pisang pascapanen untuk menentukan waktu yang tepat dalam pengolahan pisang (Hartoyo et al., 2019).

Pola makan seimbang yang meliputi karbohidrat, lemak, protein, vitamin, dan mineral penting untuk pertumbuhan dan perkembangan anak. Anak dengan pertumbuhan dan perkembangan dapat diamati melalui perkembangan fisiknya, meliputi berat badan, tinggi badan, perkembangan motorik, sosial, emosional, dan perkembangan kognitif. Menurut pengukuran antropometri, anak yang sehat akan tumbuh sesuai umur, berat badan, tinggi badan, yang

berhubungan dengan kecukupan asupan zat gizi, makronutrien, kalsium, magnesium, fosfor, vitamin D, yodium, dan seng (Robiah, 2022). Pisang termasuk buah bergizi yang mengandung antioksidan, vitamin, mineral dan serat. Karena memiliki sumber energi yang baik seperti karbohidratnya yang kompleks dan yang sederhana yang dapat membantu sistem kekebalan tubuh. Pisang tinggi akan potasium dan pektin. Salah satu bentuk serat yang dapat memberikan berbagai manfaat kesehatan yaitu mengandung vitamin B6, vitamin C, dan berbagai antioksidan serta fitonutrien (Rianti C, 2014). Memberikan pola makan yang sehat pada anak usia dini sangat penting untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan fisik dan mental. Namun, seringkali sulit menemukan camilan yang sehat untuk anak. Oleh karena itu, orang tua atau wali dapat memanfaatkan buah pisang sebagai olahan keripik untuk memberikan alternatif camilan sehat untuk anak usia dini. Mengenalkan olahan keripik pisang yang sehat sejak dini dapat membantu membentuk pola makan yang baik dan mengurangi risiko penyakit dimasa depan. Selain itu, olahan keripik pisang juga dapat menjadi produk premium dengan nilai jual yang tinggi dari segi pemasaran karena camilan sehat sudah mulai berkembang di Indonesia sehingga potensi keripik pisang dapat meningkat besar.

METODE

1. Sarana kegiatan

Yang menjadi sarana kegiatan program ini adalah mahasiswa Universitas Muhammadiyah Palopo.

2. Lokasi kegiatan

Jln Benteng Raya Kota Palopo

Metode yang digunakan dalam kegiatan kami adalah sebagai berikut:

1. Input

- a. Kami melakukan survey pasar terlebih dahulu, kemudian minat konsumen, dan melihat kondisi ekonomi untuk disesuaikan dengan harga yang kami tetapkan. Kami melakukan kegiatan ini dengan beranggotakan 4 orang mahasiswa Universitas Muhammadiyah Palopo. Dan hasil survey pasar kami, dapat disimpulkan bahwa ada masyarakat yang berminat pada produk usaha kami. Tetapi masyarakat perlu kualitas yang baik dari keripik pisang kami, tidak menggunakan pengawet apapun, desain yang unik, dan rasa yang lebih menarik.
- b. Setelah melakukan survey pasar, yang kami lakukan adalah bagaimana kami harus membuat keripik pisang sesuai yang diinginkan konsumen, kami akan semaksimal mungkin untuk membuat keripik pisang sesuai yang diinginkan konsumen agar konsumen merasa puas dengan hasil usaha kami.
- c. Tahap terakhir adalah pemilihan bahan yang baik dan berkualitas yang akan diproduksi.

2. Proses (Produksi)

- a. Buah pisang
- b. Minyak goreng
- c. Garam
- d. Coklat batang
- e. Plastik klip

3. Proses Produksi

Cara membuat keripik pisang :

- a. Siapkan alat dan bahan
- b. Kupas kulit buah pisang
- c. lalu rendam buah pisang ke dalam air yang tercampur garam
- d. Parut buah pisang sehingga tipis
- e. Siapkan wajan dan panaskan minyak goreng
- f. Setelah panas masukkan irisan buah pisang satu persatu lalu goreng buah pisang hingga berwarna kecoklatan
- g. Setelah masak angkat dan tiriskan
- h. Selanjutnya lelehkan coklat batang
- i. Setelah itu celupkan keripik pisang ke dalam coklat yang sudah dilelehkan
- j. Setelah dicelupkan kedalam lelehan coklat simpan keripik pisang kedalam wadah untuk didinginkan
- k. Setelah semua keripik pisang dingin, masukkan kedalam plastik klip
- l. Setelah itu beri logo pada produk tersebut
- m. Lalu siap dipasarkan

4. Output

Output dari produksi yang kami buat ini adalah pembuatan keripik pisang camilan sehat, namun keripik pisang banyak dijual dipasaran tetapi dengan rasa yang biasa saja sehingga kami membuatnya dengan rasa yang menarik agar semua kalangan bisa menikmatinya baik dari anak-anak hingga orang dewasa.

5. Evaluasi

Tahap ini yang akan kami lakukan tahap evaluasi yang akan dilakukan pada saat produksi produk kami telah selesai. Tahap evaluasi ini berisikan laporan pada kegiatan mulai dari tahap pra produksi sampai tahap produksi dengan waktu tertentu. Tahap pelaporan ini kami buat dan keuntungan yang didapat, sehingga diperoleh data yang akurat sebagai bahan evaluasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Input

Kami melakukan survey pasar terlebih dahulu, kemudian minat konsumen, dan melihat kondisi ekonomi untuk disesuaikan dengan harga yang kami tetapkan. Kami melakukan kegiatan ini dengan beranggotakan 4 orang mahasiswa Universitas Muhammadiyah Palopo. Dan hasil survey pasar kami, dapat disimpulkan bahwa ada masyarakat yang berminat pada produk usaha kami. Tetapi masyarakat perlu kualitas yang baik dari keripik pisang kami, tidak menggunakan pengawet apapun, desain yang unik, dan rasa yang lebih menarik. Setelah melakukan survey pasar, yang kami lakukan adalah bagaimana kami harus membuat keripik pisang sesuai yang diinginkan konsumen, kami akan semaksimal mungkin untuk membuat keripik pisang sesuai yang diinginkan konsumen agar konsumen merasa puas dengan hasil usaha kami. Tahap terakhir adalah pemilihan bahan yang baik dan berkualitas yang akan diproduksi.



Gambar 1 Alat dan Bahan

2. Proses (Produksi)

Proses pembuatan keripik pisang adalah sebagai berikut :

Alat dan Bahan :

- a. Alat : Wajan, parut pisang, pisau, spatula, wadah, dan kompor
- b. Bahan : Pisang, minyak goreng, garam, coklat batang dan plastik klip

3. Proses Produksi

Cara membuat keripik pisang :

- a. Siapkan alat dan bahan
- b. Kupas kulit buah pisang
- c. lalu rendam buah pisang ke dalam air yang tercampur garam
- d. Parut buah pisang sehingga tipis
- e. Siapkan wajan dan panaskan minyak goreng

Setelah panas masukkan irisan buah pisang satu persatu lalu goreng buah pisang hingga berwarna kecoklatan

- a. Setelah masak angkat dan tiriskan
- b. Selanjutnya lelehkan coklat batang
- c. Setelah itu celupkan keripik pisang ke dalam coklat yang sudah dilelehkan
- d. Setelah dicelupkan kedalam lelehan coklat simpan keripik pisang kedalam wadah untuk didinginkan
- e. Setelah semua keripik pisang dingin, masukkan kedalam plastik klip
- f. Setelah itu beri logo pada produk tersebut
- g. Lalu siap dipasarkan



Gambar 2 Proses pembuatan keripik pisang

4. Output

Adapun hasil dari keripik pisang sebagai berikut :



Gambar 3 Hasil Output dari pembuatan keripik pisang

5. Evaluasi

Tahap ini yang akan kami lakukan tahap evaluasi yang akan dilakukan pada saat produksi produk kami telah selesai. Tahap evaluasi ini berisikan laporan pada kegiatan mulai dari tahap pra produksi

sampai tahap produksi dengan waktu tertentu. Tahap pelaporan ini kami buat dan keuntungan yang didapat, sehingga diperoleh data yang akurat sebagai bahan evaluasi.



Gambar 4 Hasil pemasaran online dan Hasil pemasaran offline

SIMPULAN

Pisang merupakan salah satu jenis buah yang kaya nutrisi dan biasa dikonsumsi oleh masyarakat Indonesia. Selain itu, pisang juga mengandung serat yang cukup tinggi sehingga sangat baik untuk menjaga kesehatan saluran pencernaan. Selain itu, memberikan pola makan yang sehat pada anak usia dini sangat penting untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan fisik dan mental. Namun, seringkali sulit menemukan camilan yang sehat untuk anak. Oleh karena itu, orang tua atau wali dapat memanfaatkan buah pisang sebagai olahan keripik untuk memberikan alternatif camilan sehat untuk anak usia dini. Mengenalkan olahan keripik pisang yang sehat sejak dini dapat membantu membentuk pola makan yang baik dan mengurangi risiko penyakit dimasa depan. Selain itu, olahan keripik pisang juga dapat menjadi produk premium dengan nilai jual yang tinggi dari segi pemasaran karena camilan sehat sudah mulai berkembang di Indonesia sehingga potensi keripik pisang dapat meningkat besar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Cukup sudah hasil pembuatan keripik pisang kami, kami ucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada dosen pembimbing kami yang telah memberikan pengarahan selama proses pembuatan artikel kami, dan ucapan terima kasih juga kepada teman kelompok yang terlibat dalam proses pembuatan artikel dan pembuatan produk ini sehingga dapat terselesaikan sesuai kadar waktunya. Serta ucapan terima kasih juga kepada teman-teman yang lain atas saran dan kritiknya untuk produksi yang kami buat ini, guna untuk memotivasi kalian untuk bisa berkreasi dalam mengelola bahan makanan yang sehat dan membantu menciptakan produk makanan keripik pisang sebagai cemilan sehat bagi anak.

DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, V. S., Lahadani, R., Wulandari, W., Puspitasari, D., Rais, R. A., & Naafi, J. A. (2021). Pemanfaatan Pisang Kapas sebagai Produk Olahan Kripik Dalam Upaya Peningkatan Perekonomian Masyarakat. *Jurnal Pendidikan Dan Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 1689–1699.
- Hartoyo, ., Koswara, S., & Sulassih, . (2019). Peningkatan Nilai Tambah Usaha Olahan Keripik Pisang di Desa Tenajar, Kabupaten Indramayu, Jawa Barat. *Agrokreatif: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(3), 251–257. <https://doi.org/10.29244/agrokreatif.5.3.251-257>
- Rianti C, S. A. (2014). Pengaruh Pemberian Pisang (*Musa paradisiaca*) terhadap Kelelahan Otot Aerob pada Atlet Sepak Takraw. 1–25.
- Robiah, L. K. (2022). Program Pemberian Makanan Sehat bagi Anak Usia Dini di PAUD Nur Hidayah Jakarta Barat. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(2), 16123–16128.
- Statistik, B. P. (2019). *Produksi Tanaman Buah-Buahan*. Jakarta