

BANANA'S HEART AS A PROCESSED CHIPS

Melizsa*, Beny Maulana Satria, Agung Dewantoro, Bheta Sari Dewi, Sri Haryanto, Mochammad Zulfikri, Wiwik Cahyani, Putri Setia Utami, Hana

STIKes Widya Dharma Husada Tangerang, Jl. Pajajaran no. 1 Pamulang Barat, Kota Tangerang Selatan 15417, Indonesia.
Corresponding email: melizsa0205@gmail.com

ABSTRACT

Indonesia has an abundant diversity of natural products. Indonesian people in general make use of the natural products they have, either as a staple food or as a prevention or treatment of a disease. Of the many natural products, one of them is the banana plant. The main result produced from the banana plant is the fruit. It turns out that apart from the fruit there are many parts of this plant that can be used, one of which is the heart of a banana. Banana heart is the flower that is produced by the banana tree. The structure of the banana heart consists of many layers of skin consisting of a dark reddish-brown-purple exterior and a white milky cream inside. Inside there is a fruit (comb) between the petals (sheath) and in the middle is a soft flower stalk (rahis). The objectives of this activity include: producing highly nutritious banana flower chips, producing a new snack in the form of banana flower chips, increasing the processing of banana blossoms which are not very varied in their presentation, and creating business opportunities for entrepreneurs. This program is included in the scope of nutrition with the scope of food technology nutrition research. This program is intended to be an input in the development of technology in the food sector, especially in increasing the utilization of banana blossoms among the public.

Keywords: *health, banana's heart, entrepreneur*

JANTUNG PISANG SEBAGAI OLAHAN KERIPIK

ABSTRAK

Indonesia memiliki keanekaragaman hasil alam yang melimpah. Masyarakat Indonesia pada umumnya memanfaatkan hasil-hasil alam yang dimilikinya, baik sebagai bahan makanan pokok maupun sebagai pencegahan atau pengobatan terhadap suatu penyakit. Dari sekian banyak hasil alam tersebut, salah satu diantaranya adalah tanaman pisang. Hasil utama yang dihasilkan dari tanaman pisang adalah buahnya. Bagian tanaman ini ternyata selain buahnya banyak juga yang bisa dimanfaatkan salah satunya yaitu Jantung pisang. Jantung pisang adalah bunga yang dihasilkan oleh pokok pisang. Struktur jantung pisang terdiri dari banyak lapisan kulit yang terdiri dari bagian luar berwarna gelap coklat-ungu kemerahan dan di bagian dalam berwarna putih krim susu. Di dalamnya terdapat bakal buah (sisir) di antara daun kelopak (seludang) dan di bagian tengahnya merupakan tangkai bunga (rahis) yang lembut. Tujuan dari kegiatan ini antara lain : Menghasilkan kripik jantung pisang yang bergizi tinggi, Menghasilkan sebuah cemilan baru berupa kripik jantung pisang, memperbanyak pengolahan jantung pisang yang belum begitu bervariasi dalam penyajiannya, dan membuat peluang usaha bagi wirausaha. Program ini termasuk dalam ruang lingkup di bidang gizi dengan cakupan penelitian gizi teknologi pangan. Program ini dimaksudkan dapat menjadi masukan dalam pengembangan teknologi di bidang pangan khususnya dalam peningkatan pemanfaatan jantung pisang dikalangan masyarakat.

Kata Kunci : *kesehatan, jantung pisang, wirausaha*

PENDAHULUAN

Di era yang serba modern ini, kebanyakan masyarakat lebih menyukai makanan cepat saji, mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, hingga ibu rumah tangga mereka cenderung lebih menyukai hal-hal yang praktis karena kesibukan. Ada sebagian mahasiswa yang mengejar kemudahan dan kepraktisan, apalagi saat jam pelajaran sedang padat, maka tak heran jika makanan yang mereka pilih tidak jauh dari makanan praktis seperti mie instan, *junk food* dan lain sebagainya, (Novitasari, M.S, W, Purnamasari, Hapsari, & Ardiyani, 2013).

Perubahan gaya hidup yang dialami masyarakat saat ini sangat berpotensi menimbulkan berbagai penyakit yang dapat dialami oleh masyarakat, seperti tekanan darah tinggi (hipertensi), gangguan pencernaan, sakit kepala, kolesterol tinggi, dan kencing manis (diabetes). Solusi masyarakat terhadap penyakit ini biasanya disebabkan oleh penggunaan obat-obatan sintetis tidak hanya mahal tetapi juga berpotensi menimbulkan efek samping,

(Purwanto, Marbun, Efrilia, & Herwanda, 2013).

Indonesia memiliki keanekaragaman hasil alam yang melimpah. Masyarakat Indonesia pada umumnya memanfaatkan hasil-hasil alam yang dimilikinya, baik sebagai bahan makanan pokok maupun sebagai pencegahan atau pengobatan terhadap suatu penyakit. Dari sekian banyak hasil alam tersebut, salah satu diantaranya adalah tanaman pisang. Hasil utama yang dihasilkan dari tanaman pisang adalah buahnya. Bagian tanaman ini ternyata selain buahnya banyak juga yang bisa dimanfaatkan salah satunya yaitu Jantung pisang, (Purwanto, Marbun, Efrilia, & Herwanda, 2013). Jantung pisang adalah bunga yang dihasilkan oleh pokok pisang. Struktur jantung pisang terdiri dari banyak lapisan kulit yang terdiri dari bagian luar berwarna gelap coklat-ungu kemerahan dan di bagian dalam berwarna putih krim susu. Di dalamnya terdapat bakal buah (sisir) di antara daun kelopak (seludang) dan di bagian tengahnya merupakan tangkai bunga (rahis) yang lembut, (Astija & Djaswinta, 2020).

Jantung pisang dapat dimanfaatkan sebagai produk makanan. Salah satu produk makanan dari pemanfaatan jantung pisang ini adalah kripik jantung pisang. Jantung pisang adalah salah satu sumber bahan makanan yang belum dapat dimanfaatkan secara maksimal, biasanya jantung pisang hanya digunakan sebagai bahan lauk pauk bagi ibu rumah tangga. Namun saat ini semakin banyak perkembangan baru mengenai pemanfaatan lingkungan yaitu salah satunya membuat suatu makanan yang terbuat dari bahan baku jantung pisang, (Purwanto, Marbun, Efrilia, & Herwanda, 2013).

Tanaman pisang biasanya ditanam dengan tujuan untuk dimanfaatkan buahnya. Selain buahnya, bagian lain dari tanaman pisang yang dapat dimanfaatkan adalah bonggol (berupa umbi), batang dan daun. Sisa bunga pisang yang tidak bisa menghasilkan buah dikenal sebagai jantung pisang, banyak masyarakat yang belum mengetahui bahwa jantung pisang dapat dimanfaatkan, karena menurut mereka jantung pisang tidak begitu enak sehingga nilai kegunaannya relatif

rendah dan tidak diminati masyarakat, (Rochima, 2019).

Semua tanaman pisang dapat memproduksi jantung pisang namun tidak semua jantung pisang dapat dikonsumsi. Jantung pisang yang dapat dikonsumsi adalah jantung pisang dari jenis pisang kepok, pisang batu, pisang siam dan pisang klutuk. Jantung pisang dari jenis pisang ambon tidak dapat dikonsumsi karena kandungan tanin yang tinggi sehingga terasa pahit. Selama ini sebagian besar masyarakat memanfaatkan jantung pisang hanya sebagai pakan ternak atau dibuang begitu saja, (Rochima, 2019).

Jantung pisang merupakan salah satu bagian dari tanaman pisang yang mempunyai warna merah keunguan. Variasi warna pada jantung pisang berhubungan dengan keberadaan antosianin. Antosianin merupakan pigmen penyebab hampir semua warna merah sampai biru dalam bunga, daun dan buah pada tanaman tingkat tinggi. Antosianin juga mempunyai potensi sebagai antioksidan, antimutagenetik, hepatoprotektif, antihipertensi dan

antihiperlikemistik, (Rochima, 2019).

Jantung pisang memang tidak sepopuler buah pisang namun khasiat yang dimiliki jantung pisang dapat dipertimbangkan menjadi olahan makanan yang bagus untuk kesehatan. Gizi jantung pisang yang tinggi mengandung protein, lemak, fosfor, zat besi, karbohidrat serta vitamin B1, C, dan A dan juga mengandung serat yang cukup tinggi yang mampu memperlancar pencernaan, (Purwanto, Marbun, Efrilia, & Herwanda, 2013). Bunga jantung pisang adalah salah satu cemilan yang dapat dikonsumsi oleh semua kalangan karena bahan dasar produk ini memiliki nilai gizi yang baik. Dalam setiap 25gram jantung pisang mengandung energy (31 kkal), karbohidrat (71 gr), protein (12 gr), lemak (0,3 gr), mineral terutama fosfor (50 mg), kalsium (30 mg) dan zat besi maupun vitamin seperti beta karotin (pro vitamin A), Vitamin B1 dan C dan juga mengandung serat yang cukup tinggi, (Sari, Raraswati, & Setyani Subiyanto, 2013).

Jantung pisang memiliki harga yang cukup murah dan jantung pisang

memiliki banyak manfaat bagi kesehatan, khususnya bagi yang ingin menjalankan program diet, karena jantung pisang mengandung serat yang cukup tinggidan hanya sedikit lemak, (Aida, Mamujaja, & Agustin, 2014). Selain itu jantung pisang juga dapat Mencegah dampak buruk radikal bebas yang dapat berpotensi menimbulkan kanker pada tubuh manusia, mengatasi nyeri saat menstruasi, menurunkan resiko diabetes, menjaga kesehatan pencernaan, mampu meningkatkan suasana hati, karena jantung pisang tentunya dapat mengurangi rasa nyeri pada perut, sehingga suasana hati bisa kembali membaik.Selain itu Jantung pisang aman dikonsumsi bagi yang sedang menjalani program diet, karena jantung pisang juga memiliki kandungan lemaknya sangat sedikit dan membuat kenyang lebih lama, (Ariantya , 2016).

Selain memiliki manfaat ternyata mengonsumsi jantung pisang secara berlebihan juga memiliki efek samping yaitu, kerusakan syaraf, karena didalam jantung pisang terdapat vitamin B6 yang terbilang cukup tinggi. Selain kerusakan saraf

ternyata juga dapat mengakibatkan keguguran karena getah jantung pisang dapat membahayakan janin dalam kandungan jika tidak diolah dengan baik. Selain itu jantung pisang juga dapat mengakibatkan Hormone tidak seimbang, hiperkalemia, dan gangguan pencernaan Jantung pisang dapat menimbulkan perut kembung dan diare apabila dikonsumsi secara berlebihan karena kandungan serat di dalam jantung pisang yang cukup tinggi, (Tehuayo, 2022).

METODE PELAKSANAAN

Tahap Persiapan

Sebelum memasuki tahap produksi, ada beberapa persiapan yang harus dilakukan dirancang untuk menciptakan sistem produksi yang efektif dan efisien dan mampu menjaga kualitas produksi yang terbaik. Persiapannya antara lain sebagai berikut :

1. Pembuatan desain produk

Dalam pembuatan ini kami menggunakan bahan dasar jantung pisang dengan bahan tambahan berupa tepung saji dan rempah-rempah. Semua bahan yang kami gunakan mudah untuk didapatkan

sehingga menghasilkan citarasa yang berkualitas.

2. Alat-alat produksi

Alat-alat yang kami butuhkan untuk pembuatan kripik ini adalah pengorengan, pisau, kompor, baskom, piring, spatula, sendok, dan saringan.

3. Perencanaan sistem

Untuk pembuatan kripik ini kami tidak menggunakan mesin melainkan dengan sistem manual.

Tahap Produksi

Persiapan perlengkapan pembuatan produk, terdiri dari alat yaitu baskom, kompor portebel, piring, pisau, sendok, wajan, spatula, saringan. Sedangkan bahan yang digunakan yaitu Jantung Pisang (2 buah), Tepung Tapioka (2 sendok makan), Tepung Saji (250mg), Telor (2 butir), Ladaku (1/2 sendok teh), Bawang Putih (3 buah), Garam (1/2 sendok teh), Penyedap Rasa (1/2 sendok teh).

Tahap Pengolahan

1. Kupas kelopak luar jantung pisang sampai tersisa bagian dalam yang berbentuk seperti pisang.

2. Cuci bersih setelah itu rendam dengan air garam selama 10 menit.
3. Tiriskan hingga buah pisang terasa kering.
4. Haluskan bawang putih dan garam.
5. Buat adonan kering dengan mencampurkan tepung siap saji dengan sedikit tapioka.
6. Buat adonan basah dengan telur, terigu siap saji, dan sedikit tepung tapioka. Lalu tambahkan bawang putih yang sudah dihaluskan dan lada tambahkan sedikit penyedap aduk hingga rata.
7. Baluri bunga pisang yang sudah ditiriskan dengan adonan basah setelah itu adonan kering sampai semua sudah terlumuri dengan merata.
8. Panaskan minyak goreng secukupnya dan goreng bunga pisang sampai kecoklatan.

Tahap Evaluasi

Pada tahap evaluasi yang kami lakukan ini, yaitu setelah melaksanakan kegiatan PKM kami akan menentukan enak atau tidaknya produk, kualitas produk, peminat

produk, kemasan, dan harga yang ditetapkan perbungkusnya.

HASIL & PEMBAHASAN

Awal mula dengan adanya inisiatif pembuatan produk yang kita olah ini berasal dari minimnya masyarakat yang masih belum mengetahui betapa banyak manfaat dan khasiat dari buah jantung pisang. Jantung pisang ini juga sangat mudah sekali didapatkan terutama bagi masyarakat yang bertempat tinggal di perkampungan atau pedesaan dan jantung pisang ini juga mudah di dapat di pasar pasar terdekat . disini kami ingin membuat olahan jantung pisang dengan varian yang berbeda, biasanya ibu rumah tangga hanya mengolahnya sebagai bahan lauk pauk saja, maka di sini kami akan membuat ide olahan jantung pisang menjadi makanan ringan atau camilan sehat. Disamping rasanya yang enak produk ini juga dapat dijual dengan harga terjangkau bagi masyarakat yang ingin menjadikannya sebagai ladang usaha yang bisa meningkatkan UMKM.

Perencanaan pembuatan produk jantung pisang krispi ini bermulakan dengan musyawarah

bersama teman-teman kelas bertujuan agar produk olahan ini dapat terlaksana dengan baik dan sesuai harapan. Di awal pembuatan kita mencoba membeli 2 buah jantung pisang dengan harga satuannya Rp15.000.00, telur ¼ kg dengan harga Rp.8.000.00 dan bahan-bahan lainnya yang sudah disiapkan dari rumah tempat yang kita buat. dengan biaya tersebut adalah awal terciptanya olahan kripik jantung pisang.



Gambar 2. Pamflet Pengolahan Jantung Pisang

Dengan total biaya yang kami keluarkan kami bisa membuat produk sesuai target yang di tentukan sebelumnya dengan jumlah sebanyak 25 pouch olahan kripik jantung pisang dan membagikan souvenir sebagai tanda terimakasih atas partisipasi warga dalam mengikuti kegiatan kami tersebut. tanggapan masyarakat terhadap olahan kami sangat baik, baik itu mulai dari segi rasa hingga tempat pengemasannya .warga (ibu-ibu)

sangat antusias karena mendapatkan ide baru dalam pengolahan jantung pisang yaitu sebagai cemilan baru dengan terdapat banyak manfaat di dalamnya, selain rasanya yang enak dan harganya yang sangat terjangkau.dan dengan adanya kuisioner disini kita juga dapat mengetahui tanggapan baik dan buruk dari masyarakat sekitar, terhadap produk olahan kripik jantung pisang ini, sehingga kami dapat mengevaluasi dan membenahi lagi kekurangan - kekurangannya supaya produk olahan kami menjadi lebih baik lagi untuk kedepanya.

Evaluasi kegiatan PKM ini dinilai dari ketepatan waktu pelaksanaan, sarana yang dipergunakan, jumlah peserta yang mengikuti penyuluhan dan partisipasi dari peserta.

Kami mahasiswa berterima kasih kepada sekdes dan warga babatan yang telah membantu menyediakan waktu untuk menghadiri penyuluhan, tempat penyuluhan dan juga menyediakan media penyuluhan berupa LCD, dan proyektor. Dalam Penyuluhan ini kami memiliki waktu penyuluhan selama 1 jam 30 menit yang dimulai pada pukul 10.00 WIB

dan berakhir pada pukul 11.30 WIB. Penyuluhan dimulai tidak sesuai rencana yang seharusnya di mulai jam 09.00 menjadi jam 10.00 di karenakan adanya kendala cuaca saat keberangkatan.

Sarana yang dipergunakan dalam penyuluhan yaitu LCD proyektor, laptop, slide presentasi dan alat alat masak yang telah disiapkan sebelumnya oleh tim penyuluhan dapat berfungsi dengan baik sehingga mendukung kelancaran dalam penyuluhan kami dan pertanyaan untuk masyarakat yang telah dipersiapkan tim penyuluh untuk mengetes seberapa paham mereka dalam memperhatikan penyuluhan yang kami bahas.



Gambar 2. Pemaparan Materi

Dari segi kehadiran dan sambutan sekdes tidak sesuai rencana awal di karenakan ada urusan desa yang sangat mendadak, yaitu dimana rencana awalnya sekdes hadir dan

memberi sambutan. Sedangkan dari segi peserta, jumlah peserta yang mengikuti penyuluhan ini tidak sesuai target yang awal kami tetapkan yaitu sebanyak 50 masyarakat, akan tetapi masyarakat yang datang hanya 25 masyarakat yang terdiri dari ibu ibu rumah tangga dan anak-anak muda. Hal ini dikarenakan cuaca yang tidak bisa kami prediksi dan adanya perubahan hari yang telah kami tetapkan sebelumnya

Perhatian dan respon masyarakat dalam penyuluhan secara umum baik dan saat penyuluh kami Memberi pertanyaan di sela-sela pemberian materi. Masyarakat berani menjawab pertanyaan yang tim kami buat. Dari segi proses penyuluhan yang meliputi pemberian materi dan sesi tanya jawab berlangsung dengan baik.

Dari segi produk, menurut masyarakat produk yang kami buat layak untuk di jual tetapi produk yang kami buat lebih enak jika dibuat jualan itu masaknya di hari dimana kita mah menjualnya di karenakan produk kami lebih nikmat jika di santap dengan cintra rasa yang gurih dan garing seperti kerupuk. Menurut masyarakat

model kemasannya menarik hanya saja harga jual yang kami sarankan terlalu tinggi untuk warga desa karena penghasilan mereka yang minim.



Gambar 3. Produk Keripik Jantung Pisang

KESIMPULAN

Seiring dengan perubahan gaya hidup yang terjadi di masyarakat saat ini, munculnya potensi gangguan kesehatan yang diakibatkan oleh perubahan gaya hidup tersebut pun diyakini semakin tinggi. Perubahan gaya hidup ini apabila tidak diimbangi dengan asupan gizi yang baik dan teratur lambat laun dapat menurunkan tingkat kesehatan di masyarakat, dengan hadirnya inovasi berupa keripik jantung pisang ini diharapkan dapat menjadi salah satu pilihan cemilan sehat yang sangat baik dikonsumsi oleh masyarakat.

Jantung pisang sebagai bahan baku utama sangat mudah ditemui,

terutama di negara tropis seperti di Indonesia. Dengan teknik pengolahan yang terbilang sederhana dan hemat biaya, kita sudah dapat menikmati cemilan sehat keripik jantung pisang. Keterbatasan informasi seputar manfaat jantung pisang mungkin menjadi hambatan di masyarakat, oleh karena itulah kami hadir di masyarakat melalui kegiatan PKM ini untuk membantu mengedukasi masyarakat perihal manfaat dari jantung pisang ini.

SARAN

Gizi dan manfaat jantung pisang bagi kesehatan yang sudah kita ketahui bersama kiranya dapat membantu masyarakat di Indonesia untuk tetap sehat di tengah perubahan gaya hidup yang serba instan dewasa ini.

Mengonsumsi keripik jantung pisang sebagai alternatif pilihan cemilan sehat dapat menjadi solusi cemilan cerdas bagi masyarakat kita, selain harganya yang cukup terjangkau, keripik jantung pisang juga membawa banyak manfaat bagi kesehatan kita.

Dengan dukungan yang maksimal dari pemerintah, baik pusat maupun daerah, kami berharap bahwa

pemanfaatan jantung pisang sebagai bahan baku cemilan sehat berupa keripik dapat lebih digiatkan lagi di masyarakat demi generasi Indonesia sehat dan menggerakkan ekonomi kreatif di tengah-tengah masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Aida, Y., Mamujaja, C. F., & Agustin, A. T. (2014). Pemanfaatan Jantung Pisang (Musa Paradisiaca) Dengan Penambahan Daging Ikan Layang (*Decapterus Sp.*) Pada Pembuatan Abon [Utilization of Inflorescence of Banana (Musa Paradisiaca) With The Addition Of Scad Fish (*Decapterus sp*) on Making Abon]. *Jurnal Ilmu dan Teknologi Pangan*, 2(1), 20. from <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/itp/article/view/7371/6914>
- Ariantya , F. S. (2016). *Kualitas Cookies Dengan Kombinasi Tepung Terigu, Pati*. from <http://ejournal.uajy.ac.id/9139/>
- Astija, A., & Djaswinta, D. (2020, Oktober 26). Analisis Kandungan Lemak Pada Abon Yang Dibuat Dari Jantung Pisang (Musa paradisiaca) Dan Ikan Sidat (*Anguilla marmorata*). *Journal of Nutrition College*, 9(4), 241-246. from <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/>
- Herdiana, H., Novida, S., & Linggarweni, B. I. (2020, Februari). B Iptek Pengolahan Keripik Bunga Jantung Pisang Di Desa Lembuak Kecamatan Narmada. *MEDIA BINA ILMIAH*, 14(7), 2877-2882. from <https://ejournal.binawakya.or.id/index.php/MBI/article/view/460/pdf>
- Makarim, F. R. (2021, Desember 8). Kandungan Nutrisi yang Terdapat dalam Jantung Pisang. *Kandungan Nutrisi yang Terdapat dalam Jantung Pisang*.
- Novitasari, A., M.S, A. A., W, A. L., Purnamasari, D., Hapsari, E., & Ardiyani, N. D. (2013, Juli). Inovasi Dari Jantung Pisang (Musa spp.). *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*. from <http://jurnal.ukh.ac.id/index.php/JK/article/view/67/112>
- Purwanto, M. I., Marbun, P., Efrilia, R., & Herwanda, S. Y. (2013). Usaha pengembangan steak dengan bahan jantung pisang sebagai upaya peningkatan gizi dan kesehatan masyarakat. from https://repository.ipb.ac.id/bitstream/handle/123456789/73018/laporanAkhir_E24100107_.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Rochima, A. S. (2019). *Pemanfaatan Jantung Pisang Sebagai Campuran*. from <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/1040/>
- Sari, D. O., Raraswati, R., & Setyani Subiyanto, L. E. (2013). Pemanfaatan Jantung Pisang Sebagai Bahan Makanan Kripik Untuk Upaya Peningkatan Penghasilan

Masyarakat. *Pkm-K.* from
http://eprints.dinus.ac.id/14108/1/PEMANFAATAN_JANTUNG_PISANG_SEB.pdf

Sari, N. W. (2018). Pemberdayaan masyarakat dalam pengelolaan Jantung Pisang untuk meningkatkan kesejahteraan masyarakat di Desa Gayam Kecamatan Panggul Kabupaten Trenggalek (Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya). from http://digilib.uinsby.ac.id/26354/1/Nia%20Winda%20Sari_B92214068.pdf

Tehuayo, L. (2022, Januari 8). *Wajib Tahu, ini 5 Bahaya Makan Jantung Pisang, Salah Satunya Sebabkan Kerusakan Saraf.* Diambil kembali dari wajib-tahu-ini-5-bahaya-makan-jantung-pisang-salah-satunya-sebabkan-kerusakan-saraf: <https://portalmaluku.pikiran-rakyat.com/gaya/pr-1063424941/wajib-tahu-ini-5-bahaya-makan-jantung-pisang-salah-satunya-sebabkan-kerusakan-saraf?page=3>