

PENGOLAHAN UBI MENJADI OLAHAN MAKANAN “KOLAK UBI” YANG BERGIZI DAN MEMILIKI MANFAAT BAGI KESEHATAN PADA MASYARAKAT DI BERINGIN 3 RT 05 KELURAHAN SELUMIT PANTAI KOTA TARAKAN

Nurul Hidayat¹, Veronika Atma², Nazilah Anggie Fazirah³, Syafikhah Nur Aulia⁴, Ilham Mallik An Nugroho⁵
nurul.hidayat8910@gmail.com¹, veronikaatma2906@gmail.com²,
nazilahanggie1206@gmail.com³, syafikhahnuraulia@gmail.com⁴,
ilhammallikilham@gmail.com⁵
Universitas Borneo Tarakan

ABSTRAK

Negara Indonesia merupakan negara yang banyak sekali ditumbuhi oleh tanaman yang kaya akan manfaat, salah satunya adalah ubi. Ubi ini termasuk salah satu makanan yang mengandung serat tinggi dan karbohidrat yang kompleks, Ubi bisa diolah menjadi banyak sekali jenis makanan seperti, ubi goreng, ubi rebus, dan lain-lain. Kegiatan pengabdian ini dilakukan untuk memperkenalkan kepada masyarakat bahwa pengolahan ubi ini bisa membuat kita lebih banyak mengolah jenis makanan yang sehat dan bergizi juga bisa menjadi peluang untuk berbisnis. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada hari kamis, 3 Oktober 2024 di Beringin RT 05 Kelurahan Selumit Pantai dengan jumlah masyarakat sebanyak 10 orang yang semuanya merupakan ibu rumah tangga. Bentuk kegiatan ini dilakukan dengan memasak, yang ditunjukkan dengan adanya komunikasi bersama narasumber kemudian dipraktekkan dan berhasil membuat kolak ubi yang enak.

Kata Kunci: Ubi, Bisnis, Kolak Ubi, Mengolah.

ABSTRACT

Indonesia is a country that grows a lot of plants that are rich in benefits, one of which is sweet potatoes. Sweet potatoes are one of the foods that contain high fiber and complex carbohydrates. Sweet potatoes can be processed into many types of food such as fried sweet potatoes, boiled sweet potatoes and etc. This service activity is carried out to introduce to the public that processing sweet potatoes can enable us to process more types of healthy and nutritious food and can also be an opportunity for business. This community service activity was carried out on Thursday, October 3th 2024 at Beringin RT 05 Selumit Pantai Subdistrict with a total of 10 people in the community, all of whom are housewives. This form of activity is carried out by cooking, which is demonstrated by communicating with the resource person and then practicing it and successfully making processed sweet potatoes, namely delicious sweet potato compote.

Keywords: Sweet Potato, Business, Sweet Potato Compote, Processing.

PENDAHULUAN

Ubi adalah istilah untuk umbi dari tanaman berumbi yang dapat dimakan. Walaupun orang Indonesia biasanya merujuk ke istilah ubi kepada ubi kayu, tetapi ubi memiliki beberapa jenis yang sudah terkenal di kalangan masyarakat Indonesia, seperti: Ubi Jalar atau ubi rambat, ubi kelapa, ubi kayu atau dikenal dengan singkong, dan talas atau keladi. Pada kegiatan pengabdian ini, ubi yang dipake adalah ubi jalar atau ubi rambat yang dimana ubi jalar menyimpan berbagai manfaat kesehatan di balik rasanya yang manis dan karena hal itu ubi dijuluki sebagai “Superfood”.

Salah satu ubi yang banyak digunakan adalah ubi Jalar, yang dimana ubi jalar merupakan tanaman umbi-umbian semusim yang terdiri dari batang, akar, daun, umbi buah dan biji. Ubi Jalar merupakan sumber energi yang baik dalam bentuk karbohidrat. Terdapat beberapa fakta menarik tentang ubi jalar, seperti bahwa ubi jalar kaya akan beta karoten, vitamin E dan C, zat besi, dan vitamin B6 juga akar ubi jalar dapat dipanen 90 hingga 120

hari setelah ditanam, bahkan Bulan Februari adalah Bulan Ubi Jalar Nasional.

Dalam beberapa tahun terakhir, ubi jalar kian populer sebagai pilihan makanan konsumen. Seperti dikutip dari The Health Sciences Academy, salah satu factor yang mendorong popularitas ubi jalar adalah gelarnya sebagai “Superfood” atau dengan kata lain makanan super yang kaya akan manfaat. Terdapat beberapa jenis ubi jalar yang memiliki kandungan nutrisi bervariasi, antara lain: Ubi Jalar Oranye termasuk ubi cilembu yang terkenal manis dan mengandung banyak betakaroten, Ubi Jalar Ungu yang memiliki kandungan antioksidan yang tinggi, dan Ubi Jalar Putih yang memiliki tekstur halus dan rasa yang lebih lembut. Menurut Departemen Pertanian Amerika Serikat (USDA), 200 gram ubi jalar beserta kulitnya mengandung nutrisi sebagai yang terlihat pada berikut:

- Kalori : 180 kalori
- Karbohidrat : 41 gram
- Protein : 4 gram
- Lemak : 0,3 gram
- Serat : 6,6 gram
- Vitamin A : 213% dari nilai harian (DV)
- Vitamin C : 44% dari DV
- Mangan : 43% dari DV
- Tembaga : 36% dari DV
- Asam Pantotenat : 35% dari DV
- Vitamin B6 : 34% dari DV
- Kalium : 20% dari DV
- Niasin : 19% dari DV

Pada kegiatan pengabdian ini, ubi jalar akan diolah menjadi makanan yang sudah tidak asing lagi yaitu kolak. Kolak ubi ini juga kan memiliki kandungan gizi yang sehat dan dengan mengolah ubi jalar seperti ini dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat dan dapat mempelajari membangun usaha bisnis dari pengolahan berbahan dasar ubi.

Banyak manfaat yang dimiliki ubi terutama untuk kesehatan karena mengandung berbagai nutrisi dan cara mengolahnya pun sangat mudah yang dapat disukai banyak orang. Beberapa manfaat yang dimiliki ubi jalar ini seperti, menjaga keseimbangan bakteri baik di usus, cegah sembelit, jaga kesehatan mata, menguatkan sistem imun, menyediakan energi, mengoptimalkan fungsi saraf di tubuh, berpotensi mencegah kanker, meningkatkan fungsi otak, dan membantu melancarkan diet.

Nutrisi yang dimiliki ubi jalar ini sudah diakui oleh banyak ahli salah satunya ahli diet dan konsultan nutrisi terkemuka di India Simrat Kathuria memasukkan ubi jalar ke dalam daftar makanan yang padat nutrisi yang dapat dengan baik dikonsumsi setiap hari untuk kesehatan tubuh. Pengolahan ubi dilakukan dengan banyak cara dan semuanya memiliki cara yang mudah seperti merebus, menggoreng atau dibuat menjadi makanan yang lainnya.

METODOLOGI

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Beringin 3 Kelurahan Selumit Pantai, Kecamatan Tarakan Tengah, Kota Tarakan, Kalimantan Utara pada 3 Oktober 2024 yang dimulai pada jam 12.00-15.00 WITA. Kegiatan ini dilakukan di rumah Ibu Hapsah selaku narasumber pada kegiatan ini dengan diikuti oleh kami sebagai kelompok pengabdian dan IRT di RT 05 kelurahan Selumit Pantai tersebut.

Pelatihan pengolahan makanan adalah kegiatan yang mengajarkan cara mengolah bahan makanan mentah menjadi makanan siap saji, tujuan dari pengolahan ini adalah untuk meningkatkan nilai gizi, daya simpan, dan kenikmatan makanan.

Pelatihan ini dapat membantu peserta mengembangkan keterampilan kreatif dalam

mengolah dan menyajikan makanan dan membuat Ibu Rumah Tangga mengetahui tentang gizi dan manfaat yang terkandung dalam makanan yang diolah. Pelatihan dilaksanakan dengan penjelasan dan praktek secara langsung cara membuat kolak dari ubi. Pelatihan dilakukan bersama Ibu Hapsah sebagai narasumber yang dimana Ibu Hapsah ini sebagai Ibu Rumah Tangga yang memiliki keahlian dan sudah berpengalaman dalam hal memasak. Kegiatan ini berjalan sesuai arahan dan penjelasan yang dilakukan oleh Ibu Hapsah kepada kelompok pengabdian tentang cara membuat kolak ubi dengan baik dan benar.

Dokumentasi dilakukan dengan cara mengambil gambar dan merekam aktivitas mulai dari awal kegiatan hingga kegiatan berlangsung sampai akhir. Alat yang digunakan untuk dokumentasi adalah kamera handphone.

Kegiatan ini dilaksanakan melalui beberapa rangkaian, yaitu pelatihan dan praktek pembuatan makanan, persiapan sebelum makan bersama, dan dilanjutkan dengan makan bersama. Kegiatan ini dimulai dengan Pelatihan yang dimana narasumber memberikan penjelasan dan pengarahan kepada kelompok pengabdian terkait proses pembuatan kolak ubi. Setelah itu, dilanjutkan dengan praktek pembuatan yang dilakukan oleh kelompok pengabdian dan dibantu oleh ibu rumah tangga yang lain membuat kolak ubi sesuai dengan arahan yang diberikan oleh narasumber. Ketika makanan yang diolah yaitu kolak ubi sudah jadi, maka dilanjutkan dengan persiapan acara makan bersama yang disiapkan oleh kelompok pengabdian. Kegiatan dengan acara makan bersama oleh kelompok pengabdian, warga, serta narasumber yang dimana acara dimulai dengan do'a bersama. Setelah makan bersama selesai, acara ditutup dengan mengucapkan hamdalah secara bersama-sama.

Kegiatan pengabdian ini secara keseluruhannya dilaksanakan secara teknis oleh mahasiswa sebagai sebuah kelompok pengabdian dan didampingi oleh dosen mata kuliah sebagai pengarah terlaksananya kegiatan ini, serta yang terakhir Ibu hapsah yang juga menjadi narasumber di dalam kegiatan ini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, terdapat 13 orang yang terdiri dari 8 orang Ibu Rumah Tangga(IRT) yang merupakan warga asli dari Beringin 3 RT 05 ,Kelurahan Selumit Pantai, Kota Tarakan, kemudian diikuti oleh seorang narasumber yang bernama Ibu Hapsah juga diikuti oleh 4 orang anggota kelompok pengabdian.

Dari kegiatan yang sudah dilakukan maka, pengamatan yang dapat dilihat bahwa anggota kelompok dan peserta yang merupakan ibu rumah tangga sangat menyukai kolak ubi sehingga kolak ubi disantap hingga tidak tersisa sedikitpun dalam wadah tersebut. Selanjutnya, saat proses pelatihan para anggota kelompok dan peserta yang ikut membantu sangat cepat memahami langkah-langkah pembuatan kolak ubi ini dan melakukan praktek pengolahan makanan ini dengan baik.

Pelatihan mengolah dan memasak pada pengabdian kolak ubi ini dapat memberikan peluang kemampuan serta ilmu kepada para IRT di RT 05 Kelurahan Selumit Pantai ini dimana dengan terciptanya keahlian mereka di bidang memasak dapat membuat makanan kolak ubi ini sebagai usaha bisnis yang dimana nantinya usaha yang dibangun berbahan dasar ubi.

Acara makan bersama atau kumpul bersama dengan warga pada kegiatan pengabdian ini dapat menjadikan ikatan silaturahmi antar warga RT 05 Kelurahan Selumit Pantai menjadi semakin erat sehingga terciptanya kerja sama satu sama lain, ikatan-ikatan yang lebih erat, perkumpulan baru ataupun komunitas untuk melanjutkan kegiatan atau program acara makan bersama agar saling tetap terikat satu sama lain.

KESIMPULAN

Hasil dari kegiatan ini dapat ditarik kesimpulan bahwa pelatihan dan pengolahan ubi jalar menjadi kolak ubi di Beringin 3 RT 05 ,Kelurahan Selumit Pantai dapat diselenggarakan dengan baik dan berjalan sesuai dengan rencana kegiatan yang telah disusun. Dan dapat diambil sebuah kesimpulan bahwa masyarakat sangat menyambut dengan terbuka, yang dimana dengan adanya kegiatan pengabdian ini masyarakat terutama para ibu rumah tangga yang berada di beringin 3 RT 05 ini mendapatkan pengetahuan mengenai kewirausahaan dan keterampilan bagaimana mengolah bahan pangan berbahan dasar ubi jalar yang mempunyai nilai ekonomis.

DAFTAR PUSTAKA

- (WIKIPEDIA, 26 mei 2023)WIKIPEDIA. (26 mei 2023). pengertian ubi.
- Aris Munandar, I. H. (MARET 2022). journal center.litpam.com.index.php. Pemberdayaan Masyarakat Melalui Pelatihan Pengolahan Ubi Kayu , 56-64.
- BUNGAN, A. (2016). eprints poltekkesjogja. BAB II TINJAUAN PUSTAKA URAIAN TEORI UBI KUNING,DEFINISI UBI JALAR, 15.
- eprints.poltekkesjogja. (2016). TINJAUAN PUSTAKA UBI JALAR. AS BUNGAN 2016, 24.
- Fensinthia, d. (25 Januari 2024). ALODOKTER. 7 manfaat ubi jalar dan kandungan gizi.
- JTTC. (8 DESEMBER 2023). JOGJA TOURISM TRAINING CENTER . MENJADI AHLI DALAM DUNIA MAKANAN, MANFAAT PELATIHAN MAKANAN TERKINI.
- kurniasari, S. (2024). PRIMAYA HOSPITAL. Ubi jalar manfaat,risiko,dan cara mengolahnya.
- Mentari, A. E. (2021). Kompas.com 16/04/2021. Menggantikan Kolak Ubi Empuk, Menu Ide Takjil Manis
- Muhammad Rully Febrian, Adella Vilintia, Asri Asri, Aulia Putri Rahmadhanyanti, Nur Azmi, Selvy Triani, Sitti Sabiyya, Vebriansyah. (2023). Jurnal Budimas Vol. 06, No. 01, 2023. PENGEMBANGAN PROGRAM PENINGKATAN GIZI MELALUI KONSUMSI BUBUR SAYUR UNTUK MASYARAKAT SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN PENDAPATAN IBU RUMAH TANGGA (IRT)DI KELURAHAN KAMPUNG BARU KOTA TARAKAN .
- N. N. Puspawati I. M. Sugitha N. W. Wisaniyasa I. P. Suparhana. (2016). JURNAL UDAYANA MENGABDI VOLUME 15 NOMOR 2 MEI 2016. INTRODUKSI PENGOLAHAN UBI JALAR UNGU (IPOMEA BATATAS POIRET) MENJADI BAKPIA DI DESA NEGARI KECAMATAN BANJARANGKAN.
- nestleprofessional. (2024). nestleprofessional Tren & Wawasan September 9, 2024. Teknik Pengolahan Makanan yang Harus Anda Ketahui.
- Pragastiwi, B. S. (2024). klikdokter.com 07 November 2024. 14 Khasiat dan Manfaat Ubi Jalar untuk Kesehatan, Cocok untuk Diet.
- Stroop, R. (2018). farmflavor 10 Januari 2018. 6 Fakta Menarik Tentang Ubi Jalar (Infografis).
- wikipedia. (2024). ubi jalar. pengolahan ubi jalar,
- Zulaikha, S. (2024). antaranews.com Minggu, 28 Juli 2024 . Ubi jalar makanan padat nutrisi menurut ahli nutrisi di India

LAMPIRAN



Gambar 1. Banner Pengabdian



Gambar 2. Proses pembuatan kolak ubi 1



Gambar 3. Proses pembuatan kolak ubi 2



Gambar 4. Proses pembuatan kolak ubi 3



Gambar 5. Proses pembuatan kolak ubi 4



Gambar 6. Proses pembuatan kolak ubi 5



Gambar 7. Makan bersama warga



Gambar 8. Foto bersama narasumber



Gambar 9. Foto bersama warga



Gambar 10. Foto anggota kelompok