



ANEKA JENIS OLAHAN MAKANAN DARI BAHAN SINGKONG GAJAH

Riwayat artikel:

Diterima: April 2022

Disetujui: Mei 2022

Tersedia secara daring: Mei 2022

Susilowati*, Dwi Hery Astuti, Kindriari Nurma Wahyusi,
Rachmad Ramadhan Yogaswara, Titi Susilowati.

Program Studi Teknik Kimia, Universitas Pembangunan
Nasional "Veteran" Jawa Timur, Indonesia 60294

*Penulis korespondensi

Surel: zuzisukasno@gmail.com

Abstrak

Pada tanggal 14 Juni 2021 telah diadakan pengabdian masyarakat di Balai RW 04 Medayu selatan, Kelurahan Medokan Ayu Surabaya. Tim pengabdian masyarakat bekerja sama dengan kelompok tani kosagrha dan juga ibu-ibu PKK. Saat ini kegiatan yang dilakukan kelompok tani kosagrha lestari adalah membudidayakan tanaman singkong gajah, adanya kegiatan ini maka kelompok tani kosagrha lestari meminta bantuan guna diadakan penyuluhan tentang memanfaatkan hasil-hasil pertanian, cara merawat tanaman dan pemupukan. Dalam penyuluhan ini team pengabdian masyarakat memberikan penyuluhan tentang membuat makanan atau kue yang berbahan baku singkong gajah. Menurut ketua kelompok tani kosagrha lestari, dari hasil penyuluhan ini nantinya dapat diterapkan bagi anggota kelompok tani dan juga ibu-ibu PKK.

Kata kunci: kelompok tani kosagrha lestari; pembuatan makanan; singkong gajah.

Abstract

On June 14, 2021, a community service was held at Citizen Association's Hall 04 Medayu Selatan, Medokan Ayu Village, Surabaya. The community service team works closely with the Kosagrha farmer group and also Family Welfare Development (Pembinaan Kesejahteraan Keluarga, PKK women). Currently, the activity carried out by the Kosagrha Lestari Farmers Group is cultivating cassava plants. With this activity, the Kosagrha Lestari Farmers Group asks for assistance to provide counseling on the use of agricultural products, how to care for plants and fertilization. In this counseling the community service team provided counseling about making food or cakes made from cassava. According to the head of the Kosagrha Lestari Farmers Group, the results of this counseling can later be applied to members of the farmer group and also PKK women.

Keywords: cassava; food making; Kosagrha Lestari Farmers Group.

© 2022 Penerbit Program Studi Teknik Kimia, UPN "Veteran" Jawa Timur

1. PENDAHULUAN

Singkong gajah adalah singkong varietas unggul dari Kalimantan Timur yang dapat berproduksi hingga 40 kg perpohon (Wikipedia, 2021). Singkong gajah dapat tumbuh baik di dataran rendah maupun dataran tinggi, tetapi tidak dapat tumbuh baik di daerah rawa atau yang terus menerus sering tergenang air. Dengan pertumbuhan yang normal, pohon singkong gajah

dapat mencapai tinggi 4 sampai dengan 5 meter. Singkong gajah ditemukan oleh Profesor Ristono, beliau adalah guru besar dari Universitas Mulawarman pada tahun 2006 lalu dikembangkan pada tahun 2008. Produksi rata-rata singkong gajah segar jenis ini per hektar adalah 120 ton, dan umur tanaman 10 bulan sudah dapat dipanen.

Singkong merupakan hasil pertanian yang jumlahnya berlimpah dan perlu alternatif lain dalam pemanfaatannya untuk menunjang program ketahanan pangan sesuai dengan PP Nomor 68 Tahun 2002 (Septi dan Wikanastri, 2012). Singkong juga merupakan bahan pangan alternatif sebagai pengganti beras. Kandungan karbohidrat yang ada dalam singkong 63,3 gram dengan kandungan lemak yang rendah 0,3 gram. Diversifikasi pangan untuk merubah pola konsumsi masyarakat harus disertai dengan teknologi pengolahan pangan. Singkong dapat diolah menjadi berbagai macam produk olahan diantaranya, singkong rebus, singkong goreng, singkong bakar, tape, keripik, getuk, sawut, tiwul dan lain sebagainya. Proses pengolahan singkong yang beraneka ragam berdampak pada perubahan sifat fisik, kimiawi dan organoleptiknya, sehingga dapat mempengaruhi minat dan sikap konsumen (Harista dan Aman, 2019). Manfaat singkong atau ketela pohon banyak sekali, diantaranya merupakan sumber mineral yang penting bagi tubuh antara lain seng, magnesium, tembaga, besi dan mangan.



Gambar 1. Tanaman singkong gajah

Selain itu, singkong memiliki jumlah kalium yang cukup sebagai komponen penting pembentukan sel tubuh dan mengatur tekanan darah. Singkong mengandung zat kimia yang disebut glikosida sianogen. Bahan kimia ini dapat melepaskan sianida di dalam tubuh. Oleh karena itu, singkong harus diolah dengan benar sebelum dimakan untuk mencegah keracunan sianida. Sebelum dikonsumsi sebaiknya singkong dicuci untuk menghilangkan tanah yang menempel, kulitnya dikupas, dipotong-potong, direndam dalam air bersih, lalu dimasak sempurna

Telah diadakan penyuluhan dan pengabdian masyarakat pada tanggal 19 Juni 2021 di Balai RW 04, Kelurahan Medokan Ayu Surabaya dengan tema "Pelatihan Tentang Budidaya dan

Olahan dari Bahan Singkong Gajah". Penyuluhan ini diadakan karena adanya permintaan dari kelompok tani kosagrha lestari dan ibu-ibu PKK, untuk mengolah dan memanfaatkan dari hasil budidaya tanaman singkong, demikian juga dari tim penyuluhan supaya dapat memberikan ilmunya serta dapat bermanfaat bagi masyarakat didaerah tersebut. Dengan adanya kerja sama yang saling menguntungkan, diharapkan bagi tim kelompok tani kosagrha dan ibu-ibu pkk dapat mengolah atau membuat produk makanan atau kue yang berbahan baku singkong, sehingga produk tersebut bisa untuk dijual atau dikonsumsi sendiri.



Gambar 2. Singkong gajah

2. METODE KEGIATAN

Penyuluhan dan pengabdian masyarakat yang diadakan di Balai RW 04 Kelurahan Medokan Ayu Surabaya adalah dengan mengundang kelompok Tani Kosagrha Lestari dan dengan memaparkan materi yang diberikan pada saat itu, yaitu: 1. Budidaya singkong gajah dan waktu panen, 2. Olahan panen dari bahan singkong gajah, 3. Mengganti tanaman yang rusak akibat frekuensi hujan yang tinggi sehingga tanaman rusak dan gagal panen dengan bibit baru (cabe besar, cabe rawit tomat, terong). Pada materi ke dua yaitu olahan panen dari bahan singkong, dengan membuat aneka jenis olahan makanan dari bahan singkong gajah diantaranya getuk lindri, sawut dan lemet.

1. Bahan pembuatan getuk lindri: 600 gram singkong yang sudah dicuci bersih dan dipotong – potong, 100 gram gula pasir (5 sendok makan gula pasir), 1/4 potong kelapa, 30 gram margarin (2 sendok makan margarin), 1/2 sendok teh vanili bubuk, 1/2 sendok teh gram, 1 lembar daun pandan. Proses pembuatan getuk lindri adalah kukus singkong yang sudah dicuci bersih dan dipotong – potong, kukus juga kelapa yang sudah diparut

dan diberi garam, setelah matang singkong masih panas ditumbuk diberi garam dan vanili, setelah halus singkong diuleni dan dibagi tiga diberi pewarna sesuai selera, lalu digiling dan dibentuk kotak-kotak, setelah terbentuk baru diberi kelapa di atasnya.

2. Bahan pembuatan sawut: 500 gram singkong dicuci bersih dan diparut dengan parut khusus sawut, gula merah, gula pasir, vanili, garam. Proses pembuatan sawut adalah singkong yang sudah diparut diberi garam, vanili, gula 2 sendok. Panaskan tempat rebusan (dandang) dengan air yang sudah panas dan masukkan singkong, kemudian dandang diberi alas daun. Masukkan singkong sedikit ratakan dan diberi parutan gula merah, lalu ditumpuk dengan parutan singkong. Setelah itu diberi gula merah lagi di atasnya, lakukan sampai selesai. Kukus sampai singkong matang dan sajikan dengan parutan kelapa.
3. Bahan pembuatan lemet: 500 gram singkong, kelapa parut, garam, gula pasir, vanili, daun pisang. Proses pembuatan lemet adalah singkong yang sudah dicuci bersih diparut, setelah itu diperas airnya. kemudian diberi gula pasir sesuai selera, garam, vanili dan diberi air endapan perasan singkong tadi. Setelah itu dibungkus dengan daun pisang dan dikukus sampai matang.

3. PEMBAHASAN DAN MANFAAT

Seperti halnya dengan ubi jalar, singkong juga sangat tinggi mengandung nutrisi yang sangat bermanfaat bagi kesehatan kita. Singkong menyediakan energi sebesar 160 Kcal, jumlah karbohidrat 38,06 gram, protein 1,36 gram, total lemak 0,28 gram dan serat 1,8 gram.

Berikut kandungan gizi per 100 gram singkong mentah menurut USDA : kandungan vitamin tertinggi ubi kayu atau singkong adalah Folat (Vitamin B9) 27 mg, Vitamin C 20,6 mg dan Vitamin K 1,9 mg. Selebihnya adalah Niacin 0,854 mg, Pyridoxine 0,088mg, Riboflavin 0,048 mg, Thiamin 0,087 mg, Vitamin A 13 IU dan Vitamin E 0,19 mg. Dan juga mengandung Mineral yaitu Sodium 14 mg, Kalium 271 mg, Kalsium 16 mg, Zat besi 0,27 mg, Magnesium 21 mg, Mangan 0,383 mg, Fosfor 27 mg dan Zinc 0,34 mg (Yoga dan Martinus, 2018).

Singkong merupakan tanaman yang kaya akan karbohidrat. Kandungan karbohidrat didalam singkong melebihi 2 kali lipat dari kentang. Karena kandungan karbohidrat yang sangat tinggi, maka banyak sekali daerah yang menjadikan singkong menjadi makanan pokok pengganti nasi.



Gambar 3. Getuk lindri

Oleh karena itu, singkong dapat menjadi sumber energi bagi manusia. Dengan mengonsumsi singkong kebutuhan energi manusia dapat terpenuhi dengan baik. Banyak sekali dan mudah untuk menemukan ubi kayu atau singkong, baik dipasar atau langsung kepada pengrajin tanaman ini. Mudah untuk menanam dan merawat, singkong banyak yang menjadikannya potensi bisnis untuk dijual. Permintaannya semakin banyak, karena singkong dapat dijadikan banyak macam olahan yang lezat. Manfaat makanan dari singkong adalah:

1. Mengandung pati resisten.

Makanan olahan dari singkong mengandung pati resisten (Resistant Starch) yang sifatnya serupa dengan serat larut dalam air. Lebih jauh lagi, pati resisten dapat memberi asupan bagi bakteri baik pencernaan sekaligus mencegah peradangan. Selain itu pati resisten juga membuat metabolisme tubuh kian baik sekaligus mengurangi resiko obesitas dan diabetes tipe 2. Hal ini terjadi karena kadar gula darah jadi terkendali. Bonusnya, rasa kenyang pun bertahan lebih lama sehingga asupan kalori tidak berlebihan.

2. Mengandung kalori yang tinggi.

Olahan makanan dari singkong mengandung tinggi kalori, yaitu 112 kalori disetiap 100 gram sajiannya. Jumlah ini lebih tinggi dibanding dengan umbi lainnya seperti kentang (76 Kalori) dan buah bit (40 kalori). Itulah mengapa makanan dari singkong sangat populer. Meski demikian, tingginya kalori tetap perlu diantisipasi karena dapat memicu kenaikan berat

badan berlebih hingga obesitas. Jadi, mengonsumsi makanan dari singkong sebaiknya dalam porsi secukupnya (73-113 gram) setiap porsinya.

3. Berfungsi sebagai anti radang.

Kandungan singkong memiliki sifat antiradang sekaligus antioksidan. Singkong juga kerap digunakan dalam pengobatan alternatif untuk mengatasi diabetes, diare, kerontokan rambut, kemandulan, infeksi kulit hingga kanker. Akan tetapi masih dibutuhkan penelitian ilmiah lebih lanjut untuk membuktikan singkong sebagai cara efektif untuk mencegah atau mengatasi kanker.

4. Aman untuk penderita diabetes.

Singkong mengandung serat yang sangat baik untuk pencernaan sekaligus mencegah konstipasi. Selain itu, olahan makanan dari singkong juga bersifat probiotik. Artinya, dapat menjadi stimulus pertumbuhan bakteri probiotik baik dalam sistem pencernaan. Lebih lanjut, singkong juga mengandung indeks glikemik 46, yakni lebih rendah dibanding olahan makanan dari pati lainnya. Ini berarti singkong tidak menyebabkan lonjakan kadar gula darah mendadak dalam tubuh (Amalia, 2020).



Gambar 4. Sawut

Getuk lindri, sawut dan lemet disebut juga makanan tradisional. Makanan tradisional mempunyai pengertian makanan rakyat sehari-hari, baik yang berupa makanan pokok, makanan selingan, atau sajian khusus yang sudah turun-temurun dari zaman nenek moyang. Cara pengolahan pada makanan tradisional dan cita rasanya umumnya sudah bersifat turun temurun sehingga makanan tradisional di setiap tempat atau daerah berbeda-beda.

Dari pengertian makanan tradisional tersebut, dapat dikatakan bahwa makanan tradisional merupakan makanan yang diperoleh secara turun-temurun dan di setiap daerah mempunyai

ciri khas yang berbeda-beda. Makanan tradisional Indonesia sangat banyak macamnya, berdasarkan tingkat eksistensinya dalam masyarakat hingga saat ini. Keaneka-ragaman makanan tradisional yang ada dipengaruhi oleh keadaan daerah atau tempat tinggal dan budaya yang ada di daerah tersebut (Marwanti, 2000).

Getuk bisa disebut kue legit, kue ini paling terkenal dari kue singkong lainnya. Ada dua jenis getuk yakni getuk saja dan getuk lindri. Getuk bertekstur garis-garis dan ditaburi parutan kelapa, sedangkan getuk lindri dicetak kecil-kecil, diberi pewarna dengan rasa yang berbeda-beda dan nantinya terlihat seperti kue lapis mini. Getuk sering dijajakan di pasar-pasar tradisional atau toko oleh-oleh khas daerah Jawa Tengah dan Jawa Timur.

Sawut atau singkong yang diparut dengan kasar ini berasal dari daerah Jawa Tengah. Jika didengar kata sawut seperti mawut yang dalam bahasa Jawa yang artinya berantakan. Secara fisik, jajanan ini memang disajikan asal dan seadanya. Rasanya manis-manis gurih berkat parutan kelapa di atasnya. Kalau manisnya berasal dari gula jawa yang dicampurkan kedalam singkong parut. Porsinya juga lumayan, sekali makan bisa kenyang seperti makan nasi.



Gambar 5. Lemet

Lemet adalah kue tradisional berbahan dasar singkong yang berasal dari daerah Gunung Kidul. Lemet dibuat dengan singkong yang ditambahkan dengan parutan kelapa dan juga gula aren. Perpaduan itu semua kemudian dibungkus dengan daun pisang dan selanjutnya dikukus. Sementara untuk rasanya dominan manis. Enak dikonsumsi dengan teh ataupun juga kopi yang masih hangat. Dengan adanya penyuluhan pengabdian masyarakat, sekiranya dapat membangkitkan semangat bagi petani kosagrha les-

tari dan ibu-ibu PKK untuk berkreasi dan membuat produk atau usaha makanan/kue yang berbahan baku singkong dari hasil budidaya



Gambar 6. Kegiatan penyuluhan

4. KESIMPULAN

Pengabdian Masyarakat yang diadakan di Balai RW 04 Medayu Selatan, Kelurahan Medokan Ayu Surabaya dengan tema “Pelatihan Tentang Budidaya dan Olahan dari Bahan Singkong Gajah Serta Cara Mengganti Tanaman yang Rusak Akibat Hujan Tinggi” diikuti oleh kelompok Tani Kosagrha Lestari dan ibu-ibu PKK, dengan tim penyuluh dari Pertanian dan Teknik Kimia. Menurut Ketua kelompok tani kosagrha lestari, dengan adanya kegiatan penyuluhan ini, pesertanya makin bertambah dan juga puas mendapatkan ilmu pengolahan membuat aneka makanan/kue yang berbahan singkong gajah. Produk olahan yang berbahan singkong gajah ini dapat dikomersialkan / dijual sehingga dapat menambah income bagi kelompok tani kosagrha lestari. Menurut pengamatan yang ada, sekitar 15 persen hasil dari penyuluhan pengabdian masyarakat ini sudah diterapkan pembuatannya tetapi dalam skala untuk dikonsumsi sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, A.I, 2020, Olahan Makanan dari Singkong yang Nikmat dan Bikin Kenyang, SehatQ, Tersedia: <https://www.sehatq.com/artikel/menu-olahan-dari-singkong-yang-nikmat-dan-bikin-kenyang> (Diakses pada 30 Maret 2022).
- Harista, P. A dan A. Aman, ‘Analisis Sikap Konsumen Terhadap Atribut Produk Olahan Singkong’, *Agrisocionomics: Jurnal Sosial Ekonomi Pertanian*, Vol. 3, No. 1, hh. 19-27
- Marwanti 2000, *Pengertian Masakan Indonesia*. Yogyakarta: Adi Cita.
- Septi Wulan A P dan Wikanastri H S 2012, ‘Kajian Kadar Protein, Serat, HCN, dan Sifat Organoleptik Prol Tape Singkong dengan Substitusi Tape Kulit singkong’, *Jurnal Pangan dan Gizi*, Vol. 3, No. 6, hh. 17-28.
- Wikipedia, 2021, Singkong Gajah, Wikipedia: *Ensiklopedia Bebas*, Tersedia: https://id.wikipedia.org/w/index.php?title=Singkong_gajah&oldid=18418886 [Diakses pada 30 Maret 2022].
- Yoga Alif K dan Martinus R 2018, *Singkong-Man Vs Gadung-Man*, Papua: Penerbit ASENI (Anggota Ikapi Pusat).