



ARTIKEL RISET

URL artikel: <https://jurnal.umi.ac.id/index.php/baliresa/0901202401>

Pengolahan sayur bayam merah menjadi es krim sehat siap saji bagi kelompok mitra di Desa Borisallo kecamatan Parangloe Kabupaten Gowa

Syamsu Nujum¹, Selin Serang²¹Program Studi Ekonomi Pembangunan, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Muslim Indonesia²Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Muslim IndonesiaEmail Penulis Korespondensi: syamsu.nujum@umi.ac.idsyamsu.nujum@umi.ac.id¹, serlin.serang@umi.ac.id²

No telp korespondensi: 08124538570

Abstract

The activity that will be carried out in this service is processing red spinach into ice cream for partner communities to increase the income of partner members in Borisallo Village, Parangloe District, Gowa Regency. By participating in this activity, it is hoped that farmers can use spinach into other products (ice cream) which, when sold, can increase the income of partner communities. To attract children's interest in consuming vegetables, you can mix them into ice cream. One of them uses red spinach to attract attention, because the color of the ice cream is attractive.

Keywords : ice cream and red spinach.

Abstrak

Kegiatan yang akan dilakukan pada pengabdian ini adalah Pengolahan sayur bayam merah menjadi es krim bagi masyarakat mitra untuk menambah penghasilan anggota mitra di Desa Borisallo Kecamatan Parangloe Kabupaten Gowa. Dengan mengikuti kegiatan ini diharapkan para petani dapat memanfaatkan sayur bayam menjadi produk lain (es krim) yang apabila dijual dapat menambah pendapatan masyarakat mitra. Untuk menarik minat anak-anak dalam mengkonsumsi sayuran, bisa dengan mencampurkan ke dalam olahan es krim. Salah satunya menggunakan bayam merah untuk menarik perhatian, karenawarna es krim menarik.

Kata Kunci: es krim dan sayur bayam merah.

PENDAHULUAN

Es krim menurut SNI (1995) adalah jenis makanan semi padat yang dibuat dengan cara pembekuan tepung es krim atau dari campuran susu, lemak hewani maupun nabati, gula, dengan atau tanpa bahan makanan lain dan bahan tambahan makanan yang diijinkan. Popularitas es krim sangat meningkat di negara-negara yang beriklim tropis atau panas seperti halnya di Indonesia. Es krim juga sangat digemari mulai dari anak-anak sampai orang dewasa. Bahan pengisi pada pembuatan es krim adalah padatan yang berasal dari lemak dan padatan bukan lemak. Pada umumnya, rasa dan aroma es krim merupakan hal pertama yang akan diperhatikan oleh konsumen saat membeli es krim. Pewarnaan pada es krim juga merupakan daya tarik bagi konsumen, karena warna dapat menggugah selera makan. Menurut Astawan (2004), banyak orang yang beralih menggunakan bahan pewarna sintetis, termasuk es krim yang sebenarnya tidak baik bagi kesehatan. Pewarna alami biasanya diperoleh dari sayuran, salah satunya adalah bayam merah. Bayam merah memiliki pigmen antosianin yang tidak dimiliki pada bayam hijau. Antosianin adalah pigmen merah keunguan yang menandai warna merah pada bayam merah, sehingga dapat diketahui bahwa bayam merah memiliki potensi sebagai pewarna alami dalam makanan.

Es krim boleh untuk dikonsumsi, namun tidak secara berlebihan. Selain memiliki varian rasa yang manis dan terkadang asam dari olahan buah-buahan. Selain berbagai rasa tersebut, ternyata campuran es krim bisa juga dari bahan sayuran. Es krim tersebut bermaksud untuk memanipulasi rasa agar dapat dimanfaatkan anak-anak. Anak-anak biasanya tidak menyukai berbagai jenis sayuran, terutama sayuran hijau. Menurut mereka, sayuran memiliki rasa yang pahit dan tidak enak untuk dikonsumsi. Alhasil, anak-anak kekurangan kandungan dari sayuran. Sayuran merupakan salah satu pelengkap empat sehat lima sempurna. Sehingga jika salah satu pelengkap tidak tercukupi, kesehatan tubuh pun akan terganggu. Menurut Latief (2012), daun bayam terkenal sebagai sayuran dengan sumber zat besi (Fe). Selain itu, bayam mengandung antioksidan, seperti karotenoid, polifenol, dan flavonoid (kuersetin). Menurut Dalimartha (2004), selain mengandung zat besi yang berguna bagi penderita anemia, bayam juga mengandung vitamin (A, B, dan C), kalium, dan kalsium. Kandungan kalsiumnya sebesar 370 mg per 100 g bayam merah dan 265 mg per 100 g bayam hijau. Bila melihat perkembangan masyarakat kota, dibanding dengan masyarakat desa, masyarakat kota lebih cepat menerima berbagai informasi dan perubahan pola pikir, sehingga berpengaruh terhadap pola perilaku terutama dalam memenuhi kebutuhan hidupnya yang sangat variatif. Salah satu aspek yang menarik untuk dapat diperkenalkan kepada masyarakat di Desa Mitra adalah “Es Krim berbahan sayur bayam merah”.

Kurangnya pemahaman masyarakat terhadap pengolahan sayur bayam merah, selain karena masyarakat di desa ini memusatkan perhatiannya menggarap sawah atau berkebun, juga pengetahuan tentang pengolahan sayur bayam merah masih sangat minim (terbatas). Namun dengan penerapan teknologi tepat guna (iPTEKS), pengolahan sayur bayam merah menjadi “es krim” sebagai salah satu bahan makanan/cemilan dan sumber pendapatan dapat dilakukan sekaligus memperkenalkan kepada masyarakat setempat.

Persoalannya adalah masyarakat di desa belum mengetahui cara pengolahan sayur bayam merah menjadi “Es Krim” ini melalui penerapan teknologi sederhana atau teknologi tepat guna (iPTEKS) sebagai sumber makanan tambahan yang bernilai ekonomis dan sehat. Untuk melakukan hal tersebut, maka perlu kiranya diperkenalkan kepada masyarakat cara pengolahan sayur bayam merah menjadi “es krim” dengan menggunakan teknologi tepat guna (iPTEKS). Berangkat dari uraian di atas, maka program kegiatan pengabdian pada masyarakat melalui penerapan teknologi (iPTEKS) yang salah satunya adalah pengolahan sayur bayam merah menjadi “Es krim” pada masyarakat di desa Mitra menjadi sangat penting dilakukan dalam rangka mengajak masyarakat setempat untuk menggali potensi ekonomi yang dapat meningkatkan pendapatan dan nilai konsumsi.

METODE

Dalam penerapan iPTEKS terhadap pengolahan ubi ungu untuk jenis makanan dalam bentuk “es krim” pada masyarakat Desa Mitra dapat dilakukan dengan menggunakan metode pendekatan melalui kegiatan :

1. Metode Penyuluhan

Metode ini digunakan untuk menjelaskan mengenai cara dan manfaat “sayur bayam merah” baik dari aspek konsumsi maupun aspek pendapatan.

2. Metode Praktek – Pelatihan

Metode ini dilakukan untuk memberi pengetahuan, keterampilan masyarakat dengan cara sebagai berikut :

- Menyiapkan seluruh bahan dan peralatan yang diperlukan dalam proses pengolahan.
- mempraktekkan atau memperagakan cara pengolahan sayur bayam ungu untuk menjadi produk “es krim”.

3. Rencana Kegiatan

Berdasarkan uraian di atas, maka program yang akan dilakukan diuraikan sebagai berikut :

- Tahap I : Memberi penyuluhan, penjelasan tentang cara pengolahan sayur bayam merah, baik yang terkait dengan nilai konsumsi maupun mengenai pendapatan yang diperoleh melalui pemasaran dari hasil penjualan “es krim”.
- Tahap II : memberi pelatihan atau mempraktekkan cara mengolah sayur bayam merah menjadi jenis makanan/cemilan berupa “es krim”. Diharapkan dalam kegiatan ini masyarakat sasaran hadir dan ikut melakukan praktek cara pengolahan sayur bayam merah menjadi “Es krim”.
- Tahap III : Melakukan monitoring dan evaluasi pada masyarakat sasaran yang telah ikut berpartisipasi dalam kegiatan praktek pengolahan sayur bayam merah menjadi “es krim”. Tujuannya, untuk mengetahui kemandirian masyarakat mitra dalam melakukan kegiatan pengolahan “es krim sayur bayam merah”

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Penyuluhan

Sebelum dilakukan pelatihan terlebih dahulu dilakukan kegiatan penyuluhan. Dalam kegiatan ini dilakukan penyuluhan yaitu bagaimana mentransfer inovasi pada anggota kelompok mitra untuk menambah pengetahuan sehingga terjadi perubahan kognitif. Artinya pola pikir yang dirubah terlebih dahulu untuk memudahkan pelaksanaan PKM yang dapat dilihat pada gambar berikut ini:



Gambar 1. Ketua dan anggota kelompok PKM



Gambar 2. Peserta kegiatan PKM

Kegiatan penyuluhan dilakukan dengan menjelaskan kepada mitra tentang produk yang akan dibuat dari sayur bayam merah. Selama ini yang diketahui bayam merah biasanya hanya sayur bening atau sayur lainnya, tetapi pada kegiatan ini akan buat dalam bentuk yang lain yang lebih modern yaitu es krim. Diharapkan dari hasil pembuatan es krim ini dapat digunakan sebagai cemilan atau di konsumsi pada saat udara lagi gerah atau panas.

Manfaat Sayur Bayam Merah

1. Menjaga kesehatan pembuluh darah

Sebuah penelitian menggunakan ekstrak bayam merah yang mengandung nitrat oksida, dilakukan guna menguji efek sayuran tersebut pada kinerja tubuh setelah olahraga, kesehatan pembuluh darah, dan kelancaran aliran darah. Hasilnya menunjukkan bahwa ekstrak bayam merah mampu merangsang pembentukan nitrat oksida alami di dalam tubuh.

Penelitian ini menunjukkan bahwa ekstrak bayam merah mampu merangsang pembentukan nitrat oksida alami di dalam tubuh. Efek ini terlihat dapat memperbaiki kelenturan pembuluh darah, membantu memperlancar aliran darah, menjaga kesehatan jantung, dan membantu menurunkan tekanan darah meski dalam jumlah sedikit.

2. Memiliki sifat antikanker

Manfaat bayam merah lainnya adalah untuk melawan penyakit kanker. Berdasarkan penelitian di laboratorium, ditemukan bahwa ekstrak bayam merah yang memiliki antioksidan tinggi bisa menghambat pertumbuhan sel kanker.

3. Membantu mengontrol kadar kolesterol dan gula darah.

Selain menjaga kesehatan jantung dan pembuluh darah serta melawan kanker, bayam merah juga diduga dapat membantu mengontrol kadar kolesterol dan gula darah. Sebuah penelitian terhadap tikus memperlihatkan bahwa bayam merah dapat mengurangi kadar gula darah, trigliserida, dan kolesterol. Akan tetapi, manfaat bayam merah yang satu ini belum teruji pada manusia, sehingga masih belum dapat digunakan sebagai pengobatan.

Kegiatan Pelatihan (Proses Pembuatan Es Krim Bayam Merah)

Pada tahap ini kelompok mitra diberikan pelatihan pembuatan es krim bayam merah dengan langkah sebagai berikut;

Resep ice cream bayam merah

Bahan:

- 50gr Bayam Merah
- 2 jeruk nipis
- 400ml susu cair/santan
- 7 sdm gula pasir
- 200ml susu kental manis
- 3 sdm tepung maizena
- 1/2 sdm SP/TBM/Ovalet
- 2 buah pisang raja matang/ mangga matang (agar ice cream tidak gampang meleleh)

Cara pembuatan:

- Bersihkan bayam merah dan ambil daunnya saja
- Blender daun bayam bersama susu cair atau santan, tambah tepung maizena, gula pasir dan perasi jeruk nipis
- Hasil olahan yang sudah diblender dimasak sampai mendidih dan didinginkan
- Setelah olahan dingin masukkan kedalam freezer selama (kurang lebih) 8 jam
- Keluarkan olahan yang telah membeku dari freezer, dan pindahkan ke dalam mangkok stainless steel
- Tambahkan SP, pisang raja yang matang (yang sudah dihaluskan)/ mangga agar ice cream tidak mudah meleleh.
- Kocok adonan ice cream dengan kecepatan tinggi (bisa menggunakan mixer) sampai adonan mengembang 2 kali lipat.

- Masukkan dalam cetakan ice cream atau kotak lalu bekukan, dan ice cream siap dibekukan.



Gambar 3. Praktek pembuatan es krim bersamam kelompok mitra



Gambar 4. Diskusi dengan kelompok mitra



Gambar 5. Foto bersama dengan peserta pelatihan



Gambar 6. Penyerahan sumbangan kepada ketua kelompok mitra



Gambar 7. Es krim hasil pelatihan

Kegiatan ini melibatkan kelompok mitra secara langsung mulai dari persiapan, penyediaan sarana dan tempat pelatihan sampai terlaksananya kegiatan tersebut. Tanya jawab, diskusi pada waktu pelatihan dan demonstrasi telah dilakukan dalam rangka peningkatan pemahaman dan keterampilan mitra terhadap keberhasilan usaha pengolahan ubi jalar ungu menjadi es krim..

KESIMPULAN

Setelah kegiatan PKM ini dilakukan maka diharapkan kelompok mitra dapat mengetahui bahwa sayur bayam dapat dijadikan produk lain yaitu es krim selain sayur bening seperti selama ini dibuat..Es krim bayam erah dapat dibuat dengan mudah dan dijadikan sebagai cemilan atau dikonsumsi pada saat gerah atau udara panas. Es krim ubi ungu selain bermanfaat untuk kesehatan karena kandungan gizinya dapat juga jadikan usaha home industri untuk menambah pendapatan rumah tangga kelompok mitra.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan dengan hormat kepada.

1. Ketua Lembaga Pengabdian kepada Masyarakat (LPkM) Universitas Muslim Indonesia yang memberikan kesempatan dan sumbangan dana untuk kegiatan ini.

2. Bapak Kepala Desa yang bersedia untuk diajak bekerja sama dalam pengabdian ini.
3. Kelompok Mitra yang diketuai oleh ibu Arniah, SE yang bersedia bekerja sama dalam kegiatan pengabdian ini.

Semoga apa yang kami lakukan dalam pengabdian ini bermanfaat untuk Universitas Muslim Indonesia maupun Kelompok Mitra.

DAFTAR PUSTAKA

Astawan, Made. 2004. Kiat Menjaga Tubuh Tetap Sehat. Solo: Tiga Serangkai.

Latief, Abdul. 2012. Obat Tradisional. Jakarta: EGC.

Dalimartha, Setiawan. 2004. Resep Tumbuhan Obat untuk Penderita Osteoporosis. Jakarta: Penebar Swadaya.

Cai, et al. (2018). Higher anthocyanin accumulation associated with higher transcription levels of anthocyanin biosynthesis genes in spinach. *Genome*. 61(7), pp. 487-496.

Khoo, et al. (2017). Anthocyanidins and anthocyanins: colored pigments as food, pharmaceutical ingredients, and the potential health benefits. *Food & Nutrition Research*. 61(1), pp. 1361779.

United States Department of Agriculture Agricultural Research Service USDA (2018). Basic Report: 11457, Spinach, raw.

Gunnars, K. Healthline (2019). Spinach 101: Nutrition Facts and Health Benefits.