

PELATIHAN OLAHAN MAKANAN SEHAT DARI BIJI NANGKA (DONJU)

Erma Yuliaty, Rochmaniar Wityaningtyas, Ratna Agung Irene
Ekonomi Manajemen, Ekonomi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Jl. Semolowaru No.45, (031) 5931800

Abstrak

Madura merupakan daerah yang beriklim tropis. Masyarakat Madura mayoritas bekerja sebagai petani, salah satunya desa jukong kabupaten Bangkalan. Di desa jukong sistem pertaniannya menggunakan sistem tadah hujan. Untuk mengatasi permasalahan ini masyarakat desa berinisiatif menanam tanaman buah, seperti nangka. Pengolahan buah nangka hingga saat ini hanya memanfaatkan buahnya saja untuk dijual padahal biji nangka bisa dimanfaatkan untuk makanan olahan sehat. Dengan bantuan teknologi dapat diketahui bahwa biji nangka kaya akan Protein, Serat, Vitamin, Antioksidan, Kalsium, serta senyawa alami lainnya yang dapat mencegah pertumbuhan sel kanker. Maka dari itu biji nangka sangat baik dikonsumsi utamanya untuk anak-anak. Makanan inovatif yang dapat mengoptimalkan kandungan gizi dan disukai oleh anak-anak adalah Donat. Masyarakat desa juga dapat memanfaatkan peluang ini sebagai usaha baru yang menguntungkan.

Kata kunci: Nangka, Biji Nangka, Donat, Jukong, Madura

Pendahuluan

Latar Belakang

Negara Indonesia merupakan negara dengan beriklim tropis dengan ragam kekayaan flora dan fauna. Kita sebagai warga negara Indonesia patut berbangga dengan anugerah kekayaan alam yang melimpah ini. Salah satu kekayaan alam yang dapat kita manfaatkan adalah tanaman buah-buahan. Banyak diantara tanaman buah-buahan tersebut yang dapat kita manfaatkan mulai dari akar sampai daunnya. Salah satu diantaranya adalah tanaman nangka.

Tanaman nangka (*Artocarpus heterophyllus* Lamk.) adalah salah satu jenis tanaman tropis yang banyak tumbuh di Indonesia. Tanaman ini memiliki buah dengan aroma yang harum dan rasa yang enak. Selain itu juga memiliki banyak kandungan gizi. Buah nangka tidak hanya buah segarnya saja yang bisa dimakan dan diolah ke berbagai macam olahan makanan maupun minuman, akan tetapi jerami nangka dan biji nangka pun bisa diolah menjadi sebuah makanan yang tak kalah lezatnya. Sayangnya untuk pemanfaatan nangka masih terbatas sehingga masyarakat hanya mengkonsumsi buah segar dan biji nangkanya saja.

Permasalahan

Desa Jukong Kec. Labang Kab. Bangkalan, Madura, terdapat banyak tanaman buah nangka. Hasil dari tanaman buah nangka ini oleh masyarakat jukong biasanya akan langsung dijual kepada tengkulak. Setelah masyarakat Jukong panen nangka maka mereka akan langsung menjual buah tersebut kepada tengkulak tanpa ada pengolahan lebih lanjut. Tidak ada masyarakat yang memanfaatkan hasil tanaman ini menjadi makanan yang inovatif dan variatif. Selain buah segar nangka yang dikonsumsi oleh warga, biji nangka pun terkadang juga mereka konsumsi. Biji nangka tersebut biasanya hanya direbus kemudian dimakan.

Fenomena diatas disebabkan karena masyarakat tidak mengetahui bahwa buah nangka dapat dimanfaatkan menjadi makanan yang beraneka ragam dan bervariasi, termasuk biji nangka yang biasanya hanya dikonsumsi dengan direbus ataupun dibuang begitu saja yang menjadikan limbah semakin banyak dan tanpa ada pengolahan lebih lanjut. Melihat fenomena tersebut kami memutuskan untuk membuat makanan variatif dan inovasi dan memberikan pelatihan makanan sehat dari biji nangka yakni donat biji nangka kepada masyarakat Jukong khususnya ibu-ibu PKK.

Metode

Kegiatan dilaksanakan pada hari minggu, tanggal 02 Desember 2018. Peserta kegiatan dihadiri oleh ibu-ibu PKK. Pelatihan dimulai pukul 10:45 WIB – 12:45 WIB. Kegiatan ini diawali dengan registrasi peserta dan pembagian konsumsi dan modul pembuatan donat biji nangka. Setelah itu pembukaan pelatihan olahan makanan sehat yang kemudian dilanjutkan dengan demo masak. Setelah itu demo masak selesai berlanjut dengan dengan penyampaian pesan-kesan, kritik dan saran kemudian penutup.

Kesimpulan

Pelatihan olahan makanan sehat dari biji nangka bisa menjadi salah satu upaya kita dalam membangkitkan perekonomian warga di desa Jukong. Mereka banyak yang menganggur pada musim kemarau dikarenakan mata pencaharian mereka mayoritas adalah petani. Sedangkan sistem pertanian mereka adalah pertanian tadah hujan yang artinya hanya menggunakan air hujan sebagai sumber irigasinya. Dalam meningkatkan kualitas kehidupan serta kinerja masyarakat di desa Jukong yang harus diupayakan, maka dengan ini kami membuat program kerja dengan memanfaatkan biji buah nangka menjadi olahan makanan sehat berupa donat yang lebih mempunyai nilai jual tinggi.

Dengan sasaran program pelatihan adalah ibu-ibu PKK di Desa Jukong diharapkan setelah dilakukan kegiatan program pelatihan tersebut, warga Desa Jukong dapat menambah pengetahuan baru tentang cara pengolahan biji buah nangka yang dapat dijadikan makanan sehat berupa donat sehingga dapat digunakan sebagai kebutuhan rumah tangga serta berwirausaha

Referensi

Republika.2013.Biji Nangka Berpotensi Hambat Kanker di <https://www.google.com/amp/s/m.republika.co.id/amp/mx15q6> (akses 26 Desember 2018)..

Dokumentasi

Gambar 1



Gambar 2

