

**PELATIHAN PEMBUATAN GETUK SUKUN UNTUK DIET SEHAT
DI UPTD SMPN 10 BANTIMURUNG KABUPATEN MAROS**

***TRAINING IN THE MAKING OF GETUK SUKUN FOR A HEALTHY DIET
AT UPTD SMPN 10 BANTIMURUNG, MAROS DISTRICT***

Andi Bida Purnamasari*, Putri Athirah Azis, Elpisah, Rahmadani, Kamriana

Program Studi Pendidikan Biologi, STKIP Pembangunan Indonesia
Jl. Inspeksi Kanal Citraland No. 10, Tombolo, Kec. Rappocini, Kota Makassar,
Sulawesi Selatan 90233, Indonesia

*Email: bidapurnamasari@gmail.com

(Diterima 15-02-2023; Disetujui 14-03-2023)

ABSTRAK

Pengabdian ini dilakukan di UPTD SMPN 10 Bantimurung Kabupaten Maros yang terletak di Kabupaten Maros Sulawesi Selatan. Permasalahan mitra yaitu pada lingkungan sekitar UPTD SMPN 10 Bantimurung Kabupaten Maros merupakan daerah yang ditumbuhi oleh pohon sukun secara melimpah, namun pemanfaatan atau penggunaannya masih sangat sederhana, yaitu hanya dikukus dan dibuat gorengan sukun. Hal ini menyebabkan masyarakat sekitar cenderung bosan mengonsumsi buah sukun. Sementara secara ilmiah buah sukun dapat digunakan sebagai alternatif untuk diet dan banyak mengandung vitamin dan mineral yang penting bagi tubuh. Alternatif solusi masalah yaitu memberikan pengetahuan kepada guru-guru UPTD SMPN 10 Bantimurung mengenai pengolahan buah sukun. Adapun target luaran yang ingin dicapai yaitu meningkatnya pengetahuan guru-guru di UPTD SMPN 10 Bantimurung tentang cara pengolahan daging buah sukun dengan cara yang lebih variatif, salah satunya getuk. Informasi ini diharapkan dapat seterusnya disalurkan kepada masyarakat sekitar. Dari hasil kegiatan yang dilakukan dapat dilihat bahwa para peserta yang mengikuti kegiatan demo merasa bersemangat dan termotivasi dalam mengatasi kegiatan tersebut.

Kata kunci: Getuk Sukun, Diet Sehat, UPTD SMPN 10 Bantimurung

ABSTRACT

This service was carried out at UPTD SMPN 10 Bantimurung, Maros Regency, located in Maros Regency, South Sulawesi. The partner's problem is that in the environment around UPTD SMPN 10 Bantimurung, Maros Regency, it is an area that is overgrown with breadfruit trees abundantly but its use or use is still very simple, namely only steamed and made breadfruit fritters. This causes the surrounding community to tend to be bored with consuming breadfruit. While scientifically breadfruit can be used as an alternative to the diet and contains a lot of vitamins and minerals that are important for the body. An alternative solution to the problem is to provide knowledge to UPTD teachers at SMPN 10 Bantimurung about breadfruit processing. The external target to be achieved is to increase the knowledge of teachers at UPTD SMPN 10 Bantimurung about how to process breadfruit meat in a more varied way, one of which is getuk. This information is expected to be distributed to the surrounding community. From the results of the activities carried out, it can be seen that the participants who took part in the demo activity felt excited and motivated in overcoming the activity.

Keywords: Getuk Sukun, Healthy Diet, UPTD SMPN 10 Bantimurung

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan negara yang mempunyai kekayaan flora yang tumbuh subur di setiap daerah. Tumbuhan yang ada memberikan manfaat bagi kelangsungan hidup manusia, terlebih dengan semakin meningkatnya kebutuhan akan jajanan di berbagai kalangan (Yusuf, 2022). Akibatnya, diperlukan makanan yang berkualitas dan bergizi

untuk mengimbangi kebutuhan manusia saat ini (Widowati, 2016). Salah satu yang dimaksud adalah tanaman buah sukun.

Tanaman sukun merupakan salah satu jenis tanaman penghasil buah yang bermanfaat bagi kesehatan manusia karena kandungan nutrisinya yang tinggi. Buah sukun mengandung kalori dan nutrisi sehingga sukun memiliki arti penting dalam kebutuhan sumber pangan (Sumadji, 2021). Selain itu, buah sukun mengandung zat gizi seperti karbohidrat, serat, protein, dan vitamin, maka bahan makanan seperti ini sangat baik sebagai cemilan saat ini (Andika Prastika, 2022). Tidak sampai di situ, tumbuhan sukun mudah ditemukan di lahan kering dengan tinggi pohon mencapai 10 meter lebih dan mempunyai cabang yang melebar ke samping dengan tajuk sekitar 5 meter (Ramadhani & Maulida, 2021).

Berbagai pihak telah berkontribusi dalam memanfaatkan dan mengelola tumbuhan buah sukun dalam bentuk makanan jajanan, tidak terkecuali para akademisi. Hal ini sebagai bentuk menjaga stabilitas pangan dan meningkatkan perekonomian di setiap daerah seperti pengelolaan buah sukun menjadi tapung, mie, stik, dan keripik (Hikmana, 2022). Di sisi lain, pengelolaan buah sukun seperti ini memiliki keunggulan dimana memudahkan pengelolaan bahan baku dan meningkatkan harga jual dengan kualitas kandungan gizi yang relatif tidak berubah (Waryat et al., 2016). Upaya yang dilakukan ini masih terlihat belum optimal karena tumbuhan buah sukun memiliki manfaat dan kegunaan yang relatif tinggi tidak sebatas diolah menjadi makanan jajanan saja (Wakano et al., 2020). Sebagaimana di daerah Bantimurung Kabupaten Maros Sulawesi Selatan.

Tepatnya di daerah Bantimurung, buah sukun dikenal dengan nama lokal *bakarra* yang cukup banyak ditemukan di sepanjang tepi jalan, baik yang telah dibudidayakan maupun yang tumbuh secara liar. Namun, pengolahan daging buah sukun menjadi makanan masih sangat sederhana rata-rata masyarakat sekitar mengonsumsi buah sukun dengan cara dibuat kolak sukun ataupun gorengan buah sukun. Sementara mengingat tekstur buah sukun yang lembut seharusnya dapat diolah dengan lebih variatif agar menghasilkan jenis makanan yang baru dan inovatif salah satu jenis makanan yang dapat dibuat dengan daging buah sukun adalah getuk.

Berbicara tentang getuk tentu tidak asing lagi bagi masyarakat Indonesia termasuk di daerah Maros Sulawesi Selatan. Pemberian topping kelapa parut menjadi ciri khas makanan jenis ini, perpaduan antara rasa dan aroma buah sukun dengan kelapa parut menjadikan makanan ini terasa gurih dan nikmat. Pengolahan daging buah sukun menjadi getuk diharapkan menambah minat masyarakat baik anak-anak maupun remaja, khususnya bagi

guru-guru yang mengalami kelebihan berat badan untuk terus mengonsumsi buah sukun mengingat banyaknya kandungan vitamin dan mineral yang baik bagi kesehatan tubuh. Sebab itu, kami para akademisi melakukan pengabdian masyarakat ini dengan dasar observasi bahwa di UPTD SMPN 10 Bantimurung Kabupaten Maros belum pernah diadakan pelatihan pengolahan bahan makanan dari daging buah sukun dengan cara yang lebih inovatif. Dari analisis situasi tersebut, maka permasalahan utama yang dihadapi mitra adalah guru UPTD SMPN 10 Bantimurung Kabupaten Maros belum mengetahui dan memahami tentang kandungan daging buah sukun, serta tidak mengetahui cara pengelolaan makanan yang lebih variatif dan inovatif dengan bahan dasar daging buah sukun.

BAHAN DAN METODE

Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan di UPTD SMPN 10 Bantimurung Kabupaten Maros Sulawesi Selatan dengan waktu pelaksanaan mulai 21 sampai dengan 24 Februari 2022. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan berbagai persiapan supaya dapat berjalan dengan maksimal sesuai dengan yang diharapkan. Adapun tahap pelaksanaan kegiatan yang dilaksanakan, meliputi:

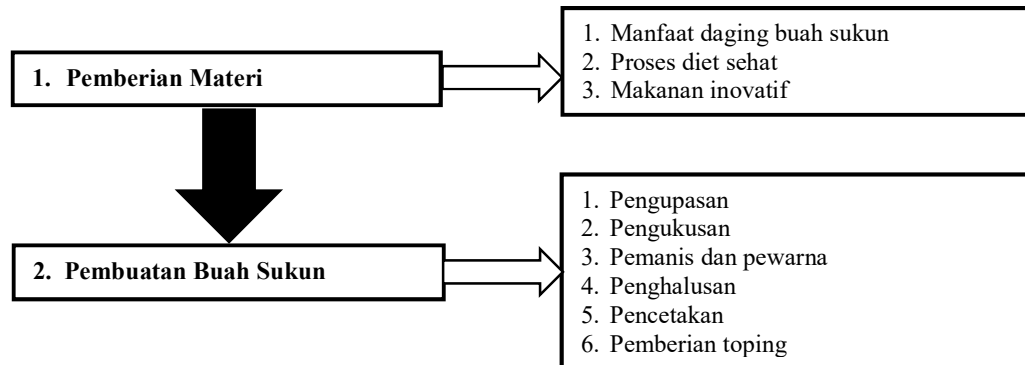
1. Pemberian Materi

Tahap ini, meliputi: 1) Memberikan penjelasan mengenai kandungan dan manfaat daging buah sukun secara ilmiah melalui presentasi. 2) Menjelaskan keterkaitan antara kandungan daging buah sukun dengan proses diet sehat. 3) Menjelaskan tentang pentingnya mengonsumsi daging buah sukun. 4) Menjelaskan alternatif pengolahan daging buah sukun menjadi makanan yang inovatif misalnya getuk sukun.

2. Pembuatan Getuk Sukun

Tahap ini, meliputi: 1) Pengupasan kulit buah sukun, sebelum diolah tentu saja kulit buah sukun harus dikupas terlebih dahulu, kemudian dipotong-potong menjadi beberapa bagian. Buah sukun yang telah dipotong-potong dicuci di bawah air mengalir hingga bersih. 2) Pengukusan daging buah sukun, potongan daging buah sukun yang telah dicuci bersih selanjutnya dikukus hingga matang dan empuk. Setelah matang daging buah sukun diangkat lalu ditiriskan. 3) Pemberian pemanis dan pewarna makanan, pada tahap ini dapat diberikan tambahan pemanis alami dan pewarna makanan sesuai dengan selera masing-masing. Pada pelatihan kali ini pemanis yang digunakan adalah irisan gula merah dan ditambahkan sedikit gula putih. 4) Penghalusan, setelah buah sukun dan tambahan lainnya dituangkan dalam satu wadah, proses selanjutnya adalah penghalusan. Penghalusan dilakukan secara sederhana menggunakan sendok ataupun tangan yang telah diberi sarung

tangan plastik, 5) Pencetakan, setelah semua bahan halus dan tercampur rata, maka proses selanjutnya adalah pencetakan. Proses ini dilakukan sesuai seni dan selera masing-masing. Jika menggunakan cetakan berukuran besar, maka perlu dipotong-potong sesuai ukuran yang diinginkan. 6) Pemberian topping, proses ini dilakukan pada bagian akhir kegiatan. Topping yang digunakan adalah kelapa parut yang telah dikukus terlebih dahulu. Dalam pengkusan kelapa parut dapat diberikan irisan daun pandan agar menambah aroma segar dan harum.



Gambar 1. Alur Pelaksanaan Kegiatan PKM

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat tentang pelatihan pembuatan gutuk sukun untuk diet sehat di UPTD SMPN 10 Bantimurung Kabupaten Maros berjalan dengan baik. Kegiatan ini diawali dengan presentasi tentang manfaat dan kandungan gizi dari daging buah sukun, lalu diikuti dengan pelatihan pembuatan getuk sukun, dapat dilihat pada gambar 2.





Gambar 2. Pelaksanaan Kegiatan PKM Getuk Sukun Untuk Diet Sehat

Gambar 2 menunjukkan bahwa semua peserta yang mengikuti kegiatan pengabdian ini mendapatkan informasi yang lebih detail dan komprehensif mengenai kandungan daging buah sukun. Selain itu, para peserta dapat melihat secara langsung dan ikut terlibat dalam pembuatan getuk sukun, serta dibekali panduan tertulis mengenai informasi seputar daging buah sukun, dan langkah-langkah pengolahan buah sukun menjadi getuk. Hal ini untuk mempermudah peserta untuk mempraktikannya kembali di rumah masing-masing atau ketika ingin didemokan lagi pada masyarakat sekitar lingkungan UPTD SMPN 10 Bantimurung Kabupaten Maros.

Dari hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan di UPTD SMPN 10 Bantimurung Kabupaten Maros, diperoleh bahwa semua peserta telah mengetahui tentang kandungan yang terdapat dalam daging buah sukun dan manfaatnya bagi kesehatan khususnya dalam usaha diet para guru dengan cara yang lebih kreatif dan inovatif.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang pelatihan pembuatan getuk sukun untuk diet sehat di UPTD SMPN 10 Bantimurung Kabupaten Maros, dapat disimpulkan, yaitu: 1) Melalui kegiatan presentasi seputar daging buah sukun telah meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peserta tentang keutamaan mengonsumsi buah sukun serta manfaatnya bagi kesehatan, khususnya program diet para guru. 2) Melalui pelatihan pembuatan getuk sukun para peserta dapat melihat secara langsung pengolahan daging buah sukun dengan cara yang lebih inovatif. 3) Seluruh peserta yang mengikuti kegiatan telah diberikan panduan tertulis agar mudah mempraktikkan kembali di lingkungan tempat tinggal masing-masing.

Dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang pelatihan pembuatan getuk sukun untuk diet sehat di UPTD SMPN 10 Bantimurung Kabupaten Maros, dapat diajukan

beberapa saran, yaitu: 1) Melakukan pengabdian kepada masyarakat dengan jangkauan peserta yang lebih luas. 2) Agar kegiatan pengabdian kepada masyarakat lebih maksimal, perlu diadakan pelatihan pembuatan makanan berbahan dasar sukun dengan jenis variasi yang lebih banyak.

DAFTAR PUSTAKA

- Andika Prastika, D.H.V.S.S.A.M. (2022). Diversifikasi Pemanfaatan Buah Sukun (*Artocarpus altilis*) Menjadi Sereal Sebagai Alternatif Pangan Potensial. *Jurnal: Teknologi Pangan Dan Agroindustri Perkebunan (LIPIDA)*, 2(1), 108–117.
- Hikmana, E. (2022). Prospek Dan Nilai Tambah Buah Sukun Menjadi Keripik pada UKM Listatin Kasturi Buah Harum Sari di Kabupaten Indramayu. *Agri Wiralodra*, 14(1), 26–33. <https://doi.org/10.31943/agriwiralodra.v14i1.47>
- Ramadhani, S., & Maulida, R. G. N. (2021). Inovasi Lapek Bugih Dari Buah Sukun. *Inovasi Lapek Bugih Dari Buah Sukun*, 7(5), 1512–1520.
- Sumadji, A. R. (2021). Artikel Review : Pengembangan Tanaman Sukun (*Artocarpus altilis* (Park.) Fosberg) di Indonesia Studi Kasus di Solok , Kampar dan Jawa Timur. *Jurnal: Biospektrum*, 5(4), 28–32.
- Wakano, D., Samson, E., & Tetelepta, L. D. (2020). Pkm Kelompok Tani Sukun Di Desa Liang Kecamatan Salahutu Kabupaten Maluku Tengah. *BAKIRA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 35–42. <https://ojs3.unpatti.ac.id/index.php/bakira/article/view/2550>
- Waryat, W., Rina Kamardiani, D., & Rahayu, L. (2016). Analisis Nilai Tambah dan usaha Pengolahan Tepung Sukun Sebagai Upaya Peningkatan Pendapatan Petani. *AGRARIS: Journal of Agribusiness and Rural Development Research*, 2(2), 128–133. <https://doi.org/10.18196/agr.2233>
- Widowati, S. (2016). Prospek Sukun (*Artocarpus communis*) sebagai Pangan Sumber Karbohidrat dalam Mendukung Diversifikasi Konsumsi Pangan. *Jurnal: Pangan Dan Gizi*, 18(56), 67–75.
- Yusuf, I. E. (2022). Pengembangan Tepung Sukun dan Tepung Kacang Tunggak dalam Pembuatan Kue Mangkok. *Jurnal: Pangan Dan Gizi*, 12(1), 71. <https://doi.org/10.26714/jpg.12.1.2022.71-82>