

Pembuatan Keripik Singkong Sehat Non Msg Dengan Penambahan Kunyit Sebagai Antioksidan

Goldha Faroliu*¹, Kony Putriani², Lovera Anggraini³, Dian Mayasari⁴, Eva Oktarani⁵

^{1,2,3,4}Program Studi Farmasi, Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Abdurrab, Indonesia

⁵Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Abdurrab, Indonesia

*e-mail: goldhaf@univrab.ac.id¹

Abstrak

Singkong merupakan tanaman ini bisa ditemukan di seluruh Indonesia. Namun di zaman serba canggih seperti sekarang makanan ubi ini bisa dibilang tidak semua orang yang suka mengkonsumsinya. Masyarakat sekarang paling lebih suka memakan cemilan makanan buatan luar negeri seperti pizza, burger dan makanan junkfood lainnya. Padahal ubi atau singkong ini punya banyak manfaat kandungan yang bagus untuk tubuh, bahkan sekarang sudah banyak orang yang sudah mengolahnya menjadi makanan yang bisa di inovasikan dalam bentuk lain, seperti keripik ubi. Namun keripik ubi yang di temukan sekarang banyak para penjual yang menggunakan bahan MSG atau monosodium glutamat sebagai bahan campuran bumbu agar lebih enak rasanya, seperti yang diketahui makanan yang mengandung MSG tidak boleh terlalu sering dikonsumsi karena berbahaya bagi kesehatan tubuh. Kegiatan pengabdian ini diharapkan bisa membuat olahan ubi / singkong menjadi keripik singkong aneka rasa dengan bumbu rempah yang alami dan kandungan rasa yang tidak mengandung MSG serta penambahan cita rasa keju yang mengandung kalsium yang bagus buat tubuh, serta meningkatkan kemandirian masyarakat secara ekonomi sebagai mata pencaharian atau membuka peluang kerja sebagai usaha pembuatan keripik singkong.

Kata kunci: Antioksidan, Keripik Singkong Non MSG, Kunyit

Abstract

Cassava is a plant that can be found throughout Indonesia. However, in the era of futuristic like now, this cassava is arguably not everyone who likes to consume it. People now prefer to eat snacks made in foreign countries such as pizza, burgers and other junk food. Even though this cassava has many benefits that are good for the body, even now many people have processed it into food that can be innovated in other forms, such as cassava chips. However, the cassava chips that are found now are many sellers who use MSG or monosodium glutamate as a spice mixture to make it taste better, as it is known that foods containing MSG should not be consumed too often because it is harmful to the health of the body. This service activity is expected to be able to make processed cassava into various flavors of cassava chips with natural spices and flavors that do not contain MSG as well as the addition of cheese flavors that contain calcium which is good for the body, as well as increasing community independence economically as a livelihood. open job opportunities as a cassava chip manufacturing business.

Keywords: Antioxidant, Non MSG Cassava Chips, Turmeric.

1. PENDAHULUAN

Monosodium Glutamate (MSG) atau yang biasa masyarakat menyebutnya dengan kata micin ini biasanya paling banyak terdapat didalam cemilan atau makanan sebagai penambah cita rasa. Jika mengkonsumsi suatu makanan atau cemilan yang mengandung MSG dalam jumlah sedikit tidak masalah buat kesehatan tetapi jika mengkonsumsinya dalam jumlah banyak dan jangka waktu yang lama bisa mempengaruhi kesehatan tubuh kita. Meskipun diperkenankan sebagai penyedap masakan, penggunaan MSG berlebihan dapat mengakibatkan rasa pusing dan mual[1][2].

Seringkali makanan kemasan tidak mencantumkan MSG ini secara jelas. Banyak nama lain yang sebenarnya juga mengandung MSG seperti: penyedap rasa, hydrolized protein, yeast food, natural flavoring, modified starch, textured protein, autolyzed yeast, seasoned salt, soy protein dan istilah-istilah sejenis[3,4,5]. Akibatnya kadar asam glutamate sesungguhnya, seringkali tidak seperti yang dicantumkan. Aturan mengharuskan pencantuman komposisi

dalam kemasan harus jelas agar konsumen dapat mempertimbangkannya sesuai kondisi masing-masing.

Kecamatan Rumbai Pesisir Kelurahan Limbungan Kota Pekanbaru memiliki fasilitas umum seperti sarana rumah ibadah, sarana kesehatan, sarana pendidikan dan sarana keamanan. Pemberdayaan pada ibu-ibu rumah tangga diarahkan bergerak dan berpartisipasi aktif seluas-luasnya [6]. Partisipasi ini mulai dari tahapan perencanaan, pengembangan, pelaksanaan, evaluasi termasuk partisipasi dalam menikmati dari aktivitas pemberdayaan. Partisipasi para ibu-ibu rumah tangga sangat dibutuhkan dalam tahap perencanaan awal pada proses pemberdayaan karena kegiatan ini terdapat pihak yang memiliki hubungan yang sangat erat yaitu pertama, pihak yang memberdayakan (*Community Worker*) dan kedua, pihak yang diberdayakan (ibu-ibu rumah tangga). Antara kedua pihak harus saling mendukung sehingga ibu-ibu rumah tangga sebagai pihak yang akan diberdayakan bukan hanya dijadikan objek, tapi lebih diarahkan sebagai subjek (pelaksana) [7].

Singkong merupakan salah satu produk pertanian yang cocok dijadikan unit bisnis, karena manfaat yang diperoleh dari komoditas singkong cukup banyak salah satunya adalah dengan mengolah singkong menjadi keripik [8]. Keripik singkong yang banyak dijual dipasaran sekarang memiliki macam rasa dari yang asin, manis, pedas dan lainnya, namun tidak sedikit usaha keripik yang menambahkan penyedap rasa atau MSG didalamnya. Sehingga pada kegiatan pengabdian ini dilakukan pembuatan cemilan keripik singkong sehat yang enak tanpa ada tambahan MSG didalamnya di Kecamatan Rumbai Pesisir Kelurahan Limbungan Kota Pekanbaru.

Singkong ini juga sudah banyak produk olahan inovasinya yang bisa dibuat sebagai cemilan, ada yang menjual ubi goreng/ rebus, bahkan sekarang banyak dijumpai produk olahan berupa keripik singkong. Namun bagi sebagian peroduk cemilan keripik ini masih banyak kita jumpai yang menambahkan MSG (Monosodium glutamate) sebagai penambah cita rasanya. Sehingga atas dasar itulah kegiatan pengabdian ini dilaksanakan untuk bertujuan menghasilkan produk cemilan keripik singkong yang sehat dan enak tanpa MSG, serta untuk menambah cita rasa pada keripik bisa ditambahkan berbagai macam bumbu rempah sebagai cita rasa dari bahan alami dan juga bisa ditambahkan cita rasa lainnya seperti keju, seperti yang kita ketahui keju mengandung kalsium yang baik untuk tulang dan banyak bermanfaat untuk tubuh.

2. METODE

Langkah-langkah kegiatan dalam pemecahan permasalahan pengembangan industri makanan / cemilan sehat keripik singkong tanpa MSG (Monosodium Glutamat) dilakukan dengan beberapa pendekatan yang dilakukan secara bersama-sama yaitu:

- a. Berbasis Kelompok ibu-ibu rumah tangga Kelompok Majelis Ta'lim Mesjid Hudallinnas di Perumahan Griya Rumbai Lestari, seluruh kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan kepada masyarakat dilakukan dengan menggunakan kelompok sebagai media belajar dan pendampingan, perencanaan dan memonitor dan evaluasi seluruh kegiatan pengabdian masyarakat.
- b. Komprehensif, seluruh kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan secara serentak terkait dengan SDM, bahan baku, proses produksi sehat, pemasaran yang dilakukan melalui pelatihan dan pendampingan tenaga penjualan.
- c. Berbasis potensi ekonomi lokal sehingga dapat menjadi produk unggulan yang memiliki ciri khas produk makanan /cemilan keripik singkong yang sehat dan enak tanpa MSG.

Dalam pelaksanaan juga Penyampaian materi dan praktek tentang pembuatan produk makanan /cemilan keripik singkong tanpa MSG yang sehat dan enak serta, bagaimana memanfaatkan bumbu rempah alami yang digunakan untuk menambah cita rasa tanpa harus menggunakan MSG serta menambah cita rasa tambahan keju pada keripik sehingga menjadi cemilan sehat yang juga mengandung sumber kalsium dari keju.

Tim pengabdian juga akan bertindak sebagai fasilitator juga bisa sedikit membantu sambil memberikan dan mengajarkan penyampaian materi tentang pembuatan produk makanan /

cemilan keripik singkong yang sehat dan enak tanpa MSG. Tim pengabdian juga memonitoring kegiatan pembuatan produk agar tahapan dalam pembuatannya berjalan sesuai yang di rencanakan sehingga bisa menghasilkan suatu produk makanan / cemilan yang sehat tapi tetap enak tanpa harus ada MSG didalamnya, dan juga diharapkan memiliki daya saing penjualan yang tinggi dipasaran.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian ini bertujuan untuk mewujudkan pemberdayaan terhadap ibu-ibu rumah tangga. Kelompok Majelis Ta'lim Mesjid Hudallinnas di Perumahan Griya Rumbai Lestari untuk meningkatkan perekonomian masyarakat desa Gunung dan juga memberikan motivasi pada masyarakat khususnya ibu-ibu rumah tangga untuk berwirausaha sehingga dapat memiliki manfaat bagi keluarganya dan meningkatkan kesejahteraan keluarga. Solusi yang diberikan bisa berupa pelatihan, pembinaan, pendampingan yang dilakukan secara bertahap. Pelatihan bisa berupa dengan memberikan materi yang dilanjutkan tanya jawab dan melakukan praktek secara langsung.

Pelatihan yang diberikan berupa pembuatan suatu produk yang memiliki nilai ekonomis tinggi, manfaat yang besar dan berinovasi berupa pengembangan industri makanan atau cemilan sehat berupa pembuatan keripik singkong yang enak dan tidak mengandung MSG yang mana cita rasa yang digunakan menggunakan bumbu rempah alami dengan cita rasa tambahan keju yang mengandung sumber kalsium sehingga menjadi cemilan sehat yang memiliki nilai jual yang tinggi apabila dipasarkan. Program pengabdian masyarakat ini dilakukan khusus pada ibu rumah tangga dengan memberikan pelatihan sampai bisa membuat suatu produk makanan jajanan dengan inovasi baru dan memasarkannya hal ini yang akan memotivasi ibu-ibu rumah tangga untuk berwirausaha di rumahnya sendiri sehingga home industri akan menjamur di Kelompok Majelis Ta'lim Mesjid Hudallinnas di Perumahan Griya Rumbai Lestari. Keripik singkong non MSG ini merupakan keripik singkong yang masih memiliki cita rasa yang mana cita rasanya disini menggunakan bumbu rempah dari bahan alami non MSG dan juga rasa tambahan menggunakan keju yang mengandung kalsium sehingga cemilan ini bisa menjadi cemilan sehat non MSG dan juga enak serta ada kandungan kalsium yang bermanfaat buat tubuh. Pada program pengabdian masyarakat ini dilakukan pemberdayaan dengan memberikan pelatihan kepada ibu-ibu rumah tangga berupa materi dan praktek secara langsung serta bagaimana cara pengemasan yang baik sehingga menarik untuk dijual pada konsumen.

Berdasarkan dari peninjauan lokasi Perumahan Griya Rumbai Lestari di Kecamatan Rumbai Pesisir Kelurahan Limbungan Kota Pekanbaru masih ada masyarakat yang belum mengetahui pembuatan cemilan sehat terutama pembuatan keripik singkong sehat non MSG. Sehingga kami memberikan informasi mengenai proses pembuatan keripik singkong sehat non MSG ini, serta memberikan contoh hasil produk keripik singkong yang sudah dibuat untuk dicoba oleh masyarakat yang mengikuti kegiatan pelatihan pembuatan keripik singkong non MSG ini. Dengan diadakannya kegiatan pengabdian masyarakat ini kami berharap masyarakat dapat mengetahui proses pembuatan keripik singkong sehat non MSG khususnya warga Perumahan Griya Rumbai Lestari di Kecamatan Rumbai Pesisir Kelurahan Limbungan Kota Pekanbaru.





Gambar 1. (a) Kegiatan Pembuatan Keripik Singkong Non MSG (b) Perendaman keripik singkong dengan Kunyit (c) Proses Penggorengan Keripik Singkong (d) Proses Pengemasan (e) Penjelasan Proses Pembuatan Keripik Singkong Non MSG (f) Foto Bersama

4. KESIMPULAN

Kegiatan yang dilakukan di Perumahan Griya Rumbai Lestari di Kecamatan Rumbai Pesisir Kelurahan Limbungan Kota Pekanbaru. Agar kedepannya masyarakat pada umumnya, khususnya di Perumahan Griya Rumbai mengerti bagaimana cara membuat cemilan sehat menggunakan bahan alami seperti kunyit, bawang putih sebagai penyedap alami tanpa harus menggunakan bahan penyedap Seperti Monosodium Glutamat (MSG).

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Abdurrah yang telah memberi dukungan financial terhadap pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] A. Yonata, I. Iswara, "Efek Toksik Mengonsumsi Sodium Glutamat," Fakultas kedokteran. Univeritas lampung. Lampung, 2016.
- [2] Daulay, A. Sartika and E. Trivitasari, "Jumlah Konsumsi Maksimal MieInstan Berdasarkan Penentuan Kadar Monosodium Glutamat (Msg) Bumbu Penyedapnya," *MajalahIlmiah Kultura*, Vol. 16 No. 1 Issn: 1411 -0229: Jakarta, 2014.
- [3] T. D. Ardiyanto, "MSG dan Kesehatan: Sejarah, Efek dan Kontroversinya," Pathology Department, Tottori University School of Medicine Japa Laboratorium Patologi Klinik Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta. Indonesia, 2004.
- [4] E. Murdiana, "Analisis Penggunaan Monosodium Glutamat (Msg) Pada Ibu Rumah Tangga Di Perkotaan Dan Pedesaan," Skripsi. Fakultas Ekologi Manusia Institut Pertanian: Bogor, 2012.

-
- [5] R. H. Rangkuti, E. Suwarso, P. Anjelisa, "Pengaruh Pemberian Monosodium Glutamat (MSG) Pada Pembentukan Mikronukleus Sel Darah Merah Mencit," *Journal of Pharmaceutics and Pharmacology*, Vol. 1, no. 1, pp. 29-36, 2012.
- [6] Seprido, "Model Agroekosistem Di Kabupaten Kuantan Singingi. Program Studi Agroteknologi Fakultas Pertanian," Universitas Islam Kuantan Singingi. Riau. Indonesia, 2016
- [7] Badan Pusat Statistik Kota Pekanbaru Riau, Data Statistika Kota Pekanbaru. Badan Pusat Statistika Kota Pekanbaru, Riau, 2012.
- [8] Y. Retnaningtyas, E. D. Prajitiasari, *Ibm Pengusaha Keripik Singkong Rumah Tangga*. Universitas Jember. Jawa Timur. Indonesia, 2015.