

PELATIHAN PEMBUATAN ABON JANTUNG PISANG SEBAGAI MAKANAN ALTERNATIF PADA KELOMPOK PKK DI DUSUN GAMBAR DESA WONODADI KECAMATAN WONODADI KABUPATEN BLITAR

Dwi Wahyuni^{1*}, Mecca Puspitaningsari²

^{1,2} Universitas PGRI Jombang, Jombang

Email: dwiwahyuni.stkipjb@gmail.com¹, mecca27.stkipjb@gmail.com²

Abstrak

Pisang (*Musa Paradisiaca*) adalah salah satu jenis buah-buahan yang komoditasnya paling banyak dijumpai pada lingkungan sekitar rumah di Desa Wonodadi. Tanaman pisang dapat dimanfaatkan mulai dari buah, pelepah, daun, akar dan jantung pisang. Jantung pisang memiliki banyak manfaat bagi kesehatan tubuh karena memiliki banyak zat alami seperti karbohidrat, protein, mineral, kalsium, fosfor, vitamin B1, vitamin C, dan serat. Bunga pisang atau jantung pisang jika diolah lebih lanjut dapat menghasilkan produk yang bernilai jual, salah satunya yaitu abon jantung pisang. Kegiatan pelatihan ini dilakukan dengan tujuan antara lain (1) menambah wawasan dan pengetahuan ibu-ibu PKK untuk membuat olahan jantung pisang sebagai abon, (2) meningkatkan kreativitas ibu-ibu PKK untuk memanfaatkan dan membuat olahan jantung pisang sebagai makanan alternatif lauk pendamping nasi. Hasil pelatihan menunjukkan bahwa 90% ibu-ibu PKK di Dusun Gambar merasa sangat puas dengan kegiatan yang diadakan oleh tim, bahkan selama kegiatan pelatihan berlangsung ibu-ibu PKK tersebut sangat antusias dan tidak pasif. Selain itu dalam kegiatan pelatihan ada juga kendala yang dihadapi oleh tim pelaksana yaitu harus menyamakan waktu pelaksanaan sesuai dengan permintaan peserta dikarenakan mayoritas ibu-ibu PKK di desa ini mempunyai pekerjaan bercocoktanam (petani).

Kata kunci: abon jantung pisang, makanan alternatif

Abstract

Banana (Musa Paradisiaca) is one type of fruit whose commodity is most often found in the environment around houses in Wonodadi Village. Banana plants can be used from the fruit, midrib, leaves, roots and heart of the banana. Banana flowers have many benefits for body health because they contain many natural substances such as carbohydrates, protein, minerals, calcium, phosphorus, vitamin B1, vitamin C and fiber. Banana flowers or banana blossoms, if processed further, can produce products that have marketable value, one of which is banana blossom floss. This training activity was carried out with the aims of, among others, (1) increasing the insight and knowledge of PKK women to make processed banana blossoms as shredded meat, (2) increasing the creativity of PKK women to utilize and make processed banana blossoms as an alternative side dish to accompany rice. The results of the training showed that 90% of the PKK mothers in Gambar village were very satisfied with the activities held by the team, even during the training activities the PKK mothers were very enthusiastic and not passive. Apart from that, in training activities there were also obstacles faced by the implementing team, namely having to match the implementation time according to participants' requests because the majority of PKK women in this village had farming (farmer) work.

Key word: banana blossom floss, alternative food

PENDAHULUAN

Pisang (*Musa Paradisiaca*) adalah salah satu jenis buah-buahan yang komoditasnya paling banyak dijumpai pada lingkungan sekitar rumah di Dusun Gambar Desa Wonodadi Kecamatan Wonodadi Kabupaten Blitar. Pisang itu sendiri memiliki berbagai macam jenisnya seperti pisang kepok, pisang tanduk, pisang susu, pisang raja, dan lain-lain. Hampir semua bagian tanaman pisang dapat dimanfaatkan, mulai dari buah, pelepah, daun, akar dan jantung pisang. Tetapi bunga pisang atau jantung pisang belum begitu banyak dimanfaatkan secara optimal, bahkan dibuang begitu saja. Jantung pisang biasanya dipotong agar tidak menghambat pertumbuhan buah dan mencegah penyakit pada tanaman pisang, sehingga dianggap sebagai limbah. Jantung pisang sebenarnya sudah tidak terlalu asing di telinga masyarakat Indonesia. Kebanyakan bahan tersebut dimasak menjadi sayur yang bersantan atau juga ditumis. Jantung pisang yang biasanya diolah menjadi masakan adalah dari jenis pisang siam, kepok dan klutuk. Belakangan ini muncul olahan jantung pisang menjadi dendeng sebagai pengganti atau disubstitusi dengan daging. Jantung pisang dapat diolah menjadi beberapa bentuk olahan seperti manisan, abon dan dendeng jantung pisang (Mardjan, dkk. 2022).

Tanaman pisang dapat dimanfaatkan mulai dari buah, pelepah, daun, akar dan jantung pisang. Jantung pisang merupakan bagian tanaman pisang yang masih kurang digunakan. Meskipun demikian, jantung pisang ini dapat diolah karena rasanya yang enak. Selain itu, jantung pisang memiliki banyak manfaat bagi kesehatan tubuh karena memiliki banyak zat alami seperti karbohidrat, protein, mineral, kalsium, fosfor, vitamin B1, vitamin C, dan serat (Khairuna, dkk.2023). Kandungan per 100 gram jantung pisang segar dari pisang kepok menurut Direktorat Gizi Departemen Kesehatan RI energi 31 kkal, protein 1,2 gram, lemak 0,3 gram, karbohidrat 7,1 gram, kalsium 3,1 mg, fosfor 50 mg, zat besi 0,1 mg, vitamin A 170 mg, vitamin B1 0,05 mg, vitamin C 10 mg, dan air 90,2 gram. Bunga pisang atau jantung pisang jika diolah lebih lanjut dapat menghasilkan produk yang bernilai jual, salah satunya yaitu abon jantung pisang. Olahan jantung pisang dengan manfaat zat gizi yang banyak dapat menjadi pengembangan produk yang dapat dikembangkan secara optimal (Wahyu, dkk.2022).

Hasil observasi yang dilakukan oleh tim di lapangan, menemukan bahwa ibu-ibu di Dusun Gambar ini belum mengetahui jika jantung pisang dapat diolah sebagai abon. Jantung pisang oleh masyarakat setempat hanya dimanfaatkan sebagai olahan sayur saja, padahal disamping harganya yang murah dan mudah didapat jantung pisang memiliki banyak manfaat bagi kesehatan khususnya bagi yang ingin menjalankan program diet karena jantung pisang

mengandung serat tinggi dan hanya sedikit lemak. Abon adalah makanan yang pada umumnya terbuat dari daging yang disuwir atau dipisah seratnya, kemudian dicampur dengan bumbu dan digoreng. Pencucian, penyaringan, perebusan, pengepresan, pencabikan, pencampuran, pemasakan, dan penirisan minyak adalah proses pembuatan abon. Pada prinsipnya, abon merupakan suatu produk pengawetan, yaitu kombinasi antara perebusan dan penggorengan dengan menambahkan bumbu-bumbu. Produk yang dihasilkan mempunyai tekstur, aroma, dan rasa yang khas, selain itu proses pembuatan abon merupakan proses pengurangan kadar air dalam bahan pangan yang bertujuan untuk memperpanjang proses penyimpanan (Ramadhani, dkk.2023). Produksi jantung pisang membutuhkan higienitas yang tinggi selama proses penggorengan, yaitu untuk menjaga agar makanan tidak tercampur dengan minyak. Dengan melihat fenomena hasil pengabdian dari sumber lain dimana jantung pisang bisa diolah menjadi makanan alternatif yaitu abon, maka tim mengadakan kegiatan pelatihan dengan tema pembuatan abon jantung pisang dengan sasaran peserta pelatihan yaitu ibu-ibu PKK di Dusun Gambar Desa Wonodadi Kecamatan Wonodadi Kabupaten Blitar. Adapun tujuan dari kegiatan pelatihan ini antara lain: (1) meningkatkan wawasan dan pengetahuan ibu-ibu PKK di Dusun Gambar tentang pengolahan jantung pisang sebagai makanan alternatif pendamping nasi yaitu dalam bentuk abon jantung pisang, (2) meningkatkan kreativitas ibu-ibu PKK di Dusun Gambar agar mampu mengolah hasil kebunnya sebagai produk yang memiliki nilai jual ekonomis, (3) meningkatkan jiwa *entrepreneurship* ibu-ibu PKK di Dusun Gambar dengan mengolah hasil kebunnya yaitu jantung pisang menjadi makanan berupa abon dan memasarkannya sehingga dapat menambah penghasilan keluarga.

METODE PELAKSANAAN

Tahap Observasi

Pada tahap observasi, tim pelaksana melakukan survei awal di Dusun Gambar Desa Wonodadi Kecamatan Wonodadi Kabupaten Blitar untuk mengetahui potensi desa dan karakteristik masyarakatnya. Hasil yang diperoleh, tim menemukan jika disetiap rumah warga memiliki tanaman pohon pisang yang tumbuh subur di pekarangan rumahnya. Selama ini jantung pisang yang tumbuh menempel pada dahan buah dianggap sebagai hama penghambat tumbuhnya buah pisang sehingga mereka memanfaatkan jantung pisang sebagai sayur saja dan terkadang tidak dimanfaatkan sama sekali bahkan dibuang. Diketahui juga jika masyarakat belum mengetahui cara mengolah jantung pisang menjadi makanan alternatif sebagai abon dan juga masyarakat tersebut tidak mengetahui manfaat dari jantung pisang.



Gambar 1. Pohon Pisang di pekarangan rumah

Tahap Persiapan

Sebelum melakukan kegiatan pelatihan, tim pelaksana terlebih dahulu mengurus surat izin dari aparat desa setempat untuk memperoleh persetujuan tempat dan waktu pelaksanaan kegiatan. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dalam bentuk pelatihan selama satu hari dengan peserta ibu-ibu PKK Dusun Gambar. Kegiatan pelatihan dilaksanakan di Balai Desa Wonodadi pada hari Minggu, tanggal 18 Februari 2024. Setelah meminta ijin, tim pelaksana mempersiapkan bahan dan alat yang digunakan dalam pelatihan pembuatan abon jantung pisang. Adapun bahan yang digunakan dalam pelatihan pengolahan abon jantung pisang antara lain jantung pisang kepok (3 buah), pati santan kelapa (3 mangkok), bawang merah (10 siung), bawang putih (10 siung), ketumbar (2 sendok teh), gula merah (secukupnya), ikan teri kering (1/2 kg), minyak goreng, cabe merah, lengkuas (secukupnya), daun salam (secukupnya) dan garam (secukupnya). Sementara alat yang digunakan antara lain pisau, talenan, baskom, panci, lumpang/ cobek, wajan, penggorengan, baskom peniris, blender, saringan kain, kompor gas.



Gambar 2. Jantung Pisang, Gula Merah



Gambar 3. Bumbu Dapur Bahan Pembuatan Abon

Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan kegiatan ini, peserta pelatihan diberikan pemaparan materi terlebih dahulu terkait potensi jantung pisang sebagai bahan pangan alternatif, kandungan gizi dan pemanfaatannya untuk diolah menjadi berbagai macam produk seperti abon, dendeng dan lainnya. Setelah pemaparan materi selesai, kegiatan dilanjutkan dengan praktek pembuatan abon dari jantung pisang. Adapun langkah-langkah proses pembuatannya sebagai berikut:

- 1) Jantung pisang dibersihkan dan dicuci terlebih dahulu agar kotoran yang melekat dapat dihilangkan. Beberapa lapisan kulit jantung pisang dibuang hingga menyisakan bagian dalam jantung pisang yang berwarna agak keputihan. Jantung pisang lalu diiris-iris halus, direbus dengan santan hingga lembut dan ditiriskan. Jantung pisang yang telah ditiriskan lalu ditumbuk dengan menggunakan lumpang/cobek agar terksturnya semakin halus.
- 2) Bumbu yang terdiri dari bawang merah, bawang putih, ketumbar, gula merah dan cabe merah dihaluskan dengan menggunakan blender. Bumbu halus lalu ditumis dengan daun salam dan lengkuas yang telah dimemarkan. Ikan teri dicuci, disangrai hingga harum dan juga dihaluskan dengan blender. Setelah bumbu beraroma harum, jantung pisang dan ikan teri dimasukkan ke dalam bumbu dan diaduk hingga bumbu merata dan dimasak hingga kering.
- 3) Jantung pisang yang telah dibumbui lalu digoreng hingga matang dan berwarna kecoklatan. Minyak yang tersisa pada abon dihilangkan dengan menggunakan saringan kain. Hal ini bertujuan untuk mengurangi minyak yang menempel di abon dan mencegah bau tengik.



Gambar 4. Ibu-ibu PKK membuat abon jantung pisang



Gambar 5. Abon jantung Pisang

Tahap Evaluasi

Tahapan terakhir dari kegiatan pelatihan ini yaitu evaluasi hasil kegiatan pelatihan. Hal ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta pelatihan terhadap materi pelatihan dan praktek yang diberikan oleh tim pelaksana. Evaluasi dilakukan dengan menyebarkan angket kepuasan dari kegiatan pelatihan kepada peserta pelatihan yaitu ibu-ibu PKK Dusun Gambar Desa Wonodadi Kecamatan Wonodadi kabupaten Blitar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Alasan mengapa dalam kegiatan pelatihan kali ini memilih tema pelatihan pembuatan jantung pisang sebagai abon karena dilingkungan sekitar rumah dan kebun pada desa tersebut banyak ditemukan tanaman pisang yang tumbuh dan mudah mendapatkannya. Mengonsumsi olahan jantung pisang cocok untuk diet, baik untuk penderita diabetes, melancarkan pencernaan dan jika dikonsumsi secara rutin dapat mengurangi risiko terkena serangan stroke.

Selama kegiatan pelatihan berlangsung peserta pelatihan ibu-ibu PKK Dusun Gambar menunjukkan antusiasme yang tinggi karena pengolahan abon dari jantung pisang merupakan pelatihan yang baru bagi para peserta, sebelumnya sudah ada pelatihan dari tim pelaksana juga di desa ini pembuatan abon dari ikan gurami. Kegiatan diawali dengan pemaparan materi mengenai potensi dan manfaat jantung pisang sebagai bahan pangan alternatif yang menyehatkan. Kegiatan lalu dilanjutkan dengan pengolahan abon jantung pisang yang dilakukan secara bersama-sama oleh seluruh peserta. Dari peserta ini masing-masing memiliki tugas sendiri yaitu sebagian peserta mengiris dan merebus jantung pisang, sebagian peserta yang lain menyangrai ikan teri dan menyiapkan bumbu yang dihaluskan. Peserta lalu menumis bumbu halus dengan jantung pisang hingga bumbu meresap. Setelah dibumbui, jantung pisang kemudian digoreng hingga berwarna kecoklatan. Sebagian peserta menggoreng jantung pisang yang sudah dibumbui, sedangkan peserta yang lain menghilangkan minyak dari abon yang sudah digoreng dengan menggunakan saringan kain. Setelah abon jantung pisang selesai dibuat, barulah seluruh peserta dipersilahkan untuk mencicipi abon yang mereka buat. Peserta yang mengikuti pelatihan pada pelaksanaan pengolahan abon jantung pisang telah mencoba abon yang mereka buat dan memberi penilaian terhadap abon jantung pisang, dimana mereka menyatakan bahwa abon jantung pisang tersebut memiliki rasa manis, lembut, dan berserat, yang lezat serta nikmat dijadikan lauk utama bersama nasi putih hangat dan warna yang dihasilkan abon jantung pisang setelah digoreng berwarna cokelat gelap. Hal ini dikarenakan reaksi browning yang secara alamiah terjadi pada jantung pisang yang sudah diiris.

Adapun hasil yang diperoleh dari kegiatan pelatihan ini yaitu bertambahnya pengetahuan dan wawasan ibu-ibu PKK Dusun Gambar dalam mengolah jantung pisang sebagai alternatif makanan lain yaitu abon, selain itu dengan adanya inovasi abon jantung pisang ini diharapkan mampu membawa perubahan pada kreativitas masyarakat Dusun Gambar yang bisa dikembangkan menjadi kegiatan *entrepreneurship* dengan berjualan abon dari jantung pisang. Selain keberhasilan tentunya ada kendala-kendala yang dihadapi oleh tim pelaksana dalam melaksanakan kegiatan pelatihan ini seperti menyamakan waktu pelatihan karena mayoritas ibu-ibu PKK di desa ini memiliki pekerjaan sebagai petani, maka waktu pelaksanaan pelatihan harus mengikuti jadwal yang longgar dari mereka, selain itu dikarenakan jenjang pendidikan yang ditempuh ibu-ibu PKK ini hanya sampai sebatas SMP dan SMA saja jadi ketika menyampaikan materi disesuaikan dengan latar belakang pendidikan mereka dengan menggunakan metode pembelajaran andragogi.

Hasil evaluasi angket juga menunjukkan bahwa 90% peserta pelatihan sangat puas dengan materi dan kegiatan pelatihan mengolah jantung pisang sebagai abon yang diajarkan oleh tim pelaksana. Hal tersebut dapat dilihat pada tabel tingkat kepuasan peserta pelatihan pembuatan abon jantung pisang sebagai berikut.

Tabel 1. Tingkat Kepuasan Peserta Pelatihan Pembuatan Abon Jantung Pisang

No	Uraian Pernyataan	Jumlah	Keterangan
1.	Materi pelatihan yang disampaikan sesuai dengan program PKM, mudah dipahami dan diterapkan	20	Sangat Puas
2.	Pelaksanaan pelatihan dapat menambah wawasan, pengetahuan dan ketrampilan peserta	20	Sangat Puas
3.	Pelaksanaan pelatihan dapat memberikan peluang usaha dimasa yang akan datang	15	Puas
4.	Tim PKM yang terlibat dalam kegiatan pelatihan memberikan pendampingan dan pelayanan sesuai dengan kebutuhan peserta selama kegiatan berlangsung	20	Sangat Puas
5.	Ada keberlanjutan dari pelatihan tersebut seperti memasarkan produk kerajinan tangan dari limbah jerami setelah kegiatan selesai dilaksanakan	15	Puas
Jumlah Nilai Rata-rata		90	Sangat Puas

Sumber: data diolah tim pelaksana PKM, 2024

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pelatihan ini pada dasarnya merupakan tindakan lanjutan dari kegiatan pelatihan sebelumnya yang pernah diadakan oleh tim yaitu pelatihan pembuatan abon dari ikan gurami. Tim memiliki ide untuk melanjutkan kembali kegiatan pelatihan setelah melakukan observasi dan melihat bahwa disekitar lingkungan rumah maupun kebun warga banyak sekali ditanam pohon pisang. Kegiatan pelatihan ini berjalan dengan lancar dan ditanggapi dengan antusias oleh para peserta. Dari kegiatan pelatihan ini ada beberapa manfaat yang didapat oleh peserta, antara lain: (1) bertambahnya wawasan dan pengetahuan ibu-ibu PKK di Dusun Gambar tentang pengolahan jantung pisang sebagai abon. (2) meningkatnya kreativitas ibu-ibu PKK di Dusun Gambar untuk mengolah hasil kebunnya sebagai makanan alternative, (3) menumbuhkan jiwa *entrepreneurship* ibu-ibu PKK di Dusun gambar ini untuk memasarkan abon jantung pisang sehingga dapat menambah penghasilan keluarga.

Adapun saran yang dapat disampaikan, pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini perlu melakukan implementasi *channel control strategy*. Dalam kaitannya dengan hal tersebut maka pendampingan yang dilakukan oleh tim adalah pendampingan terpadu dan

berkelanjutan. Pendampingan terpadu yang dimaksud ini yaitu tim akan mendampingi mitra mulai dari kegiatan pelatihan, produksi, sampai dengan pemasaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Arik, Wendri & Lulu. 2017. Pemanfaatan Jantung Pisang Menjadi Abon Yang Memiliki Nilai Jual di Desa Mentoso Kecamatan Jenu Kabupaten Tuban. Proseding Seminar Nasional Unirow Tuban. <http://prosiding.unirow.ac.id/index.php/SNasPPM/article/view/71/52>
- Intisari & Rosnina. 2019. Pemberdayaan Masyarakat Melalui Pelatihan Berbagai Olahan Jantung Pisang di Desa Pabbarasseng Kecamatan Bua Kabupaten Luwu. To Maega: Jurnal Pengabdian Masyarakat, Vol. 2 No. 2. <https://www.ojs.unanda.ac.id>
- Jusniati, Patang & Kadirman. 2017. Pembuatan Abon Dari Jantung Pisang (Musa Paradisiaca) Dengan Penambahan Ikan Tongkol. Jurnal Pendidikan Teknologi Pertanian, Vol. 3. <https://ojs.unm.ac.id/index.php>
- Khairuna, Annisyah, Selvia, Sherly & Sumayyah. 2023. Pelatihan Pembuatan Abon Jantung Pisang (Musa Sp) Untuk Meningkatkan Perekonomian Masyarakat Desa Aman Damai Kabupaten Lngkat. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat MEDITEG, Vol. 8 No. 1. <https://mediteg.politala.ac.id/index.php/mediteg/article/view/153>
- Lia, Nanda, Maya & Hilka. 2020. Pengolahan Abon Jantung Pisang Sebagai Upaya Diversifikasi Pangan Bagi Masyarakat di Desa Seuneubok Aceh Barat. LOGISTA: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat, Vol. 4 No. 2. <http://logista.fateta.unand.ac.id/index.php/logista/article/view/515/224>
- Mardjan, Nurhayati & Hamid. 2022. Pelatihan Pembuatan Produk Berbasis Jantung Pisang Pada Ibu-ibu PKK dan Dasawisma Desa Dutohe Barat. Damhil Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, Vol. 1 No. 1. <https://ejournal.ung.ac.id/index.php/damhil/index>
- Ninna, Anita & Eri. 2019. Pemberdayaan Ikan Tongkol dan Jantung Pisang Menjadi Produk Abon Modifikasi di Kecamatan Puger Kabupaten Jember. Warta Pengabdian, Vol. 13 No. 2. <https://repository.unej.ac.id/bitstream/handle/123456789/116136/1.%20Pemberdayaan%20ikan%20tongkol%20dan%20jantung%20pisang%20menjadi%20produk%20abon.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ramadhani, Haruni, Rahman & Darni. 2023. Inovasi Abon dan Nugget Jantung Pisang Desa Buon Mandiri Kecamatan Luwuk Utara Kabupaten Banggai. Jurnal Pengabdian Masyarakat (PIMAS), Vol. 2 No. 2. <http://ejournal.uhb.ac.id/index.php/PIMAS>
- Siti, Sri, Embun & Gusti. 2021. Entrepreneurship Dengan Pengolahan Jantung Pisang Menjadi Abon Untuk Meningkatkan Pendapatan Masyarakat di Desa Kotaraja Lombok Timur. Jurnal PEPADU, Vol. 2 No. 2. <https://journal.unram.ac.id/index.php/pepadu/article/view/2183/894>
- Tukiman, Ertien & Andre. 2019. Pemberdayaan Kelompok Wanita Tani Dalam Usaha Pembuatan Abon Dengan Bahan Dasar Dari Jantung Pisang di Desa Dompiong Kecamatan Bendungan Kabupaten Trenggalek. Journal of Public Sector Innovations, Vol. 4 No. 1. <https://journal.unesa.ac.id>
- Wahyu, Amira, Anggraini, Ariska, Ayu, Mia, Novia, Rendi & Kiki. 2022. Pendampingan Pembuatan Abon Jantung Pisang Pada Kelompok Ibu PKK di Desa Semperiuk A. TEKMULOGI: Jurnal Pengabdian Masyarakat, Vol. 2 No. 1. <https://ejournal.upi.edu/index.php/Tekmulogi/article/view/45517/pdf>