

Pemanfaat Kearifan Pangan Lokal Ubi Ungu

¹Nanda Nur Sofyana, ²Sri Yanna, ³Fatimah Zuhra, ⁴Dian Eriani, ⁵Agustin Nurhayati, ⁶Imam Malik, ⁷Irne Aryanie, ⁸Muslim Khadri

^{1,2,3,4,5,6,7,8}Universitas Islam Kebangsaan Indonesia Bireuen

Email : ¹nanda.nursofyana.nn@gmail.com, ²sriyanna01@gmail.com,
³zuhramatang@gmail.com, ⁴dianeriani04@gmail.com, ⁵agustinnurhayaty@gmail.com,
⁶imam.malik03@gmail.com, ⁷irne.tiar@gmail.com, ⁸andra350@gmail.com

Corresponding Author: nanda.nursofyana.nn@gmail.com

Abstrak

Pemanfaatan pangan lokal menjadi salah satu alasan yang melatarbelakangi pembuatan mie ini. Saat beberapa tahun lalu pemerintah mempopulerkan trend Kearifan Pangan Lokal sekitar 4 tahun lalu, ide-ide segar dalam pemanfaatan bahan-bahan asli Indonesia semakin banyak. Salah satunya adalah membuat mie dari tepung non terigu tersebut. Alasannya sederhana, karena meski bukan merupakan makanan khas Indonesia, mie sudah menjadi bagian dari santapan harian masyarakat kita. Melalui salah satunya, Departemen Pertanian dibawah naungan Dinas Ketahanan Pangan pemerintah melakukan serangkaian penelitian dan sosialisasi pemanfaatan tepung non-terigu. Namun sayangnya, tekstur dan warna mie yang dihasilkan tidak sebaik mie dari terigu. Karakteristik mie yang kenyal, elastis, dan tidak mudah putus, belum bisa tergantikan 100 persen dengan tepung lain. Tapi, kenapa tidak mencobanya? Dan oleh karena itulah, kami Dosen UNIKI Ingin memberikan pengetahuan kepada ibu-ibu bahwa pengolahan pembuat mie ubi jalar ungu.

Kata Kunci : Pemanfaatan Kearifan Pangan Lokal.

Pendahuluan

Apakah anda dan anak anda adalah penggemar berat mie?. Pernahkah menemukan mie dari tepung jagung, tepung sukun, tepung bahkan ubi jalar ungu?. Ya, sekarang bahan dasar mie juga makin beragam. Pemanfaatan pangan lokal menjadi salah satu alasan yang melatarbelakangi pembuatan mie ini. Saat beberapa tahun lalu pemerintah mempopulerkan *trend* Kearifan Pangan Lokal sekitar 4 tahun lalu, ide-ide segar dalam pemanfaatan bahan-bahan asli Indonesia semakin banyak.

Salah satunya adalah membuat mie dari tepung non terigu tersebut. Alasannya sederhana, karena meski bukan merupakan makanan khas Indonesia, mie sudah menjadi bagian dari santapan harian masyarakat kita. Melalui salah satunya, Departemen Pertanian dibawah naungan Dinas Ketahanan Pangan pemerintah melakukan serangkaian penelitian dan sosialisasi pemanfaatan tepung non-terigu.

Namun sayangnya, tekstur dan warna mie yang dihasilkan tidak sebaik mie dari terigu. Karakteristik mie yang kenyal, elastis, dan tidak mudah putus, belum bisa tergantikan 100 persen dengan tepung lain. Tapi, kenapa tidak mencobanya?.

Dan oleh karena itulah, kami Dosen UNIKI Ingin memberikan pengetahuan kepada ibu-ibu bahwa pengolahan pembuat mie ubi jalar ungu.

Tujuan

Adapun tujuan dari pembuatan mie ungu ini adalah :

1. Mengetahui ubi jalar ungu dengan segala manfaatnya bagi kesehatan.
2. Membuat olahan mie dari ubi jalar ungu dengan harapan akan membuka peluang usaha juga bagi masyarakat secara umum.
3. Pemberdayaan ibu-ibu yang tergabung dalam wadah kelompok tani agar lebih giat dalam pemanfaatan lahan pekarangan rumahnya, dengan menanam ubi jalar ungu.

Sub Pokok Bahasan

Fungsi Perencanaan

1. Menentukan objek penelitian.
2. Mengumpulkan informasi dan fakta objek penelitian tersebut.
2. Menganalisis informasi dan fakta objek penelitian tersebut.
3. Memprediksi perkembangan dimasa akan datang.
4. Menetapkan tujuan.
5. Menetapkan alternative-alternatif tindakan.

Sistem Pemasaran Dan Merk

1. Cara Pembuatan Mie Ubi Jalar Ungu
2. Sumber Dana dan Rencana Anggaran Biaya

Hasil Dan Pembahasan

Fungsi Perencanaan

Langkah-langkah penting dalam perencanaan seperti kita ketahui kami paparkan sebagai berikut:

Menentukan Objek Penelitian



Gambar 1. Ubi Ungu

Sesuai dengan thema “Kearifan Pangan Lokal”, maka yang menjadi objek penelitian kami adalah bahan pangan local yang ada dipekarangan rumah masyarakat di desa. Yang mempunyai peluang untuk diolah menjadi panganan yang selain nikmat tentu yang terutama harus sehat, berupa mie non terigu.

1. Mengumpulkan informasi dan fakta objek penelitian tersebut, Kenapa kami pilih ubi jalar ungu?. Selain gampang ditemukan dipekarangan rumah penduduk, harga ubi ini sangat terjangkau oleh masyarakat menengah kebawah dan diluar itu dewasa ini ubi sangat digemari dan disarankan bagi penggiat hidup sehat dengan *low carbo* (rendah karbohidrat), yang tentu sangat bagus untuk kesehatan manusia. Terutama bagi kaum perempuan dan ibu-ibu penggemar olahan mie tapi sedang melakoni diet. Tentu saja mie dengan bahan dasar ubi jalar ungu inilah salah satu pilihan yang tepat.
2. Menganalisis informasi dan fakta objek penelitian tersebut, Ubi jalar terdapat berbagai macam varietas, diantaranya yang paling umum adalah ubi jalar ungu, kuning, dan putih. Namun jenis yang ungu lebih banyak disukai, karena rasanya yang lebih manis dan teksturnya yang lebih lembut. Lalu apakah kandungan gizi ubi jalar ungu berbeda dengan jenis lainnya? Warna kuning, ungu atau gelap pada ubi jalar menandakan tingginya kandungan antioksidan dan betakaroten. Menurut *The US Sweet Potato Council Inc*, Ubi jalar yang dimasak bersama dengan kulitnya lebih banyak memberikan serat daripada oatmeal. Ubi jalar umumnya juga mengandung karbohidrat, gula, vitamin A, B, C, kalsium dan kalium. Ubi jalar akan memberikan tubuh kita betakaroten, dan yang akan memenuhi kebutuhan vitamin A kita sebesar 200 persen. Fitonutrisi ini juga bermanfaat penting sebagai antioksidan serta menjaga kesehatan mata. Walau tinggi karbohidrat kompleks dan gula pati, namun ubi jalar merupakan makanan yang rendah kalori.

Fakta Kandungan Gizi Ubi Jalar Ungu

Ubi jalar mengandung kalori yang rendah, yaitu setiap 100 gr ubi jalar bersama kulit mengandung 90 kalori atau sama dengan 376 kJ. Ubi jalar juga kaya akan karbohidrat kompleks, serat, beta-karoten (provitamin A karotenoid), vitamin C, vitamin B6, mangan dan Kalium. Varietas ubi jalar lainnya yang berwarna kuning, pink, kuning, orange dan hijau juga mengandung tinggi beta karoten. Menurut laporan penelitian yang dilakukan tahun 1992, ubi jalar kaya akan kandungan serat, karbohidrat kompleks, protein, vitamin A dan C, zat besi, dan kalsium, dan memperoleh peringkat gizi tertinggi dalam hal sayuran. Varietas ubi jalar dengan warna daging yang gelap mengandung beta karoten lebih tinggi, jika dibandingkan dengan yang berdaging warna cerah.

Manfaat Ubi Jalar Bagi Kesehatan

Ubi jalar adalah makanan yang paling banyak ditemukan dipasar, serta dijual dengan harga terjangkau. Walaupun ubi jalar bisa diolah menjadi berbagai macam masakan lezat, namun demi manfaat kesehatan yang maksimal sebaiknya hanya direbus bersama dengan kulitnya.

Berikut ini adalah berbagai manfaat ubi jalar bagi kesehatan:

Menjaga Tekanan Darah

Ubi jalar adalah merupakan salah satu makanan yang kaya akan kalium. Elektrolit ini sangat penting untuk menjaga tekanan darah. Selain itu, kalium juga berperan aktif untuk mengendalikan fungsi otot dan fungsi saraf. Rata-rata orang dewasa membutuhkan sebanyak 4.700 miligram kalium setiap hari, dan besar ubi jalar berukuran besar mengandung 300 miligram kalium lebih.

Mencegah Kanker

Seperti yang telah dijelaskan, Ubi jalar mengandung banyak beta karoten. Nutrisi ini merupakan zat yang bersifat antioksidan yang melawan radikal bebas dan mencegah kanker. Penelitian membuktikan bahwa tingginya kandungan karotenoid betakaroten dalam darah terkait dengan penurunan risiko kanker payudara. Para ahli kesehatan merekomendasikan untuk makan paling tidak lima porsi buah dan sayuran yang mengandung tinggi beta karoten.

Menjaga Berat Badan

Orang yang gemar makan kentang, terutama dalam bentuk keripik atau kentang goreng berpotensi tinggi menambah berat badan. Tapi hal itu tidak berlaku bagi yang gemar makan ubi jalar, bahkan justru berat badan Anda akan stabil atau diurungkan. Ubi jalar beserta kulitnya banyak mengandung serat dan karbohidrat kompleks, sehingga akan membuat seseorang merasa kenyang lebih lama. Dengan demikian akan terhindar dari makan yang tidak sehat, dan bisa membuat jumlah gula darah tetap stabil. Ubi jalar mengandung jenis serat larut, yang membantu menurunkan LDL (kolesterol jahat) dalam darah.

Salah Satu Sumber Vitamin A Terbaik

Ubi jalar disebut sebagai makanan super oleh Center for Science in the Public Interest dalam hal kandungan gizi. Ubi jalar berukuran sedang menyediakan lebih dari 200% vitamin A dari kebutuhan harian yang disarankan. Vitamin A dalam tubuh akan dihasilkan oleh betakaroten, yang merupakan zat yang memberikan warna orange, kuning atau ungu pada ubi jalar. Vitamin A sendiri memberi akan banyak bermanfaat, terutama untuk penglihatan, kesehatan kulit dan tulang. Betakaroten yang juga berfungsi sebagai antioksidan akan membantu tubuh Anda mencegah infeksi saluran pencernaan, saluran kemih, dan paru-paru.

Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Kansas State University pada tahun 2003 yang diterbitkan dalam *The American Society for Nutritional Sciences*, menemukan adanya hubungan antara kekurangan vitamin A dan emphysema (infeksi paru-paru yang menyebabkan kesulitan bernafas).

Sistem Kekebalan Tubuh

Beta karoten dan berbagai jenis nutrisi lainnya seperti vitamin C, vitamin B kompleks, zat besi dan fosfor dalam ubi jalar akan membuat sistem kekebalan tubuh kita meningkat.

Membantu Pencernaan

Serat yang dikandung ubi jalar ungu juga lebih tinggi jika dibandingkan dengan jenis lainnya. Jika hal ini dikombinasikan dengan mineral dalam ubi jalar seperti magnesium, maka makanan ini adalah pilihan yang tepat untuk membantu menjaga kesehatan pencernaan. Selain itu, ubi jalar juga sangat mudah dicerna, sehingga baik bagi usus kecil dan lambung.

Membantu Mengurangi Gejala Arthritis

Kandungan beta karoten, magnesium, seng dan vitamin B kompleks membuat ubi jalar sebagai pilihan yang baik bagi penderita arthritis.

Membantu Penderita Diabetes

Orang dengan diabetes pasti disarankan untuk menghindari makanan manis atau mengandung gula. Walaupun ubi jalar ungu rasanya lebih manis dan mengandung karbohidrat, namun makanan ini membantu sekresi dan fungsi insulin. Namun hal ini bukan berarti bahwa orang dengan diabetes bisa bebas makan ubi jalar. Akan tetapi penderita bisa mengubah asupan karbohidrat mereka dengan ubi jalar.

Mencegah Sakit Maag

Ubi jalar juga dikenal memberikan efek yang nyaman di lambung dan usus kecil. Kandungan Vitamin B kompleks, vitamin C, beta karoten, kalium dan kalsium sangat efektif untuk membantu mengurangi peradangan pada lambung. Selain itu, serat dalam ubi jalar juga bermanfaat mencegah sembelit dan asam lambung. Sementara itu sifat anti inflamasi ubi jalar juga bisa membantu mengurangi rasa sakit dan peradangan pada lambung.

Disarankan bagi Anda untuk memilih ubi jalar yang warna ungu, karena mengandung gizi yang lebih banyak dibandingkan varietas lain. Jadi jika menurut anda ubi jalar sangat bermanfaat bagi kesehatan, maka tak ada salahnya makanan sederhana ini dimasukkan sebagai bagian dari diet sehat Anda.

Memprediksi Perkembangan Dimasa Akan Dating

Masyarakat modern akhir-akhir ini makin cerdas dalam memilih konsumsi yang baik bagi keluarganya, selain rasa yang nikmat dan variatif juga harus bergizi cukup dan seimbang. Dan sesuai dengan banyaknya manfaat dari ubi jalar ungu ini, maka mie ubi jalar ungu akan menjadi salah satu alternative favorit bagi ibu-ibu di masyarakat kedepannya. Selain rasa yang nikmat tentu gizinya juga cukup ditambah lagi tampilan warna ungu pada mie-nya tentu akan menambah selera dan nilai jual bagi penikmat kuliner berbahan mie.

Menetapkan tujuan, Dari berbagai manfaat yang kami ulas diatas maka kami tetapkan untuk membuat kreasi mie dari ubi jalar ungu.

Menetapkan alternative-alternatif tindakan. Jika disuatu waktu masyarakat mulai jenuh dengan olahan mie dari ubi jalar ungu, maka masih banyak olahan pangan yang dapat kita buat dengan bahan dasar ubi jalar ungu, contohnya : klepon ubi jalar ungu, bolu ubi jalar ungu.

Sistem Pemasaran Dan Merk

Sistem Pemasaran

Untuk saat ini sasaran pemasarannya masih kalangan pribadi saja, dimulai dari anggota kelompok selanjutnya ibu-ibu PKK dan keluarga-keluarga petani khusus nya kelompok tani yang aktif.

Diharapkan jika ibu-ibu kelompok tani sudah menerapkan konsumsi pangan local ini dikeluarga masing-masing, diharapkan akan dapat menular kepada ibu-ibu dan keluarga di tingkat kecamatan dan kabupaten.

Dan untuk system pemasarannya masih dalam tahap pengenalan pada masyarakat lewat lomba keaneragaman pangan yang rutin diadakan tiap tahunnya, mulai dari tingkat kecamatan, kabupaten hingga ke provinsi.

Jadi tujuannya tidak semata untuk profit namun bagaimana mengenalkan penganan berbasis pangan lokal, yang menyehatkan dan memanfaatkan pekarangan rumah dan memberdayakan ibu-ibuk rumahtangga pada khususnya.

Merk (branded)

Dan untuk menunjang sistem pemasarannya dan sekaligus untuk memberi ciri khas pada usaha mie ubi jalar ungu, maka produk olahan ini dinamai "Mie Diet Ungu". Nama "Mie Diet Ungu" sesuai dengan tujuan, yang salah satunya adalah untuk menekan penggunaan tepung-tepungan pada olahan mie, yang mana kita tahu tepung sebagai penyumbang karbohidrat yang tinggi yang menjadi salah satu pemicu kegemukan pada tubuh manusia.

Dan nama ungunya kami ambil dari bahan dasar olahan mie kami, yang berasal dari umbi-umbian yang berbahan dasar warna ungu, yang sekaligus juga menjadi pewarna alami dari "Mie Diet Ungu".

Cara Pembuatan Mie Ubi Jalar Ungu

Bahan/Komposisi Bahan Dasar (Untuk Satu Porsi):

1. Ubi Jalar Ungu kukus 100 gr
2. Tepung Sagu 50 gr
3. Tepung Terigu 20 gr
4. Telur 1 btr
5. Garam ½ sdt

Cara Pembuatan Bahan Dasar Mie Ubi Jalar Ungu :

1. Ubi jalar ungu di rebus/kukus, lalu dihaluskan.
2. Campurkan ubi jalar ungu yang sudah dihaluskan dengan tepung sagu + tepung terigu + telur + garam, uleni hingga kalis.
3. Giling adonan dengan gilingan mie dari kuran besar sampai kecil.
 1. Giling 2 hingga 3 kali, giling hingga licin.
 2. Potong mie dengan ukuran sedang.

Sumber Dana dan Rencana Anggaran Biaya

Dana usaha pembuatan mie ubi jalar ungu. Rencana anggaran biaya kegiatan kewirausahaan ini dalam masa percobaan, untuk konsumsi 10 orang.

Tabel 1. Sumber Dan Dan Rencana Anggaran Biaya

No	Nama Bahan	Satuan	Total Harga (Rp)
A	Bahan Dasar		
1	Ubi Jalar Ungu	2.000 gr	12.000
2	Tepung Sagu	1.000 gr	6.000
3	Tepung Terigu	400 gr	3.000
4	Telur	5 btr	7.500
5	Garam	1 bks	2.000
B	Kemasan styrofoam	1 Pack	25.000
C	Biaya masak	1 Paket	100.000
D	Biaya lain-lain	1 Paket	100.000
Total (Rp)			255.500

Kesimpulan

Demikian proposal ini kami buat, semoga kegiatan yang dilaksanakan ini dapat memberi manfaat bagi anggota kelompok pada khususnya serta seluruh pihak pada umumnya. Dan dapat memberikan Tambahan pendapatan bagi masyarakat.

Kami merasa banyak hal yang bisa kami sampaikan kepada anggota masyarakat mengikuti kegiatan ini sampai akhir, dan besar harapan kami bahwa apa yang sudah kami berikan ini akan terus berkelanjutan oleh masyarakat.

Daftar Pustaka

- Alma, B. 2003. Manajemen Pemasaran dan Pemasaran Jasa. Edisi 2. Bandung: ALFABETA
- Ambarsari, I, Sarjana, dan A. Choliq. 2009. rekomendasi dalam penetapan standard mutu - tepung ubi jalar . Balai Pengkajian Teknologi Pertanian (BPTP), Jawa Tengah, Bukit Tegalepek kotak Pos 101, Sidimulyo-Unggaran
- Apriyantono. 2004. Pengolahan Berbagai Makanan. Institut Pertanian Bogor. Bogor.
- Astawan, M., dan S. Widowati. 2005. Evaluasi mutu gizi dan indeks glikemik ubi jalar sebagai dasar pengembangan pangan fungsional. Laporan Hasil Penelitian Rusnas Diversifikasi Pangan Pokok. IPB. Bogor.
- BPS. Badan Pusat Statistik. 2016. Tabel luas panen produktivitas produksi tanaman ubi jalar seluruh provinsi. Diunduh tanggal 8 Januari 2018 <http://www.bps.go.id/tnm>.
- Desroier. 2008. Teknologi Pengawetan Pangan. Diterjemahkan oleh Muljoharjo. UI-Press. Jakarta. 614 Hlm.
- Hasim, A dan M. Yusuf. 2008. Ubi jalar kaya antosianin. Pilihan Pangan Sehat. Sinar Tani Edisi 20 - 26 Agustus 2008.
- Mushtadi. 1992. Enzim dalam pangan. Depdikbud. Dikti, Pusat Antar Universitas, Pangan dan Gizi, IPB Bogor.