

PELATIHAN PEMBUATAN KERIPIK BAYAM PADA IBU-IBU DI KELURAHAN LABALAWA, KOTA BAUBAU

Jumiati¹⁾, Dyah Pramesthi Isyana Ardyanti¹⁾, Kusri¹⁾, Asma Nurahma¹⁾, Elfa¹⁾, Nirma Fitriyanti¹⁾, Siti Elviani¹⁾, Jamaludin¹⁾, Muh. Ali Al-Azhari¹⁾

¹⁾Program Studi Pendidikan Biologi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Buton, Baubau, Sulawesi Tenggara, Indonesia

Corresponding author : Jumiati
E-mail : jumijumiati23@gmail.com

Diterima 08 April 2023, Direvisi 12 Juni 2023, Disetujui 14 Juni 2023

ABSTRAK

Bayam merupakan tanaman yang biasa ditanam untuk dikonsumsi daunnya sebagai sayuran hijau dengan kandungan nutrisi yang bermanfaat untuk tubuh. Namun sayangnya, anak-anak masih kurang menyukai bayam yang diolah sebagai sayur. Tujuan kegiatan ini adalah memberikan pelatihan kepada ibu-ibu di Kelurahan Labalawa mengenai cara mengolah bayam menjadi keripik sehingga dapat dinikmati anak-anak dan juga menjadi alternatif *income* keluarga. Metode yang dilakukan dalam kegiatan ini terdiri dari tiga tahapan yakni persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Pelaksanaan dilakukan dengan proses demonstrasi dan praktik langsung oleh peserta. Peserta kegiatan terdiri dari 25 orang yang merupakan ibu-ibu di Kelurahan Labalawa. Peserta terlihat antusias dalam mengikuti kegiatan sebab hal ini menjadi pengetahuan baru dan pengalaman pertama mengolah bayam menjadi keripik. Kegiatan ini kemudian ditindaklanjuti oleh peserta dengan membuat keripik bayam untuk dijual di sekolah.

Kata kunci: anak-anak; bayam; ekonomi; keripik; nutrisi..

ABSTRACT

Spinach is a plant that is usually grown for consumption. It is because spinach has green leaves and classified as a green vegetable that contains many beneficial nutrients for our body. But unfortunately, there are many children that still do not like spinach processed as a vegetable. By pointing at this problem, the researcher carry out activities that have a purpose to provide a training to mothers in Labalawa Village on how to process spinach into chips so that the spinach can be enjoyed by the children and also become an alternative income for the family in Labalawa Village. In this activity, the researcher used three stages which are preparation, implementation and evaluation. The implementation was carried out with a demonstration process and direct practice by the participants. This activity was consisted by 25 participants who are mothers in Labalawa Village. The mothers in Labalawa Village were enthusiast in participating in the activity because it was their first experience in processing spinach into chips. This activity then followed up by the participants by making spinach chips to be sold at school.

Keywords: children, spinach; economy; chips; nutrition.

PENDAHULUAN

Bayam merupakan tanaman yang biasa ditanam untuk dikonsumsi sebagai sayuran hijau. Bayam termasuk dalam kelompok tumbuhan dikotil yang memiliki batang basah, lunak, dan berwarna kehijauan. Daun pada bayam merupakan daun tunggal yang lunak dan pada umumnya lebar dengan ujung daun meruncing. Tanaman ini termasuk salah satu jenis tanaman sayuran semusim yang dapat dipanen lebih dari satu kali dan memiliki nilai ekonomis. Kelayakan usaha secara ekonomis dapat dilihat dari R/C rasionya, dan usahatani

bayam dikatakan layak jika R/C rasio >1 (Mahyudi & Husinsyah, 2020)

Tanaman bayam memiliki kandungan zat besi yang relatif lebih tinggi dibandingkan dengan sayuran lainnya, dan memiliki nutrisi lain seperti vitamin C, vitamin A, serat, asam folat dan 13 flavonoid berkhasiat menurunkan resiko kanker (Sugiarto, 2021). Bayam memiliki kandungan fitokimia dan aktivitas farmakologis seperti antiperlipidemia, antiinflamasi, antiobesitas, diuretik, antitukak lambung, antioksidan, antidiabetes dan antibakteri (Rahmawati & Retnaningrum, 2021).

Sayuran bayam memiliki banyak manfaat, antara lain untuk mencegah stress oksidatif, menjaga kesehatan mata (karena adanya zeaxanthin dan lutein), memperlambat pertumbuhan kanker, menurunkan tekanan darah tinggi, menjaga kesehatan otak, mencegah anemia, mengobati diabetes, menurunkan risiko gangguan kardiovaskular, menjaga kesehatan tulang, mengurangi risiko asma, menjaga kesehatan kehamilan, menambah energi tubuh, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, mencerahkan kulit, mampu menangkal radikal bebas, menghilangkan jerawat, membantu meremajakan kulit, mengurangi kerusakan pada kulit, dan menebalkan dan mengurangi rambut rontok (Wahyuni, 2022).

Varietas tanaman bayam yang umum dibudidayakan di Indonesia adalah *Amaranthus tricolor* dan *Amaranthus hybridus*. *Amaranthus hybridus* sering disebut sebagai bayam kakap, bayam tahun, bayam turus atau bayam bhatok dan ditanam sebagai bayam petik (Susanto, 2021). Bayam ini memiliki daun yang berbentuk bulat atau oval dengan ukuran yang lebih besar dibanding bayam merah. Zat besi pada bayam hijau segar memiliki kadar Fe 8,3 mg/100 gram bayam segar (Dheny & Tresia, 2017).

Bayam hijau banyak ditanam oleh masyarakat khususnya oleh masyarakat di Kelurahan Labalawa yang dimanfaatkan untuk memenuhi kebutuhan sayur sehari-hari. Namun, seperti pada umumnya anak-anak masih kurang menyukai konsumsi sayur, padahal konsumsi sayur ini merupakan salah satu cara untuk memenuhi kebutuhan nutrisi/gizi anak. Mineral dan vitamin berperan dalam perkembangan motorik, pertumbuhan, dan kecerdasan anak serta menjaga kondisi tubuh anak agar tetap sehat (Uce, 2018). Selain itu, frekuensi konsumsi sayur akan berpengaruh terhadap perkembangan motorik halus anak (Fitriani Umar & Muhammad Nurmaallah, 2018).

Mengingat kandungan dan manfaat yang dimiliki, maka mengkonsumsi bayam diharapkan dapat memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh. Namun demikian keterbatasan informasi yang dimiliki masyarakat Kelurahan Labalawa terkait pengolahan bayam menjadikan bayam hanya sebatas dikonsumsi sebagai sayur (sayur bening), padahal bayam dapat diolah menjadi keripik yang harapannya akan dapat disukai anak-anak serta dapat menjadi alternatif sumber ekonomi keluarga. Keripik bayam merupakan cemilan yang dibuat dari bahan baku bayam dan sangat sehat serta dapat dijadikan salah satu cara efektif memakan sayuran dengan sensasi yang berbeda, serta

memberikan keuntungan secara ekonomi (Sativa et al., 2017).

Sehubungan dengan belum adanya pengetahuan masyarakat Labalawa mengenai proses pengolahan sayur bayam menjadi keripik, maka diharapkan dengan memberikan informasi terkait pemanfaatan sayuran bayam sebagai bahan utama untuk pembuatan keripik, akan dapat meningkatkan keinginan anak-anak mengkonsumsi bayam dan sekaligus dapat meningkatkan perekonomian keluarga pada masyarakat di Kelurahan Labalawa.

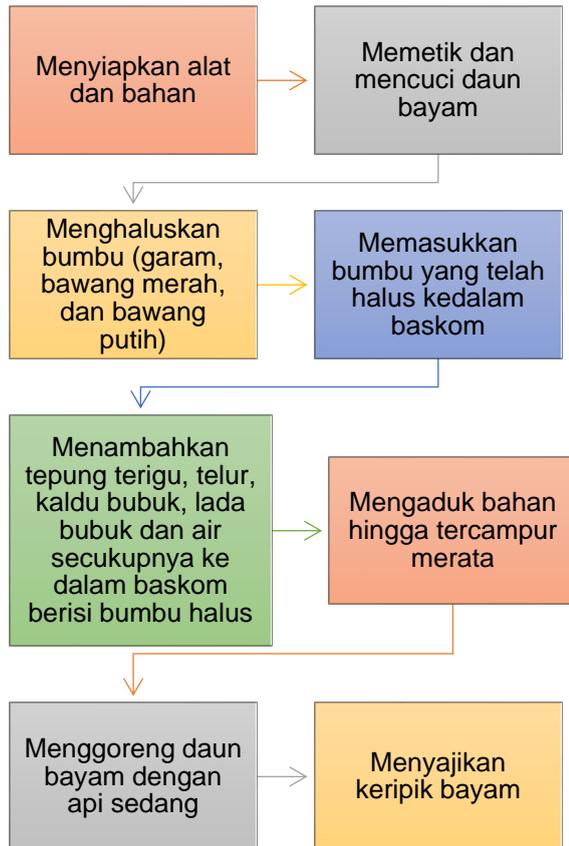
METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah metode ceramah dan demonstrasi. Metode ceramah digunakan untuk menyampaikan informasi tentang jenis, manfaat, dan kandungan bayam. Sedangkan metode demonstrasi digunakan untuk mempraktikkan cara pembuatan keripik bayam secara langsung oleh mahasiswa prodi Pendidikan Biologi Universitas Muhammadiyah Buton (UM Buton).

Kegiatan ini terdiri atas 3 (tiga) tahapan kegiatan, yaitu: persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi.

Persiapan: Pada tahap ini Tim PkM melakukan koordinasi dengan pihak Kelurahan Labalawa untuk mengetahui sejauh mana pemanfaatan tumbuhan khususnya bayam dalam kehidupan sehari-hari masyarakat, yang harapannya dengan adanya kegiatan pengabdian ini akan menjawab dan memberikan poin/nilai tambah bagi pemahaman masyarakat khususnya ibu-ibu Kelurahan Labalawa. Pada tahap ini juga mendiskusikan jadwal kegiatan PkM dengan pihak Kelurahan serta persiapan alat dan bahan yang dibutuhkan dalam kegiatan pengabdian. Alat yang digunakan adalah kompor, wajan, baskom, pisau, mangkok, sendok, spatula, nampan, lumpang dan alu, tissue) dan bahan yang digunakan adalah bayam hijau, minyak goreng, air, tepung terigu, telur, kaldu bubuk, bawang merah, bawang putih, dan lada bubuk,

Pelaksanaan: Tahap ini merupakan proses pembuatan keripik bayam pada ibu-ibu di kelurahan Labalawa. Proses pembuatan keripik secara ringkas dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Diagram alir proses pembuatan keripik bayam

Evaluasi: Pada tahap ini dilakukan analisis keberhasilan kegiatan PkM yang telah dilakukan, termasuk analisis kendala yang dihadapi selama kegiatan berlangsung demi perbaikan di kegiatan berikutnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PkM ini dilaksanakan di kantor Kelurahan Labalawa pada Minggu, 5 Maret 2023. Kegiatan ini dihadiri oleh 25 orang ibu-ibu dari Kelurahan Labalawa. Dengan demikian, kegiatan ini dihadiri sekitar 83% peserta PkM dari yang ditargetkan.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian ini diawali dengan komunikasi dengan pihak Kelurahan dan berdasarkan hasil diskusi menunjukkan bahwa masyarakat Kelurahan Labalawa pada umumnya berprofesi sebagai petani dan khususnya para ibu rumah tangga menanam bayam untuk konsumsi sehari-hari keluarga, dan belum ada proses pengolahan lain (selain dalam bentuk sayur bening) yang dilakukan oleh ibu-ibu untuk memanfaatkan bayam, padahal kondisi anak-anak pada umumnya kurang menyukai bayam yang hanya diolah dalam bentuk sayur bening.

Kegiatan awal saat pertemuan dengan ibu-ibu di Kelurahan Labalawa adalah mempresentasikan tentang jenis-jenis, kandungan dan manfaat bayam. Harapannya akan menambah pemahaman ibu-ibu pentingnya konsumsi sayur bayam yang memiliki nilai gizi yang baik untuk anak. Bayam dapat mempengaruhi kadar hemoglobin dalam tubuh. Hasil penelitian mengenai efektifitas sayur bayam terhadap perubahan kadar hemoglobin menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah perlakuan konsumsi sayur bayam (Suhada, 2019). Hal ini disebabkan karena bayam mengandung zat besi yang berperan penting dalam pembentukan hemoglobin. Zat besi diperlukan untuk pembentukan darah, yaitu sintesis hemoglobin, selain itu juga berperan sebagai komponen untuk pembentukan myoglobin (protein yang membawa oksigen ke otot), kolagen (protein yang terdapat pada tulang, tulang rawan, dan jaringan ikat), dan enzim serta berfungsi dalam sistem pertahanan tubuh (Sudargo, et al., 2018).

Pelaksanaan presentasi dilakukan oleh dosen prodi Pendidikan Biologi UM Buton. Pada kegiatan ini juga dijelaskan jenis bayam yang baik untuk dijadikan keripik (gambar 2).



Gambar 2. Presentasi materi tentang bayam (Sumber: Dokumentasi Pribadi)

Jenis bayam yang bagus untuk dibuat keripik adalah bayam hijau (*Amaranthus hybridus*) yang memiliki daun lebar. Selain itu, karena bayam ini dikenal sebagai sayur sumber zat besi yang penting. Bayam hijau (*Amaranthus hybridus*) rata-rata memiliki kadar logam besi (Fe) lebih tinggi dibanding bayam merah (*Amaranthus tricolor*) (Galuh Puntorini, 2019). Bayam juga mengandung kalsium (Ca), Vitamin C, Fosfor (P), Seng (Zn), pantotenant, Vitamin B6 serta mengkonsumsi bayam akan mengurangi resiko terkena

kanker, terutama kanker paru-paru (Olivia, 2014).



Gambar 3. Bayam Hijau (*Amarathus hybridus*) (Sumber: <https://www.anakpintar.web.id/>)

Selanjutnya, ibu-ibu peserta pelatihan diberikan kesempatan melakukan tanya jawab terkait pembuatan keripik dengan bahan bayam. Namun demikian, peserta PkM meminta untuk langsung melakukan praktik pembuatan keripik bayam. Hal ini menunjukkan keingintahuan dan antusias ibu-ibu peserta pelatihan ini untuk segera melihat proses pembuatan keripik bayam. Pembuatan keripik juga dapat memanfaatkan bahan lain selain daun bayam yakni seperti daun pakis dan juga batang talas (Tasya et al., 2022; (Susetya et al., 2023)

Proses demonstrasi pembuatan keripik bayam dilakukan oleh mahasiswa prodi Pendidikan Biologi UM Buton dengan terlebih dahulu memberikan penjelasan singkat tentang alat dan bahan yang dibutuhkan dalam membuat keripik bayam. Hal ini sebagaimana yang ditunjukkan gambar 4 di bawah ini



Gambar 4. Penjelasan tentang alat dan bahan yang diperlukan dalam pembuatan keripik bayam (Sumber: Dokumentasi Pribadi)

Pada tahap demonstrasi ini, tim PkM mempraktikkan langsung proses pembuatan

keripik bayam dengan disertai penjelasan agar lebih mudah dipahami oleh ibu-ibu peserta PkM. Kegiatan ini diawali dengan mencuci dan memetik daun bayam (gambar 5).



(5a)



(5b)

Gambar 5. Praktik membuat keripik bayam oleh Tim PkM bersama ibu-ibu Kelurahan Labalawa (Sumber: Dokumentasi Pribadi)

Daun bayam yang dipetik kemudian disisihkan terlebih dahulu. Langkah berikutnya adalah memanaskan minyak goreng di atas wajan. Sambil menunggu minyak panas, tim PkM mempraktekkan pembuatan adonan keripik bayam yang terdiri atas: tepung terigu, telur, bawang merah, bawang putih, lada bubuk (merica), garam, dan air. Ibu-ibu juga dapat memberikan bumbu tambahan untuk menambah varian rasa pada keripik. Bumbu-bumbu yang digunakan dalam kegiatan ini adalah bumbu dasar masakan sehari-hari. Bumbu dasar itu sendiri dapat dibagi dalam tiga kelompok besar yakni: 1). bumbu dasar merah, bumbu dasar putih, dan juga bumbu dasar kuning (Sutaguna, 2017).

Selanjutnya, daun bayam dibalurkan dalam adonan keripik dan digoreng hingga matang. Setelah matang keripik bayam ditiriskan dan dibagikan ke seluruh peserta PkM. Setelah mencoba rasa keripik bayam,

peserta PKM seluruhnya memberikan respon yang positif. Mereka baru mengetahui jika keripik dari bayam juga memiliki rasa yang enak, bisa dikonsumsi sebagai cemilan atau dikonsumsi bersama nasi panas. Selain itu, bahannya mudah diperoleh, mudah dibuat, dan memiliki nilai gizi sehingga cocok untuk dikonsumsi seluruh anggota keluarga, terutama anak-anak dan tentunya dapat dijadikan sebagai peluang usaha ibu-ibu di Kelurahan Labalawa. Keripik bayam yang akan dijual perlu dikemas menggunakan alat yang tepat agar keripik tetap baik secara fisik dan renyah. Pilihan bahan yang digunakan dalam pengemasan akan mempengaruhi kadar air, rasa, aroma dan tekstur keripik (Welly Deglas dan Fransiska, 2019).

Pada tahap akhir kegiatan PKM, yaitu tahap evaluasi dapat diketahui bahwa kegiatan ini berjalan dengan lancar tanpa kendala yang berarti. Beberapa hari setelah pelaksanaan kegiatan ini, Tim PKM mendapatkan kabar bahwa beberapa peserta PKM berjualan keripik bayam di sekolah. Hal ini menjadi kebahagiaan bagi Tim PKM karena masyarakat Kelurahan Labalawa, menindaklanjuti kegiatan PKM pembuatan keripik bayam. Hal ini menjadi motivasi bagi Tim PKM untuk mengadakan kegiatan PKM sejenis dengan tema yang berbeda.

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan ini berhasil mendapatkan respon dan dukungan yang baik dari Lurah Labalawa dan juga jajarannya, ibu-ibu Kelurahan Labalawa yang sangat antusias dengan diadakannya kegiatan ini sehingga mereka mendapatkan pengalaman baru dalam mengolah sayuran bayam yang bisa dijadikan teman bersantai dan juga dapat menjadi tambahan sumber ekonomi keluarga.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih dan apresiasi diberikan kepada rekan-rekan dosen dan mahasiswa/mahasiswi Program Studi Pendidikan Biologi yang ikut serta dalam PKM. Kemudian ucapan terima kasih kepada lurah dan ibu-ibu warga Kelurahan Labalawa yang telah bersedia memberikan kesempatan untuk melaksanakan kegiatan ini. Serta ucapan terima kasih kepada Universitas Muhammadiyah Buton sehingga pengabdian ini dapat dilaksanakan dengan lancar.

DAFTAR RUJUKAN

Dheny, R., & Tresia, U. (2017). Uji Laboratorium Pengukuran Kandungan Zat Besi (Fe) pada Ekstrak Bayam Hijau (*Amaranthus Hybridus* L). *Maternal*, 2(2), 154–159.

- Fitriani Umar, & Muhammad Nurmaallah. (2018). Analisis Pola Konsumsi Sayur Dan Buah Dengan Perkembangan Motorik Halus Anak Di Paud Terpadu Nusa Indah Kota Parepare. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 1(2), 98–106. <https://doi.org/10.31850/makes.v1i2.117>
- Galuh Puntorini. (2019). *Analisis Kadar Besi (Fe) Pada Bayam Hijau (Amaranthus hybridus) dan Bayam Merah (Amaranthus tricolor) Secara Spektrofometri Serapan Atom* [Universitas Setia Budi]. <http://repository.setiabudi.ac.id/3887/1/BA1.pdf>
- Mahyudi, F., & Husinsyah. (2020). Kelayakan Usahatani Bayam (*Amaranthus spp*) Media Pasir Desa Abumbun Jaya Kecamatan Sungai Tabuk Kabupaten Banjar (The Feasibility Analysis of Spinach Farming (*Amaranthus spp*). *Jurnal ZIRAA'AH*, 45(3), 318–327. <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/ziraah/article/download/3470/2307>
- Rahmawati, W., & Retnaningrum, D. N. (2021). Kandungan Fitokimia dan Aktivitas Farmakologis Bayam Merah (*Amaranthus tricolor* L): Narrative Review. *Conference on Innovation and Application of Science and Technology*, 4(Ciastech), 571–576.
- Sativa, O., Juita, F., Sativa, O., Maryam, S., Juita, F., Pertanian, F., & Mulawarman, U. (2017). Analisis nilai tambah bayam sebagai bahan baku keripik bayam. *Jurnal Ekonomi Pertanian & Pembangunan*, 14(2), 39–50.
- Suhada, R. I. (2019). Efektivitas Sayur Bayam Terhadap Perubahan Kadar Hemoglobin Remaja Putri Di Smp 3 Kalasan, Sleman, Yogyakarta. *Jurnal Pangan Dan Gizi*, 9(1), 16. <https://doi.org/10.26714/jpg.9.1.2019.16-26>
- Susetya, P., Hasanah, U., Wahyuningsih, N., Ramlah, R., Asiah, N., Mahyarani, M., Lestari, L., Prawita, I., Rizky Tri Juliana, M., Ulumul Azri, K., & Hayati, L. (2023). Pengolahan dan Pengembangan Batang Talas Menjadi Olahan Keripik. *Rengganis Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 1–8. <https://doi.org/10.29303/rengganis.v3i1.286>
- Sutaguna, I. N. T. (2017). Adaptasi Bumbu Dasar Makanan Tradisional Indonesia. *Tri Sutaguna*, 1, 1–4.
- Tasya, Leni, Sri Yuliani, Maria Felixia Randong, Mega Fitri, Pegi Aryasari, A. P. R. (2022). 13-Article Text-30-1-10-20220518 (1). *JIPAM: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 92–97.

- Uce, L. (2018). Pengaruh Asupan Makanan Terhadap Kualitas Pertumbuhan dan Perkembangan Anak Usia Dini. *Bunayya Jurnal Pendidikan Anak*, 4(2), 79–92.
- Welly Deglas dan Fransiska. (2019). Pengaruh Jenis-Jenis Kemasan Terhadap Umur Simpan Produk Keripik Ubika. *Jurnal Pertanian Dan Pangan*, 1(1), 23–27.
- Susanto, H., Gunawan, A. (2021). *Buku Panduan Bertani Bayam Cerdas dan Organik Melalui Teknologi Cerdas dan Sistem Organik Terintegra*. Jakarta: Guepedia.
- Wahyuni, I.P. (2022). Kalau Tahu Begitu Banyak Manfaatnya Bagi Kesehatan, Masihkah Anda Tidak Suka Makan Bayam?. Dikutip dari https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1259/kalau-tahu-begitu-banyak-manfaatnya-bagi-kesehatan-masihkan-anda-tidak-suka-makan-bayam.