
Bekatul Jagung Sebagai Alternatif Kudapan Makanan Tinggi Serat

Corn Bran As an Alternative High-Fiber Snacks

^{1*)Putu Candriasih, ^{1) Hermin Awusi, ^{1) Laraswati Anggraini, ^{1) Fahmi Hafid}}}}

<sup>1)Program Studi DIII Gizi, Politeknik Kesehatan Kemenkes Palu
Jl. Thalua Konchi No. 19 Mambo Barat Palu</sup>

*Email korespondensi: putucandriasih@yahoo.com
No hp: +6281392098108

DOI:

10.33860/jpmsh.v1i2.671

Histori Artikel:

Diajukan:
Oktober 2021

Diterima:
Februari 2022

Diterbitkan:
Februari 2022

ABSTRAK

Serat merupakan salah satu zat gizi yang mempunyai peran penting dalam tubuh tetapi kurang diperhatikan tingkat konsumsinya oleh masyarakat. Seiring kemajuan zaman yang semakin pesat telah berdampak pada perubahan gaya hidup masyarakat Indonesia, mulai dari pola makan yang tidak sehat sampai kurangnya aktivitas fisik. Tujuan pengabdian masyarakat ini untuk memberikan informasi pemanfaatan limbah makanan menjadi makanan dengan kandungan tinggi serat dan pengembangan produk biskuit bekatul jagung dengan tepung pisang kepok serta meningkatkan pengetahuan ibu mengenai pentingnya serat untuk tubuh. Metode kegiatan ini melalui pendidikan masyarakat untuk membantu meningkatkan informasi dan pemahaman peserta mengenai pentingnya serat untuk tubuh kita. Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa ada peningkatan pengetahuan peserta mengenai pentingnya serat untuk tubuh kita. Persentase peserta dengan kategori pengetahuan baik sebelum mengikuti penyuluhan 60% (pre-test) dan meningkat menjadi 93,3% setelah mengikuti penyuluhan (post-test). Kesimpulan kegiatan ini bahwa bekatul jagung dapat diolah menjadi makanan sumber serat. Kegiatan ini disambut sangat antusias dan berjalan lancar, diharapkan kedepannya sering dilakukan kegiatan-kegiatan serupa.

Kata kunci: Bekatul Jagung; Biskuit ; Serat

ABSTRACT

Fiber is one of the nutrients that has an important role in the body but the level of consumption is not paid attention to by the public. Along with the rapid progress of the times, it has had an impact on changes in the lifestyle of the Indonesian people, ranging from unhealthy eating patterns to lack of physical activity. The purpose of this community service is to provide information on the utilization of food waste into food with high fiber content and the development of corn bran biscuit products with kepok banana flour and increase mother's knowledge about the importance of fiber for the body. The method of this activity is through community education to help increase participants' information and understanding about the importance of fiber for our bodies. The results of this activity showed that there was an increase in participants' knowledge about the importance of fiber for our bodies. The percentage of participants with good knowledge category before attending the counseling was 60% (pre-test) and increased to 93.7% after attending the counseling (post-test). The conclusion of this activity is that corn bran can be processed into food sources of fiber. This activity was greeted with great enthusiasm and went smoothly, it is hoped that similar activities will be held in the future.

Keywords: Corn Bran; Biscuit; Fiber

PENDAHULUAN

Serat merupakan salah satu zat gizi yang mempunyai peran penting dalam tubuh tetapi kurang diperhatikan tingkat konsumsinya oleh masyarakat. Seiring kemajuan zaman yang semakin pesat telah berdampak pada perubahan gaya hidup masyarakat Indonesia, mulai dari pola makan yang tidak sehat sampai kurangnya aktivitas fisik. Salah satunya kebiasaan mengonsumsi jajanan dan cemilan yang tinggi lemak dan rendah serat namun tidak diimbangi dengan aktivitas yang cukup. Kebiasaan ini terutama terjadi pada masyarakat yang tinggal dipertanian. Mereka lebih memilih untuk mengonsumsi makanan yang cepat dan praktis, seperti makanan cepat saji yang sebagian besar merupakan pangan hewani. Seringnya mengonsumsi pangan hewani yang tidak diimbangi dengan pangan nabati membuat asupan serat seseorang menjadi rendah. Hal ini dapat menyebabkan timbulnya penyakit degeneratif seperti diabetes mellitus, jantung koroner, kolesterol, dan hipertensi (Setyowati & Nisa 2014). Dalam ilmu gizi, serat sayuran dan buah yang kita makan disebut serat kasar (*crude fiber*). Selain serat kasar, terdapat juga serat makanan yang tidak hanya terdapat pada sayur dan buah, tetapi juga ada dalam makanan lain misalnya beras, kentang, kacang-kacangan dan umbi-umbian (Kusharto, 2006).

Pada dekade terakhir ini telah terungkap oleh para ilmuwan bahwa serat yang terdapat pada bahan pangan ternyata mempunyai efek positif bagi sistem metabolisme manusia. Awalnya serat dikenal oleh ahli gizi hanya sebagai pencahar dan tidak memberi reaksi apapun bagi tubuh. Pandangan akan serat mulai berubah, setelah dilaporkan bahwa konsumsi rendah serat menyebabkan banyak kasus penyakit kronis seperti jantung koroner, apendikitis, divertikulosis dan kanker kolon, serat yang memiliki efek fisiologis tersebut kemudian disebut sebagai serat pangan atau *dietary fiber* (Santoso, 2011).

Bekatul jagung dengan keunggulannya yang memiliki kadar serat yang tinggi (9.80%) maka bahan tersebut dapat dimanfaatkan untuk beberapa proses perbaikan gizi dimana salah

satunya adalah untuk pembuatan biskuit. Biskuit bekatul jagung lebih dikhususkan untuk orang-orang dewasa serta lansia karena keberadaan serat yang tinggi tersebut (9.80%) dapat menjaga dan meningkatkan fungsi saluran cerna serta dapat menjaga kesehatan tubuh, terutama dalam upaya menghindari penyakit degeneratif, seperti obesitas, *diabetes mellitus*, jantung koroner, kolesterol dan hipertensi (Setyowati & Nisa, 2014).

Jagung dipilih karena merupakan penyumbang kedua setelah padi dalam subsektor tanaman pangan. Bekatul jagung juga merupakan hasil sampingan dari proses penggilingan jagung menjadi beras jagung. Bekatul jagung dengan keunggulan memiliki kadar serat yang cukup tinggi (9.80%) maka bahan tersebut dapat dimanfaatkan untuk beberapa proses perbaikan gizi dimana salah satunya untuk pembuatan biskuit (Setyowati & Nisa, 2014). Tujuan kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pemanfaatan bekatul jagung sebagai alternatif kudapan tinggi serat.

METODE

Kegiatan ini dilakukan dengan metode pendidikan masyarakat dimana masyarakat diberikan penyuluhan untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran peserta mengenai pentingnya serat untuk tubuh kita. Kegiatan dilaksanakan pada bulan Juli 2019. Sasaran kegiatan ini adalah ibu rumah tangga yang berada di Mamboro, selain itu dilakukan penilaian tingkat pengetahuan peserta dengan menggunakan kuesioner yang diberikan dan harus diisi sebelum mengikuti penyuluhan dan setelah mengikuti penyuluhan. Peserta juga diperlihatkan video pembuatan biskuit berbahan dasar bekatul jagung dengan tambahan tepung dari pisang kepok.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan untuk memberikan penyuluhan terkait pentingnya serat untuk tubuh kita dan pengolahan bahan makanan menjadi biskuit

dengan memanfaatkan limbah makanan. Peserta dalam kegiatan ini adalah ibu-ibu yang berada disekitar Poltekkes Kemenkes Palu dan di laksanakan di Auditorium Poltekkes Kemenkes Palu.

Tabel 1. Kategori Pengetahuan Sebelum Dan Sesudah Penyuluhan Pentingnya Serat Untuk Tubuh

| Kategori | Pre Test | | Post Test | |
|--------------|-----------|------------|-----------|------------|
| | n | % | n | % |
| Baik | 18 | 60,0 | 28 | 93,3 |
| Cukup | 5 | 16,7 | 2 | 6,7 |
| Kurang | 7 | 23,3 | 0 | 0,0 |
| Total | 30 | 100 | 30 | 100 |

Berdasarkan Tabel 1. diketahui bahwa pengetahuan ibu mengenai pentingnya serat untuk tubuh meningkat setelah mengikuti penyuluhan. Pengetahuan adalah penginderaan manusia atau merupakan hasil tahu seseorang terhadap suatu objek atau indra yang dimilikinya (pengelihatannya, pendengaran, penciuman, rasa dan peraba). Berdasarkan kegiatan pengabdian masyarakat ini, sebagian ibu sudah memiliki pengetahuan mengenai pentingnya serat untuk tubuh kita. Peningkatan pengetahuan berpengaruh pada peningkatan kemampuan ibu dalam menentukan sumber makanan yang akan dikonsumsi setiap harinya.

Bekatul jagung merupakan bahan makanan yang tinggi kalium, kalium berfungsi mengendalikan keseimbangan cairan tubuh dan juga menurunkan tekanan darah. Di dalam sel, kalium berperan sebagai bagian dari enzim, mempertahankan tekanan osmotik dan memelihara asam basa dalam tubuh (Darawati, 2016; Setyaningsih, 2022).



Gambar 1. Bekatul Jagung

Pengembangan bekatul jagung dan tepung pisang kepok menjadi biskuit merupakan salah satu cara untuk memanfaatkan

limbah makanan menjadi makanan yang bermanfaat untuk tubuh kita. Tepung jagung merupakan butiran-butiran halus yang berasal dari jagung kering yang dihancurkan. Pengolahan jagung menjadi bentuk tepung lebih dianjurkan dibanding produk setengah jadi lainnya, karena tepung lebih tahan disimpan, mudah dicampur, dapat diperkaya dengan zat gizi (fortifikasi), dan lebih praktis serta mudah digunakan untuk proses pengolahan lanjutan. Jagung kuning maupun putih dapat diolah menjadi tepung jagung, perbedaan produk hanya terletak pada warna tepung yang dihasilkan. Selama proses pengolahan tepung jagung, cara-cara penanganan yang diterapkan oleh pekerja akan berdampak terhadap mutu jagung. Cara-cara yang kasar, tidak bersih dan higienis akan menyebabkan penurunan mutu dan tercemarnya jagung hasil olahan (Haris, 2018).

Pisang kepok adalah salah satu buah yang unggul di kalangan masyarakat karena luas panen dan produksi pisang selalu menempati posisi pertama. Pisang kepok banyak digemari oleh masyarakat karena disamping harganya yang murah pisang kepok juga memiliki banyak kegunaan untuk kebutuhan sehari-hari dan sebagai bahan pangan lokal yang mudah didapatkan, karena pisang ini tumbuh di berbagai daerah salah satunya di Sulawesi Tengah.



Gambar 2. Pisang Kepok

Serat pangan atau sayur-sayuran dan buah-buahan merupakan sumber serat pangan yang sangat mudah ditemukan dalam bahan makanan (Santoso, 2011). Sayuran merupakan menyang hampir selalu terdapat dalam hidangan sehari-hari masyarakat Indonesia, baik dalam keadaan mentah (lalapan segar) atau setelah diolah

menjadi berbagai macam bentuk masakan. Akhir-akhir ini adanya perubahan pola konsumsi pangan di Indonesia menyebabkan berkurangnya konsumsi sayuran dan buah-buahan hampir di semua propinsi di Indonesia (Wimbono et.al, 2021). Keadaan tersebut diikuti juga terjadinya pergeseran atau perubahan pola penyakit penyebab mortalitas dan morbiditas di kalangan masyarakat, ditandai dengan perubahan pola penyakit-penyakit infeksi menjadi penyakit-penyakit degeneratif dan metabolik (Septiyanti et.al., 2020). Serat pangan, dikenal juga sebagai serat diet atau *dietary fiber*, merupakan bagian dari tumbuhan yang dapat dikonsumsi dan tersusun dari karbohidrat yang memiliki sifat resistan terhadap proses pencernaan dan penyerapan di usus halus manusia serta mengalami fermentasi sebagian atau keseluruhan di usus besar.

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat meningkatkan pengetahuan ibu mengenai pentingnya serat untuk tubuh serta mampu memanfaatkan limbah makanan menjadi kudapan alternative tinggi serat berbahan bekatul jagung dan pisang kapok. Diharapkan ada kegiatan lain seperti ini sehingga masyarakat mendapatkan lebih banyak informasi dan pengetahuan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arief Wylis Ratna, Yani Alvi, Asropi, D. F. (2014). *Kajian Pembuatan Tepung Jagung Dengan Poses Pendahuluan*, (1), 611–618.
- Ayustaningwaro F. (2014). *teknologi pangan* . semarang : Graha Ilmu.
- Darawati. M. (2016). *Mineral*. Jakarta : EGC
- Kusharto, C M. (2006). *Serat Makanan Dan Peranannya Bagi Kesehatan*. Jurnal Gizi Dan Pangan. November 1(2): 45-54
- Haris, A. (2018). *Kandungan Nutrien Silase Pakan Komplit Berbahan Dasar Jerami Jagung (Zea Mays) Dengan Lama Inkubasi yang Berbeda*. Skripsi. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

- Santoso, A. (2011). *Serat Pangan (Dietary Fiber) Dan Manfaatnya Bagi Kesehatan*, (75), 35–40.
- Setyaningsih, S. (2022). *Perbedaan Kadar Kalium Serum pada Pembendungan Vena Selama 1 Menit dan 2 Menit*. Skripsi. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
- Setyowati, Weni Tri., Dan Nisa, Fithri Choirun. (2014). *Formulasi Biskuit Tinggi Serat (Kajian Proporsi Bekatul Jagung : Tepung Terigu dan Penambahan Baking Powder)*. Jurnal Pangan dan Agroindustri. Vol 2 No 3: P.224-231.
- Wimbono, K. M. F., Arifin, D. Z., & Harfika, A. (2021). Uji Daya Terima Cookies Wortel Sebagai Makanan Selingan Remaja. *Journal of Holistic and Health Sciences*, 5(2), 81–91.