

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Singkong merupakan salah satu bahan pangan alternatif yang sangat potensial untuk dikembangkan secara intensif. Di Indonesia, singkong merupakan bahan makanan pokok nomor tiga setelah padi dan jagung. Selain dapat tumbuh dimana saja, tanaman singkong juga mudah didapat dalam berbagai produk makanan dan harganya murah. Kita sudah cukup mengenal daun singkong yang selama ini kita konsumsi dalam bentuk lalapan, tumisan atau sayuran dalam pelengkap makanan. Namun banyak ditemui di masyarakat bahwa sebagian warga tidak gemar mengonsumsi daun singkong. Sehingga hanya sebagian masyarakat saja bahkan bisa dikatakan sangat sedikit yang mengonsumsi daun singkong. Salah satu alasannya adalah karena rasanya yang pahit. Daunnya memang agak tebal dan rasa aslinya sedikit pahit, namun dari rasa khasnya inilah banyak khasiat daun singkong yang bermanfaat untuk kesehatan. Berikut beberapa kandungan gizi yang terdapat dalam daun singkong, yaitu:

1. Memiliki kadar protein cukup tinggi, sumber energi yang setara dengan karbohidrat, 4 kalori setiap gram protein.
2. Zat aktif yang dikandungnya dapat digunakan untuk bahan obat-obatan, sayang saya belum tahu nama zat aktif yang dikandungnya.
3. Sumber vitamin A, setiap 100 gram, mempunyai kandungan vitamin A mencapai 3.300 RE, kesehatan mata anda akan lebih baik.
4. Kandungan serat yang tinggi, dapat membantu buang air besar menjadi lebih teratur dan lancar dan mencegah kanker usus dan penyakit jantung.
5. Kandungan vitamin C per 100 gram daun singkong mencapai 275 mg, anda bisa terbebas dari sariawan dan kekebalan tubuh anda bisa lebih terjaga dengan asupan vitamin C.

Cara penyajiannya yang monoton membuat masyarakat merasa jenuh dan bosan sehingga mengurangi minat mereka untuk mengonsumsi daun singkong. Oleh karena itu, kami mencoba membuat modifikasi baru dari daun singkong dengan mengolahnya menjadi dendeng nabati yang dicampur dengan sedikit hati ayam dan rasanya sangat mirip dengan dendeng sehingga kita menamakannya *densing* (dendeng singkong). Orang yang tidak menggemari daun singkong dapat menyukainya karena tidak akan merasakannya kembali dalam rasa yang pahit. Dari hasil inovasi ini maka kandungan gizi daun singkong pun semakin beragam dan bertambah yakni dengan campuran ayam untuk meningkatkan kandungan protein serta perasan buah jeruk yang tetap menstabilkan kandungan vitamin C didalamnya dan larutan gula putih untuk memberikan tambahan kandungan karbohidrat. Dalam kaitan mencerdaskan otak ada beberapa asam amino yang terkandung dalam daun singkong di antaranya asam glutamik, phenilalanin, tirosin, dan triptophan.

Daun singkong yang dikonsumsi secara rutin juga dapat mencegah aterosklerosis (penimbunan lemak di dinding pembuluh darah) yang bisa berdampak pada serangan jantung. Kandungan vitamin pada daun singkong seperti vitamin A dan C juga patut diperhitungkan. Dalam setiap 100 g daun

singkong mengandung 3.300 RE vitamin A yang baik untuk kesehatan mata dan vitamin C sebanyak 275 mg yang baik untuk mencegah sariawan, meningkatkan kekebalan tubuh, membantu menangkal radikal bebas, dan melindungi sel dari kerusakan oksidasi.

Yang tak kalah penting, kandungan serat pada daun singkong cukup tinggi sehingga dapat membantu melancarkan buang air besar. Melihat begitu banyak manfaat dari daun singkong, apalagi daun ini harganya cukup ekonomis dan bahkan bisa dipetik begitu saja di kebun, masyarakat meningkatkan konsumsi daun singkong agar tercipta masyarakat yang cerdas dan sehat. Tujuan dari pengangkatan tema ini adalah untuk membangun masyarakat mencintai produk lokal dan berusaha memanfaatkannya semaksimal mungkin seiring dengan kekayaan sumber alam Indonesia.

Tujuan Penulisan

Tujuan penulisan karya tulis ini adalah:

1. Peserta program Kreatifitas Mahasiswa mampu memberikan solusi untuk mempertahankan produk lokal dan berpikir inovatif dalam penciptaan produk olahan makanan berbahan baku tradisional.
2. Meningkatkan kesejahteraan petani singkong khususnya di wilayah pedesaan.
3. Mengurangi laju impor bahan pangan.

Manfaat Penulisan

Karya tulis ini diharapkan dapat dijadikan sebagai wacana diversifikasi bahan pangan lokal sehingga dapat memenuhi gizi masyarakat. Selain itu karya tulis ini merupakan bentuk pengabdian insan akademis dalam pembelajaran pemberdayaan masyarakat sebagai wujud Tri Dharma perguruan tinggi.

GAGASAN

Daun singkong selama ini kita temui dalam produk lalapan, tumisan dan sayuran khususnya pelengkap makanan padang. Meskipun telah mengalami pengolahan, namun rasa pahit daun singkong masih tersisa. Oleh karena itu, makanan tradisional ini kurang digemari masyarakat dibanding sayuran kacang, kangkung atau bayam.

Dari hasil penelitian terbukti bahwa 8 dari 10 orang menyatakan tidak suka daun singkong. Mereka tidak memiliki *interest* pada produk olahan daun singkong. Dari hasil inovasi daun singkong yang diproduksi menjadi dendeng nabati akan dapat menambah minat masyarakat untuk mengkonsumsi produk lokal.

Hasil survey yang ditujukan kepada mahasiswa diperoleh bahwa ada satu mahasiswa yang tidak menyukai daun singkong sehingga tidak pernah mengkonsumsinya sama sekali. Jika satu wilayah ada setiap orang yang demikian, maka dapat diasumsikan produksi daun singkong semakin berkurang hingga akhirnya dijadikan limbah atau sampah yang tidak berguna setelah memanen daging singkongnya.

Awet muda dan cerdas berkat daun singkong. Makanan tradisional seperti buntel, urap, opor, ataupun lalapan daun singkong yang kelihatannya sederhana, ternyata dapat mencegah penuaan dini dan mencerdaskan otak. Di antara berbagai sayuran, kandungan gizi daun singkong termasuk baik. Secara umum, kandungan protein (nabati) daun singkong hampir sama dengan telur. Dari penelitian terhadap 150 jenis singkong (yang disebut juga ketela pohon) diketahui, daun singkong dari jenis yang kandungan proteinnya paling rendah saja masih mengandung lebih dari 60% macam asam amino esensial.

Sebagai orang yang telah mengetahui kandungan gizi, manfaat dan berbagai khasiat dari daun singkong seperti mahasiswa, para pakar pertanian, orang-orang yang duduk di Lembaga Penelitian Pangan dan obat-obatan dapat memulai membiasakan mengonsumsi daun singkong dalam berbagai bentuk olahannya. Hal ini dapat masyarakat sekitar untuk mengikutinya. Di Indonesia yang jumlah penduduk miskin pada tahun 2008 mencapai 34,96 juta jiwa, daun singkong merupakan solusi alternatif untuk mengatasi kekurangan gizi. Namun, bila daun singkong dikombinasi dengan bahan pangan lain seperti telur, tempe, ataupun ikan, tentunya akan lebih baik. Dari berbagai analisis disebutkan, di dalam daun singkong ada berbagai kandungan asam amino yang diperlukan tubuh baik untuk membantu mengubah karbohidrat menjadi energi, membantu pemulihan kulit dan tulang, meningkatkan daya ingat, mood, kinerja otak, metabolisme asam amino lain. Dalam kaitan mencerdaskan otak ada beberapa asam amino yang terkandung dalam daun singkong di antaranya asam glutamik, phenilalanin, tirosin, dan triptophan. Daun singkong yang dikonsumsi secara rutin juga dapat mencegah aterosklerosis (penimbunan lemak di dinding pembuluh darah) yang bisa berdampak pada serangan jantung. Kandungan vitamin pada daun singkong seperti vitamin A dan vitamin C juga patut diperhitungkan.

Dalam setiap 100 g daun singkong mengandung 3.300 RE vitamin A yang baik untuk kesehatan mata dan vitamin C sebanyak 275 mg yang baik untuk mencegah sariawan, meningkatkan kekebalan tubuh, membantu menangkal radikal bebas, dan melindungi sel dari kerusakan oksidasi. Yang tak kalah penting, kandungan serat pada daun singkong cukup tinggi sehingga dapat membantu melancarkan buang air besar.

Melihat begitu banyak manfaat dari daun singkong, apalagi daun ini harganya cukup ekonomis dan bahkan bisa dipetik begitu saja di kebun, masyarakat kita perlu sering-sering mengonsumsi daun singkong agar tercipta masyarakat yang cerdas dan sehat.

Kualitas produk sangat penting dan menentukan proses pemasaran. Hal Ini dapat dilihat dari aspek rasa, bentuk fisik, dan kemasan produk. Dari hasil pengamatan membuktikan bahwa betapapun enaknessa rasa dari pangan, namun ketika penampilan tidak cukup menarik maka akan mengurangi minat masyarakat untuk mengkonsumsinya. Oleh karena itu, hasil olahan pangan dari daun singkong akan dikemas dalam bentuk yang menarik dan lain dari tampilan produk pangan

tradisional lainnya. Ketika kita mengonsumsi *densing* kita akan mendapatkan rasa seperti dendeng pada umumnya (dendeng sapi) dan tidak ada lagi rasa pahit yang ada pada daun singkong. Hal ini didukung juga karena produk olahan daun singkong ini disajikan dalam bentuk dendeng sapi. Selain bentuknya yang menyerupai dendeng sapi, rasanya pun tidak jauh berbeda dendeng sapi.

Gambar 2.1
Dendeng Sapi

Gambar 2.2
Densin

KESIMPULAN

Densing merupakan salah satu alternatif produk pangan dalam rangka diversifikasi pangan untuk memenuhi gizi masyarakat. Bahan bakunya mudah didapat karena ada di sekitar lingkungan kita. *Densing* ini memiliki rasa yang hampir menyerupai dendeng pada umumnya (dendeng sapi) namun dijual dengan harga yang terjangkau sehingga seluruh lapisan masyarakat dapat mengkonsumsinya.

Penjualan *densing* lebih diutamakan pada penampilannya. *Densing* diproduksi dalam bentuk yang sama seperti dendeng umumnya, namun dalam proses pembuatannya di tambahkan inovasi bahan pangan lain seperti perasan buah jeruk dan larutan gula untuk menambah dan menyeragamkan kandungan gizi di dalamnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Purnomo Ir., dan Ir. Heni Purnamawati.2007.*Budi Daya 8 Jenis Tanaman Pangan Unggul*. Depok:Penebar Swadaya.
- Wijaya, C. Hanny dan Noryawati Mulyono.2008.*Bahan Tambahan Pangan Pewarna*. Bogor:IPB Press.
- Soetanto, N. Edy.2008.*Tepung Kasava dan Olahannya*. Yogyakarta:Kanisius
- Klipingku.2010.*Singkong untuk Mengobati Luka, Penglihatan Kurang Jelas, dan Beri-Beri*. www.klipingku.com (26 Februari 2011).
- Anne Ahira.2011.*Khasiat Daun Singkong, Lalapan yang Nikmat*. www.anneahira.com (26 Februari 2011)

BIODATA PENULIS

Penulis I:

Nama : Oktaviola Putri
Nama Panggilan : Viola
Jenis Kelamin : Perempuan
Kebangsaan : Indonesia
Agama : Islam
Tempat / Tanggal Lahir : Payakumbuh, 20 Oktober 1991
Alamat Lengkap : Jalan Jendral Sudirman No.123 Kel. Balai Cacang
Kec. Payakumbuh Utara Kota Payakumbuh Sumatra
Barat 26214
Telephone/Handphone : 085274336969
Email : aoyaviola@yahoo.com
Pendidikan :

- TK Islam Raudhatul Jannah (1997-1998)
- SD Islam Raudhatul Jannah (1988-2004)
- SMP Negeri 1 Payakumbuh (2004-2007)
- SMA Negeri 2 Payakumbuh (2007-2010)
- Institut Pertanian Bogor (2010-sekarang)

Pelatihan yang Pernah Diterima

1. Ajang Mengenal Karya Tulis (AMKT) Februari 2011

(OKTAVIOLA PUTRI)

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB.

Penulis II:

Nama : Vitalia Putri Asheri
Nama Panggilan : Vita
Jenis Kelamin : Perempuan
Kebangsaan : Indonesia
Agama : Islam
Tempat / Tanggal Lahir : Pemalang, 31 Januari 1992
Alamat Lengkap : Desa Tegalmati, RT 01 RW 02 Kec. Petarukan,
Pemalang, Jawa Tengah
Telephone/Handphone : **087879202306**
Email : puzzy_zahra@yahoo.com
Pendidikan :

- TK Pertiwi Tegalmati (1996-1998)
- SD N 03 Tegalmati (1998-2004)
- SMP Negeri 1 Petarukan (2004-2007)
- SMA Negeri 1 Pemalang (2007-2010)
- Institut Pertanian Bogor (2010-sekarang)

Pelatihan yang Pernah Diterima

1. Ajang Mengenal Karya Tulis (AMKT) Februari 2011

(VITALIA PUTRI ASHERI)

Penulis III:

Nama : Riska Asri Pertiwi
Nama Panggilan : Riska
Jenis Kelamin : Perempuan
Kebangsaan : Indonesia
Agama : Islam
Tempat / Tanggal Lahir : Pemalang, 5 Juni 1991
Alamat Lengkap : Jalan Tanimbar 1 No.2 Perumnas Bojong Bata,
Pemalang. Jawa Tengah
Telephone/Handphone : **085642571421**
Email : rizkaasri.pertiwi@yahoo.com
Pendidikan :

- TK Adhyaksa 3 Pemalang (1995-1997)
- SD N 01 Kebun Dalem (1997-2003)
- SMP Negeri 2 Pemalang (2003-2006)
- SMA Negeri 1 Pemalang (2006-2009)
- Institut Pertanian Bogor (2009-sekarang)

(RISKASRI PERTIWI)