



PENYULUHAN OLAHAN SEHAT DARI BAYAM MERAH DI DESA JABUNG KABUPATEN PONOROGO

Oleh

Nova Triani

Program Studi Agroteknologi, Fakultas Pertanian, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jawa Timur

E-mail: novatriani.agrotek@upnjatim.ac.id

Article History:

Received: 04-02-2022

Revised: 19-02-2022

Accepted: 28-03-2022

Keywords:

Bayam Merah, Olahan Sayur,
Pangan Sehat, Antioksidan

Abstract: *Olahan dari bayam merah belum banyak dikenal masyarakat. Padahal bayam merah merupakan sumber serat dan bermanfaat bagi kesehatan. Rasa dan tekstur bayam merah yang belum banyak dikenal, dapat dijadikan olahan sehingga akan disukai. Para peserta pengabdian masyarakat di Desa Jabung Kabupaten Ponorogo belum memanfaatkan bayam merah menjadi olahan. Penyuluhan pembuatan olahan sehat berbahan dasar bayam merah bertujuan untuk pemanfaatan bayam merah menjadi olahan pangan sehat. Metode pengabdian yaitu penyuluhan dengan cara pemaparan materi, pemutaran video serta diskusi. Setelah itu, peserta diberi kuisioner untuk mengukur tingkat pemahaman. Hasil yang diperoleh yaitu terdapat persentase kenaikan pengetahuan peserta mengenai pembuatan olahan sehat berbahan dasar bayam merah antara sebelum dilaksanakan pengabdian dengan setelah dilaksanakan pengabdian, yaitu terdapat peningkatan rata-rata sebesar 70%. Terdapat 8 peserta yang mengalami peningkatan pengetahuan tentang pembuatan olahan sehat berbahan dasar bayam merah sebesar 75%, 1 peserta yang tidak mengalami kenaikan tingkat pengetahuan dan 1 peserta yang meningkat pengetahuannya sebesar 100%.*

PENDAHULUAN

Pangan sehat menjadi kebutuhan serta kompleksitas pada era saat ini (Kusdiyanto, Saputro dan Setyaningrum 2020). Pangan sehat ialah pangan yang memiliki kandungan zat gizi yang dibutuhkan tubuh, yaitu karbohidrat, protein, lemak, mineral dan juga vitamin serta bebas kuman dan tidak mengandung bahan berbahaya, seperti formalin, boraks dan lain-lain (Puspawati dan Briawan 2014). Sumber pangan sehat dapat menjaga kesehatan dan juga memperpanjang usia (Antu, Maskromo dan Rindengan 2020). Pangan sehat dapat berupa olahan berbahan dasar sayuran.

Konsumsi serat di tingkat masyarakat masih tergolong rendah, terutama pada kalangan usia anak-anak (Puspamika dan Sutari 2014). Sumber serat, diantaranya yaitu sayuran, dapat mengurangi risiko obesitas, sedangkan pada anak usia sekolah, berdampak



pada masa dewasanya, yaitu mencegah penyakit jantung koroner, diabetes mellitus, serta kanker usus besar (Puspamika dan Sutiari 2014). Konsumsi serat juga berdampak pada kadar glukosa darah (Fitri dan Wirawanni 2014). Ketidaksukaan anak-anak pada sayuran dapat disebabkan karena rasa yang kurang enak dan tekstur dari sayuran itu sendiri. Sayuran dapat diubah menjadi olahan yang memiliki tekstur yang berbeda dari aslinya tetapi tetap memiliki nilai gizi. Olahan berbahan dasar sayuran juga memiliki rasa yang disukai semua kalangan usia.

Sayuran dapat diolah menjadi berbagai macam olahan pangan sehat. Pangan olahan berbahan dasar sayuran dapat menjadi alternatif sumber gizi, bahkan dapat menjadi sumber penghasilan bagi masyarakat. Pada dasarnya segala jenis sayuran dapat diolah menjadi olahan yang sehat. Contoh olahan sehat yang berasal dari sayuran, diantaranya yaitu mie yang berasal dari sayuran sawi, kerupuk yang berasal dari sayur wortel, puding yang berasal dari sayuran brokoli, cilok yang berasal dari *seaweed* (Fauziah, Lovabyta dan Wahyuningtyas 2016)(Febriani, Surjoseputro dan Suseno 2013) (Misnaiyah, Indani dan Kamal 2018) (Trisia, Augustina dan Mutia 2018).

Sayuran bayam merah belum banyak dimanfaatkan untuk dijadikan olahan pangan sehat. Padahal sayuran bayam merah kaya akan antioksidan dan juga serat (Triani, Syafriani dan Somala 2021). Bayam merah juga mudah dibudidayakan secara mandiri. Umur panen sayuran bayam merah juga tergolong singkat, sehingga cepat didapatkan hasil panennya (Triani, Syafriani dan Somala 2021). Rasa dan warna dari sayuran bayam merah kurang dikenal oleh masyarakat. Masyarakat cenderung mengonsumsi sayuran bayam hijau karena mudah didapat dan harganya juga lebih murah. Sayuran bayam hijau biasanya banyak ditemui di pasar tradisional ataupun penjual sayur keliling, sedangkan sayuran bayam merah biasanya banyak ditemui di pasar modern, seperti supermarket. Sayuran bayam merah yang kurang dikenal masyarakat, dapat diolah menjadi olahan sehat sehingga lebih banyak diminati dan diambil manfaatnya untuk kesehatan.

Masyarakat di Desa Jabung Kabupaten Ponorogo telah mengenal sayuran bayam merah, bahkan ada yang telah membudidayakannya. Penyuluhan pembuatan olahan sehat berbahan dasar sayuran bayam merah berguna untuk memberi pengetahuan baru bagi masyarakat tentang pemanfaatan sayuran bayam merah yang dapat dijadikan olahan pangan sehat yang disukai semua kalangan usia. Olahan sehat berbahan dasar sayuran bayam merah dapat dijadikan pangan alternatif bagi pemenuhan gizi keluarga dan masyarakat, bahkan dapat dijadikan sebagai tambahan sumber penghasilan.

METODE

Pengabdian kepada masyarakat tentang olahan sehat yang berasal dari sayuran bayam merah dilakukan di Desa Jabung Kabupaten Ponorogo dengan menerapkan metode penyuluhan. Olahan sehat yang berbahan dasar bayam merah tersebut meliputi keripik sehat bayam merah, brownies sehat bayam merah dan kerupuk sehat bayam merah. Jumlah peserta pengabdian kepada masyarakat yaitu 10 orang. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan pada tanggal 18 Agustus 2020 oleh dosen Agroteknologi yang berasal dari Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jawa Timur. Penyuluhan dilaksanakan dengan cara pemaparan materi, pemutaran video dan diskusi.

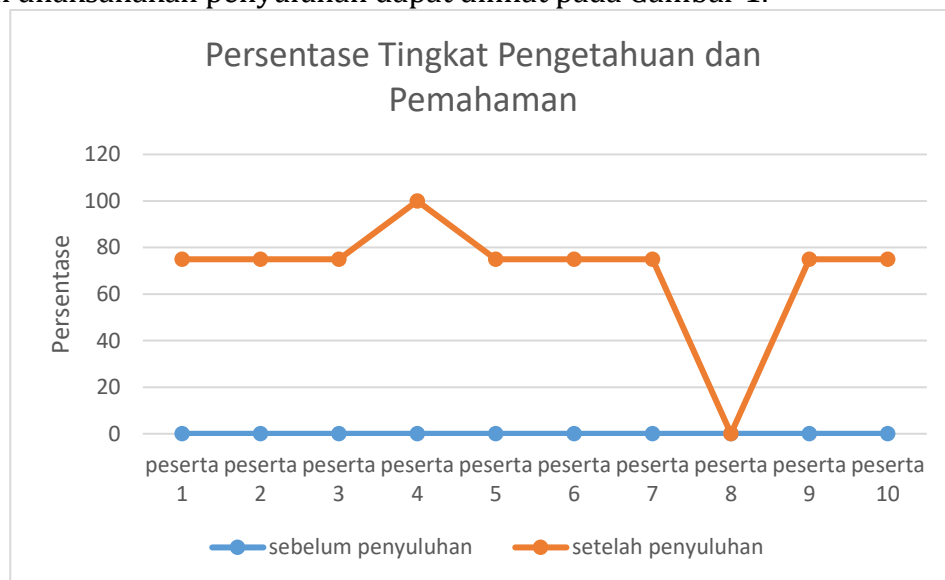
Para peserta pengabdian kepada masyarakat diberi lembar kuis tentang pengetahuan dan pemahaman mereka selama ini mengenai pembuatan olahan sehat yang



berasal dari sayuran bayam merah. Setelah kegiatan penyuluhan selesai, para peserta diberi kuisioner yang sama. Lembar kuisioner kemudian dianalisis terkait pengetahuan dan pemahaman peserta penyuluhan tentang pembuatan olahan sehat berbahan dasar sayuran bayam merah. Jika para peserta penyuluhan “kurang” memahami materi yang disampaikan maka diberi poin 0, jika peserta “cukup” memahami materi yang disampaikan maka diberi poin 75, dan apabila para peserta “sangat memahami” materi yang disampaikan maka diberi poin 100. Setelah itu dilakukan perhitungan terhadap persentase rata-rata kenaikan pengetahuan dan pemahaman para peserta antara sebelum dilaksanakan penyuluhan dengan setelah dilaksanakan penyuluhan.

HASIL

Pengabdian kepada masyarakat tentang pembuatan olahan sehat berbahan dasar sayuran bayam merah yang dilaksanakan di Desa Jabung Kabupaten Ponorogo dilakukan dengan cara penyuluhan. Materi penyuluhan yang berupa cara pembuatan keripik sehat bayam merah, brownies sehat bayam merah dan kerupuk sehat bayam merah disampaikan dengan cara pemaparan, pemutaran video dan diskusi. Tercapainya tujuan pengabdian kepada masyarakat yaitu dengan indikator persentase tingkat pengetahuan dan pemahaman para peserta. Indikator tersebut yaitu antara sebelum dilaksanakan penyuluhan dengan setelah dilaksanakan kegiatan penyuluhan. Persentase tingkat pengetahuan dan pemahaman para peserta pengabdian kepada masyarakat antara sebelum dilaksanakan penyuluhan dengan setelah dilaksanakan penyuluhan dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Persentase tingkat pengetahuan dan pemahaman peserta terhadap pembuatan olahan sehat berbahan dasar bayam merah antara sebelum penyuluhan dan setelah penyuluhan

Pada Gambar 1. dapat diketahui bahwa terdapat 8 peserta yang mengalami peningkatan pengetahuan dan pemahaman sebesar 75% yaitu dari 0% ke 75%, 1 peserta mengalami peningkatan persentase pengetahuan dan pemahaman sebesar 100% dan terdapat 1 peserta penyuluhan yang tidak mengalami peningkatan pengetahuan dan pemahaman yaitu sebesar 0%. Rata-rata peningkatan persentase tingkat pengetahuan dan pemahaman para peserta terhadap pembuatan olahan sehat berbahan dasar bayam merah



meningkat secara keseluruhan sebesar 70%. Fokus utama dari kegiatan penyuluhan yaitu tentang pembuatan olahan sehat berbahan dasar bayam merah dinilai sesuai dengan situasi masyarakat atau peserta pengabdian masyarakat yang merupakan para petani organik.

DISKUSI

Pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan di Desa Jabung Kabupaten Ponorogo memiliki tujuan untuk memberikan penyuluhan mengenai cara pembuatan olahan sehat berbahan dasar sayuran bayam merah kepada para peserta. Peserta diberi ilmu pengetahuan dan teknik cara pembuatan keripik sehat bayam merah, brownies sehat bayam merah dan kerupuk sehat bayam merah. Para peserta penyuluhan juga mencicipi olahan sehat berbahan dasar sayuran bayam merah yang telah dibuat.

Penyuluhan tentang olahan sehat berbahan dasar bayam merah yang telah dilaksanakan dapat memberikan nilai tambah pengetahuan dan teknik cara pembuatan olahan sehat bagi para peserta pengabdian kepada masyarakat. Para peserta penyuluhan dapat memanfaatkan sayuran bayam merah menjadi olahan sehat yang dapat dikonsumsi sendiri ataupun dijual sebagai sumber penghasilan keluarga (Gambar 2.).



Gambar 2. Sayuran bayam merah dan Olahan sehat berbahan dasar sayuran bayam merah

Peserta pengabdian kepada masyarakat mengalami perubahan perilaku yaitu para peserta dapat memanfaatkan sayuran bayam merah untuk dijadikan olahan sehat seperti keripik bayam merah, brownies bayam merah dan kerupuk bayam merah. Pemanfaatan sayuran bayam merah yang dijadikan olahan sehat dapat menyumbang nilai tambah yaitu pemanfaatan sayuran menjadi pangan sehat yang aman dikonsumsi keluarga serta dapat dijual kembali sebagai sumber penghasilan tambahan keluarga. Bayam merah merupakan sayuran sumber serat yang sehat karena banyak mengandung antosianin sebagai antioksidan untuk mencegah penyakit kanker (Triani, Syafriani dan Somala 2021).

Olahan sehat berbahan dasar sayuran bayam merah yang dibuat yaitu keripik sehat bayam merah, brownies sehat bayam merah dan kerupuk sehat bayam merah, merupakan olahan yang sederhana serta mudah dalam pembuatannya. Oleh karena itu, para peserta pengabdian kepada masyarakat dapat memanfaatkan sayuran bayam merah sebagai bahan pembuatan olahan sehat untuk penambahan gizi keluarga. Rasa sayuran bayam merah yang



kurang dikenal oleh masyarakat, tetapi memiliki kandungan gizi yang tinggi, dapat tetap dikonsumsi dengan diubah menjadi olahan sehat. Sayuran bayam merah bermanfaat bagi tubuh dan dapat mengatasi berbagai masalah kesehatan, seperti menurunkan tekanan darah dan kolesterol, sebagai antiinflamasi, meningkatkan kadar hemoglobin serta memperlancar peredaran darah (Triani, Syafriani dan Somala 2021) (Nasution, Aisyah dan Harahap 2021) (Isrul, Dewi dan Wahdini 2020) (Safitri 2019) (Rumimper, Posangi dan Wuisan 2014).

Pengabdian kepada masyarakat ini memiliki sedikit kesulitan yaitu waktu pelaksanaan di saat pandemi Covid19. Waktu pelaksanaan tersebut mengakibatkan keharusan pembatasan jumlah peserta serta penerapan protokol kesehatan. Pada saat pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat, para peserta mengaku puas karena mendapat pengetahuan baru. Olahan sehat berbahan dasar sayuran bayam merah dapat dijadikan menu sehat hidangan keluarga dan juga sebagai sumber ekonomi tambahan penghasilan keluarga.

KESIMPULAN

Pengabdian kepada masyarakat yang berupa penyuluhan cara pembuatan olahan sehat berbahan dasar sayuran bayam merah di Desa Jabung Kabupaten Ponorogo didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Peningkatan persentase kenaikan tingkat pengetahuan dan pemahaman peserta pengabdian kepada masyarakat tentang pembuatan olahan sehat berbahan dasar sayuran bayam merah pada saat sebelum dan setelah penyuluhan yaitu sebesar 70%.
2. Olahan sehat yang berbahan dasar sayuran bayam merah dapat menjadi alternatif pangan yang penuh gizi dan dapat dijadikan sumber penghasilan tambahan bagi masyarakat.
- 3.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Terima kasih disampaikan kepada LPPM Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jawa Timur atas dukungan finansial pada pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR REFERENSI

- [1] Antu, Muhammad Y, Ismail Maskromo, and Barlina Rindengan. "Potensi Daging Kelapa Kopyor Sebagai Bahan Pangan Sehat." *Perspektif, Rev. Pen. Tan. Industri*, 2020: 95-104.
- [2] Fauziah, Riska R, Novila S Lovabyta, and Wulan S Wahyuningtyas. "Pembuatan Ciweed (Cilok-Seaweed) sebagai Alternatif Pangan Sehat dan Bergizi." *Jurnal Agroteknologi*, 2016: 160-166.
- [3] Febriani, Veronika D, Sutarjo Surjoseputro, and Tomas I.P. Suseno. "Pengaruh Perbedaan Penambahan Konsentrasi Wortel Terhadap Sifat Fisikokimia dan Organoleptik Kerupuk Wortel." *Jurnal Teknologi Pangan dan Gizi*, 2013: 1-9.
- [4] Fitri, R.I, and Yekti Wirawanni. "Hubungan Konsumsi Karbohidrat, Konsumsi Total Energi, Konsumsi Serat, Beban Glikemik dan Latihan Jasmani dengan Kadar Glukosa Darah pada Diabetes Mellitus Tipe 2." *JNH*, 2014: 1-27.
- [5] Isrul, Muhammad, Citra Dewi, and Vivin Wahdini. "Uji Efek Antiinflamasi Infusa Daun Bayam Merah (*Amaranthus tricolor* L.) Terhadap Tikus Putih (*Rattus norvegicus*)



- Diinduksi Karagenan." *Jurnal Mandala Pharmacon Indonesia*, 2020: 97-103.
- [6] Kusdiyanto, Edy P Saputro, and Dewi P Setyaningrum. "Generasi Mileneal & Produk Pangan Sehat." *The 11th University Research Colloquium 2020 Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*, 2020: 134-139.
- [7] Misnaiyah, Indani, and Rahmi Kamal. "Daya Terima Konsumen Terhadap Puding Brokoli (*Brassica oleracea*)." *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Kesejahteraan Keluarga*, 2018: 54-62.
- [8] Nasution, Ramadhani S, Siti Aisyah, and Hasanah P. Harahap. "Konsumsi Jus Bayam Merah dapat Meningkatkan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Trimester II." *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, 2021: 215-221.
- [9] Puspawati, Rekyan H, and Dodik Briawan. "Persepsi Tentang Pangan Sehat, Alasan Pemilihan Pangan dan Kebiasaan Makan Sehat Pada Mahasiswa." *J. Gizi Pangan*, 2014: 211-218.
- [10] Puspamika, Desak M.R.N, and Ni K Sutiari. "Konsumsi Serat pada Anak Sekolah Dasar Kota Denpasar." *Community Health*, 2014: 133-140.
- [11] Rumimper, Esther A, Jimmy Posangi, and Jane Wuisan. "Uji Efek Perasan Daun Bayam Merah (*Amaranthus tricolor*) Terhadap Kadar Hemoglobin pada Tikus Wistar (*Rattus norvegicus*)." *Jurnal e-Biomedik (eBM)*, 2014: 1-3.
- [12] Safitri, Yenny. "Pengaruh Pemberian Jus Bayam Merah, Jeruk Sunkis, Madu Terhadap Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil yang Mengalami Anemia di UPT Puskesmas Kampar Tahun 2019." *Jurnal Ners*, 2019: 72-83.
- [13] Triani, Nova, Elly Syafriani, and Medina U.A. Somala. "Penyuluhan Pertanian Sehat Budi Daya Bayam Merah (*Amaranthus tricolor* L.) di Desa Jabung Kabupaten Ponorogo." *Jurnal Solma*, 2021: 94-102.
- [14] Trisia, Adelgrit, Indria Augustina, and Dian Mutia. "Keterampilan Pengolahan Mie Sehat dari Sayur Sawi untuk Meningkatkan Gizi dan Imunitas Tubuh di Desa Sei asam Kelurahan Sei Pasa Kabupaten Kapuas Kalimantan Tengah." *Anterior Jurnal*, 2018: 144-148.