

## ***Pemanfaatan Buah Lontar ( *Borassus Flabellifer*) Pada Olahan Puding Sebagai Pangan Fungsional Untuk Kesehatan Tubuh***

### ***Utilisation of Lontar Fruit ( *Borassus Flabellifer*) in Processed Pudding as Functional Food for Body Health***

**Betna Dewi<sup>1</sup>. Tri Yanuarto<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Sekolah Tinggi Kesehatan Al-Fatah Bengkulu, Indonesia

\*Email Korespondensi: [dewibetna621@gmail.com](mailto:dewibetna621@gmail.com)

#### **Abstrak**

Pohon siwalan atau yang biasa disebut dengan pohon lontar (*Borassus flabellifer*) adalah sejenis palma (pinang-pinangan) yang tumbuh di Asia Tenggara dan Asia Selatan. Buah lontar mempunyai banyak manfaat salah satunya adalah dapat diolah menjadi suatu variasi makanan. Program pengabdian ini bertujuan untuk mengetahui manfaat buah lontar dan pengolahan buah lontar dapat dalam pembuatan puding. Jenis pengabdian yang dilakukan adalah pengabdian deskriptif eksperimental. Sampel yang digunakan dalam pengabdian ini adalah buah lontar dan hasilnya berupa puding kemudian di uji organoleptik ke 10-15 orang responden. Berdasarkan dari hasil pengabdian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa pudding buah lontar disukai oleh mayoritas koresponden baik dari segi rasa, aroma dan warna sehingga dapat dijadikan sebagai suatu peluang usaha bagi masyarakat.

**Kata Kunci:** *Buah Lontar, Puding, Kesehatan Tubuh*

#### **Abstract**

*Siwalan tree or commonly referred to as palm tree ( *Borassus flabellifer*) is a type of palm (areca nut) that grows in Southeast Asia and South Asia. Palm fruit has many benefits, one of which is that it can be processed into a variety of foods. This encoding program aims to determine the benefits of palm fruit and the processing of palm fruit can be in making pudding. The type of service carried out is experimental descriptive education. The sample used in this study was palm fruit and the result was in the form of pudding then organoleptic test to 10-15 respondents. Based on the results of the research that has been done, it can be concluded that lontar fruit pudding is favored by the majority of corensponden baik in terms of taste, aroma and color so that it can be used as a business opportunity for the community.*

**Keywords:** *Palm fruit, pudding, body health*

#### **PENDAHULUAN**

Pohon Siwalan atau yang biasa disebut dengan Pohon Lontar (*Borassus flabellifer*) adalah sejenis palma (pinang pinangan) yang tumbuh di Asia Tenggara dan Asia Selatan. Pohon Lontar (*Borassus flabellifer*) yang menjadi ikon dari provinsi Sulawesi Selatan. Pohon ini banyak dimanfaatkan daunnya, batangnya, buah hingga bunganya yang dapat

disadap untuk diminum langsung sebagai legen atau nira, diferrmentasi menjadi tuak ataupun diolah menjadi gula siwalan (sejenis gula merah). Buah lontar bergerombol dalam tandan dengan jumlah sekitar 20-an butir. Tiap butirnya mempunyai 3-7 butir daging buah yang berwarna kecoklatan dan tertutupi tempurung yang tebal dan keras (Aprianti et.al, 2014). Ternyata buahnya banyak dikonsumsi. Buah Lontar yang lunak ini kerap diperdagangkan di tepi jalan sebagai “buah siwalan”.

Teksturnya yang lembek dan rasanya yang manis dapat dibuat minuman seperti kelapa muda. Hanya saja buah lontar tidak memiliki daya jual yang tinggi sehingga cenderung diabaikan . Buah lontar ini dipotong kotak kotak kecil untuk bahan campuran minuman. Atau pun sebagai tambahn untuk membuat puding. memiliki rasa manis, tekstur lunak dan biasanya masih ada bulir dari buah yang diolah. Pada umumnya rasa pada puding hanya buah itu-itu saja.namun,beberapa orang bosan dengan puding yang hanya itu-itu saja.Buah lontar memiliki rasa yang belum semua orang tau.dengan itu buah lontar dapat dimanfaatkan sebagai alternatif untuk mereka yang bosan dengan rasa puding yang itu-itu saja. Oleh karena itu, perlu dilakukan sosialisasi tentang “Pemanfaatan Buah Lontar (*Borrassus flabellifer*) Pada Olahan Puding Sebagai Pangan Fungsional Untuk Kesehatan Tubuh”

Tabel 1. Kadar gizi buah lontar per 100 g (Fanind Jasmine, 2015)

Kandungan Gizi	Satuan (g)
Total gula	10,93
Gula reduksi	0,96
Protein	0,35
Nitrogen	0,056
PH	6,7-6,9
Specific gravity	1,07
Mineral	0,54
Vitamin C	13,25
Vitamin B1(IU)	3,9
Fosfor	0,14
Besi	0,4

Kemampuan seseorang dalam menghadapi berbagai resiko dengan mengambil inisiatif untuk melakukan hal-hal baru yang berpemanfaatan berbagai sumber daya dengan tujuan untuk memberikan pelayanan yang terbaik kepada seluruh pemangku kepentingan untuk memperoleh keuntungan sebagai konsekuensinya, untuk meraih sukses dan untuk memelihara usaha baru dan untuk menciptakan peluang baru Kewirausahaan (Suryana, 2013)

Pelatihan yang rutin untuk peluang kewirausahaan sangatlah dibutuhkan .Menurut Slameto (2003), pelatihan adalah sebuah proses untuk menjadikan diri lebih baik dari sebelumnya. Pelatihan adalah proses pengalaman belajar yang terstruktur untuk meningkat- kan pengetahuan, sikap dan keterampilan

## METODE PELAKSANAAN

Sosialisasi pengabdian kepada masyarakat ini di laksanakan di Jl.Tanah Patah Ratu Agung Kota Bengkulu dengan melibatkan masyarakat dan mahasiswa dilingkungan setempat Tim pelaksanaan kegiatan pengabdian ini adalah dosen dan mahasiswa STIKES Al-Fatah Bengkulu.

Alat dan bahan yang digunakan adalah pisau, cetakan puding, kompor, panci, penyaring, buah lontar, gula, agar-agar, susu kental

Cara Pembuatan

1. potong kecil-kecil buah lontar
2. Masukkan agar-agar,air susu kental manis,gula kedalam panci dan masak dengan api sedang diaduk sampai merata
3. Mesudah mendidih,masukkan buah lontar yang sudah dipotong-potong tadi tunggu, sampai mendidih lagi
4. Sesudah mendidih matikan kompor tunggu sampai tidak ada uap panas dan tuangkan dalam wadah
5. Tunggu sampai dingin, masukkan kedalam lemari es
6. Pudding buah lontar siap untuk dinikmati

Metode kegiatan yang dilakukan yaitu dengan cara mensosialisasi cara pembuatan pudding, membagikan brosur serta menjelaskan materi singkat tentang buah lontar dan manfaatnya. Dalam sosialisasi pemahaman informasi melalui media brosur yang di rancang memuat tentang materi buah manfaat dan cara pembuatan pudding buah lontar dan bagaimana cara mengomsumsinya dengan rangkaian kalimat yang mudah dipahami oleh masyarakat setempat. Kemudian dilakukan uji hedonic terhadap masyarakat setempat untuk mengetahui tingkat kesukaan terhadap pudding buah lontar tersebut sehingga bisa dimanfaatkan oleh masyarakat setempat.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Telah dilaksanakan pengabdian masyarakat tentang pemanfaatan buah lontar (*Borassus Flabellifer*) pada olahan puding sebagai pangan fungsional untuk kesehatan tubuh.yang berlangsung di jl.tanah patah ratu agung kota bengkulu dengan target masyarakat. Untuk uji panelis formula olahan puding buah lontar diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 2. Kategori Kesukaan

1.Sangat Tidak Suka	5.Agak Suka
2.Tidak Suka	6.Suka
3.Agak Tidak Suka	7.Sangat Suka
4.Netral	

Tabel 3. Hasil Uji Panelis Puding Buah Lontar

No	Kriteria	Parameter		
		Warna	Aroma	Rasa
1.	Sangat Tidak Suka	-	-	-
2	Tidak Suka	5	2	1
3.	Agak Tidak Suka	-	-	-
4.	Netral	-	-	-
5.	Agak Suka	-	-	-
6.	Suka	10	13	14
7.	Sangat Suka			
Total		15	15	15



Gambar 1. Sosialisasi Pemanfaatan Buah Lontar (*Borassus Flabellifer*) Pada Olahan Puding Sebagai Pangan Fungsional Untuk Kesehatan Tubuh

Kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan informasi dan mensosialisasikan manfaat buah lontar bagi kesehatan yang belum banyak diketahui oleh masyarakat. Hasil uji panelis digunakan untuk memberikan pendapat tentang olahan puding buah lontar yang telah dibuat. Pada tabel 2 hasil uji panelis dari 15 warga yang terlibat mayoritas masyarakat suka dari segi warna, aroma dan rasa puding. Dan sangat mengapresiasi bentuk sediaan tersebut. Ada sebagian kecil yang tidak suka dari sediaan tersebut terutama dari segi warna. hal ini mungkin disebabkan karena warna yang dihasilkan masih kurang menarik tanpa ada pewarna pada puding tersebut. Sehingga, untuk kegiatan selanjutnya dapat dilakukan perbaikan seperti memberi pewarna alami yang untuk membuat sediaan puding lebih menarik. Dari segi aroma dapat dilihat bahwa banyak siswa menyukai aroma puding buah lontar karena berbau menyengat khas dari buah serta dari segi rasa sekitar 14 masyarakat menyukai rasa dari puding tersebut.

Beberapa faktor penting yang harus diperhatikan dalam mengonsumsi pangan yaitu asupan gizi yang seimbang, bebas dari cemaran mikroba, kimia, dan fisik, karena faktor keamanan pangan juga merupakan syarat universal bagi mutu pangan yang baik (Kepala Badan Pengawas Obat dan Makanan Republik Indonesia, 2011). Untuk mempertinggi nilai tambah, nilai jual dan kualitas mutu, perlu diberi kemasan yang menarik



Gambar 2. Sosialisasi untuk uji Panelis Puding buah Lontar Lontar ( *Borassus Flabellifer* )

Permasalahan yang ditemukan dalam program pengabdian ini adalah masih rendahnya kesadaran dan pengetahuan tentang pentingnya kesehatan dikalangan masyarakat. Masyarakat sering kali tidak memiliki kebiasaan yang baik dalam merawat kesehatan tubuh, seperti jarang mengontrol kesehatan secara teratur, mengonsumsi makanan dan minuman yang kurang sehat, serta kurangnya pemahaman tentang pentingnya pencegahan penyakit yang mudah terserang pada tubuh.

Solusi yang ditawarkan dalam pengabdian ini adalah mengoptimalkan peran Unit Kesehatan tubuh kepada masyarakat sebagai sarana untuk meningkatkan kesehatan pada kita. Dengan melibatkan praktisi kesehatan pada tubuh, serta bekerja sama dengan masyarakat dan remaja dan dewasa yang ada, program intervensi kesehatan tubuh ini akan dilakukan di Jl.Tanah Patah Ratu Agung Kota Bengkulu. Program ini akan melibatkan penyuluhan kepada masyarakat dan remaja ataupun dewasa tentang pentingnya kesehatan tubuh, pemeriksaan kesehatan secara rutin, serta penyuluhan tentang cara merawat kesehatan yang baik dan benar serta meningkatkan *home industry*. Menurut Ananda (2016), *home industry* bergerak dalam skala kecil, dari tenaga kerja yang bukan profesional, modal yang kecil, dan produksi hanya secara musiman (Zuhri, 2013).

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan cara sosialisasi pemanfaatan buah lontar (*borassus flabellifer*) pada olahan puding sebagai pangan fungsional untuk kesehatan tubuh sangat bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat setempat.

Hasil uji panelis mayoritas masyarakat menyukai puding buah lontar baik dari segi aroma, warna dan rasanya.

### **Saran**

Dari kegiatan pengaduan masyarakat ini diharapkan peserta dapat menerapkan atau mengaktifkan kegiatan tersebut untuk menambah ketahanan kesehatan keluarga kedepannya.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Afiyah, A., M.S. Dwiatmanto. 2015. Analisis Studi Kelayakan Usaha Pendirian Home Industry (Studi Kasus pada Home Industry Cokelat "Cozy" Kademangan Blitar). *Jurnal Administrasi Bisnis (JAB)* 23 (1).
- Ananda, R. 2016. Peran Home Industry dalam Meningkatkan Ekonomi Keluarga (Studi Kasus Home Industry Keripik di Kelurahan Kubu Gadang). *JPM FISIP* 3 (2).
- Aprianti, D., Isnawati & E. Ratnasari. 2014. Pengembangan Lks Nata De Siwalan Berorientasi Kecakapan Hidup Materi Bioteknologi Untuk SMA. *Bioedu Berkala Ilmiah Pendidikan Biologi* 3 (3) ISSN: 2302-9528
- Jasmine, F. 2015. Manfaat Buah Lontar bagi Kesehatan. *Kesehatan*. Kainrath, D. 2009. *Ecopreneurship in Theory and Practice. A Proposed Emerging Framework for Ecopreneurship*. Thesis. Umeå School of Business.
- Schaltegger, S. 2002. *A Framework For Ecopreneurship Leading Bioneers And Environmental Managers To Ecopreneurship*. Germany: University Of Lüneburg.
- Slameto. 2010. *Belajar dan Faktor yang mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suryana, Y. 2013. *Kewirausahaan. Pendekatan Karakteristik Wirausahawan Sukses* (Edisi 2). Prenada Media Group.
- Yuwono, S.S. 2015. *Pohon Siwalan (Borassus flabellifer L.)*. Daratop,lecture.ub.ac.id.
- Zimmerer, T.W., N.M. Scarborough. 2008. *Kewirausahaan dan Manajemen Usaha Kecil*. Salemba Empat.
- Zuhri, S. 2013. Analisis Pengembangan Usaha Kecil Home Industri Sangkar Ayam Dalam Rangka Pengentasan Kemiskinan. *Jurnal Manajemen dan Akuntansi* 2 (3).