

## ***Explorasi Biji Ketapang Menjadi Oalahan Berkhasiat Anti Aging Dari Peyek Biji Ketapang (Pey Ji Pang)***

### ***Exploration Of Ketapang Seeds To Be An Effective Anti-Aging Product From Ketapang Seed***

**Eka Putri Wiyati<sup>1\*</sup>, Yuska Noviyanti<sup>1</sup>**

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

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

#### **Abstrak**

Biji ketapang menjadi salah satu bahan alam alternatif dalam membuat produk tradisional berjenis makanan ringan, yang mana karena hasilnya berupa makanan ringan, diharapkan produk ini mudah diterima dan banyak diminati oleh semua kalangan masyarakat, khususnya MAN 2 Kota Bengkulu. Selaras dengan tujuan dari PROMKES ini, dimana bertujuan untuk mendalami dan merinci potensi dan manfaat kesehatan rempeyek/peyek dengan *topping* biji ketapang. Biji ketapang, dikenal sebagai sumber daya alam yang melimpah di berbagai wilayah tropis, menarik perhatian sebagai bahan dengan kandungan nutrisi yang beragam dan potensial kesehatan yang tinggi. Penelitian ini melibatkan langkah-langkah analitis yang komprehensif, dimulai dengan karakterisasi nutrisi biji ketapang. Analisis melibatkan identifikasi dan pengukuran kandungan nutrisi seperti protein, lemak, serat, dan berbagai senyawa bioaktif lainnya yang dapat berkontribusi pada nilai kesehatan biji ketapang. Analisis sensori akan mencakup parameter seperti rasa, aroma, tekstur, dan tampilan visual. Seiring itu, aspek kesehatan akan dinilai melalui analisis nutrisi produk akhir dan potensi dampaknya pada kesehatan konsumen. Hasil dari penelitian ini merupakan implikasi potensial mencakup pengembangan peyek ketapang sebagai camilan sehat dengan nutrisi tambahan yang dapat meningkatkan nilai gizinya. Kesimpulan dari penelitian ini akan memperkaya literatur ilmiah terkait pemanfaatan biji ketapang dalam industri pangan dan memberikan kontribusi pada promosi produk lokal yang bernilai kesehatan. Metode promosi kesehatan yang kami terapkan adalah *empowerment* atau pemberdayaan, yaitu suatu metode yang memberdayakan masyarakat dengan memberikan pengetahuan, keterampilan dan sumber daya untuk meningkatkan kemandirian. Hasil dari Promkes ini adalah sebagian besar responden memberikan respon positif atas kegiatan tersebut, hal ini dikarenakan bekal pengetahuan dari responden dan keberhasilan kami dalam proses promosi.

**Kata Kunci:** *Ketapang, biji ketapang, peyek, kesehatan*

#### **Abstract**

*Ketapang seeds are an alternative natural ingredient in making traditional snack products, which because the results are in the form of snacks, it is hoped that this product will be easily accepted and will be in great demand by all levels of society, especially MAN 2 Bengkulu City. In line with the objectives of this PROMKES, which aims to explore and detail the potential and health benefits of peanut brittle/peyek topped with ketapang seeds. Ketapang seeds, known as an abundant natural resource in various tropical regions, are attracting attention as an ingredient with diverse nutritional content and high health potential. This research involved comprehensive analytical steps, starting with nutritional characterization of ketapang seeds. The analysis involves identifying and measuring nutritional content such as protein, fat, fiber, and various other bioactive compounds that can*

contribute to the health value of ketapang seeds. Sensory analysis will include parameters such as taste, aroma, texture and visual appearance. Along with this, the health aspect will be assessed through nutritional analysis of the final product and its potential impact on consumer health. The results of this research have potential implications including the development of peyek ketapang as a healthy snack with additional nutrients that can increase its nutritional value. The conclusions of this research will enrich scientific literature regarding the use of ketapang seeds in the food industry and contribute to the promotion of local products with health value. The health promotion method that we apply is empowerment, which is a method that empowers the community by providing knowledge, skills and resources to increase independence. The results of this Promkes are that the majority of respondents gave a positive response to this activity, this is due to the knowledge provided by the respondents and our success in the promotion process.

**Keywords:** Ketapang, ketapang seeds, peyek, health

## PENDAHULUAN

Indonesia menjadi salah satu Negara yang mempunyai ribuan kepulauan, aneka agama, flora, fauna, suku, bangsa dan budaya, serta kuliner yang melimpah (Harefa, 2019), Salah satu makanannya adalah Rempeyek atau biasa disebut peyek dan salah satu floranya adalah Ketapang.

Flora yang hidup didaerah tropis dan subtropis diseluruh dunia menjadi salah satu ciri khas tanaman Ketapang. Ketapang atau katapang memiliki nama latin *Terminalia catappa* adalah nama sejenis pohon tepi pantai yang rindang, hidup di daerah tropis maupun sub tropis diseluruh dunia termasuk Indonesia, khususnya Kota Bengkulu. Ketapang saat ini banyak digunakan sebagai pohon peneduh di taman-taman dan tepi jalan, sehingga buahnya/biji ketapang banyak berserakan di taman-taman/tempat parkir yang belum dimanfaatkan secara maksimal oleh masyarakat. Pemanfaatan biji ketapang masih minim karena masyarakat belum mengetahui biji ketapang memiliki gizi yang tinggi, sehingga selama ini biji ketapang hanya menjadi sampah organik. Menurut Lia, dkk., (2010) biji ketapang memiliki rasa yang gurih dan kandungan gizinya tinggi antara lain: protein (25,3%), gula (16%), serat (11,75%), karbohidrat (5,8%), (Darmawan, 2016).

Pemanfaatan Ketapang, apalagi pada bijinya, sangat jarang dilakukan, khususnya di Kota Bengkulu. Bahkan banyak dari buah Ketapang yang jatuh tanpa dimanfaatkan oleh masyarakat setempat dan berujung pudar termakan waktu. Adapun dengan kondisi ini melatarbelakangi kegiatan ini. Menjadikan biji Ketapang lebih diminati oleh masyarakat setempat.

Tingginya kandungan protein dan serat pada biji ketapang merupakan suatu potensi yang dapat dimanfaatkan sebagai bahan baku ataupun bahan tambahan pada produk makanan sebagai upaya meningkat kandungan gizi dan sifat fungsionalnya karena masih banyak produk-produk makanan yang beredar di pasaran hanya tinggi kandungan gizi tertentu misalnya tinggi karbohidrat ataupun lemak tetapi rendah protein dan rendah sifat fungsionalnya. Tentunya hal ini dapat berdampak kurang baik bagi konsumen apabila mengkonsumsi produk tersebut secara terus menerus karena dapat mengakibatkan kekurangan asupan protein (malnutrisi), sedangkan dampak kekurangan serat dapat mengganggu sistem pencernaan dan dapat memacu timbulnya penyakit degeneratif seperti kolesterol, diabetes dan jantung.

Produk makanan yang tinggi karbohidrat dan rendah protein biasanya adalah makanan ringan (*snack food*) salah satunya adalah Rempeyek atau peyek. Peyek merupakan salah satu makanan yang banyak disukai oleh masyarakat, peyek bersifat kering, renyah (*crispy*) jenis makanan atau gorengan ini bisa disajikan dan dinikmati dengan beraneka hidangan. Peyek bisa dinikmati langsung sebagai camilan atau makanan ringan, sebagai kerupuk teman makan nasi, atau disajikan sebagai bahan variasi pelengkap pecal, gado-gado dan rujak. Akan tetapi karena adanya perbedaan kandungan gizi antara biji ketapang dengan tepung beras, maka substitusi tepung beras dengan biji ketapang dapat mempengaruhi sifat kimia dan organoleptik peyek yang dihasilkan (Muhayah et al., 2021).

Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh tingkat substitusi tepung beras dengan biji ketapang terhadap sifat kimia dan organoleptik peyek yang dihasilkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh substitusi biji ketapang terhadap sifat kimia dan organoleptik peyek yang dihasilkan, serta mengetahui tingkat substitusi optimal yang menghasilkan peyek yang disukai konsumen.

## METODE PELAKSANAAN

### 1. Langkah-Langkah Kegiatan

#### Persiapan dan Pembekalan

Mekanisme pelaksanaan kegiatan promosi kegiatan pengabdian meliputi tahap berikut:

- a) Survei lokasi sosialisasi
- b) Koodinasi dengan pembimbing promosi kesehatan pada lokasi yang dituju
- c) Pembekalan materi yang akan disampaikan maupun pembekalan penyiapan sarana Materi dan pembekalan persiapan kepada siswa/siswi mencakupi:

- a) Penyampaian materi pengolahan bahan alam dari biji ketapang untuk produk makanan
- b) Penyampaian materi pembekalan

Pemberian kuesioner mengenai pembekalan materi pengolahan bahan alam dari biji ketapang untuk produk makanan

### 2. Metode Kegiatan

Metode pelaksanaan dalam penyuluhan promosi kesehatan pengolahan bahan alam dari biji ketapang untuk produk makanan adalah:

Penyuluhan pengolahan bahan alam dari biji ketapang untuk produk makanan

- a) Sasaran : Siswa/siswi MAN 2 Kota Bengkulu
- b) Deskripsi Kegiatan: kegiatan ini berupa penyuluhan tentang pengolahan bahan alam dari biji ketapang untuk produk makanan

Pembagian kuesioner mengenai pembekalan materi pengolahan bahan alam dari biji ketapang untuk produk makanan

a) Sasaran: Siswa/siswi MAN 2 Kota Bengkulu

b) Deskripsi Kegiatan: Sesi tanya jawab, penutup, pemberian produk makanan

### 3. Pembuatan Produk Makanan dari Biji Ketapang

Alat ; pisau, talenan, baskom, spatula, panci dan kual, kompor dan gas, plastik klip, timbangan, pengaduk, cetakan.

Bahan ; biji ketapang, tepung beras, telur, ketumbar bubuk, kemiri (milling), kapur, daun jeruk, bawang putih, masako, garam, santan kara, minyak goreng

Cara Pembuatan

a) Potong biji Ketapang belah menjadi 4/5 bagian

b) Masukkan tepung beras dalam wadah, tambahkan bumbu halus, bawang putih, ketumbar, kemiri, kunyit bubuk, sedikit kencur, garam, kaldu bubuk, telur, santan kara dan air, kemudian aduk sampai larut.

c) Masukkan biji Ketapang dan daun jeruk kedalam adonan, aduk hingga merata.

d) Panaskan minyak agak banyak,

e) Ambil adonan dengan menggunakan cetakan di celupkan kedalam minyak yang sudah panas sambil sedikit digoyangkan agar adonan lepas dari cetakan.

f) Tunggu hingga berubah warna kecoklatan.

g) Angkat lalu hidangkan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Promosi Kesehatan Masyarakat (PKM) adalah salah satu kegiatan pokok yang harus dilaksanakan oleh mahasiswa S1 STIKES AL-FATAH kota Bengkulu, hal ini dikarenakan PKM tersebut merupakan bagian dari mata kuliah.

Promosi Kesehatan bertujuan untuk meningkatkan kesehatan masyarakat melalui metode pendekatan kepada masyarakat itu sendiri atau lebih dikenal dengan istilah "blusukan". Kegiatan PKM ini akan dilaksanakan di salah satu sekolah menengah atas yang ada di Kota Bengkulu, yaitu MAN 2 Kota Bengkulu, yang mana telah disetujui dan diawasi oleh dosen dari stikes dan guru dari sekolah tempat melaksanakan kegiatan.

Serangkaian kegiatan yang kami laksanakan di sekolah tersebut, tepatnya di kelas X B MAN 2 Kota Bengkulu, mulai dari pengenalan mahasiswa dan dosen, penyampaian materi (pengenalan biji Ketapang, manfaat biji Ketapang, produk hasil olahan biji ketapang), pembagian snack dan pengisian questioner. Namun awalnya sebelum kami melaksanakan Promkes ini, kami telah membuat olahan berkhasiat kesehatan dari biji Ketapang, yaitu rempeyek.

Questioner yang kami berikan berkaitan dengan materi yang telah kami sampaikan terkait biji ketapang itu sendiri, pengenalan kampus dan lain-lain. Maksud dan tujuan questioner yang diberikan adalah untuk mengetahui keberhasilan kami dalam penyampaian materi, serta sejauh mana siswa dan siswi mempunyai wawasan termasuk dari apa yang telah disampaikan.

Adapun isi dari questioner yang kami berikan kepada 26 responden sebagai berikut:

Tabel 1. Pertanyaan kuisisioner responden

No	Pertanyaan	Jumlah responden yang menjawab		Persentase
		Ya	Tidak	
1	Apakah media promosi kesesehatan yang dipaparkan dapat dipahami dengan mudah?	26	-	100%
2	Apakah materi tentang biji ketapang yang disampaikan mudah dipahami?	26	-	100%
3	Apakah saudara/I bisa memahami manfaat biji ketapang dari materi yang disampaikan?	26	-	100%
4	Apakah anda sudah mengetahui bahwa biji ketapang bisa dibuat produk makanan sehat?	25	1	96,15%
5	Apakah dengan kegiatan promosi kesehatan ini dapat menambah wawasan tentang manfaat biji ketapang khususnya dibidang kesehatan?	26	-	100%
6	Apakah kegiatan pembuatan peyek biji ketapang bermanfaat untuk anda?	26	-	100%
7	Setelah mengetahui manfaat biji ketapang dibidang kesehatan, apakah anda tertarik untuk mengolahnya	21	5	100%
8	Apakah teman-teman menyukai produk/olahan yang telah kami buat?	26	-	100%

Pada tabel questioner terdapat delapan pertanyaan yang terdiri dari dua jawaban yaitu "ya" atau "tidak". Dari delapan pertanyaan, enam pertanyaan mendapat nilai sempurna, yaitu 100%, yang berarti penyampaian materi berlangsung dengan baik dan mudah dipahami. Dan hanya dua pertanyaan yang tidak mendapat nilai sempurna, pertanyaan nomor empat dan pertanyaan nomor tujuh.

Pertama, pertanyaan nomor empat yang menanyakan pengetahuan tentang pemanfaatan biji ketapang terhadap makanan sehat, hanya satu responden yang tidak mengetahui tentang hal tersebut, sedangkan 25 orang lainnya menjawab ya (mengetahui), hal ini mungkin karena bekal pengetahuan dasar yang mereka miliki sedari dulu atau dari materi yang disampaikan.

Kedua, adalah pertanyaan nomor tujuh, pertanyaan ini mengungkap tentang uji hedonik terhadap biji ketapang untuk diolah menjadi produk lain. Sebanyak lima responden menjawab tidak (tidak tertarik) untuk mengolah biji ketapang. Ya, hal ini wajar, karena pengolahan biji ketapang yang cukup sulit, mulai dari proses ekstraksi bijinya, ukuran yang sangat kecil. Dan dari tabel diatas, dapat diketahui bahwa sebagian besar

responden menjawab “ya”, yang menandakan proses promosi kesehatan berjalan dengan lancar, dan ditambah faktor internal, yaitu responden yang merupakan siswa siswi MAN 2 Kota Bengkulu memiliki pengetahuan umum yang baik.

Berikut Luaran yang didapat dari kegiatan Pengabdian Masyarakat:

a) Dapat membuat produk kesehatan dengan tema makanan

Peyek atau rempeyek merupakan salah satu makanan tradisional hasilnya seperti keripik, renyah dan gurih, peyek ini bisa dikatakan yang paling umum adalah rempeyek kacang yang dibuat dari adonan tepung beras, bawang putih, garam, kemiri, ketumbar, irisan daun jeruk, santan, air kapur, telur, dan bumbu lain yang dihaluskan, lalu ditambah potongan kacang tanah. Kemudian adonan digoreng dalam minyak panas pada sisi wajan dengan menggunakan sendok, karena adonan berbentuk cair.

Biji Ketapang merupakan salah satu bagian tumbuhan yang mempunyai khasiat kesehatan salah satunya mencegah penuaan dini (anti aging) karena banyak mengandung vitamin E. Kombinasi rempeyek dan biji ketapang menghasilkan produk makanan yang memiliki khasiat kesehatan, menjadikan biji ketapang tersebut lebih menarik untuk dikonsumsi karena teksturnya yang gurih dan renyah serta rasa yang cukup enak untuk dikonsumsi semua kalangan, mulai dari muda hingga tua.

b) Promosi Kesehatan

Kegiatan promosi kesehatan bertujuan untuk mengajak target promosi agar dapat mendapatkan manfaat dari produk yang dihasilkan serta menjaga kesehatan agar tetap prima, kegiatan dilaksanakan dengan edukatif. Setelah produk dibuat, selanjutnya adalah mempromosikan produk kepada siswa siswi MAN 2 Kota Bengkulu. Dengan metode deskriptif, kegiatan promosi berjalan sesuai apa yang diinginkan, yang mana tim promosi berhasil mempromosikan materi kesehatan terutama yang berkaitan dengan biji ketapang secara edukatif, deskriptif dan persuasive, sehingga suasana lebih nyaman dan kondusif.1. Analisis Log Frame dari Hasil yang Dicapai

a) Proposal Kegiatan

Pembuatan proposal menjadi tangga pertama sebelum memulai kegiatan promosi kesehatan. Dengan persetujuan dan kerjasama dari berbagai pihak, proposal kegiatan Promosi Kesehatan Masyarakat(PKM) telah selesai dibuat.

a) Laporan hasil

Hasil dari kegiatan PKM dibuat menjadi bentuk visual yang dapat dinilai dan dinikmati serta menjadi pembelajaran kedepannya. Laporan hasil kegiatan berhasil dibuat dengan Kerjasama dosen dan mahasiswa serta pihak-pihak terkait.

## KESIMPULAN

PROMKES atau Promosi Kesehatan merupakan bagian dari PKM atau Pengabdian Kesehatan Masyarakat, yang mana kegiatan ini merupakan kegiatan yang bertujuan untuk mengajak masyarakat untuk meningkatkan kesadaran terhadap pentingnya kesehatan, mencegah timbulnya penyakit, menjaga kebugaran dan kesehatan jasmasni. Promkes yang merupakan bagian dari PKM adalah salah satu kegiatan wajib yang harus dilaksanakan mahasiswa S1 Stikes Al-Fatah Kota Bengkulu dalam hal memenuhi tugas Mata Kuliah PKM itu sendiri.

Kegiatan ini merupakan kegiatan berkelompok yang sangat menjunjung tinggi solidaritas dan kerjasama agar pelaksanaan kegiatan ini berjalan lancar. Namun tiap individu mempunyai tugas dan tanggung jawabnya masing-masing. Biji ketapang

merupakan salah satu bagian hayati yang biasa ada di daerah pesisir Pantai. Mempunyai berbagai manfaat kesehatan, salah satunya adalah kesehatan kulit, karna biji ketapang kaya akan vitamin E yang membantu mencegah penuaan dini atau anti aging. Rempeyek menjadi salah satu alternatif dalam mengolah biji ketapang agar mudah diterima oleh semua kalangan Masyarakat, selain membawa kesan tradisional, namun juga membawa cita rasa yang menarik terutama dari bahan rempeyek itu sendiri, sehingga banyak orang yang ingin mengonsumsinya. Dari 26 responden, hampir seluruhnya memahami dan memberikan respon positif terhadap apa yang telah disampaikan dan terhadap penerimaan repeyek biji ketapang itu sendiri.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada semua pihak yang telah membantu sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik. Terimakasih terutama penulis sampaikan kepada seluruh siswa/I MAN 2 Kota Bengkulu bersedia menjadi responden sehingga penelitian ini dapat berjalan.

### DAFTAR PUSTAKA

- Darmawan, E. (2016). Pemanfaatan Biji Ketapang (*Terminalia Catappa*) Sebagai Sumber Protein Dan Serat Pada Produk Makanan Stik. In Agrotech (Vol. 1, Issue 1).
- Harefa, D. (2019). KOMMAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Pamulang Pemanfaatan Sole Sebagai Media Penghantar Panas Dalam Pembuatan Babae Makan Khas Nias Selatan.
- Husnah, Meivitasari dan Pradekatiwi, 2010, Tempe dari Biji Ketapang, Skripsi, Fakultas MIPA UNY, Yogyakarta.
- Muhayah, R., Pitri, N., & Kissinger, D. (2021). Pembuatan Tepung Biji Ketapang (*Terminalia Catappa*) Sebagai Bahan Pengolahan Aneka Cake Pada Kelompok Pkk Permata Hijau Banjarbaru. Jurnal Pengabdian Al-Ikhlas.
- Wahyuono, S & Handayani., P., M. (2008). Analisis Biji Ketapang (*Terminalia Catappa* L.) Sebagai Suatualternatif Sumber Minyak Nabati. Fakultas Farmasi UGM. Majalah Obat Tradisional.
- Widanti, Y., A., & Wulandari, Y., W. (2020). Yoghurt Susu Biji Ketapang (*Terminalia catappa* L) dengan variasi jenis starter dan lama fermentasi. Surakarta.
- Widiantoro., S., Y., DKK. (2019). Pengaruh Substitusi Kacang Tanah Dengan Biji Ketapang (*Terminalia cattapa*) Terhadap Sifat Fisik dan Organoleptik Selai Kacang. UNDIP. Jurnal Teknologi Pangan. Semarang.

Wati., l., e., dkk. (2022). Pengaruh Substitusi Kacang Tanah Dengan Biji Ketapang (*Terminalia cattapa*) Terhadap Sifat Fisik dan Organoleptik Selai Kacang. Universitas Riau. Journal Of Tropical Agrifood. Riau.