



## PEMANFAATAN PELEPAH DAN BONGGOL PISANG (*Musa sp.*) MENJADI CEMILAN UNTUK PENINGKATAN GIZI MASYARAKAT DESA AMAN DAMAI

Novita Sari Lubis\*, Safitri, Elis Yana,  
Handayani Siregar, Mira Wahyuni

Universitas Islam Negeri Sumatera  
Utara

### Abstrak

Pohon pisang selama ini hanya dimanfaatkan pada buah dan daun pisangannya saja. Buah pisang diolah menjadi keripik pisang, sale pisang dan jajanan basah. Sedangkan daun pisang digunakan untuk pembungkus makanan. Bagian buah pisang yang lain masih jarang digunakan. Salah satu manfaat lain dari pohon pisang ialah batang pisang. Batang pisang pada bagian pelepah juga dapat dijadikan sebagai keripik dan juga pada bagian bonggol pisang yang dapat dijadikan stik bonggol pisang yang memiliki nilai gizi bagi tubuh. Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan di Desa Aman Damai Kecamatan Sirapit Kabupaten Langkat ini adalah (i) meningkatkan kesadaran kepada masyarakat di Desa Aman Damai untuk mengetahui bahwa batang pisang dan bonggol pisang dapat dijadikan sebagai makanan olahan yang memiliki nilai gizi, (ii) untuk membuat makanan yang banyak diminati oleh masyarakat di Desa Aman Damai, (iii) meningkatkan *income*/ pendapatan penduduk di Desa Aman Damai dengan membuka usaha keripik pisang dan nugget bonggol pisang.

Kata kunci: Keripik, Stik Bonggol

### Abstract

Banana trees have only been used for fruit and banana leaves. Bananas are processed into banana chips, banana sale and wet snacks. While banana leaves are used for food wrapping. The other part of the banana is still rarely used. One of the other benefits of the banana tree is the banana stem. Banana stems on the midrib can also be used as taro chips and also on the banana hump which can be used as nugget sticks which have nutritional value for the body. The purpose of the community service activities carried out in Aman Damai Village, Sirapit District, Langkat Regency are (i) to raise awareness to the people in Aman Damai Village to know that banana stems and banana webs can be used as processed foods that have nutritional value, (ii) to making food that is in great demand by the people in Aman Damai Village, (iii) increasing the income of residents in Aman Damai Village by opening a business of banana chips and banana weevil nuggets.

Keywords: Taro Chips, Nugget Stick

\*Corresponding author

Email : novitasarilubis@uinsu.ac.id

© 2023 Penerbit PKN STAN Press. All rights reserved

### PENDAHULUAN

Penelitian yang dilakukan di perguruan tinggi harus diterapkan juga di masyarakat sebagai salah satu pengabdian dan tridharma atau disebut dengan pengabdian masyarakat serta mengembangkan produk lokal agar lebih bermanfaat (Nurtiana dkk, 2022). Mahasiswa jurusan Pendidikan Biologi Universitas Islam Negeri Sumatera Utara telah melakukan beberapa penelitian diversifikasi tentang pemanfaatan lokal salah satunya adalah gedebok pisang dan bonggol pisang untuk dijadikan bahan pangan. Pengolahan sumber daya alam yang baik

merupakan salah satu cara untuk meningkatkan perekonomian masyarakat. Setiap wilayah Indonesia memiliki sumber daya alam yang beragam dan melimpah (Hiden & Ningsih, 2021) khususnya di Desa Aman Damai Kec. Sirapit Kab. Langkat. Desa Aman Damai merupakan salah satu dari 15 Desa di Kecamatan Sirapit Kabupaten Langkat yang terletak di wilayah langkat hulu.

Pisang yang cukup banyak ditemui di Desa Aman Damai adalah pisang kepok (*Musa paradisiaca*) termasuk keluarga Musaceae, yang sangat disukai

oleh masyarakat karena enak dimakan sebagai buah meja atau melalui pengolahan terlebih dahulu. Tanaman pisang berasal dari Asia Tenggara, tetapi kini telah menyebar ke seluruh dunia, termasuk Indonesia ) (Rakhmawati, 2019).

Namun hal ini tidak diimbangi pengolahan limbah dari bonggol pisang dan pelepah pisang yang sangat banyak jumlahnya tersebut. Pada umumnya bonggol dan gedebok pisang jarang dimanfaatkan secara nyata oleh masyarakat terutama di Desa Aman Damai ini, seringkali dibuang hingga menjadi limbah dan sampah yang tidak bermanfaat (Wenas dkk, 2020).

Bonggol pisang merupakan bagian bawah sedangkan gedebok pisang merupakan bagian tengah antara tanaman pisang keduanya mengandung gizi yang cukup tinggi (Tabel 1) yaitu mengandung karbohidrat (66%), protein, air dan mineral yang lengkap (Kesumaningwati, 2015).

**Tabel 1.** Komposisi Kimia Pisang (Rakhmawati, 2019)

| Komposisi   | Kadar %       |
|-------------|---------------|
| Karbohidrat | 76,57         |
| Air         | 18,97         |
| Lemak       | 2,11          |
| Protein     | 0,32          |
| Kalsium     | 717 mg/100g   |
| Fosfor      | 114 mg/100 g  |
| Besi        | 0,13 mg/ 100g |

Mata pencaharian masyarakat Desa Aman Damai hampir semuanya berprofesi sebagai petani dan pekerja, kurangnya keberagaman dalam profesi yang ada di Desa Aman Damai, berpengaruh bagi pertumbuhan ekonomi dan sosial mereka khususnya dalam memenuhi kebutuhan sehari hari (Pohan & Nadia, 2021). Berdasarkan permasalahan tersebut, karena sedikit dan kurang nya pengusaha di Desa Aman Damai maka dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Desa Aman Damai ini kami mengajak seluruh masyarakat agar dapat menggunakan batang pisang dan bonggol pisang menjadi makanan ringan yang memiliki nilai gizi. Karena apabila diolah menjadi keripik pelepah pisang dan stik bonggol pisang memiliki potensi nilai jual yang cukup tinggi.

Tujuan program ini adalah untuk mengaktualisasikan salah satu tri dharma perguruan tinggi Universitas Islam Negeri Sumatera Utara yaitu pengabdian kepada masyarakat yang bertujuan untuk membantu dalam meningkatkan kesejahteraan masyarakat khususnya dalam pendapatan keluarga (Qomariah, 2023).

## METODE

Berbagai permasalahan dari hasil analisa maka mahasiswa yang melakukan pengabdian kepada

masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, didalam kegiatan ini dengan membuat suatu rencana program kerja yang berorientasi pada masalah-masalah yang dialami di Desa Aman Damai terutama dalam masalah ekonomi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Desa Aman Damai dilaksanakan pada tanggal 1 juli 2022 - 23 juli 2022. Pihak- pihak yang terlibat dalam kegiatan ini adalah mahasiswa, masyarakat, dan Kepala Desa Aman Damai. Metode kegiatan ini adalah dengan mensosialisasikan atau memberikan penyuluhan tentang manfaat mengolah batang pisang menjadi keripik dan bonggol pisang menjadi stik. Pelaksanaan kegiatan awal ini terdiri dari tiga tahap yakni meliputi proses persiapan/pengamatan, proses pelaksanaan, dan tahap evaluasi.

Langkah awal yang dilakukan pada proses ini adalah persiapan/ observasi. Observasi / persiapan ini dilakukan untuk menyiapkan segala sesuatu yang diperlukan sebelum lanjut ke pelaksanaan, dimulai dari survey lokasi hingga potensi bahan baku di wilayah sekitar masyarakat. Kemudian dilanjutkan langkah kedua yaitu pelaksanaan. Tahap pelaksanaan ini dilakukan dengan sosialisasi langsung dengan masyarakat, video tutorial, dan proses pembuatan keripik gedebok pisang dan stick bonggol pisang. Kemudian alat yang digunakan untuk membuat cemilan keripik dari batang pisang adalah seperangkat peralatan dapur (pisau, mangkok, panci, spatula, talenan, saringan, kantong plastik), *smartphone* dan laptop. Sedangkan untuk bahan yang digunakan adalah kelopak keenam sampai ketujuh dari batang pelepah pisang, tepung terigu, tepung tapioka, garam, bubuk balado, minyak dan air. Sedangkan alat yang digunakan dalam pembuatan bikul stik pisang adalah seperangkat alat dapur (wastafel, panci, tohka, pisau, blender dan oven). Kemudian digunakan bahan utama yaitu bonggol pisang, tepung tapioka, air, garam, rempah-rempah, minyak dan penyedap rasa.

Tahapan selanjutnya mengevaluasi hasil produksi keripik pohon pisang dan stik bonggol. Pada fase ini dilakukan diskusi dengan masyarakat tentang kelebihan dan kekurangan dari produk yang diproduksi. Pada tahap ini juga dilakukan upaya untuk menjual dan memasarkan produk.

## PEMBAHASAN

### Cemilan Olahan Pisang

Cemilan atau jajanan olahan dari pisang merupakan produk makanan yang banyak dinikmati dari berbagai kalangan. Tanpa memandang usia baik itu anak-anak, remaja bahkan orang dewasa sekalipun menyukai jajanan. Cemilan atau jajanan ini biasanya dikonsumsi kurang lebih 2 sampai 3 jam sebelum makan utama untuk menghilangkan rasa lapar sejenak (Wahab,2018). Keanekaragaman pangan

akan lebih menarik minat masyarakat terhadap pelepah dan bonggol pisang dibandingkan hanya dikukus, dan di sayur. Contoh produk tersebut yaitu nugget dan keripik, nugget dan keripik merupakan makanan yang digemari oleh semua kalangan (Ridlo dkk, 2022).

### Keripik Pelepah Pisang

Keripik terbuat dari bahan dasar batang pisang atau kerap disebut dengan pelepah pisang yang dilumuri tepung terigu dan secara kreatif dibuat menjadi produk yang dapat dimakan dan dijual belikan kembali. Sebagian besar masyarakat menganggap pelepah pisang tidak berguna bahkan terkadang pelepah pisang kering dibiarkan terbakar karena hanya dianggap sebagai limbah yang mencemari lingkungan. Namun kini pelepah pisang bisa dijadikan cemilan sehat dan memiliki gizi baik bagi tubuh (Tabel 2).

**Tabel 2.** Kandungan Gizi Pelepah Pisang (Rismunandar, 1990)

| Kandungan Gizi | Jumlah Kandungan      |
|----------------|-----------------------|
| Air            | 92,5%                 |
| Protein        | 0,35%                 |
| Karbohidrat    | 4,4%                  |
| Zat fosfor     | 135 mgr/100 gr batang |
| Zat kalium     | 213 mgr/100 gr batang |
| Zat kalsium    | 122 mg /100 gr batang |



**Gambar 1.** Keripik Taro Pelepah Pisang

Proses pembuatan keripik dari pelepah pisang (Gambar 1) yaitu siapkan air dalam baskom besar sekitar 6 L, kemudian gunakan kelopak batang pisang pada lapisan 6 atau 7 dari luar, lalu mengambil selemba kelopak pisang tersebut lalu iris bagian dua sisi luar kiri dan kanan, selanjutnya kupas sisi bagian kulit luarnya dengan cara mengirisnya menggunakan pisau hingga terlihatnya lembaran inti yang berbentuk seperti jaring, kemudian potong berbentuk kotak-kotak menyerupai taro, setelah dipotong masukan ke dalam air yang telah disediakan lalu ditaburi garam agar tekstur dan warna pada kelopak pisang tidak berubah, rendamlah selama lebih kurang 20 menit, setelah direndam, maka cuci bersih dengan air yang mengalir sambil sedikit diremas agar airnya hilang namun jangan sampai teksturnya remuk, setelah itu sisihkan sebentar. Penggorengan dilakukan dengan cara menyiapkan semua bahan seperti tepung beras dan tepung

tapioka kedalam mangkuk aduk sampai adonan rata. Lalu masukkan satu per satu lembaran kelopak pisang sampai semua pisang dibalut dengan tepung, selanjutnya goreng potongan batang pisang tersebut ke dalam minyak panas dengan api sedang lalu tunggu kelopak pisang kecoklatan lalu angkat dan tiriskan.

### Stik Bonggol Pisang

Menurut Lubis (2021) menyatakan bahwa di berbagai daerah dan di Indonesia pada umumnya atau lebih tepatnya bonggol pisang sangat berlimpah namun belum dimanfaatkan secara optimal karena nilai gizinya yang masih cukup tinggi, terutama dari segi kandungan protein dan seratnya (Tabel 3). Oleh karena itu, bonggol pisang harus dimanfaatkan dalam produk olahan seperti pembuatan nugget dan olahan produk lainnya yang banyak diminati oleh semua kalangan masyarakat, baik itu anak-anak, orang dewasa serta lanjut usia yang pelayanannya lebih menarik dan tentunya lebih praktis. Bonggol pisang memiliki nilai gizi yang sehat bagi masyarakat sama halnya seperti dengan pelepah pisang.

**Tabel 3.** Kandungan Gizi Bonggol Pisang dalam 100 g (Elisabeth, 2013)

| Kandungan Gizi                | Bonggol Basah | Bonggol Kering |
|-------------------------------|---------------|----------------|
| Kalori (kkal)                 | 43,00         | 245,00         |
| Protein (g)                   | 0,60          | 3,40           |
| Lemak (g)                     | 0,00          | 0,00           |
| Karbohidrat (g)               | 11,60         | 66,20          |
| Kalsium (mg)                  | 15,00         | 60,00          |
| Fosfor (mg)                   | 60,00         | 150,00         |
| Zat besi (mg)                 | 1,00          | 2,00           |
| Vitamin B1 (mg)               | 0,01          | 0,04           |
| Vitamin C (mg)                | 12,0          | 4,0            |
| Bagian yang dapat dimakan (%) | 100           | 100            |

Proses pembuatan stik bonggol pisang (Gambar 3) adalah sediakan bonggol pisang yang terlebih dahulu. Kupas bagian luar bonggol pisang hingga terlihat bagian putihnya. Ambillah selemba kelopak pisang tersebut lalu iris bagian dua sisi luar kiri dan kanan kelopak pisang. Potong-potong kecil bonggol pisang, lalu rendam menggunakan air. Cuci bersih, lalu kukus bonggol pisang selama 15 menit sampai bonggolnya lembut atau masak. Setelah itu, kita beralih pembuatan bumbunya, yaitu iris tipis daun bawang dan daun sop serta haluskan bawang putih. Haluskan bonggol pisang yang telah dikukus menggunakan lesung sampai halus. Siapkan baskom lalu campurkan bonggol yang telah dihancurkan kemudian campur dengan tepung kanji dan tepung terigu serta masukkan semua bumbu dapur seperti garam, royco, merica, lada, bawang putih yang

telah dihaluskan serta daun sop dan daun bawang yang telah diiris, aduk bahan sampai tercampur rata. Lalu masukan adonan kedalam loyang lalu kukus kembali sekitar 20 menit sampai adonan tidak lengket, angkat loyang kemudian potong berbentuk persegi Panjang. Proses Penggorengan sediakan wadah masukkan tepung terigu lalu campurkan dengan air sampai cair, masukkan adonan yang telah dipotong tadi ke dalam adonan cair lalu baluri dengan tepung panir, lakukan sampai semua adonan habis. Goreng pada minyak panas api sedang, sampai warnanya berubah menjadi kecoklatan, setelah itu tiriskan.



**Gambar 2 . Stik Bonggol Pisang**

## KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan yang dijalankan dapat disimpulkan bahwa semua kegiatan yang dilakukan berjalan dengan baik, dan sangat diapresiasi oleh kepala Dusun Desa Aman Damai, Kecamatan Sirapit Kabupaten Langkat. Antusias masyarakat begitu luar biasa ketika diberi pelatihan kripik batang pisang dan bonggol menjadi stik bonggol pisang, karena sebelumnya mereka juga tidak mengetahui bahwa ternyata batang dan bonggol pisang itu bisa diolah, memiliki banyak manfaat dan memiliki potensi nilai jual yang cukup tinggi.

Pengabdian kepada masyarakat dapat diselenggarakan sebagai program kegiatan dalam kelompok dan individu, dengan fokus yang lebih besar pada potensi mereka untuk kemajuan ekonomi masyarakat pedesaan. Diharapkan kampanye ini dapat memberikan manfaat yang lebih luas dan mendukung skema pemerintah dalam memberdayakan masyarakat untuk berkreasi sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan warga.

## PUSTAKA

- Elisabeth, DAA. (2013). *Kerupuk Bonggol Pisang: Dari Limbah Yang Kaya Gizi Ke Meja Makan Kita*. Sinar Tani Agroinovasi Badan Litbang Pertanian Edisi 24-30, No.3504 Tahun XLIII
- Hidden, H., & Ningsih, V. (2021). Inovasi Pemanfaatan Limbah Batang Pisang Menjadi Camilan "Kedebong Taro" Bernilai Ekonomis Di Desa Bagik Polak BaraT. *Jurnal Bakti Nusa*, 2(2), 39-46.
- Kesumaningwati, R. (2015). Penggunaan mol bonggol pisang (*Musa paradisiaca*) sebagai dekomposer untuk pengomposan tandan

- kosong kelapa sawit. *Ziraa'ah Majalah Ilmiah Pertanian*, 40(1), 40-45.
- Lubis, E. R. (2021). *Untung Berlimpah Budi Daya Pisang*. Bhuna Ilmu Populer.
- Nurtiana, W., Kusumasari, S., & Pamela, V. Y. (2022). Pelatihan Pembuatan Es Yoghurt Talas Beneng Pada Masyarakat Kampung Ciborang, Kabupaten Serang-Banten Sebagai Upaya Peningkatan Ekonomi Melalui Pengembangan Pangan Lokal. *LOGISTA-Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 6(1), 108-113.
- Pohan, I. S., Rahmatullah, A., & Nadia, D. (2021). Sosialisasi Penguatan Imunitas Spritual Dimasa Pandemi Covid-19 Dengan Meningkatkan Kualitas Imtaq Di Desa Aman Damai-Kec. Sirapit-Kab. Langkat. *Altafani*, 1(1), 10-23.
- Qomariah, N. (2015). Pemberdayaan masyarakat desa melalui pengembangan "soft skill pembuatan krupuk samiler" dalam upaya peningkatan pendapatan keluarga di Kabupaten Bondowoso. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Ipteks*, 1(2).
- Rakhmawati, R. (2019). Pemanfaatan Bonggol Pisang Menjadi Stick Nugget Untuk Peningkatan Gizi Masyarakat Desa Soket Laok Tragah Kabupaten Bangkalan. *Jurnal Ilmiah Pangabdhi*, 5(1).
- Ridlo, R., Maryanto, S., & Anugrah, R. M. (2022). Analisis Kandungan Serat Nugget dan Kerupuk Dengan Bahan Dasar Bonggol Pisang Kepok (*Musa Paradisiaca* Var. Balbisina Colla). *JURNAL GIZI DAN KESEHATAN*, 14(1), 152-160.
- Rismunandar, R. (1990). *Bertanam Pisang*. Bandung: Sinar Baru.
- Wahab, A. A. (2018). Pengaruh Variasi Ketebalan Dan Penambahan Coklat Terhadap Sifat Fisik, Kimia Dan Tingkat Kesukaan Jenis Growol (Original dan Manis) (Doctoral dissertation, Universitas Mercu Buana Yogyakarta).
- Wenas, D. M., Septiana, I., & Aliya, L. S. (2020). Pengaruh Ekstrak Bonggol Pisang Kepok terhadap Kadar Gula Darah Tikus yang Diinduksi Aloksan. *Sainstech Farma: Jurnal Ilmu Kefarmasian*, 13(1), 1-7.