

Pelatihan Pembuatan Sate Dari Jantung Pisang

Nur Israyani, Sulfatli, Bunaiyah, Videlia Thiofani, Sri Rayahu Mutmainnah,

Ahmad Fudail Majid

Universitas Negeri Makassar

email

(israyani57@gmail.com)

ABSTRAK

Pelatihan pembuatan sate jantung pisang merupakan pelatihan yang ditujukan untuk ibu rumah tangga, untuk menambah wawasan kreativitas. Jantung pisang banyak ditemukan di Lokasi KKN Desa Kanawatu dan hanya diolah sebagai sayur bahkan menjadi limbah saja. Padahal, jantung pisang bisa diolah menjadi sate jantung pisang sebagai pengganti sate daging yang tidak terlalu baik untuk kesehatan kita. Selain itu, bisa menjadi peluang usaha untuk membantu perekonomian keluarga. Program kerja ini dilaksanakan di Kantor Desa Kanawatu setelah rapat ibu-ibu PKK, tujuannya agar banyaknya peserta pelatihan yang hadir. Sekitar 35 orang ibu-ibu yang menghadiri pelatihan ini, partisipasi dari ibu-ibu sangat mendukung dan rasa penasaran mereka untuk mengetahui pengolahan sate jantung pisang ini. Hasil dari program kerja ini adalah ibu-ibu sudah mengetahui cara mengolah sate jantung pisang ini serta manfaat jantung pisang bagi kesehatan.

Kata kunci : keterampilan, pelatihan, kesehatan, sate jantung pisang

Banana Heart Satay Making Training

ABSTRACT

Training on making banana heart satay is a training aimed at housewives, to broaden their knowledge of creativity. Banana heart are found in many KKN location in Kanawatu Village and are only processed as vegetables and even into waste. Event, though the banana heart can be processed into banana heart satay a substitute for meat satay which is not good for health. Besides, it could be a business opportunity to help the economy out. The work program was carried out at the Kanawatu Village Office after the PKK mother's meeting, the aim was that more training participants attended. About 35 mothers who attended this training, the participation of the mothers was very supportive and their curiosity to know the

processing of this banana heart satay. The result of this work program is that woman already know how to process this banana heart satay and the benefits of banana heart for health.

Keywords : *skills, training, health, banana heart satay*

PENDAHULUAN

Hidangan sate dari daging memang merupakan makanan yang lezat di santap. Tapi di balik rasanya yang lezat, sate bisa berdampak buruk bagi kesehatan tubuh. Namun, pembuatan sate dari jantung pisang ini bisa menjadi solusinya. Menurut penelitian dari Norwegian Institute of Public Health, daging yang dipanggang atau dibakar hingga gosong akan mengandung senyawa mutagen yang bersifat karsinogen. Karsinogen merupakan zat yang bisa merubah sel normal menjadi sel kanker. Sehingga pertumbuhan sel terganggu. Bukan hanya itu, resiko kanker juga bisa semakin diperbesar dengan adanya enzim sulfotransferase yang secara alami ada didalam tubuh manusia. Enzim ini bersifat sebagai tameng, zat-zat berbahaya dapat diubah menjadi zat tidak berbahaya atau justru sebaliknya menjadi karsinogen.

Pelatihan pembuatan sate jantung pisang ini bisa menambah kreativitas ibu rumah tangga dan menjadi pengganti sate daging, ada beberapa manfaat jantung pisang bagi kesehatan : menyembuhkan infeksi, melawan radikal bebas, membuat siklus menstruasi lebih lancar, meningkatkan suplesi ASI, mengurangi kecemasan dan meningkatkan mood, menjaga saluran pencernaan, dan menjaga kesehatan jantung. Jantung pisang merupakan bunga yang dihasilkan oleh pohon pisang yang berfungsi menghasilkan buah pisang. Jantung pisang dihasilkan semasa proses pisang berbunga dan menghasilkan tandan pisang sehingga lengkap. Struktur jantung pisang mempunyai banyak lapisan kulit, dari yang paling gelap coklat-ungu kemerahan di bagian luar dan warna putih krim susu di bagian dalam. Terdapat susunan bunga berbentuk jejari di antara kulit tersebut dan di tengahnya yang lembut. Jantung pisang mempunyai cairan berwarna jernih dan akan menjadi pudar warnanya apabila jantung pisang terkena udara dari luar lingkungan sekitarnya (Novitasari dkk,2013).

Jantung pisang pada umumnya dibuang, padahal dapat dimanfaatkan sebagai pangan alternatif (Lingga, 2010). Salah satunya menjadi bahan pengganti sate daging. Semua tanaman pisang dapat memproduksi jantung pisang, tetapi tidak semua jantung pisang dapat dikonsumsi. Jantung pisang yang dapat dikonsumsi adalah jantung pisang dari jenis pisang

kapok, pisang batu, pisang siam dan pisang klutuk. Jantung pisang dari jenis pisang ambon tidak dapat dikonsumsi karena kandungan tanin yang tinggi sehingga terasa pahit (Dinas Kehutanan Provinsi Jawa Barat, 2014).

Seorang ibu rumah tangga harus pandai memilih jenis makanan yang akan disajikan kepada keluarganya untuk menjaga agar tetap mendapatkan makan yang sehat. Maka dari itu sasaran dari pelatihan ini merupakan ibu rumah tangga. Selain itu, mereka juga bisa mengolah jantung pisang dengan kreatif selain di buat menjadi sayur saja dan bisa membuka peluang usaha dirumah seperti home industri.

METODE KEGIATAN

Metode yang dilakukan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif analitik. Penelitian kualitatif menekankan pada analisis empiric yang diambil dari berbagai sumber masyarakat. Populasi penelitian ini adalah Ibu Rumah Tangga sebanyak 35 orang. Kegiatan Pelatihan pembuatan sate dari jantung pisang di laksanakan di kantor Desa Kanawatu.

Bentuk dari pelatihan ini ialah sate berbahan dasar jantung pisang. Dimana kegiatan ini mengikuti tahap-tahan dari awal pemilihan jantung pisang yang baik untuk di olah, pembersihann jantung pisang, pengukusan jantung pisang, pencampuran bahan adonan sate, pembuatan sambel kacang, memotong serta menusuk adonan yang sudah jadi sehingga berbentuk sate tusuk, penggorengan sate. Sehingga tahap akhir dari kegiatan ini mampu menciptakan sate jantung pisang yang tidak kalah enak dari sate yang asli.

HASIL & PEMBAHASAN

Program kerja ini dibuat dan dilaksanakan setelah mahasiswa melakukan observasi terkait apa penghasilan warga dan apa yang menjadi permasalahan yang di alami oleh warga. setelah melakukan opserfasi mahasiwa menyusun program kerja pelatihan pembuatan sate dari jantung pisang yang ditargetkan kepada ibu-ibu di karenakan warga setempat mayoritas petani pisang dan kebanyakan ibu-ibu rumah tangga tidak memiliki pekerjaan, maka dari itu mahasiswa menyusun program ini agar limbah dari jantung pisang dapat di olah dan ibu-ibu rumah tangga yang tidak memiliki pekerjaan dapat di berdayakan.

Adapun Program kerja ini dilaksanakan di Desa Kanawatu Kecamatan Wotu Kabupaten Luwu Timur tepatnya di kantor Desa Kanawatu yang dilaksanakan oleh mahasiswa KKN REGULER UNM (Universitas Negeri Makassar) berjumlah 5 orang dan dihadiri oleh ibu-ibu PKK dan ibu-ibu rumah tangga berjumlah 35 orang dalam kegiatan ini ada beberapa tahapan sebagai berikut:

Penyuluhan terkait manfaat dari jantung pisang

Penyuluhan pada kegiatan ini tutor atau mahasiswa berperan sebagai fasilitator, yang aktif belajar adalah para peserta. Sehingga dalam pelaksanaan materi teoritis hanya di berikan sebagai pengantar agar peserta atau ibu-ibu yang mengikuti pelatihan dapat mengetahui manfaat dari jantung pisang itu sendiri.



Gambar 1. Penyuluhan terkait manfaat jantung pisang

Pelatihan pembuatan sate jantung pisang

Pada proses pelatihan pembuatan sate dari jantung pisang tutor atau mahasiswa yang suda mengetahui proses ini memperlihatkan tata cara pembuat sate dari jantung pisang dan di ikuti oleh peserta pelatihan. Agar lebih mudah dipahami oleh peserata mahasiswa menjelaskan atau memperlihatkan setiap tahapan sejara detail.



Gambar 2. Pelatihan pembuatan sat dari jantung pisang

Adapun bahan yang digunakan dan langkah pembuatan sate jantung pisang, sebagai berikut :

RESEP SATE JANTUNG PISANG

BAHAN-BAHAN :

- Jantung pisang 1
- Tepung terigu
- Bawang merah
- Bawang putih
- Masako sapi
- Ketumbar
- Bumbu sate
- Minyak goreng

ALAT:

- Pisau
- Panci
- Wadah
- Tusuk sate
- Wajan
- Sodek
- Kompur
- Tabung Gas
- Blender

CARA PEMBUATAN :

1. Memilih jantung pisang yang bagus di gunakan dan bersihkan yang tidak dapat digunakan.
2. Jantung pisang yang sudah di bersihkan kemudian di rebus di air yang mendidih dan dibiarkan sampai masak.
3. Setelah masak,jantung pisangnya di potong kecil-kecil dan bersihkan tulang bunganya.

4. Kemudian siapkan blender untuk menghaluskan jantung pisang yang sudah di potong kecil-kecil.
5. Lalu jantung pisang yang sudah halus kitacampur dengan bumbu yang sudah disiapkan dan campur dengan tepung terigu sesuai takaran.
6. Setelah adonan tercampur kita bungkus dengan daun pisang.
7. Selanjutnya kita kukus sampai matang.
8. Setelah itu angkat dan dinginkan, lalu di potong bentuk dadu .
9. Langkah selanjutnya panaskan minyak goreng, lalu goreng sate yang sudah di potong bentuk dadu sampai warna kecoklatan.
10. Dan setelah matang, tusuk menggunakan tusuk sate dan hidangkan dengan bumbu sate.

Hasil dari pelatihan

Setiap pelatihan tentunya ada yang dinamakan hasil, hasil dari pelatihan ini kami sajikan langsung untuk dirasakan oleh peserta agar mereka puas akan ilmu yang di berikan.



Gambar 3. Hasil

Program kerja Pelatihan ini dilaksanakan sebagai upaya untuk memanfaatkan jantung pisang yang terbuang sia-sia dan menjadi sampah di lokasi KKN. Hasil yang dicapai adalah ibu-ibu di Desa Kanawatu sudah dapat mengelolah jantung pisang yang dulunya hanya mampu mengolah jantung pisang menjadi sayur dan menjadi sampah kini dapat dibuat menjadi makanan yang enak, sehat dan menarik. Selain itu ibu-ibu juga dapat memanfaatkan ilmu yang telah diberikan setelah pelatihan selesai mereka dapat membuat usaha dan bisa membantu perekonomian keluarga.

KESIMPULAN & SARAN

Berdasarkan pelatihan yang telah dilaksanakan, maka dapat disimpulkan bahwa ibu-ibu sudah bisa mengolah jantung pisang selain menjadi sayur atau limbah saja. Bahkan dilihat dari dokumentasi yang ada mereka bahkan ikut langsung mempraktekan cara membuat sate jantung pisang tersebut.

Meskipun penulis menginginkan kesempurnaan dalam penyusunan jurnal ini, akan tetapi pada kenyataannya masih banyak kekurangan yang perlu penulis perbaiki. Hal ini dikarenakan masih minimnya pengetahuan penulis. Oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan sebagai bahan evaluasi untuk kedepannya

DAFTAR PUSTAKA

- Ayu Isti Prabandari, 2020. 10 Manfaat Jantung Pisang untuk Kesehatan, <https://.merdeka.com/jateng/10-manfaat-jantung-pisang-untuk-kesehatan-bisa-atasi-diabetes-kln.html>, 27 November 2020.
- Ayu Maharani, 2020. Lebih Bahaya Bakar Sate Kambing Sampai Gosong atau Setengah Matang, <https://www.klikdokter.com/info-sehat/read/3642135/lebih-bahaya-bakar-sate-kambing-sampai-gosong-atau-setengah-matang>. 24 November 2020.
- Education Community, 2015. Program Pelatihan untuk Ibu Rumah Tangga, *Journal Of Nonformal Education and Community Empowerment*, 4 (1).
- Iveta Rahmalia, 2020. Meski Enak Dijadikan Makan Malam, Ternyata Makan Sate Bisa Picu Berbagai Penyakit Berbahaya, <https://bobo.grid.id/amp/081987072/meski-enak-dijadikan-makan-malam-ternyata-makan-sate-bisa-picu-berbagai-penyakit-berbahaya>, 23 November 2020.