

Pelatihan Pembuatan Snack Bar dari Tepung Ubi Ungu sebagai Alternatif Camilan Sehat

Martina Widhi Hapsari^{1*}, Novia Anggraeni², Anggara Mahardika³, Paulus Damar Bayu Murti⁴, Windy Rizkaprilisa⁵

^{1,2,3,4,5}Universitas Nasional Karangturi, Semarang, Indonesia

*Corresponding Author: martina.widhi@unkartur.ac.id

Info Artikel

Diterima: 30/08/2022

Direvisi: 02/09/2022

Disetujui: 02/09/2022

Abstract. Snacks are often consumed by people to temporarily relieve hunger. These snacks are usually high in sugar and fat and low in fiber. One of the healthy snacks consumed is a snack bar made from local food. In this training, developing a snack bar based on local food ingredients that is low in calories and high in fiber, namely a snack bar based on purple sweet potatoes flour. The purpose of this training is to introduce the community to product diversification using local food from purple sweet potatoes which can be processed into healthy snacks and basic skills on how to make the snack bar. The methods used in this training are lectures, demonstrations and questions and answers. The stages of implementing the activity are an explanation of local food, using purple sweet potato as a basic ingredient for healthy snacks. Next, the practice of making snack bars with the basic ingredients of purple sweet potato flour, peanuts and crispy rice. The results of the evaluation of the snack bar making training, namely the response of the training participants were very satisfied and enthusiastic in participating in this activity because participants could add new insights and knowledge in terms of local food snack bars. In addition, the training participants also got new business ideas to be developed in healthy snack culinary.

Keywords: Training, Purple sweet potatoes, Healthy snack

Abstrak. Camilan atau makanan ringan sering dikonsumsi masyarakat untuk menghilangkan rasa lapar sementara waktu. Camilan tersebut biasanya mengandung kadar gula dan lemak yang tinggi serta rendah serat. Salah satu camilan sehat yang dikonsumsi adalah snack bar yang terbuat dari pangan lokal. Pada pelatihan ini, mengembangkan snack bar berbasis bahan pangan lokal yang rendah kalori dan tinggi serat yaitu snack bar berbasis tepung ubi ungu. Tujuan dari pelatihan ini adalah mengenalkan kepada PKK Kelurahan Bugangan Semarang akan diversifikasi produk menggunakan pangan lokal dari ubi ungu yang dapat diolah menjadi camilan sehat dan ketrampilan dasar cara pembuatan snack bar tersebut. Metode yang digunakan dalam pelatihan ini adalah ceramah, demonstrasi dan tanya jawab. Tahapan pelaksanaan kegiatan adalah penjelasan mengenai pangan lokal, memanfaatkan ubi ungu sebagai bahan dasar camilan sehat. Selanjutnya, praktik pembuatan snack bar dengan bahan dasar tepung ubi ungu, kacang tanah dan rice crispy. Hasil evaluasi pelatihan pembuatan snack bar yakni respon peserta pelatihan sangat puas dan antusias dalam mengikuti kegiatan ini karena peserta dapat menambah wawasan dan ilmu baru dalam hal snack bar pangan lokal. Selain itu, peserta pelatihan juga mendapatkan ide usaha baru untuk bisa dikembangkan dalam kuliner camilan sehat.

Kata Kunci: Pelatihan, Ubi ungu, Camilan sehat

How to Cite: Hapsari, M. W., Anggraeni, N., Mahardika, A., Murti, P. D. B., & Rizkaprilisa, W. (2022). Pelatihan Pembuatan Snack Bar dari Tepung Ubi Ungu sebagai Alternatif Camilan Sehat. *Prima Abdika: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(3), 241-247. <https://doi.org/10.37478/abdika.v2i3.2065>



Copyright (c) 2022 Martina Widhi Hapsari, Novia Anggraeni, Anggara Mahardika, Paulus Damar Bayu Murti, Windy Rizkaprilisa. This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

Pendahuluan

Camilan atau makanan ringan sering dikonsumsi masyarakat untuk menghilangkan rasa lapar sementara waktu. Camilan yang banyak dikenal masyarakat seperti kripik, biskuit, es krim, kue, manisan dan lain-lain. Camilan tersebut biasanya mengandung kadar gula dan lemak yang tinggi serta rendah serat (Irferamuna & Yulastri, 2019). Konsumsi camilan dengan kriteria tersebut yang dapat meningkatkan kemungkinan orang mengalami

kenaikan berat badan atau penyakit degeneratif lain. Padahal banyak pilihan camilan sehat yang dapat dikonsumsi untuk tetap menjaga kesehatan tubuh.

Kesadaran masyarakat mulai tinggi dalam memilih dan mengonsumsi pangan sehat. Masyarakat saat memilih produk pangan tidak hanya memperhatikan cita rasanya, tetapi juga efek kesehatan yang diperoleh setelah mengonsumsi pangan tersebut. Salah satu camilan sehat yang dikonsumsi dalam bentuk snack bar. Produk *snack bar* berbasis sereal seperti oats, kacang-kacangan seperti almond dan kacang tanah, serta buah maupun olahan buah (apel, strawberry, pisang, kismis) telah banyak beredar di masyarakat dan sangat mudah dijumpai baik di supermarket, minimarket, maupun toko-toko.

Pembuatan *snack bar* sendiri terus berkembang dengan rasa dan varian-varian baru yang lebih enak dan menarik. Salah satu alternatif pengembangan produk snack bar adalah dengan mengembangkan *snack bar* berbasis bahan pangan lokal seperti dari kacang-kacangan dan ubi, serta dapat ditambahkan buah sebagai ciri khas snack bar masa kini.

Tingginya kesadaran masyarakat akan kebutuhan camilan sehat yang rendah kalori menjadikan Prodi Teknologi Pangan, Universitas Nasional Karangturi mengenalkan *snack bar* untuk bisa dikonsumsi oleh masyarakat luas. Pada pelatihan snack bar ini menggunakan pangan lokal yaitu ubi jalar ungu. Warna keunguan dari ubi ungu dikarenakan adanya pigmen antosianin (Cortez, Luna-Vital, Margulis, & Gonzalez de Mejia, 2017). Antosianin dapat berfungsi sebagai antioksidan yang dapat menangkap radikal bebas, sehingga adanya antosianin dapat mencegah penuaan dan penyakit degeneratif lainnya (El Husna, Novita, & Rohaya, 2013). Adanya senyawa antosianin ini membuat ubi ungu menjadi pangan lokal yang dapat ditingkatkan nilai ekonomisnya.

Menurut Avianty & Ayustaningwarno (2016), snack bar dari ubi ungu memiliki nilai indeks glikemik paling rendah dibandingkan dengan ubi kuning dan ubi merah yaitu 21,54. Ubi ungu sebagai sumber karbohidrat kompleks, tetapi rendah akan protein. Melengkapi sumber protein dapat digunakan kacang tanah dan sumber serat dari *rice crispy*. Kacang tanah merupakan salah satu pangan rendah indeks glikemik, tinggi MUFA (Mono Unsaturated Fatty Acid), serta tinggi magnesium (Putriningtyas, Aeni, & Puspaningtyas, 2019). *Rice crispy* atau *puffed rice* biasanya terbuat dari beras yang disangrai. Komoditas ini sangat berpotensi sebagai sumber antioksidan, senyawa bioaktif dan serat bagi kesehatan (Ramlah, 2018)(Nuryanti, Melani, Kuswari, Ronitawati, & Angkasa, 2019).

Pelatihan pembuatan snack bar dilakukan bersama Ibu-Ibu PKK Kelurahan Banguntapan Semarang. Pelatihan ini juga sebagai salah satu langkah mengenalkan kepada masyarakat akan diversifikasi produk menggunakan pangan lokal yang dapat diolah menjadi camilan sehat berupa *snack bar*. Pelatihan ini sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat dalam memberikan sumbangsih pemikiran mengenai ilmu dan keterampilan dalam mempertahankan atau membuka usaha/bisnis baru dengan ikut menggaungkan pembuatan snack bar dari pangan lokal sebagai camilan sehat.

Metode Pelaksanaan

Sasaran dari pelatihan snack bar adalah ibu-ibu PKK Kelurahan Bugangan Semarang sebanyak 35 peserta. Waktu pelaksanaan pelatihan pembuatan snack bar yakni 12 Juli 2022. Pelatihan pembuatan *snack bar* melalui beberapa tahapan. Tahapan pertama, penyampaian materi awal mengenai diversifikasi produk dari pangan lokal, pangan fungsional dan produk camilan sehat berupa snack bar. Tahapan kedua, praktik pembuatan snack bar berbasis ubi ungu, kacang tanah dan *rice crispy*. Tahapan ketiga, evaluasi kegiatan pelatihan pembuatan snack bar, yakni tim pelaksana melakukan tanya jawab terkait respon dan manfaat yang peserta peroleh dari kegiatan pelatihan ini.

Alat yang diperlukan untuk praktik pembuatan snack bar yaitu wajan, kompor gas, oven, loyang, baskom, solet, kertas roti dan plastik kemasan. Bahan yang diperlukan tepung ubi ungu, gula aren, madu, kacang tanah, *rice crispy*, telur dan madu.

Cara pembuatan snack bar dimulai dengan mencampurkan margarin, gula aren, madu, kacang tanah yang dipanaskan dengan api kecil. Tepung ubi ungu kemudian dicampurkan dengan telur yang telah dikocok dan air. Semua bahan tersebut dicampurkan dan diuleni sampai kalis. Adonan yang sudah kalis dicetak berbentuk persegi dalam loyang dan diberi taburan *rice crispy* di atasnya. Snack bar yang telah dicetak kemudian di oven pada suhu 100°C selama 40 menit dan diulangi kembali pada suhu 120 °C selama 20 menit. *Snack bar* yang telah matang selanjutnya didinginkan pada suhu ruang, kemudian dilakukan pemotongan dan pengemasan.

Pada akhir pelatihan, tim pelaksana melakukan tanya jawab dan membagikan kuesioner sebagai survei kepuasan dalam mengikuti pelatihan pembuatan *snack bar* ini.

Hasil dan Pembahasan

Pelatihan pembuatan snack bar dalam meningkatkan kesadaran masyarakat untuk membuat camilan sehat di Kelurahan Bugangan Semarang dilaksanakan pada 12 juli 2022, waktu pelaksanaan mulai pukul 09.00 sampai 12.00 WIB di Balai Kelurahan Bugangan Semarang. Pelaksanaan pelatihan pembuatan snack bar dihadiri oleh Ibu lurah Bugangan, pejabat kelurahan dan Ibu-ibu PKK sebanyak 35 orang.

Praktik pembuatan snack bar dimulai dengan penjelasan mengenai pangan lokal dan manfaat bahan-bahan yang digunakan dalam pembuatan snack bar. Pada tahap ini, narasumber menjelaskan tentang pangan lokal yang bisa dikembangkan untuk dijadikan snack bar. Penjelasan mengenai pangan fungsional dimana pangan tidak hanya mengandung nilai gizi saja, tetapi dapat memberikan manfaat kesehatan untuk tubuh. Manfaat penggunaan ubi ungu yang memiliki indeks glikemik rendah daripada ubi yang lain. Memberikan penjelasan bahwa indeks glikemik yang rendah pada pangan tidak membuat kadar gula meningkat ketika mengonsumsi pangan tersebut, sehingga bisa menjadi alternatif camilan untuk penderita diabetes (Suloi, Rumasari, Fitriani, & Ramadhani, 2020)



Gambar 1. Peserta pelatihan menyimak materi yang disampaikan narasumber

Tahap selanjutnya praktik pembuatan snack bar. Narasumber mempraktikkan cara pembuatan snack bar. Dari mulai persiapan bahan kering dan bahan basah, yang kemudian dicampur sampai adonan menjadi kalis. Pemanggangan adonan sampai menjadi snack bar yang siap dikonsumsi sebagai camilan sehat.



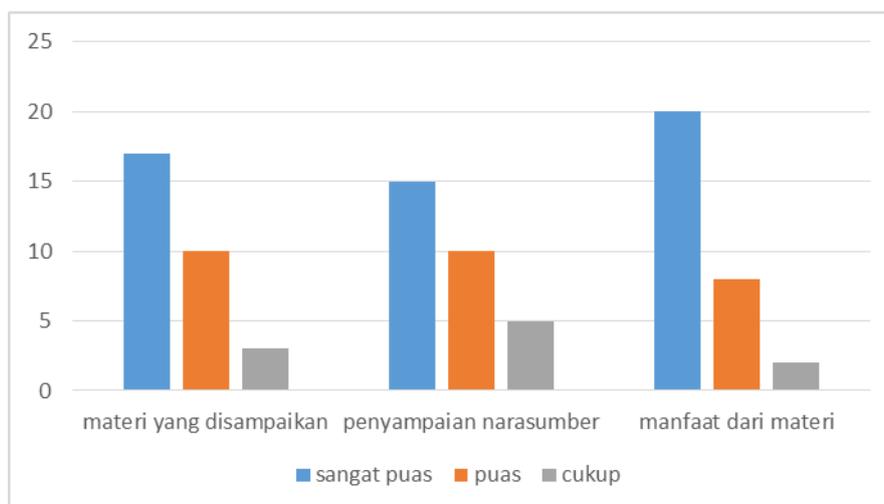
Gambar 2. Praktik pembuatan snack bar

Tahap ini memperlihatkan snack bar yang sudah didinginkan pada suhu ruang setelah proses pemanggangan. Snack bar yang berbentuk persegi dipotong sesuai yang diinginkan, kemudian dikemas pada kemasan plastik. Snack bar dari pangan lokal berbasis tepung ubi ungu siap dikonsumsi sebagai camilan sehat.



Gambar 3. *Snack bar yang telah jadi dan dilakukan pengemasan*

Pada akhir pelatihan, peserta dibagikan kuesioner mengenai survey kepuasan dalam hal materi yang diberikan, penyampaian dan tanya jawab narasumber dan manfaat dari materi yang disampaikan. Hasil survey dapat dilihat pada Gambar 4 di bawah ini.



Gambar 4. *Kuesioner kepuasan peserta dalam PkM pelatihan snack bar*

Pada Gambar 4, peserta yang mengisi kuesioner kepuasan sebanyak 30 peserta saja. Dari gambar diatas dapat disimpulkan secara keseluruhan bahwa peserta pelatihan dari Kelurahan Bugangan Semarang merasakan sangat puas dalam pelatihan pembuatan snack bar dari pangan lokal ini, baik dalam segi materi, narasumber dalam penyampaian dan tanya jawab dan manfaat pelatihan yang disampaikan. Pada pesan dan kesan, peserta pelatihan sangat antusias mengikuti bila ada pelatihan lagi dengan topik memasak yang berbeda. Peserta juga sangat senang karena berjalannya pelatihan yang seru, berkesan dan menambah wawasan ilmu secara gratis. Berikut foto bersama peserta pelatihan dengan tim PkM Universitas Nasional Karangturi Semarang.



Gambar 5. Foto bersama peserta pelatihan dan tim PkM

Simpulan dan Tindak Lanjut

Berdasarkan serangkaian pelatihan pembuatan snack bar berbasis tepung ubi ungu dapat memberikan ketrampilan pada Ibu-ibu PKK kelurahan Bugangan Semarang untuk dapat membuat camilan sehat yaitu snack bar dari pangan lokal. Pelatihan ini juga dapat menjadi ide usaha baru untuk bisa dikembangkan dalam kuliner camilan sehat. Respon peserta pelatihan sangat puas dan antusias dalam mengikuti kegiatan ini karena peserta dapat menambah wawasan dan ilmu baru dalam hal snack bar pangan lokal. Pelatihan belum optimal terkait keamanan pangan dan pelabelan kemasan, sehingga perlu dilanjutkan pelatihan khusus terkait keamanan pangan dan pelabelan produk.

Daftar Pustaka

- Avianty, S., & Ayustaningwarno, F. (2016). Indeks glikemik snack bar ubi jalar kedelai hitam sebagai alternatif makanan selingan penderita diabetes melitus tipe 2. *Jurnal Aplikasi Teknologi Pangan*, 3(3).
- Cortez, R., Luna-Vital, D. A., Margulis, D., & Gonzalez de Mejia, E. (2017). Natural pigments: stabilization methods of anthocyanins for food applications. *Comprehensive Reviews in Food Science and Food Safety*, 16(1), 180–198.
- El Husna, N., Novita, M., & Rohaya, S. (2013). Kandungan antosianin dan aktivitas antioksidan ubi jalar ungu segar dan produk olahannya. *Agritech*, 33(3), 296–302.
- Irferamuna, A., & Yulastri, A. (2019). Formulasi Biskuit Berbasis Tepung Jagung Sebagai Alternatif Camilan Bergizi. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Humaniora*, 8(2), 221–226.
- Nuryanti, A. D., Melani, V., Kuswari, M., Ronitawati, P., & Angkasa, D. (2019).

- Pemanfaatan Tepung Ubi Ungu dan Tepung Kacang Hijau dalam Pembuatan Snack Bar Olahraga. *J. Chem. Inf. Model*, 53, 1689–1699.
- Putriningtyas, N. D., Aeni, S., & Puspaningtyas, D. E. (2019). Susu Kacang Tanah Efektif Menurunkan Berat Badan dan Kadar Glukosa Darah Remaja Putri Overweight. *Sport and Nutrition Journal*, 1(1), 33–39.
- Ramlah, S. (2018). Perbandingan Nutrisi Dan Keberterimaan Produk Jipang-Cokelat Yang Diolah Masing-Masing Dari Beras Ketan Hitam Dan Putih. *Jurnal Industri Hasil Perkebunan*, 13(2), 87–93.
- Suloi, A., Rumitasari, F. J. A., Fitriani, S., & Ramadhani, N. L. (2020). Snack bars: Camilan sehat rendah indeks glikemik sebagai alternatif pencegahan penderita diabetes. *Jurnal Abdi*, 2(1).