

# PENYULUHAN DAN PELATIHAN PEMBUATAN FOOD BAR TEPUNG SAGU DAN KENARI DI DESA ALLANG KECAMATAN LEIHITU BARAT

**Gricel Naidelyn Soparto**

Universitas Pattimura

Email korespondensi: [gricelnsoparto27@gmail.com](mailto:gricelnsoparto27@gmail.com)

## **Abstrak**

*Desa Allang merupakan salah satu desa yang berada di Kecamatan Leihitu Barat, Kabupaten Maluku Tengah. Permasalahan yang dihadapi adalah ketersediaan tanaman sago dan kenari yang melimpah namun masih belum dimanfaatkan dengan optimal menjadi produk yang inovatif. Untuk itu kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan dan pelatihan dengan tujuan untuk mengembangkan dan menerapkan inovasi pengolahan tepung sago dan kenari bagi masyarakat. Metode yang digunakan yaitu penyuluhan berupa pemaparan materi dan pelatihan pembuatan food bar. Hasil dari penyuluhan dan pelatihan ini adalah pemahaman peserta tentang pembuatan food bar tepung sago dengan penamabahn kenari.*

**Kata kunci:** food bar, tepung sago, kenari

## **Abstract**

*Allang Village is one of the villages in Leihitu Barat District, Maluku Tengah Regency. The problem faced is the availability of sago plants and canarium nut which are abundant but have not been utilized optimally to become innovative products. For this reason, community service activities are carried out in the form of counseling and training with the aim of developing and implementing innovations in processing sago flour and canarium nut for the community. The method used is counseling in the form of material presentation and food bar making training. The result of this counseling and training is the participants' understanding of making sago flour food bars with the addition of canarium nut.*

**Keywords:** food bar, sago flour, canarium nut

## **1. PENDAHULUAN**

*Food bar* merupakan salah satu produk pangan berupa camilan yang sehat. Menurut Ladamay dan Yuwono (2014) *food bar* memiliki kalori yang tinggi, sejumlah zat gizi, dan dibuat dari campuran bahan pangan yang dibentuk menjadi padat berbentuk batang dan kompak serta bergizi. Produk pangan seperti ini sangat diminati masyarakat dan dapat dikonsumsi oleh semua kalangan karena bukan hanya bergizi namun juga praktis, memiliki rasa yang enak dan dapat mengurangi rasa lapar dalam waktu yang singkat.

*Food bar* yang beredar di pasaran saat ini umumnya berbahan dasar terigu yang merupakan komoditas impor Indonesia sehingga untuk mengurangi ketergantungan terhadap konsumsi berbahan terigu, perlu dikembangkan *food bar* berbahan dasar pangan lokal sebagai upaya meningkatkan diversifikasi pangan berbasis sumber daya pangan lokal serta nilai ekonomi masyarakat (Lawalata *et al.*, 2019). Menurut Agustinur *et al.*, (2022) pengembangan diversifikasi pangan lokal dan pemanfaatan pangan lokal juga merupakan salah satu upaya dalam mendukung program pemerintah mengenai ketahanan pangan dan gizi. Pangan lokal di Provinsi Maluku yang berpotensi untuk diolah menjadi food bar sebagai makanan yang bergizi adalah tepung sago dan kenari.

Sagu dan kenari merupakan tanaman asli Indonesia yang banyak tumbuh di daerah Indonesia bagian timur yang salah satunya adalah Maluku khususnya di Desa Allang, Kecamatan Leihitu Barat. Sagu adalah salah satu bahan pangan yang potensial untuk diversifikasi pangan karena memiliki keunggulan seperti dapat dipanen dan diolah tanpa mengenal musim, dapat

disimpan dalam jangka waktu yang cukup lama, dan lebih tahan terhadap hama penyakit (Lawalata *et al.*, 2014). Sagu merupakan bahan pangan sumber karbohidrat yang biasanya diolah menjadi makanan tradisional atau makanan khas daerah setempat dan juga sebagai produk primer yang dapat bertahan lebih lama seperti tepung sagu. Tepung sagu merupakan produk yang dihasilkan dengan mengekstrak pati dari batang sagu (Manganti *et al.*, 2021). Dalam perkembangannya sekarang sudah ada produk-produk dari tepung sagu yang lebih inovatif namun masih terbatas dan belum optimal. Menurut Nurmiati *et al.*, (2020) ketersediaan tepung sagu yang melimpah tidak disertai dengan pemanfaatannya yang luas. Hal ini karena perlu ditambahkan bahan pangan lain dalam penggunaannya untuk memperkaya kandungan gizi dari produk olahan tersebut.

Kandungan gizi utama tepung sagu adalah karbohidrat yang sebesar 381 per 100 gram. Kandungan karbohidrat dari tepung sagu relatif lebih tinggi dibandingkan bahan pangan sumber karbohidrat lainnya seperti beras, terigu, jagung, kentang dan ubi jalar, namun memiliki kandungan protein dan lemak yang rendah (Ernawati *et al.*, 2018). Kelemahan pada tepung sagu ini menjadikannya perlu dilakukan penambahan kacang-kacangan untuk melengkapi kebutuhan gizi pada produk *food bar*, seperti kenari.

Kenari merupakan tanaman asli Indonesia yang banyak tumbuh di daerah Indonesia bagian timur, seperti yang banyak tersebar di kepulauan Maluku (Rahman *et al.*, 2019). Kenari dapat ditemukan sepanjang tahun karena biji kenari pada buah yang sudah kering mempunyai umur simpan yang relatif lama. Di Maluku, musim kenari antara satu wilayah dengan wilayah lain berbeda sehingga hal ini yang juga menyebabkan kenari dapat tersedia sepanjang tahun (Mailoa, 2015). Penelitian telah menunjukkan bahwa kenari memiliki banyak manfaat karena adanya aktivitas antioksidan yang tinggi dan memiliki kandungan gizi yang baik. Kenari (100 g) mengandung energi sebesar 657 kkal; protein 15 g; lemak 66 g; karbohidrat 13 g; kalsium 92 mg; fosfor 691 mg; zat besi 8 mg; dan vitamin B1 0,32 mg (Amini, 2018).

Berdasarkan ketersediaan sagu dan kenari sebagai pangan lokal yang melimpah dan memiliki kandungan gizi yang potensial untuk dikembangkan maka melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, mahasiswa KKN Universitas Pattimura Angkatan XLIX Gelombang ke-II berinisiatif untuk melakukan penyuluhan dan pelatihan pembuatan *food bar* dari tepung sagu dan kenari di Desa Allang.

## 2. METODE

Kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) ini dilaksanakan pada Sabtu, 13 Mei 2023 dengan sasaran program kegiatan adalah masyarakat di Desa Allang, Kecamatan Leihitu Barat, Kabupaten Maluku Tengah. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu penyuluhan berupa penyampaian materi dan pelatihan.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan dilaksanakan di salah satu rumah warga desa yang berada di Desa Allang, dan di buka dengan arahan dan doa oleh seorang pengurus desa, yang berlangsung sekitar 2 jam yaitu jam 09.00-11.00 WIT. Kegiatan penyuluhan berupa pemaparan materi tentang tepung sagu dan kenari, manfaatnya serta proses pembuatan *food bar* dari tepung sagu dan kenari. Kegiatan penyuluhan diakhiri dengan babak tanya jawab dan sharing pengalaman masyarakat tentang pemanfaatan tepung sagu dan kenari dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu warga sebagai perwakilan mengatakan bahwa sagu biasanya hanya dikonsumsi dalam bentuk olahan papeda, sagu lempeng dan lainnya yang masih tradisional. Sedangkan kenari hanya digunakan sebagai bahan tambahan untuk memperindah tampilan dalam produk kue kering dan kue basah.

Dalam pelaksanaan kegiatan ini dirasakan antusias dan perhatian dari warga desa yang turut memberikan banyak pertanyaan dan keingintahuan yang lebih tentang tepung sagu dan kenari yang dapat dimanfaatkan dalam pembuatan food bar, sebagai makanan yang bergizi dan produk baru yang dapat menambah nilai ekonomi. Langkah ini diambil untuk memotivasi para masyarakat agar mau mengembangkan tepung sagu dan kenari menjadi produk yang berkualitas dan memiliki nilai jual yang tinggi.



**Gambar 1.** Penyuluhan pembuatan food bar tepung sagu dan kenari

Setelah dilakukan kegiatan penyuluhan, kemudian dilanjutkan dengan pelatihan. Pelatihan dilakukan dengan cara mempraktekkan langsung cara pembuatan food bar. Bahan yang digunakan dalam pembuatan food bar ini adalah tepung sagu 100 gram, kenari 80 gram, gula pasir 30 gram, margarin 30 gram, telur ayam 40 gram, dan susu skim 10 gram. Alat yang digunakan adalah oven, kompor, wajan, baskom, sutil, wishk, dan piring.

Pembuatan food bar tepung sagu dengan penambahan kenari terbagi atas tiga tahap yaitu penyangraian kenari, pencampuran bahan, dan pemanggangan. Tahap pertama adalah menyangrai kenari dengan api sedang sampai warna kenari menjadi agak kecoklatan. Selanjutnya tahap kedua adalah pencampuran bahan seperti tepung sagu, gula pasir, margarin, telur dan susu skim di dalam sebuah baskom aluminium, pencampuran dibantu dengan alat whisk hingga terbentuk adonan yang kalis kemudian tambahkan kenari yang kedalam adonan. Tahap terakhir adalah penecetakan dan pemanggangan. Adonan yang telah kalis dicetak dalam loyang cetakan yang telah diolesi margarin. Setelah itu, tambahkan kenari dibagian atas adonan dan panggang pada oven dengan api sedang selama 30 menit. Food bar yang telah matang kemudian dikeluarkan dari oven dan dinginkan. Food bar tepung sagu dengan penambahan kenari siap dikonsumsi.



**Gambar 2.** Proses pelatihan pembuatan food bar tepung sago dan kenar

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan penyuluhan dan pelatihan di Desa Allang, Kecamatan Leihitu Barat, Kabupaten Maluku Tengah, dapat disimpulkan bahwa pemahaman warga tentang pemanfaatan tepung sago dan kenari mengalami peningkatan. Masyarakat dapat meningkatkan nilai tambah dari tepung sago dan kenari dengan mengolahnya menjadi food bar yang proses pembuatannya terdiri dari penyangraian kenari, pencampuran semua bahan seperti tepung sago, kenari, margarin, gula pasir, telur, dan susu full cream, pencetakan dan pemanggangan. Dalam kegiatan ini masyarakat sangat antusias mulai dari kegiatan ini berlangsung sampai selesai dengan baik.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Agustinur, Jasmin. Jalil, M., Fithria, D., & Afrillah, M. (2022). Penguatan kadar tani sebagai Upaya pencegahan stunting desa alue ambang kabupaten aceh jaya. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(4), 863-868.
- Amini, R. (2015). Kandungan kalsium dan protein pada susu kenari (*canarium sp*). *Jurnal Kesehatan*, 8(1), 1-3. <https://doi.org/10.32763/juke.v8i01.69>.
- Ernawati, E., Heliawaty., & Diansari, P. (2018). Peranana makanan tradisional berbahan sago sebagai alternatif dalam pemenuhan gizi masyarakat: Kasus Desa Laba, Kecamatan Masamba, Kabupaten Luwu Utara, Provinsi Sulawesi Utara. *Jurnal Sosial Ekonomi Pertanian*, 14(1), 31-40.
- Ladamay. N. A., & Yuwono, S. S. (2014). Pemanfaatan bahan lokal dalam pembuatan *foodbars* (kajian rasio tapioca: tepung kacang hijau dan proposi CMC). *Jurnal Pangan dan Agroindustri*, 2(1), 67-78.
- Lawalata, V. N., Budiastira, I. W., & Haryanto, B. (2014). Peningkatan nilai gizi, sifat organoleptic dan fisik sago Mutiara dengan penambahan buah kenari (*canarium ovatum*). *Agritech*, 24(1), 9-16.

- Lawalata, V. N., Maatoke, I., & Tetelepta, G. (2019). Karakteristik kimia *food bar puree* pisang tongka langit (*Musaa troglodytarum*) dengan penambahan kenari (*Canarium indicum l.*). *Jurnal Teknologi Petrtanian*, 8(2), 48-52.
- Mailoa, M. 2015. Kajian Senyawa Bioaktif Buah Kenari Segar (*Canarium vulgare* Leenh). Prosiding Seminar Agroindustri dan Lokakarya Nasional FKPT-TPI Program Studi TIP-UTM.
- Manganti, M. H., Mandey, L. C., & Oessoe, Y. Y. E. (2021). Pemanfaatan tepung sagu (*Metroxylon sp*) dan kacang hijau (*Glycine max Merr.*) dalam pembuatan produk *food bars*. *Journal of Food Research*, 1(1), 44-54.
- Nurmiati., Raharja, S., & Suryadarma, P. (2020). Peningkatan sifat fungsional pati sagu (*Metroxylon sp.*) melalui penambahan isolat protein kedelai dan transglutaminase. *Jurnal Teknologi Industri Pertanian*, 30(2), 190-197.
- Rahman, H., Anggadiredja, K., Gusdinar, T., Sitompul, J. P., & Ryandin. (2019). Kajian komposisi kimia, nilai nutrisi, dan etnofarmaskologis tanaman genus kenari. *Jurnal Fitofarmaka Indonesia*, 6(1), 325-333.