

## PEMBUATAN TALAM BUAH BIT (BETA VULGARIS L) MAKANAN BERBASIS PANGAN LOKAL SEBAGAI UPAYA PENURUNAN HIPERTENSI

### TRAINING MAKE OF TALAM *BEETROOT* ON LOCAL FOOD TO DECREASE HYPERTENSION

**Devillya Puspita Dewi**

Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Respati Yogyakarta  
Jl Tajem km1,5 Maguwoharjo Depok Sleman Yogyakarta  
Email : deandra\_bram@yahoo.com

#### ABSTRAK

Buah bit merupakan salah satu bahan makanan lokal yang kaya dengan zat gizi dan senyawa aktif yang dapat menurunkan resiko penyakit tidak menular. Pemanfaatan buah bit di masyarakat belum banyak. Salah satu cara pemanfaatan buah bit adalah sebagai kudapan (talam) untuk menurunkan hipertensi. Tujuan kegiatan adalah 1) memberikan pengetahuan kepada kader PKK desa Baturetno tentang manfaat buah bit, 2) memberikan pelatihan tentang pembuatan talam buah bit sebagai kudapan untuk menurunkan hipertensi. Kegiatan ini terdiri dari memberi pengetahuan tentang manfaat buah bit, pelatihan pembuatan talam buah bit untuk menurunkan hipertensi. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah ceramah, memberi pelatihan dan demonstrasi pembuatan talam buah bit. Mitra kegiatan tersebut adalah ibu-ibu PKK dan kader Posyandu berjumlah 30 orang. Hasil kegiatan ini adalah berupa : 1) Dengan adanya kegiatan pelatihan pembuatan talam buah bit peserta dapat meningkat pengetahuan tentang manfaat buah bit dan menjadi teknologi tepat guna dalam pemanfaatan buah bit menjadi talam buah bit sebagai makanan alternatif penurun hipertensi, 2) peserta mampu membuat talam dari buah bit yang dapat menurunkan hipertensi. 3) mampu menurunkan kejadian hipertensi di desa Baturetno dan bermanfaat bagi masyarakat sebagai pangan penurun hipertensi.

**Kata kunci :** Buah Bit, Pelatihan, Talam, Hipertensi

#### ABSTRACT

*Beetroot is one of the local food rich in nutrients and active compounds that can reduce the risk of non-communicable diseases. Utilization of beets in the community has not been much. One way of using beets is as a snack (talam) to reduce hypertension. The objectives of the activity are 1) to provide knowledge to PKK cadres of Baturetno village about the benefits of beetroot, 2) to provide training on the making of beet bits as snacks to reduce hypertension. This activity consists of giving knowledge about the benefits of beet, training the making of the beet tar to reduce hypertension. The method used in this activity is lecturing, giving training and demonstration of making the beetroot. Output targets of this activity are: 1) to be the appropriate technology in the utilization of beet to be bitter as a food alternative to lowering hypertension, 2) knowledge about bait making of beet bits, 3) useful for society as food lowering of hypertension*

**Keywords:** Beetroot, Training, Talam, Hypertension

**Submitted :** 21 Mei 2018

**Revision :** 18 Oktober 2018

**Accepted :** 16 Januari 2019

#### PENDAHULUAN

Hipertensi merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang perlu mendapat perhatian karena penyakit ini akan berpengaruh terhadap kesehatan baik

jangka pendek maupun jangka panjang (Vitahealth, 2006). Prevalensi hipertensi di Asia sekitar 8-18% di Indonesia prevalensi hipertensi sekitar 9,5%. Prevalensi hipertensi di Daerah

Istimewa Yogyakarta sekitar 13% artinya prosentase diatas prevalensi nasional(Kemenkes, 2013).

Gaya hidup dan konsumsi makanan yang tidak sehat yang terjadi di masyarakat seperti stress, kegemukan, merokok, kurang aktivitas, makanan tinggi lemak, natrium dapat mempengaruhi kejadian hipertensi di masyarakat (Rabeh, 2015). Hipertensi dapat dicegah dan dapat ditanggualabi dengan mengkonsumsi bahan makanan lokal seperti buah bit.

Buah bit (*Beta vulgaris L*) merupakan tanaman yang berbentuk rumput, batang sangat pendek, akar tunggangnya yang tumbuh menjadi umbi. Buah bit memiliki bentuk dan warna yang khas. Buah bit adalah salah satu buah yang sering digunakan sebagai pewarna alami untuk berbagai jenis makanan. Warna ungunya yang kuat dengan kandungan tinggi kandungan beta karoten dan bersifat antioksidan tinggi.

Buah bit (*Beta vulgaris L*) merupakan salah satu jenis bahan pangan lokal yang bermanfaat dan kaya dengan zat gizi. Salah satu manfaat buah bit adalah sebagai pewarna alami dalam pembuatan pangan olahan. Pigmen yang terdapat pada buah bit merah adalah betalain. Betalain merupakan golongan antioksidan (Wirakusumah, 2008). Kandungan vitamin dan mineral yang ada dalam bit merah seperti vitamin B dan kalsium, kalium, fosfor, besi merupakan nilai lebih dari penggunaan bit merah. Kalium merupakan ion intraseluler dan dihubungkan dengan mekanisme pertukaran natrium. Peningkatan asupan kalium dalam diet telah dihubungkan dengan penurunan tekanan darah karena kalium memacu kehilangan natrium lewat urin.

Buah bit mengandung beberapa senyawa aktif seperti karotenoid, glisin betain, saponin, betasianin, betanin, polyphenol dan flavonoid(Singh, Bhupinder., Hathan, 2013). Buah bit kaya karbohidrat yang mudah menjadi energi

serta za besi yang membantu darah mengangkut oksigen ke otak. Bit berwarna merah, warna ini disebabkan oleh gabungan pigmen ungu betasianin dan pigmen kuning betasantin.

Buah bit sebagai salah satu bahan makanan lokal belum banyak dikembangkan dalam pengolahannya, kebanyakan dikonsumsi segar atau dibuat jus buah bit. Kandungan zat gizi yang tinggi kalium dan antioksidan dapat dimanfaatkan dalam bentuk olahan pangan yaitu talam. Talam merupakan snack tradisional yang banyak digemari oleh masyarakat dan proses pembuatannya juga mudah.

Buah bit merupakan salah satu buah yang memiliki kandungan nutrisi yang lengkap. Kandungan gizi buah bit dapat dilihat pada tabel 1 :

Komposisi	Kadar (%)
Air	87,58
Energi (kkal)	43,00
Protein (g)	1,68
Lemak (g)	0,18
Abu (g)	1,10
Karbohidrat (g)	9,96
Serat pangan (g)	2,00
Gula (g)	7,96
Asam Folat (mg)	25-34
Kalium (mg)	10-15
Serat (g)	8-14,5
Vitamin C (mg)	7,5-11
Magnesium (mg)	7-10
Triptofan (mg)	Min 1,4
Zat Besi (mg)	5-8
Tembaga (mg)	5-7,5
Fosfor (mg)	4-6,5

Kegiatan ini diperuntukkan bagi ibu-ibu PKK di Baturetno Banguntapan Bantul yaitu IbM pembuatan talam buah bit dengan mengangkat bahan makanan lokal buah bit serta memberdayakan ibu-ibu PKK dalam pemanfaatan bahan makanan lokal menjadi makanan alternatif penurunan hipertensi. Kegiatan ini dilakukan berdasarkan permasalahan yang dihadapi mitra prevalensi hipertensi di Asia sekitar

8-18% di Indonesia prevalensi hipertensi sekitar 9,5%. Prevalensi hipertensi di Daerah Istimewa Yogyakarta sekitar 13% artinya prosentase diatas prevalensi nasional sedangkan di kabupaten Bantul 14,1% dan di wilayah Baturetno sebnayak 15%.

Pelaksanaan kegiatan diperuntukkan bagi ibu-ibu PKK, karena ibu-ibu PKK adalah kader aktif di masyarakat yang bisa menyebarkan informasi bagi masyarakat serta dapat dikembangkan sebagai penambah penghasilan ekonomi dalam pembuatan talam buah bit. Kegiatan ini sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan ibu-ibu PKK dan kader dalam pembuatan talam menggunakan bahan baku buah bit sebagai snack penurunan hipertensi.

## **METODE**

Untuk mencapai pencapaian tujuan program kegiatan ini dilakukan dengan cara penyuluhan dan demo pembuatan talam buah bit.

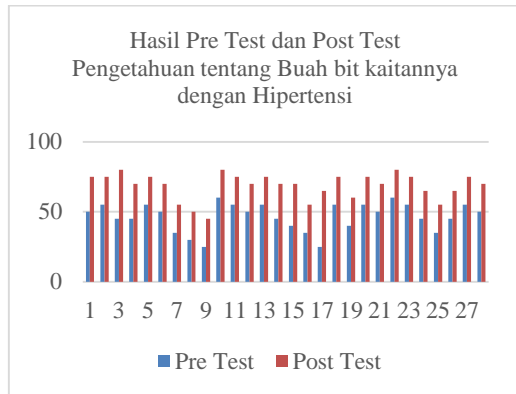
Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah 1) Meningkatkan pengetahuan peserta tentang buah bit dan penyuluhan tentang hipertensi dilakukan dengan penyuluhan tentang manfaat buah bit kaitannya dengan hipertensi, 2) Metode pelatihan pembuatan talam buah bit dan demonstrasi pembuatan talam buah bit. Pelaksanaan kegiatan ini mengacu pada upaya penurunan hipertensi dengan pembuatan snack berbahan dasar buah bit. Kegiatan dilakukan sebagai upaya transfer ipteks bagi masyarakat dalam penurunan hipertensi dengan menggunakan bahan makanan lokal dalam membuat snack talam buah bit. Pelaksanaan kegiatan ini mengacu pada upaya penurunan hipertensi dengan pembuatan snack berbahan dasar buah bit. Kegiatan dilakukan sebagai upaya transfer ipteks bagi masyarakat dalam penurunan hipertensi dengan menggunakan

bahan makanan lokal dalam membuat snack talam buah bit. Kelompok sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah ibu-ibu PKK dan kader yang ada di Desa Baturetno Kecamatan Banguntapan Bantul berjumlah 30 orang.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Semua kegiatan yang direncanakan yaitu 3 tahapan kegiatan berhasil dilaksanakan dengan lancar dan hasil baik dengan prosentase pencapaian 100%. Berikut kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Desa Baturetno Kecamatan Banguntapan Bantul. Tahap pertama adalah tahap persiapan pengabdian melakukan observasi untuk mendapatkan informasi terkait dengan potensi bahan pangan lokal yang belum dioptimalkan pemanfaatannya dan pengurusan ijin untuk melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ke Desa Baturetno Kecamatan Banguntapan Bantul guna mendapatkan ijin untuk melaksanakan kegiatan pengabdian. Setelah ijin diberikan pengabdian menyusun jadwal pelaksanaan kegiatan sesuai dengan arahan kepala dukuh, dimana waktu pelaksanaan diambil menyesuaikan dengan kesediaan ibu-ibu dan kader untuk berkumpul mengikuti kegiatan pengabdian.

Tahap kedua dilakukan peningkatan pengetahuan tentang buah bit kaitannya dengan hipertensi yang dilakukan dengan penyuluhan. Sebelum dan setelah penyuluhan dibagikan kuesioner pengetahuan tentang buah bit kaitannya dengan hipertensi. Sebelum penyuluhan dibagikan kuesioner untuk dilakukan pre test dan setelah dilakukan penyuluhan dilakukan post test. Hasil yang diperoleh dari pre test dan post test dapat dilihat pada gambar dibawah :



Gambar 1. Hasil Pre Test dan Post Test Pengetahuan tentang buah bit kaitannya dengan hipertensi

Dari gambar diatas dapat diketahui bahwa dengan adanya penyuluhan pengetahuan tentang buah bit kaitannya dengan hipertensi diketahui bahwa terdapat peningkatan pengetahuan tentang materi yang disampaikan. Hal ini sesuai dengan (Watiningsih, Mirdijaningsih and Sulistiyowati, 2017) bahwa kriteria keberhasilan kegiatan mampu meningkatkan pengetahuan dan wawasan peserta. Sama halnya dengan penelitian (Suwarsito, Mustafidah and Kartikawati, 2018) kegiatan pelatihan dapat meningkatkan pengetahuan dari peserta pelatihan.

Kegiatan pengabdian dalam bentuk demo pembuatan kue talam buah bit sebagai makanan alternatif penurun hipertensi kepada warga masyarakat Desa Baturetno (ibu-ibu PKK dan ibu kader). Kegiatan pengabdian ini diberikan untuk meningkatkan ketrampilan dalam pembuatan kudapan yang berasal dari umbi-umbian. Umbi yang digunakan dalam kegiatan ini adalah umbi bit yang digunakan sebagai bahan utama dalam pembuatan talam. Alasan pemilihan bahan menggunakan umbi bit adalah umbi bit merupakan bahan makanan lokal yang mempunyai kandungan kalium yang tinggi sebagai alternatif bahan makanan penurun hipertensi.

Tahap penyiapan bahan dan alat pelatihan meliputi menyiapkan materi pelatihan, absensi peserta, penyiapan alat dan pembelian bahan pelatihan. Untuk tahap pelatihan meliputi penyiapan tempat pelatihan, pembuatan media berupa produk kue yang akan dilatihkan (hal ini bertujuan agar peserta pelatihan tertarik dan termotivasi untuk mengikuti pelatihan), pelaksanaan pelatihan membuat kue talam buah bit dan evaluasi pelaksanaan kegiatan. Secara umum pelaksanaan kegiatan pengabdian berjalan dengan baik dan lancar diman peserta yang hadir hanya 28 orang dari 30 orang yang diharapkan hadir.

Pada tahap awal pelaksanaan pengabdian peserta diberikan pembekalan oleh pengabdian tentang pemanfaatan serta nilai gizi yang terkandung di dalam umbi bit, cara penanganan umbi bit, dan aneka olahan kudapan umbi bit yang dapat digunakan sebagai kudapan alternatif penurun hipertensi. Pada saat pelaksanaan penelitian pengabdian juga menyampaikan berbagai macam produk olahan dari umbi bit, pemberian resep pembuatan hasil olah. Pengabdian juga membagikan produk kue talam buah bit untuk dinikmati oleh peserta. Dilihat dari tingkat kesukaan peserta, peserta sebagian besar menyukai rasa, warna dan tekstur dari kue talam buah bit. Dari hasil pengamatan, peserta pelatihan menunjukkan antusiasme dan berperan aktif dalam kegiatan pelatihan. Hal ini dapat dilihat dari respon, semangat peserta untuk bertanya, memberi masukan dan berusaha membuat kue yang dilatihkan sesuai langkah-langkah yang telah diberikan dan menghasilkan produk sesuai dengan kriteria.

Evaluasi kegiatan sesuai dengan indikator dan rancangan evaluasi diperoleh data sebagai berikut yaitu :

1. Jumlah peserta yang hadir sebanyak 28 orang dari 30 peserta yang diharapkan hadir sehingga tercapai 93% kehadiran.

2. Peserta antusias mengikuti kegiatan terlihat jelas dengan hampir seluruh peserta aktif terlibat selama proses kegiatan.
3. Produk yang dihasilkan sesuai dengan harapan yaitu talam tidak terlalu lengket, bentuknya sesuai cetakan utuh, memiliki rasa manis, warna merah dan beraroma umbi bit.

Pada pembuatan talam buah bit tidak menggunakan bahan tambahan pangan, sehingga produk aman dikonsumsi. Hasil sumber daya alam Indonesia yang cukup banyak terutama sumber daya bahan makanan lokal. Salah satu hasilnya adalah umbi-umbian. Ada berbagai macam umbi-umbian di Indonesia yang sudah dikembangkan menjadi berbagai macam olahan tidak terkecuali umbi bit. Umbi bit merupakan salah satu umbi-umbian yang dapat dikembangkan menjadi berbagai produk olahan pangan yang dapat dijadikan sebagai modal untuk meningkatkan derajat kesejahteraan dan kesehatan bangsa.

Umbi bit mempunyai potensi untuk dikembangkan di Indonesia sebagai bahan makanan. Umbi bit adalah salah satu bahan pangan yang berwarna merah keunguan. Pigmen yang mempengaruhi warna merah keunguan pada bit adalah pigmen betalain yang merupakan kombinasi dari pigmen ungu *betacyanin* dan pigmen kuning *betaxantin*. Kandungan pigmen dan senyawa aktif yang terdapat dalam bit diyakini sangat bermanfaat untuk menurunkan hipertensi.

Pada pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat yaitu pemberian informasi dan pelatihan kepada masyarakat tentang pembuatan kue talam yang berbahan dasar umbi bit. Talam berbahan dasar bit ini sebagai snack alternatif untuk menurunkan hipertensi karena di dalam bit tinggi kandungan kalium. Dalam pembuatan talam bit juga tanpa menggunakan bahan tambahan pangan.

Dengan adanya kemajuan teknologi sekarang ini memudahkan masyarakat dalam mengkonsumsi suatu berbagai makanan yang siap santap. Adanya kemudahan yang diperoleh masyarakat tidak memperhatikan kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi. Makanan siap saji adalah makanan dengan komposisi gizi yang tidak lengkap. Komposisi gizi tertinggi pada makanan siap saji adalah karbohidrat, lemak dan natrium. Natrium yang tinggi bisa menyebabkan terjadinya hipertensi, sehingga membutuhkan kebijaksanaan dalam memilih makanan.

Pengetahuan manusia dengan memanfaatkan tanaman yang terdapat disekitar itu sempit. Hal ini yang mendorong manusia hanya ingin menggunakan bahan-bahan yang ada dipasaran yang dapat diperoleh dengan mudah. Merubah pola kebiasaan manusia sangat sulit tanpa adanya motivasi dan usaha yang keras untuk mereka. Kebiasaan masyarakat menggunakan bahan tambahan pangan sintesis yang tidak aman yang dapat merusak tubuh manusia apabila dikonsumsi dalam jangka panjang.

Talam buah bit ini merupakan alternatif snack untuk menurunkan hipertensi, sehingga pemberian pelatihan ini diharapkan dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari dalam pemilihan bahan makanan. Kue talam merupakan pangan ringan yang enak, mempunyai rasa manis yang digemari oleh masyarakat.

Ketrampilan pengolahan jajanan dengan memperdayakan pangan lokal dapat dilakukan untuk mengisi waktu luang ataupun dapat digunakan sebagai usaha sampingan pembuatan makanan ringan. Ketrampilan pengolahan umbi bit tidaklah sulit hanya memerlukan latihan agar lebih terampil. Dengan diolah yang baik dan lebih bervariasi nilai jual umbi bit akan lebih tinggi. Selain mempunyai nilai jual yang tinggi talam umbi bit juga dapat

dijadikan pangan fungsional sebagai penurun hipertensi.

‘Pengolahan Cistik Sukun Di Desa Mertasinga Kecamatan Cilacap Utara’, *Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 1(1).

## **SIMPULAN**

Kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan tentang buah bit kaitannya dengan hipertensi. Peserta sudah terampil dalam pembuatan talam buah bit. Antusiasme peserta pelatihan menunjukkan bahwa masyarakat membutuhkan berbagai pelatihan dengan memberdayakan bahan makanan lokal. Pemberian pelatihan pembuatan talam buah bit berdampak pada peningkatan kesehatan sebagai pangan fungsional penurun hipertensi.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Kemenkes (2013) *Riset Kesehatan Dasar 2013*.
- Rabeh, N. M. (2015) ‘Effect of Red Beetroot ( Beta vulgaris L . ) And its Fresh Juice Against Carbon Tetrachloride Induced Hepatotoxicity in Rats’, 33(6), pp. 931–938. doi: 10.5829/idosi.wasj.2015.33.06.260.
- Singh, Bhupinder., Hathan, B. S. (2013) ‘Optimization of Osmotic Dehydration Process of Beetroot ( Beta Vulgaris ) in Sugar Solution Using Rsm’, *International Journal of Food, Agriculture and Veterinary Science*, 3(3), pp. 1–10. Available at: <http://www.cibtech.org/jfav.htm>.
- Suwarsito, Mustafidah, H. and Kartikawati, R. (2018) ‘Peningkatan Pengetahuan dan Ketrampilan Kelompok Wanita Tani Dalam Mengolah Variasi Produk Ikan Lele Melalui Program Kuliah Kerja Nyata Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat’, *Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 2(2).
- Vitahealth (2006) *Hipertensi*. Jakarta: Gramedia.
- Watiningsih, T., Mirdijaningsih, T. and Sulistiyowati, R. A. (2017)