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

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. Target luaran kegiatan ini berupa : 1) menjadi teknologi tepat guna dalam pemanfaatan buah bit menjadi talam buah bit sebagai makanan alternatif penurun hipertensi, 2) pengetahuan tentang pembuatan talam buah bit, 3) 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 bit 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

|  |
| --- |
|  |

**PENDAHULUAN**

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.

Bit merah (*Beta vulgaris L*) merupakan tanaman dari famili Chenopodiaceae, yang memiliki bentuk morfologi seperti umbi dan umumnya dijadikan sebagai sayuran. Ciri khas dari bit merah adalah warna akar bit yang berwarna merah pekat, rasa yang manis seperti gula, serta aroma bit yang dikenal sebagai bau tanah (*earthy taste*) (Widyaningrum dan Suhartiningsih, 2014).

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, 2007). 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 (Kerry and Ledward, 2001).

Buah bit mengandung beberapa senyawa aktif seperti karotenoid, glisin betain, saponin, betasianin, betanin, polyphenol dan falvonoid (Singh, 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.



Gambar 1. Buah bit (*Beta vulgaris L*)

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

Tabel 1. Kandungan Gizi Buah Bit

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

Program Ipteks bagi Masyarakat tentang pembuatan Talam buah bit sebagai makanan alternatif penurun hipertensi 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 penurun hipertensi.

Pelaksanaan kegiatan diperuntukkan bagi ibu-ibu PKK. Hal ini bertujuan 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.

**METODE**

Kelompok sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat adalah ibu-ibu PKK dan kader yang ada di Desa Baturetno Kecamatan Banguntapan Bantul berjumlah 30 orang. Kegaitan ini sebagai upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan ibu-ibu PKK dan kader dalam pembuatan talam menggunakan bahan baku buah bit sebagai snack penurun hipertensi. Kegiatan ini dilakukan berdasarkan permasalahan yang dihadapi mitra yaitu masing tingginya prevalensi kejadian hipertensi di daerah tersebut sebanyak 15%.

Program ini merupakan program dalam rangka peningkatan pengetahuan dan ketrampilan ibu-ibu PKK di Desa Baturetno Kecamatan Banguntapan. Untuk mencapai pencapaian tujuan program kegiatan ini dilakukan dengan cara penyuluhan dan demo 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 membuatan snack talam buah bit.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di Desa Baturetno Kecamatan Banguntapan Bantul pelaksanaannya sesuai dengan rencana yang sudah dijadwalkan. Pada tahap persiapan pengabdi melakukan observasi untuk mendapatkan informasi terkait dengan potensi bahan pangan lokal yang belum dioptimalkan pemanfataannya 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 pengabdi 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.

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, pembuatanmedia 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 pengabdi 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 pengabdi juga menyampaikan berbagai macam produk olahan dari umbi bit, pemberian resep pembuatan hasil olah. Pengabdi 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 dikembangakan 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 mmenggunakan 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 sintestis 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 trampil. 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.

**KESIMPULAN**

Iptek bagi masyarakat tentang pembuatan talam umbi bit dalam bentuk pelatihan berjalan dengan baik dan lancar. Antusiasme peserta pelatihan menunjukkan bahwa masyarakat membutuhkan berbagai pelatihan dengan memberdayakan bahan makanan lokal.

Pemberian pelatihan pembuatan talam buah bit akan berdampak pada peningkatan kesehatan sebagai pangan fungsional penurun hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

Aisyiyah, FN.2009. Faktor Resiko Hipertensi pada Empat Kabupaten/Kota dengan Prevalensi Hipertensi Tertinggi di Jawa dan Sumatera. Skripsi. Bogor: Departemen Gizi Masyarakat Institusi Pertanian Bogor.

Almatsier, S. 2010. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.

Hanifan, F., Ruhana, A., dan Hidayati, DYN. 2016. Pengaruh Substitusi Sari Umbi Bit (Beta vulgaris L) terhadap Kadar Kalium, Pigmen Betalain dan Mutu Organik Permen Jeli. *Majalah Kesehatan FKUB*. Volume 3, Nomer 4, Maret 2016.

Kemenkes RI. 2013. *Riset Kesehatan Dasar*. Dinas Kesehatan RI

Kurniawan, Ade, 2002. *Gizi Seimbang untuk Mencegah Hipertensi*. Direktorat GiziMasyarakat Depkes RI. Jakarta.

Muchtadi, T.R. dan Sugiono. (1992). *Ilmu Pengetahuan Bahan Pangan*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan. Direktorat Jenderal Tinggi Pusat Antar Universitas Pangan dan Gizi. Bogor: Institut Pertanian Bogor.

Kemenkes RI, 2013. Pokok-pokok hasil Riskesdas Indonesia 2013. Jakarta

Singh, B and Hathan, S.B. 2013. Optimization Of Osmotic Dehydration Process Of Beetroot (Beta Vulgaris) in Sugar Solution Using RSM. *International Journal of Food Agriculture and Veterinary Sciences.* Vol. 3 (3) September-Desember.

Vitahealth. 2005. *Hipertensi*. Jakarta: Gramedia.

Watiningsih, T., Mirdijaningsih, T., Sulistyowati, R. 2017. Pengolahan Cistik Sukun Di Desa Mertasinga Kecamatan Cilacap Utara. *Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat.* Volume 1 No.1 Maret 2017.

Wirakusumah, E.2007. Cantik Awet Muda Dengan Buah Sayur dan Herbal. Jakarta: Penebar Swadaya.