



PELATIHAN PEMBUATAN NUGGET LABU KUNING (*Cucurbita moscata*) SEBAGAI PRODUK PANGAN TINGGI SERAT

(Developing Pumpkin (*Cucurbita moschata*) Nugget as a High-Fiber Food Product: A Training Workshop)

Ida Ayu Putu Ary Widnyani¹, Putu Rima Sintyadewi², Pande P Elza Fitriani³

^{1,2,3} Program Studi Sarjana Teknologi Pangan, Fakultas Teknologi, Institut Teknologi dan Kesehatan Bali

e-mail: idaayu.aw@gmail.com

Received : Maret, 2024	Accepted : April, 2024	Published : Mei, 2024
------------------------	------------------------	-----------------------

ABSTRAK

Labu kuning banyak dibudidayakan di Indonesia, sehingga keberadaannya cukup melimpah. Upaya pemanfaatan labu kuning secara sederhana dapat dilakukan dengan mengolah labu kuning segar sebagai bahan dasar produk siap saji seperti nugget. Pembuatan nugget yang berbahan dasar labu kuning bermanfaat meningkatkan nilai gizi pada produk siap saji seperti nugget frozen, sekaligus dapat meningkatkan minat anak yang sulit makan sayur sehingga kebutuhan asupan serat terpenuhi. Tujuan dari pelatihan ini untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan anggota Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga (PKK) Desa Rendang, Kecamatan Rendang, Kabupaten Karangasem untuk dapat menciptakan panganan sehat kaya gizi, memanfaatkan bahan baku lokal serta mudah diaplikasikan oleh masyarakat. Metode pelatihan menggunakan pretest, post-test, dan demonstrasi. Berdasarkan hasil survei secara keseluruhan pada pelaksanaan pretest, nilai rata-rata peserta berada pada kriteria sangat kurang (26,1) setelah diberikan pelatihan hasil post-test menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata peserta, berada pada kriteria sangat baik (95,5). Hasil analisis *wilcoxon signed rank test* menunjukkan, pelatihan ini memberikan pengaruh sangat nyata terhadap tingkat pengetahuan peserta (nilai signifikansi $<0,05$), sehingga pemberian pelatihan seperti ini sangat baik bila dilakukan secara berkala dengan materi yang berbeda.

Kata kunci : Labu Kuning, nugget, serat, pengabdian kepada masyarakat

ABSTRACT

Pumpkin is widely cultivated in Indonesia, it's presence a quite abundant. Nuggets made from pumpkin is useful in increasing the nutritional value of ready-to-eat products, as well as increasing the interest of children who have difficulty deal with vegetables, Pumpkin have highly fiber content it can help our digestive system more healthy. The purpose of this training is to increase the knowledge and skills of members of the Family Welfare Empowerment (PKK) of Rendang Village, Rendang District, Karangasem Regency to be able to create healthy snacks rich in nutrition, utilize local raw materials and are easily applied by the community. Based on the results of the overall survey on the implementation of the pretest, the average score of the participants was in the very poor criteria (26.1) after being given training the post-test results showed an increase in the average score of the participants, which was in the very good criteria (95.5) . The results of the Wilcoxon signed rank test analysis showed that this training had a very significant effect on the participants' knowledge level (significance value <0.05)., so providing training like this is very good if conduct periodically with different materials.

Keywords : *Pumpkin, Nuggets, fiber, community service*

PENDAHULUAN

Dalam upaya menjaga pola makan yang seimbang, masyarakat khususnya lingkungan keluarga harus lebih cermat dalam memilih dan menyusun menu makanan untuk keluarga yang tetap sehat, dan lezat. Indonesia merupakan negara tropis yang memiliki berbagai macam komoditi hasil pertanian lokal seperti labu kuning. Labu kuning (*Cucurbita moschata D.*) dikenal dengan sebutan *waluh* merupakan tanaman yang dapat dibudidayakan didataran rendah maupun didataran tinggi. Labu kuning banyak dibudidayakan di Indonesia, sehingga keberadaannya cukup melimpah. Jumlah produksi labu kuning tercatat mencapai 1.200 ton/tahun hanya di Pulau Bali (Sugitha *et al.*, 2015 ; Sintyadewi *et al.*, 2023).

Labu kuning merupakan sumber zat gizi yang baik seperti sumber karoten, serat, beta karoten, yang merupakan prekursor vitamin A, vitamin B6, vitamin K, tiamin, riboflavin, kalium, magnesium, selenium, zat besi dan rendah kalori (Andrejinova *et al.*, 2016). Labu kuning juga mengandung senyawa antioksidan berupa senyawa fenolik (Indrawan *et al.*, 2023). Labu kuning dapat meningkatkan level serum insulin, menurunkan glukosa darah dan meningkatkan toleransi glukosa (Wang *et al.*, 2016). Hal ini didukung oleh kandungan serat pangan yang tinggi yang dimiliki oleh labu kuning.

Tingginya potensi sumber gizi yang dimiliki oleh labu kuning agar dapat dimanfaatkan oleh masyarakat. Upaya pemanfaatan labu kuning secara sederhana dapat dilakukan dengan mengolah labu kuning segar menjadi produk nugget frozen berbahan dasar labu kuning. Nugget merupakan olahan beku (*frozen food*) yang dapat memperpanjang masa simpan produk (Khatimah *et al.*, 2018).

Kelompok PKK Desa, sebagai penggerak pemberdayaan kesejahteraan keluarga dirasa perlu untuk mendapatkan pelatihan ini. Mengingat pelatihan ini juga dapat dikembangkan untuk mencari pendapatan tambahan. Pelatihan diharapkan akan meningkatkan keterampilan dalam meningkatkan kesejahteraan keluarga serta dapat menjadi sumber pendapatan bagi ibu rumah tangga. Sehingga akan terjadi peningkatan taraf hidup keluarga itu sendiri.

METODE

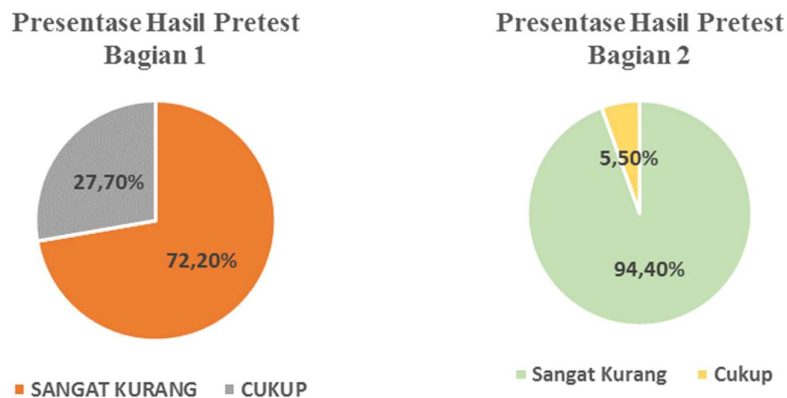
Metode yang digunakan untuk memecahkan permasalahan pada mitra adalah dengan mengidentifikasi pengetahuan pada mitra dengan cara memberikan pretest, proses pelatihan, dan identifikasi akhir pengetahuan dan keterampilan mitra. Pretest dilaksanakan untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan awal mitra sebelum diberikan pelatihan. Tingkat pengetahuan dikategorikan menjadi 5 tingkat penilaian yaitu sangat baik (80-100), baik (68-79), cukup (56-68), kurang (45-56), sangat kurang (<45). Tingkatan penilaian ini juga berlaku untuk hasil post-test.

Kegiatan pelatihan dilaksanakan dengan demonstrasi pembuatan nugget frozen berbahan baku labu kuning oleh tim PkM dan mengajak mitra berpartisipasi. Peserta ikut berpartisipasi saat sesi demonstrasi yang dilaksanakan oleh tim PkM. Sesi diskusi mengenai proses produksi berlangsung secara dua arah, dilaksanakan langsung saat proses demonstrasi. Peserta mendapatkan booklet yang berisi materi yang diberikan. Setelah produk jadi, peserta dapat mencicipi produk yang telah dibuat. Kegiatan identifikasi

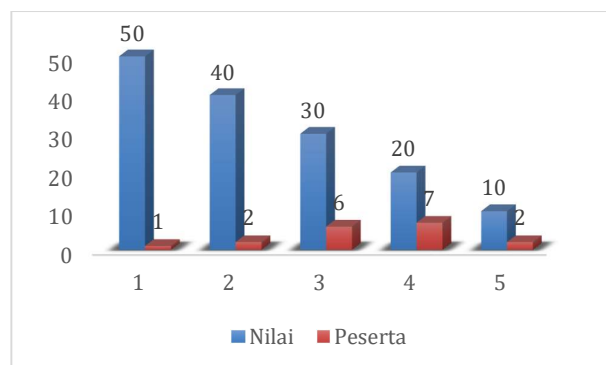
akhir akan dilakukan setelah mitra mendapatkan pemaparan mengenai materi terkait dan pelatihan pengolahan produk. Identifikasi kemampuan akhir mitra dilakukan menggunakan post-test

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PkM) di Desa Rendang, Kecamatan Rendang, Kabupaten Karangasem dengan judul Pelatihan Pembuatan Produk Kewirausahaan Nugget Frozen Berbahan Dasar Labu Kuning, yang menyasar anggota PKK desa sudah terlaksana dengan baik dan lancar. Proses pelatihan dimulai dengan pemberian presensi kehadiran serta pretest bagi peserta. Dalam sistem penilaian dibagi menjadi 5 tingkat yaitu sangat baik (80-100), baik (68-79), cukup (56-68), kurang (45-56), sangat kurang (<45). Tingkatan penilaian ini juga berlaku untuk hasil post-test. Secara umum hasil rata-rata nilai pretest peserta pelatihan adalah 26,11 (sangat kurang) dengan rincian 1 orang peserta mendapatkan nilai 50, 2 orang peserta mendapatkan nilai 40, 6 orang peserta mendapatkan nilai 30, 7 orang peserta mendapatkan nilai 20, dan 2 orang peserta mendapatkan nilai 10. Presentase hasil pretest bagian 1 terkait dengan manfaat fungsional labu kuning dan bagian 2 terkait proses produksi ditampilkan pada Gambar 1. Grafik perolehan rata-rata peserta ditampilkan pada Gambar 2.



Gambar 1. Presentase Hasil Pretest Bagian 1 dan 2



Gambar 2. Perolehan Rata-rata Nilai Pretest Peserta Pelatihan

Kegiatan pelatihan diberikan oleh Dosen Program Studi Teknologi Pangan, Institut Teknologi dan Kesehatan Bali. Peserta pelatihan mendapatkan booklet yang berisi materi pelatihan, praktik pembuatan

produk secara langsung dibarengi dengan sesi diskusi. Peserta pelatihan sangat antusias terhadap proses pelatihan pembuatan produk nugget berbahan dasar labu kuning tersebut. Proses pelatihan dapat dilihat pada Gambar 3 dan 4



Gambar 3. Pemberian materi



Gambar 4. Proses Pelatihan

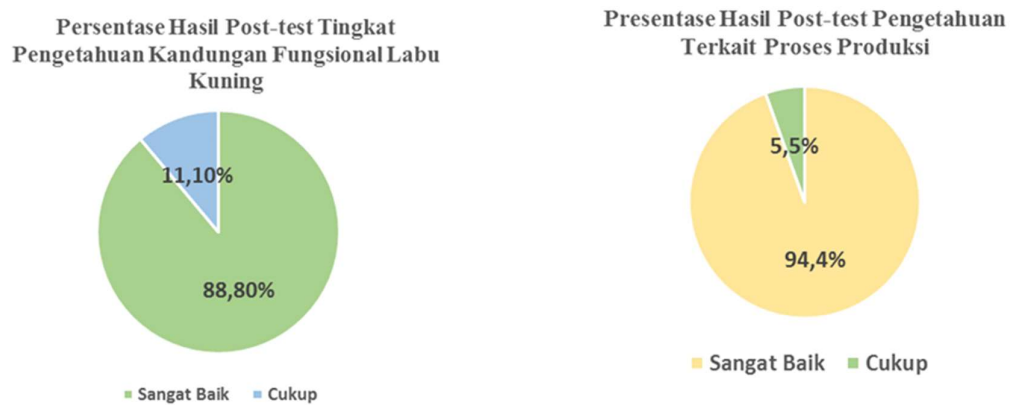
Produk nugget yang sudah jadi kemudian dikemas dalam kontainer plastik, siap untuk dilakukan proses pembekuan (*freeze*) untuk memperpanjang masa simpan produk. Produk yang sudah jadi ditampilkan pada Gambar 5.



Gambar 5. Produk Hasil Pelatihan

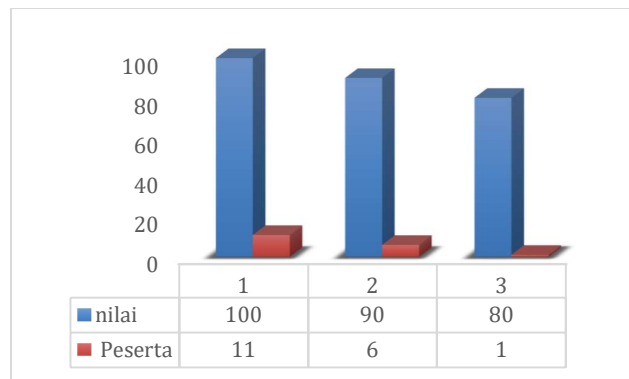
Pelaksanaan kegiatan pelatihan pembuatan produk nugget berbahan dasar labu kuning di Desa Rendang, Kecamatan Rendang Kabupaten Karangasem diakhiri dengan pemberian post-test kepada

peserta. Post-test diberikan untuk mengukur pengetahuan peserta setelah diberikan pelatihan. Presentase hasil post-test bagian 1 dan 2 ditampilkan pada Gambar 6.



Gambar 6. Presentase Hasil Post-test Bagian 1 dan 2

Secara umum hasil rata-rata nilai peserta pelatihan adalah 95,5 dengan rincian 11 peserta mendapatkan nilai 100, 6 peserta mendapatkan nilai 90, dan 1 peserta mendapatkan nilai 80. Grafik perolehan rata-rata nilai post-test peserta ditampilkan pada Gambar 7.



Gambar 7. Perolehan Nilai Post-test Peserta Pelatihan

Hasil analisis menggunakan uji *wilcoxon signed rank test* menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta yang signifikan. Hasil pelatihan memberikan pengaruh yang sangat nyata terhadap peserta, ditunjukkan dengan nilai signifikansi $<0,05$. Berdasarkan hasil statistik yang didapatkan pada kegiatan pelatihan ini diharapkan mampu meningkatkan dan membangkitkan jiwa kewirausahaan dan kreatifitas peserta dalam memanfaatkan komoditas lokal.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil identifikasi secara keseluruhan pada pelaksanaan pretest, nilai rata-rata peserta berada pada kriteria sangat kurang (26,1) setelah diberikan pelatihan hasil post-test menunjukkan adanya peningkatan. Nilai rata-rata peserta, berada pada kriteria sangat baik (95,5). Hasil analisis *wilcoxon signed rank test* menunjukkan, pelatihan ini memberikan pengaruh sangat nyata terhadap tingkat pengetahuan peserta (nilai signifikansi $<0,05$). Kegiatan pelatihan produk pangan fungsional seperti ini

hendaknya dilanjutkan dengan produk yang lebih beragam seperti pembuatan sosis, bakso, surimi, maupun produk lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Andrejiova A, Hegedusova A, Slosar M, Baratova S. (2016). Dynamic of Selected Bioactive Substance Changes in *Cucurbita Moschata Duch* After Storage and Different Methods of Technological Processing. *Actaun*. 64 (2): 387-393.
- Indrawan, G., & Yani, I. P. A. H. E. (2023). substitusi tepung labu kuning (*cucurbita moschata flour*) pada pembuatan pie susu. *Jurnal Kuliner*, 3(1), 19-30.
- Khatimah,N., Kadirman, R. Fadilah. (2018). Studi Pembuatan Nugget Berbahan Dasar Tahu Dengan Tambahan Sayuran. *J. Pendidikan Teknologi Pertanian* (4). S59-S68.
- Sintyadewi, P. R., Widnyani, I. A. P. A., & RS, I. G. A. Y. R. (2023). Pelatihan Pengolahan Labu Kuning Menjadi Produk Tepung Kaya Beta Karoten. *Widya Laksana*, 12(2), 272-278.
- Sugitha M, Harsojuwono BA, Yoga IWGS.(2015). Penentuan formula biskuit labu kuning (*Cucurbita moschata*) sebagai pangan diet penderita diabetes militus. *J Media Ilmiah TeknolPangan*2: 98-105
- Wang PC, Zhao S, Yang BY, Wang QH, Kuang HX. (2016). Anti-diabetic Polysaccharides from Natural Sources: A Review. *Carbohydr Polym*. 148 (1): 86-97