

Training on Food Processing Based on Local Food Kersen Leaves to Encourage a Healthy Lifestyle

Devani Sephia Dewi¹, Dinda Nuraini Hasanah², Risma Alfi Agustina³, Nadya Anisa Rahmadani⁴,
Ade Martha Primastuti⁵

¹²³⁴⁵Management, Faculty of Business, Universitas PGRI Yogyakarta

e-mail: ¹devanisephiadewi@gmail.com, ²dindanuraini364@gmail.com, ³rismaalfi731@gmail.com,
⁴nadhyaanisa@gmail.com, ⁵ademarthaprimastuti@gmail.com

* Devani Sephia Dewi

ABSTRACT

Indonesian people are increasingly consuming unhealthy food due to increasing demand for ready-to-eat food. Kersen leaves are a healthy food substitute that can be used to make chips. Kersen leaves have many health benefits. In Jumoyo Village, Magelang Regency, this training was held to educate the local community about the production of kersen leaf chips and promote the health benefits of these snacks. Several stages of this training include explaining the benefits of kersen leaves for health, preparing materials and equipment, carrying out chip making, and ending with an evaluation. The results of this training show an increase in community knowledge regarding local food processing and creating business opportunities. Kersen leaf chips have the potential to be a nutritious snack that is safe to consume and can help people live healthy lives.

Keywords: *training, kersen leaves, local food, food processing, healthy living.*

History Article: 18 Des 2023

Incoming articles: 18 Des 2023

Revised article: 12 Feb 2024

Articles accepted: 30 Maret 2024

I. Introduction

Situation Analysis

Kehidupan masyarakat semakin mudah dijalani seiring pesatnya kemajuan teknologi di Indonesia dan perubahan zaman. Apalagi pola hidup dan kebiasaan manusia saat ini sedang mengalami perubahan. Salah satu contohnya adalah meningkatnya permintaan terhadap makanan siap saji atau yang biasa disebut makanan instan. Mudah-mudahan menawarkan berbagai makanan berdasarkan selera dan daya beli karena mudah-mudahan menemukan makanan siap saji di pasaran. Selain itu, pemrosesan dan

persiapannya lebih cepat dan mudah. Ada berbagai macam makanan cepat saji, mulai dari makanan ringan hingga makanan berat.

Akibat perubahan pola makan yang disebabkan oleh globalisasi, masyarakat cenderung mengonsumsi makanan yang tinggi lemak dan kalori daripada buah-buahan, sayur-sayuran, atau makanan herbal (Suarti,dkk 2010). Menurut penelitian 76,3% remaja di lima negara Asia Tenggara tidak mengonsumsi cukup buah dan sayur. Di Indonesia, 93,6% masyarakat melaporkan kurang mengonsumsi buah dan sayur, sementara 75,45% masyarakat mengonsumsi vitamin dan mineral dalam jumlah terbesar 45,7 gram per orang per hari pada kelompok sayur dan produk olahan (Dwi Yulia Estika Sari, 2017).

Para ilmuwan telah melakukan banyak penelitian yang membahas kebiasaan konsumsi makanan cepat saji remaja dan dampaknya terhadap kesehatan (Pamelia, 2018). Temuan menunjukkan bahwa mengonsumsi makanan cepat saji dapat meningkatkan risiko terkena sejumlah penyakit, termasuk diabetes, obesitas, dan bahkan penyakit degeneratif. Oleh karena itu, sangat penting untuk membuat lebih banyak variasi hidangan sehat dengan menggunakan bahan-bahan lokal, termasuk daun kersen.

Tanaman yang dikenal dengan nama talok atau Kersen (*Muntingia calabura* L), tumbuh cepat dan bertubuh ramping. Berasal dari Benua Amerika, tanaman ini banyak ditanam di daerah beriklim hangat seperti Asia. Nama lain tanaman ini antara lain chettu cherry (Telunggu), Chinese cherry atau Japanese cherry (India), dan Jamaican cherry (Inggris). Senyawa fenolik terbesar yang ditemukan di dalamnya adalah flavonoid. Flavonoid yang terdapat pada ekstrak daun kersen memiliki beragam khasiat biologis, antara lain kemampuan merangsang produksi estrogen, mengatasi masalah fungsi hati, berperan sebagai antioksidan, antimikroba, antihipertensi, dan antidiabetes (Diah Karunia Binawati, 2013).

Alkaloid, polifenol, saponin, tanin, flavonoid, flavonol (kaemferol dan kuesetin), protocyandin, dan sainidin semuanya terdapat dalam ekstrak daun kersen. Air (76,3 g), karbohidrat (17,9 g), serat (4,6 g), protein (2,1 g), lemak (2,3 g), fosfor (94 mg), vitamin A (0,015 mg), kalsium (125 mg), dan vitamin C (90 mg) semuanya ada dalam 100 gram tanaman ini. 380 kJ/100 g energi, 1,56 g lemak, 17,9 g karbohidrat, 4,6 g serat, 124,6 g kalsium, 77,8 g air, 0,38 g protein, 84 mg fosfor, 1,18 g besi, 0,55 g tiannin, dan 80,5 mg vitamin (Lim. 2012). Selain itu, daun kersen juga memiliki banyak manfaat, seperti sifat antiseptik, anti inflamasi, anti tumor, dan anti asam urat (Meiliza, 2013).

Solutions and Targets

Salah satu inovasi produk pangan yang dapat mendorong hidup sehat adalah pelatihan pembuatan keripik dengan menggunakan daun kersen. Keripik adalah salah satu jenis makanan ringan berupa irisan tipis dari umbi, buah atau sayuran yang digoreng dengan minyak. Daun kersen dapat dicampur dengan campuran tepung yang telah dibumbui untuk menghasilkan rasa yang renyah dan gurih. Keripik dapat memiliki berbagai rasa seperti asin, pedas, manis, asam, gurih atau kombinasi semuanya (Oktaningrum dkk, 2013).

Pelatihan mengenai cara pembuatan makanan yang terjangkau dan kaya nutrisi sangat diperlukan, terutama untuk pemanfaatan sumber daya lokal dan dapat meningkatkan kesejahteraan finansial masyarakat sekitar (Henrique Miguel Pereira, 2012). Produk keripik daun kersen sebagai makanan sehat ini merupakan hasil variasi dengan tujuan untuk meningkatkan kandungan gizi daun kersen dan dapat menjadi alternatif pangan sebagai jawaban atas kebutuhan masyarakat akan makanan untuk mendorong hidup sehat. Berdasarkan penelitian sebelumnya, bunga kersen dapat digunakan untuk pembuatan teh herbal, sirup buah kersen, dan pengolahan daun kersen dapat digunakan untuk menghasilkan keripik, pepes, dan bahan sayur.

Selain itu, mempunyai pangsa pasar yang besar karena digemari berbagai kalangan mulai dari anak-anak hingga orang dewasa. Potensi bahan baku lokal seperti daun kersen yang dapat mendukung diversifikasi pangan lokal yang sehat dan pengembangan Usaha Mikro, Kecil, dan Menengah (UMKM) juga menjadi latar belakang penting bagi produksi keripik. Produksi keripik daun kersen didorong oleh pertimbangan geografis, bahan baku lokal dan minat konsumen yang semuanya merupakan faktor penting dalam perkembangan industri keripik daun kersen.

Tanaman kersen merupakan tanaman pangan lokal yang banyak tumbuh di Indonesia, salah satunya di wilayah Magelang. Banyak sekali pohon kersen yang dapat ditemukan di beberapa wilayah Magelang, terutama di Desa Jumoyo. Tanaman kersen ini cenderung terabaikan dan masyarakat biasanya hanya mengambil buahnya saja. Pengolahan daun kersen sama sekali belum ada disebabkan oleh kurangnya pengetahuan dari masyarakat mengenai pengolahan daun kersen. Sehubungan dengan hal tersebut, kami memutuskan untuk melakukan pelatihan memasak dengan daun kersen sebagai bahan utamanya. Oleh karena itu, tujuan penelitian berikut ini dikembangkan berdasarkan latar belakang permasalahan, yaitu untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap gaya hidup yang lebih sehat dengan pemanfaatan pangan lokal berbahan dasar daun kersen terutama di Desa Jumoyo, Kecamatan Salam, Kabupaten Magelang.

Implementation Method

Kegiatan ini berlokasi di Kecamatan Salam, Desa Jumoyo, Kabupaten Magelang. Dalam rangka mensosialisasikan pola hidup sehat, kegiatan yang dimulai pada tanggal 20 November 2023 ini merupakan kegiatan pelatihan pengolahan makanan berbahan dasar pangan lokal daun kersen. Pelatihan ini diikuti oleh 16 peserta yang terdiri dari beberapa masyarakat Desa Jumoyo.

Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan berbagai manfaat daun kersen yang belum diketahui. Masyarakat terlibat dalam kegiatan ini dalam beberapa tahap, antara lain pemaparan manfaat daun kersen, edukasi kepada peserta tentang alat dan bahan untuk pengolahan, pelaksanaan pembuatan produk keripik daun kersen, dan evaluasi. Kegiatan pelatihan ini merupakan bagian dari rangkaian latihan mata kuliah Komunikasi Bisnis Program Studi Manajemen Bisnis Universitas PGRI Yogyakarta tahun 2023.

Kegiatan ini dibagi dalam tahapan sebagai berikut:

1. Pemaparan manfaat daun kersen

Kesadaran masyarakat akan kemungkinan pemanfaatan daun kersen dapat ditingkatkan melalui upaya edukasi dan pelatihan. Dengan pemaparan pemanfaatan beragam aspek dari daun kersen, dapat ditingkatkan kesejahteraan masyarakat dan gaya hidup lebih sehat. Produksi barang olahan seperti makanan dan minuman dari daun kersen berpotensi meningkatkan peluang usaha lokal dan nilai ekonomi masyarakat.

Daun kersen mempunyai potensi menjadi olahan produk yang memiliki manfaat yang banyak dalam konteks kesehatan. Beberapa dari sekian banyak manfaat daun kersen yaitu sebagai anti inflamasi, anti septik, anti tumor, dan anti asam urat (Meiliza, 2013). Daun kersen memiliki sifat anti inflamasi yang dapat mengurangi peradangan dan nyeri sendi pada penderitanya (Yosef Noorhamdani, 2014). Persiapan alat dan bahan pelatihan

Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk mempersiapkan alat dan bahan yang diperlukan agar saat proses pelatihan lebih mudah dilaksanakan. Peralatan yang perlu disiapkan yaitu kompor, penggorengan, spatula, penjepit makanan, baskom, dan cobek. Adapun bahan yang digunakan untuk pengolahan pangan lokal ini yaitu daun kersen muda, tepung kanji, tepung beras, telur ayam, garam, kaldu jamur, bawang putih, ketumbar, dan air secukupnya.

2. Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan ini berisi tentang proses pengolahan pangan lokal menjadi makanan. Bahan baku yang diperlukan yaitu daun kersen muda. Daun kersen muda dicuci bersih dan ditiriskan. Masukkan daun kersen ke dalam adonan yang sudah disiapkan yaitu campuran tepung beras dengan bumbu rempah. Panaskan minyak goreng bersih, kurang lebih selama 6 menit

waktu yang dibutuhkan untuk menggoreng adonan kripik dengan ukuran api yang sedang. Setelah proses penggorengan sebaiknya gunakan tisu penyerap minyak untuk menurunkan kadar minyak produk kripik daun kersen. Sampai kripik daun kersen siap dikemas, biarkan kripik disimpan pada suhu ruangan.

Jika produk akan diperjualbelikan, sebaiknya memperhatikan kemasan yang akan digunakan. Proses pengemasan sangat penting untuk diperhatikan guna menentukan kemasan yang tepat untuk digunakan guna menjaga kualitas produk dan membuat kemasan tampak menarik (Achmad Furqon A. Q, 2016) (Murtiningrum, 2013). Plastic zipper lock dapat digunakan sebagai bahan pengemas produk ini. Dengan kemasan ini, konsumen akan lebih mudah membuka dan menutup produk serta kerenyahan produk akan tetap terjaga. Setelah pengemasan selesai, tidak lupa untuk menempelkan logo.

3. Evaluasi

Penting bagi setiap kegiatan untuk melakukan evaluasi. Kualitas hasil produk, pemasaran hasil produksi, dan praktik langsung dalam produksi daun kersen semuanya menjadi pertimbangan dalam evaluasi pelatihan pembuatan kripik daun kersen. Faktor lain yang perlu diperhatikan seperti reaksi masyarakat terhadap kripik daun kersen, efisiensi produksi, serta ketersediaan peralatan dan bahan baku. Efektivitas pengembangan atau pelatihan dapat diketahui melalui evaluasi yang menyeluruh.

II. Results and Discussion

Selama kegiatan pelatihan pembuatan ini, ditemukan bahwa ada peningkatan kesadaran masyarakat terhadap pengolahan pangan lokal berbahan dasar daun kersen, yang dapat mendorong hidup lebih sehat. Hal ini menunjukkan bahwa masyarakat tidak lagi berpikiran bahwa kersen hanya boleh dimakan sebagai buah tetapi kini dapat diubah menjadi kripik sehat yang dapat dimakan sebagai camilan. Disisi lain, kripik daun kersen menciptakan peluang bisnis yang dapat mendorong perekonomian masyarakat setempat. Pelatihan ini mendapat sambutan hangat dari masyarakat dan dilaksanakan di sebuah rumah salah satu masyarakat.



Gambar 1. Proses Pengolahan Daun Kersen

Di Indonesia, perlu ada peningkatan penekanan pada pengembangan keterampilan kuliner dengan menggunakan pangan lokal. Hal ini disebabkan tingginya nilai gizi pangan lokal, sehingga diperlukan teknik pengolahan makanan yang inovatif untuk menarik minat masyarakat. Saat proses menggoreng keripik dengan suhu yang terlalu tinggi dapat merusak antioksidan yang terdapat pada daun kersen, sehingga kandungan gizi pada daun akan berkurang, hilang, ataupun rusak (Kasmira Kasmira, 2018).

Penelitian ini belum dilakukan pengujian secara makro nutrisi pada produk keripik daun kersen sebagai makanan. Berdasarkan penelitian sebelumnya keripik daun kersen memiliki komposisi makro nutrisi sebagai berikut: kadar lemak 8,71%, kadar protein 6,45%, kadar air 8,33%, kadar abu 3,26, kadar karbohidrat 39,05, kadar tanin 0,10%, kadar serat 16,46%, dan energi (kal/100gram) 256,71%. Sebanyak 67% panelis menunjukkan kesukaan terhadap keripik daun kersen yang diberikan pada hasil uji organoleptik (Dyah Titin Laswati, 2017).



Gambar 2. Hasil Keripik Daun Kersen



Gambar 3. Kemasan Keripik Daun Kersen

Pelatihan juga telah menghasilkan keripik daun kersen dengan desain dan kemasan yang menarik. Peserta pelatihan belajar untuk menciptakan kemasan yang eye-catching dan informatif, serta merancang logo dan label produk yang menarik perhatian. Dengan begitu, produk keripik daun kersen yang dihasilkan memiliki daya tarik yang tinggi dan dapat dikenal dengan mudah di pasaran. Daun kersen banyak digunakan pada makanan olahan, seperti minuman teh (Lathief, 2016), permen jelly (Samsul Huda, 2015), kripik, selai, dan teh seduh (Dyah Titin Laswati, 2017). Hal ini dapat disimpulkan bahwa keripik daun kersen bisa menjadi camilan bergizi yang terbukti aman dikonsumsi dan dapat membantu masyarakat hidup sehat.

Setelah pelatihan, penilaian dilakukan untuk menentukan efektivitas pelatihan dan sejauh mana peserta menganggap informasi tersebut dapat diterima. Berdasarkan data evaluasi, mayoritas peserta merasa puas dengan materi pelatihan dan lebih mengetahui manfaat daun kersen. Selain itu, setelah menyelesaikan pelatihan ini, peserta merasa lebih nyaman dalam mencerna makanan yang berbahan dasar daun kersen. Hasil karya keripik daun kersen yang dibuat peserta juga dievaluasi. Hasil analisis menunjukkan bahwa meskipun kualitas keripik daun kersen yang dihasilkan cukup dapat diterima, namun konsistensi dan citarasanya masih perlu ditingkatkan. Hal ini akan menjadi bahan penilaian ketika pelatihan tambahan dilaksanakan

Hasil pelatihan menunjukkan bahwa para peserta mampu membuat keripik daun kersen yang merupakan salah satu produk berbahan dasar pangan lokal. Diperkirakan, dengan adanya pelatihan ini, pengolahan produksi bahan baku lokal keripik daun kersen dapat terus berkembang dan menjadi salah satu produk olahan yang terkenal dan diminati. Baik di tingkat lokal maupun internasional, selain itu, diharapkan juga adanya kerja sama antara petani daun kersen dan pengusaha makanan untuk mengoptimalkan potensi daun kersen sebagai bahan baku keripik yang berkualitas.

III. Conclusion

Pelatihan ini meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya pengolahan pangan lokal dan pola hidup sehat berdasarkan instruksi yang diberikan tentang pembuatan keripik daun kersen. Teknik produksi yang lebih baik dan peningkatan kemampuan kuliner dengan memanfaatkan pangan lokal juga ditunjukkan dalam evaluasi pelatihan. Keripik daun kersen sangat disukai oleh sebagian besar panelis dan memiliki komposisi nutrisi yang baik, meskipun pengujian makro nutrisi belum ekstensif. Hal ini menunjukkan bahwa mengubah daun kersen menjadi keripik berpotensi menjadi usaha yang menguntungkan sekaligus pengganti makanan sehat. Produksi pengolahan keripik daun kersen mempunyai beberapa kesimpulan yang positif, seperti menjaga kesehatan bagi masyarakat karena daun kersen mempunyai banyak manfaat, memiliki cita rasa yang menarik, dan potensi menjadi produk renyah yang populer di pasaran. Selain itu, membuat keripik daun kersen membutuhkan banyak evaluasi juga keterampilan dan dedikasi serta memerlukan beberapa langkah penting yang perlu diperhatikan. Hasil Kegiatan pelatihan menunjukkan bahwa adanya peningkatan wawasan dan pengetahuan para peserta.

IV. Reference

- Achmad Furqon A. Q, I. M. (2016). PENGARUH JENIS PENGEMAS DAN LAMA PENYIMPANAN TERHADAP MUTU PRODUK NUGGET GEMBUS . *AGROINTEK*, 70-75.
- Diah Karunia Binawati, S. A. (2013). EFFECT OF CHERRY LEAF (*Muntingia calabura*) BIOINSECTICIDES EXTRACT TOWARDS MORTALITY OF WORM SOIL (*Agrotis ipsilon*) AND ARMYWORM (*Spodoptera exiqua*) ON PLANT LEEK (*Allium fistolum*). *WAHANA* , 51-57.
- Dwi Yulia Estika Sari, D. A. (2017). Daya Terima dan Nilai Gizi Snack Bar Modifikasi Sayur dan Buah Untuk Remaja Putri . *Jurnal Gizi*, 2-11.
- Dyah Titin Laswati, N. R. (n.d.). PEMANFAATAN KERSEN (*Muntingia calabura* L.) SEBAGAI ALTERNATIF PRODUK OLAHAN PANGAN: SIFAT KIMIA DAN SENSORIS. *Jurnal JITIPARI*, 127-134.
- Henrique Miguel Pereira, L. M. (2012). Global Biodiversity Change: The Bad, the Good, and the Unknown. *Global Biodiversity Change* , 25–50.
- Kasmira Kasmira, L. L. (2018). Analisis Perubahan Komponen Kimia Keripik Bayam Hijau (*Amarantus tricolor* L) Akibat Proses Penggorengan. *urnal Pendidikan Teknologi Pertanian*, 49-55.
- Kurniawan, A. (2023). *Pemasaran Produk Pangan*. Yogyakarta: UPY Press.
- Lim, T. (2012). Edible Medicinal and Non-Medicinal Plant. *London: Springer Dordrecht Heidelberg*, 489–491.
- Meiliza, E. R. (2013). pengaruh Jus Buah Kersen (*Muntingia calabura* L) Terhadap Kadar Asam Urat Darah Mencit (*Mus musculus*). *Skripsi skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta*.

- Murtiningrum, M. K. (2013). Pengaruh Perbedaan Jenis Kemasan Plastik Beberapa Suhu Penyimpanan terhadap Umur Simpan Drupa Buah Merah (*Pandanus conoideus* L) dan Kualitas Minyaknya. *Prosiding Semnas PATPI*.
- NURUL ROZAKI, D. R. (2023). NILAI TAMBAH UBI KAYU MENJADI KERIPIK PAKSENG . *Jurnal Ilmiah Mahasiswa AGROINFO GALUH* , 204-212 .
- Pamelia, I. (2018). PERILAKU KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI PADA REMAJA DAN DAMPAKNYA BAGI KESEHATAN . *Jurnal IKESMA* , 144-153.
- Samsul Huda, A. S. (2015). PEMANFAATAN DAUN KERSEN (*Muntingiacalabura*) SEBAGAI PERMEN JELLY TERHADAP DAYA TERIMA KONSUMEN. *Jurnal Teknologi Pangan*, 12-18.
- Sudarmanto, A. (2015). PROGRAM PENDAMPINGAN TEH SEDUH DAN CELUPDARI DAUN KERSEN GUNA MENUMBUHKAN KREATIFITAS WIRAUSAHA DI KELURAHAN LAMPER TENGAH KECAMATAN SEMARANG SELATAN KOTA SEMARANG . *DIMAS*, 71-84.
- Yosef Noorhamdani, R. (2014). Uji Ekstrak Daun Kersen (*Muntingia calabura*) Sebagai Antibakteri Terhadap Methicillin-Resistant *Staphylococcus aureus* (MRSA) Secara in Vitro. *Laboratorium Fakultas Kedokteran. Universitas Brawijaya, Malang*.