

**KRIPIK BAYAM DICAMPUR DENGAN GULA AREN (*AMARANTHUS GENGETICUS ARENGA PINUATA*) SEBAGAI ALTERNATIF CEMILAN BERGIZI PADA ANAK****Yohanes Jakri<sup>1\*</sup>, Adelgonda Fitri Jeharut<sup>2</sup>, Didiana Nurhayati<sup>3</sup>, Fredheric Collin Brosnan<sup>4</sup>, Nur Wahida<sup>5</sup>**<sup>1234</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Katolik Indonesia Santu Paulus Ruteng

Email Korespondensi: johanjakri17@gmail.com

Disubmit: 29 Juli 2021

Diterima: 24 Agustus 2021

Diterbitkan: 02 Januari 2022

DOI: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v1i1.4735>**ABSTRAK**

Usia 5-10 tahun merupakan usia pertumbuhan maksimal. Pada masa ini anak mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan yang membutuhkan konsumsi pangan dengan gizi seimbang. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan bahwa Proporsi Konsumsi Buah/Sayur per Hari dalam Seminggu pada Penduduk Umur  $\geq 5$  Tahun  $\geq 5$  porsi di Propinsi NTT adalah 7,61 % dan secara spesifik pada Kabupaten Manggarai lebih rendah yakni 4,49%. Hasil tersebut berbeda jauh dengan rekomendasi yang dikeluarkan oleh WHO, bahwa konsumsi buah dan sayur adalah 400 g (5 porsi) per hari untuk semua kelompok usia. Permasalahan utama yang dialami oleh anak-anak adalah kurangnya minat anak untuk mengonsumsi sayuran. Tujuan dari pembuatan Kripik bayam dicampur dengan gula aren (*Amaranthus Gengeticus Arenga Pinuata*), adalah menghasilkan inovasi cemilan yang berbahan dasar sayur bayam sebagai alternative pemenuhan gizi pada anak. Kegiatan ini sudah dilakukan di Kecamatan Wae Rii Kabupaten Manggarai, NTT pada bulan Juli 2021. Hasilnya 90% anak mengatakan Kripik ini enak dikonsumsi dan menjadi alternative cemilan bergizi untuk mereka.

**Kata Kunci:** Sayur, Kripik Bayam, Gula Aren**ABSTRACT**

*The age of 5-10 years is the age of maximum growth. At this time children experience a period of growth and development that requires food consumption with balanced nutrition. The results of the 2018 Basic Health Research (Riskesdas) show that the proportion of fruit/vegetable consumption per day of the week in the population aged 5 years 5 portions in NTT Province is 7.61% and specifically in Manggarai Regency it is lower at 4.49%. These results differ greatly from the recommendations issued by WHO, that consumption of fruit and vegetables is 400 g (5 servings) per day for all age groups. The main problem experienced by children is their lack of interest in consuming vegetables. The purpose of making spinach chips mixed with palm sugar (*Amaranthus Gengeticus Arenga Pinuata*), is to produce an innovative snack made from spinach as an alternative for nutritional fulfillment in children. This activity was carried out in Wae Rii Subdistrict, Manggarai Regency, NTT in July 2021. As a result, 90% of children said these chips were delicious to eat and became an alternative nutritious snack for them.*

**Keywords:** Vegetables, Spinach Chips, Palm Sugar

## 1. PENDAHULUAN

Usia sekolah merupakan usia pertumbuhan maksimal. Pada masa ini anak mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan yang membutuhkan konsumsi pangan dengan gizi. Makanan yang baik dan bermanfaat bagi tubuh adalah makanan yang mengandung komponen unsur gizi yakni mengandung karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral (Dianissafitrah Hidayanti, 2017). Berbagai unsur gizi ini terdapat juga dalam sayuran hijau. Sayuran memberikan banyak manfaat bagi kesehatan tubuh anak jika dikonsumsi secara rutin, namun tidak semua anak menyukai untuk mengkonsumsi sayur. Adanya masalah mengenai kurangnya konsumsi sayur bagi anak sangat berdampak pada masalah pemenuhan gizi si anak. Banyak anak yang malas untuk mengkonsumsi sayuran karena dianggap sebagai makanan yang memiliki rasa dan aroma yang tidak menarik.

Hasil penelitian Lock et al., (2005) yang dilakukan di beberapa negara bagian Afrika, Amerika, dan Asia yang terdiri atas 14 wilayah bagian menyebutkan bahwa anak usia 5-14 tahun memiliki kecenderungan 20% mengonsumsi buah dan sayur lebih rendah bila dibandingkan dengan orang dewasa. Rata-rata konsumsi buah dan sayur pada anak usia 5-14 tahun di Asia Tenggara memperlihatkan hasil yang sangat rendah yaitu 182 g/hari. Hasil tersebut berbeda jauh dengan rekomendasi yang dikeluarkan oleh WHO, bahwa konsumsi buah dan sayur adalah 400 g (5 porsi) per hari untuk semua kelompok usia (WHO, 2005).

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan bahwa Proporsi Konsumsi Buah/Sayur per Hari dalam Seminggu pada Penduduk Umur  $\geq 5$  Tahun  $\geq 5$  porsi di Propinsi NTT adalah 7,61 % dan secara spesifik pada Kabupater Manggarai lebih rendah yakni 4,49% (Kemenkes, 2019). Permasalahan utama yang dialami oleh anak-anak adalah kurangnya minat anak untuk mengkonsumsi sayuran. Selain itu, kurang kreativitas ibu dalam mengolah sayur, sehingga menimbulkan kebosanan dan kejenuhan anak dalam mengkonsumsi sayuran. Kripik bayam dicampur dengan gula aren (*Amaranthus Gengeticus Arenga Pinuata*), merupakan inovasi cemilan yang berbahan dasar sayur bayam. Di dalam sayuran terdapat kandungan vitamin dan juga mineral penting seperti vitamin A, C, E dan kalsium yang dapat meningkatkan pertumbuhan sel dan membangun jaringan tubuh. Kandungan nutrisi di dalam sayuran merupakan faktor penting untuk menjaga kesehatan tubuh anak. Bagi anak-anak nutrisi yang terkandung di dalam sayuran sangat diperlukan bagi tumbuh kembang anak. Selain itu sayuran juga dapat memperkuat daya tahan tubuh serta meningkatkan kemampuan belajar. Sayur merupakan kelompok pangan sumber berbagai zat gizi mikro yang penting bagi proses metabolisme tubuh. Berbagai kajian menunjukkan bahwa konsumsi buah dan sayur yang cukup turut berperan dalam menjaga kenormalan tekanan darah dan kadar kolesterol darah, menurunkan risiko sulit buang air besar dan kegemukan, serta berperan dalam pengentasan defisiensi mikronutrien (Hidayati, Suyatno, Aruben, & Pradigdo, 2017). Sayur dan buah sangat penting dalam menu makanan seimbang karena merupakan sumber vitamin dan mineral.

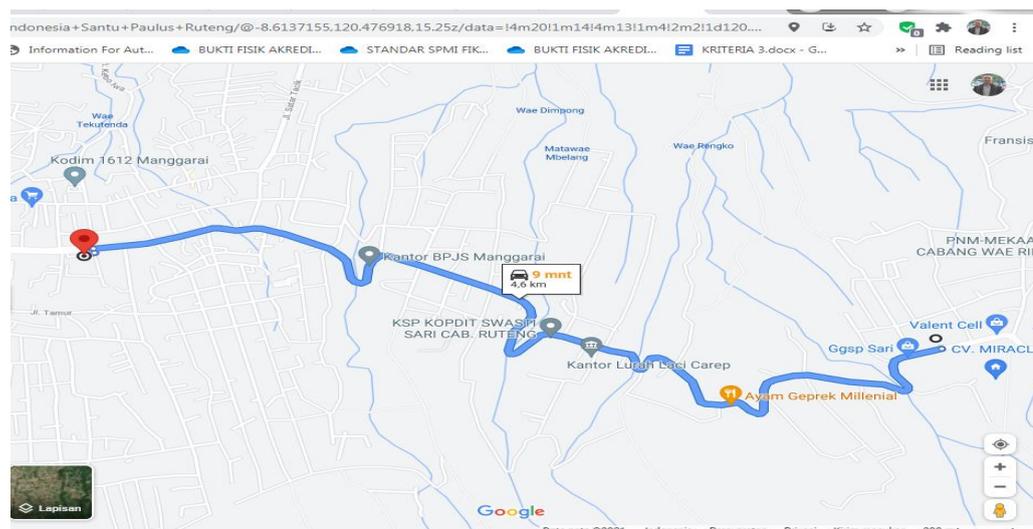
Bayam merupakan sayuran dengan kandungan nutrisi yang tinggi yang dibutuhkan tubuh, salah satunya adalah serat yang mana sangat diperlukan dalam dietary sehari-hari (Rianto & Ahmad, 2017). Usaha kripik bayam dicampur dengan gula aren (*Amaranthus Gengeticus Arenga Pinuata*), selain bahannya yang mudah didapat, proses pembuatannya pun sangat gampang dan praktis. Selain itu juga diharapkan dari usaha ini dapat memanfaatkan dan

ikut kerjasama dengan para pembudidaya/petani bayam dan penghasil gula aren (*gola malang*) yang ada. Sehingga dengan adanya kegiatan ini, dapat mengangkat dan mempromosikan makanan nusantara (tradisional) menjadi makanan populer dikalangan masyarakat.

## 2. MASALAH

Sayur merupakan bahan makanan yang bermanfaat bagi pertumbuhan dan perkembangan anak (Putri, Susmini, & Hadi, 2017). Adanya masalah mengenai kurangnya konsumsi sayur bagi anak sangat berdampak pada masalah pemenuhan gizi si anak (Wahyuni et al., 2020). Banyak anak yang malas untuk mengkonsumsi sayuran karena dianggap sebagai makanan yang memiliki rasa dan aroma yang tidak menarik. Kekurangan gizi pada anak pra sekolah akan menimbulkan 1- 2 gangguan pertumbuhan dan perkembangan yang apabila tidak diatasi secara dini dapat berlanjut hingga dewasa, sehingga tidak mampu tumbuh dan berkembang secara optimal (Nilakesuma, Reni, & Mulyani, 2019). Berdasarkan penelitian Pusat Penelitian dan Pengembangan Upaya Kesehatan Masyarakat, sebanyak 97,7 persen anak di bawah 5 tahun kurang konsumsi buah dan sayur (Hermina & Prihatini, 2016). Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan bahwa Proporsi Konsumsi Buah/Sayur per Hari dalam Seminggu pada Penduduk Umur  $\geq 5$  Tahun  $\geq 5$  porsi di Propinsi NTT adalah 7,61 % dan secara spesifik pada Kabupater Manggarai lebih renda yakni 4,49%. Permasalahan utama yang dialami oleh anak-anak adalah kurangnya minat anak untuk mengkonsumsi sayuran. Selain itu, kurang kreativitas ibu dalam mengolah sayur, sehingga menimbulkan kebosanan dan kejenuhan anak dalam mengkonsumsi sayuran. Kripik bayam dicampur dengan gula aren (*Amaranthus Gengeticus Arenga Pinuata*), merupakan inovasi cemilan yang berbahan dasar sayur bayam.

Berdasarkan data tersebut, maka perlu dilakukan inovasi cemilan bergizi agar menarik minat anak untuk mengkonsumsi sayur di Kecamatan Wae Rii, Kabupaten Manggarai, Propinsi Nusa Tenggara Timur.



Gambar Peta Lokasi Kegiatan

### 3. METODE

#### 1) Pengamatan Lingkungan

Sebagaimana awal dari pendirian dari suatu usaha, hal yang pertama yang dilakukan adalah melakukan pengamatan langsung terhadap lingkungan sekitar kita. Dari hasil dari pengamatan di lingkungan sekitar didapatkan bahwa anak-anak di lingkungan sekitar tempat tinggal kami sangat gemar mengonsumsi makanan ringan/ snack. Hal ini akan sangat mungkin bisa mendorong berkembangnya usaha kuliner, terutama usaha makanan kecil / snack. Oleh karena itu kami mencoba untuk membuat suatu usaha kuliner yaitu kripik bayam gula aren.

#### 2) Tahapan pembuatan kripik bayam

##### a) Alat

Kompor Minyak Tanah, Pasau Iris, Mangkok, Baskom, Spatula, Wajan Penggoreng Aluminium dan Serokan.

##### b) Bahan

Sayur Bayam, Gula Aren, Tepung Terigu, Tepung Mizena, Telur, Garam Dapur, Plastik Kemasan, Minyak Goreng dan Minyak Tanah

##### c) Cara membuat

- Pertama-tama cuci bersih daun bayam lalu ditiriskan hingga kandungan airnya hilang
- Campurkan tepung terigu dengan air secukupnya lalu di aduk hingga merata
- Tambahkan telur dan penyedap rasa pada campuran tepung dan aduk hingga semua bahan tercampur
- Celupkan tiap helai daun bayam kedalam adonan
- Panaskan minyak goreng kemudian goreng daun bayam hingga matang dan kering
- Angkat daun bayam dan tiriskan dan simpat didalam wadah yang tertutup rapat agar kripik tetap renyah.
- Bungkus kripik menggunakan plastik khusus makanan ketika hendak dijual.

### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### 1) Produksi

Kripik bayam dicampur dengan gula aren dilaksanakan 2 minggu sekali untuk menjaga kripik tetap renyah. Dalam memproduksi kripik bayam, untuk sekali produksi sebanyak 100 bungkus dan karena sumber bahan baku yang mudah didapatkan serta proses pembuatan kripik bayam yang tidak membutuhkan biaya yang mahal maka produk ini dapat dijual dengan harga yang terjangkau bagi semua konsumen. Satu bungkus kripik bayam ditawarkan kepada konsumen dengan harga Rp. 1.000/per kemasan. Setelah mendapatkan bahan baku tim langsung memproduksi kripik bayam dicampur dengan gula aren kemudian produk yang dihasilkan digunakan untuk di uji coba kepada konsumen dengan menggunakan metode wawancara mengenai rasa dari kripik bayam yang telah di produksi dan kemudian melakukan evaluasi produk.

Kripik yang telah dievaluasi mengenai rasa berdasarkan masukan dari konsumen masih kurang renyah dan kurang manis sehingga untuk produksi selanjutnya diberikan perlakuan yang berbeda yaitu kripik di buat lebih renyah lagi dan ditambahkan gula aren agar terasa lebih manis.

Dokumentasi kegiatan ini sebagai berikut:



Gambar 4.1. Pembelian bahan baku di Pasar Inpres Ruteng



Gambar 4.2. Proses pencucian Daun Bayam



Gambar 4.3. Proses pembuatan adonan



Gambar 4.4. Proses Pencampuran Adonan



Gambar 4.5. Proses penggorengan Kripik Bayam



Gambar 4.6. Kripik Bayam Dalam Kemasan



Gambar 4.7. Anak-anak yang sedang membeli Kripik Bayam



Gambar 4.8. Promosi Kripik Bayam pada media social

## 2) Pemasaran

Strategi pemasaran yang dilakukan oleh tim dalam mempromosikan kripik bayam dicampur dengan gula aren ini menggunakan media sosial seperti Whatapp dan Facebook. Untuk lokasi pemasaran produk ini, tim memilih lokasi yang strategis serta dekat dengan keramaian seperti sekolah, kampus atau perumahan karena target pemasaran kami adalah anak-anak, usia tua maupun muda serta mahasiswa.

## 3) Potensi Pengembangan Usaha

### a. Bahan baku yang mudah di dapat

Sumber daya dari usaha kripik ini lebih mudah di dapatkan karena ketersediaan bahan baku yang sangat banyak. Untuk bahan baku sayur bayam sangat mudah di dapatkan karena merupakan salah satu sayur yang banyak dibudidayakan oleh petani sehingga ketersediaan bayam juga banyak di dapatkan di pasar. Karena ketersediaan bahan baku yang banyak sehingga tim tidak kesulitan dalam membuat kripik bayam dicampur gula aren.

### b. Harga yang relatif murah

Ketersediaan bahan baku yang banyak akan mempengaruhi harga bahan baku tersebut menjadi lebih terjangkau sehingga hal ini akan mempengaruhi harga jual dari produk ini menjadi lebih murah dan terjangkau untuk semua kalangan masyarakat. Harga yang ditawarkan kepada konsumen terutama anak-anak yaitu 1000 rupiah per bungkus.

### c. Tidak ada produk sejenis yang dijual

Kripik bayam di campur gula aren memiliki peluang pasar yang sangat menjanjikan, karena merupakan kuliner yang tergolong baru dan belum ada usaha sejenis sehingga tidak adanya pesaing maka akan lebih mudah untuk memasarkan produk kripik bayam di masyarakat dengan harga yang terjangkau.

## 5. KESIMPULAN

Kripik bayam di campur gula aren menjadi salah satu cemilan yang memiliki banyak manfaat. Bayam merupakan sayuran yang mengandung vitamin, protein dan mineral yang bermanfaat bagi tubuh. Usaha kripik bayam di campur gula aren memiliki peluang pasar yang sangat menjanjikan, karena merupakan kuliner yang tergolong baru dan belum ada usaha sejenis sehingga tidak adanya pesaing maka akan lebih mudah untuk memasarkan produk kripik bayam di masyarakat dengan harga yang terjangkau. Usaha kripik bayam dicampur

dengan gula aren, selain bahannya yang mudah didapat, proses pembuatannya pun sangat gampang dan praktis. Selain itu juga diharapkan dari usaha ini dapat memanfaatkan dan ikut kerjasama dengan para pembudidaya/petani bayam dan penghasil gula aren (*gola malang*) yang ada.

## 6. DAFTAR PUSTAKA

- Dianissafitrah Hidayanti, S. R. (2017). Faktor Risiko Kurang Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Anak Usia Sekolah Dasar (Studi Kasus-Kontrol pada Siswa SDN Sendangmulyo 03 Semarang Tahun 2017). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 638-647.
- Hermina, & Prihatini, S. (2016). Gambaran Konsumsi Sayur dan Buah Penduduk Indonesia dalam Konteks Gizi Seimbang: Analisis Lanjut Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) 2014. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 44(3), 205-218.
- Hidayati, D., Suyatno, Aruben, R., & Pradigdo, S. F. (2017). Faktor Risiko Kurang Konsumsi Buah dan Sayur pada Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(4), 638-647.
- Kemendes. (2019). Laporan Provinsi NTT RISKESDAS 2018. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Litbang Kesehatan.
- Lock, K., Pomerleau, J., Casner, L., The, M. M., Lock, K., Pomerleau, J., ... Mckee, M. (2005). The global burden of disease attributable to low consumption of fruit and vegetables : implications for the global strategy on diet. *Bulletin of the World Health Organization*, (March), 100-108. <https://doi.org/10.1590/S0042-96862005000200010>
- Nilakesuma, N. F., Reni, I., & Mulyani, D. (2019). Penilaian Status Gizi dan Deteksi Keterlambatan Perkembangan Murid TK Al-Qur'an Kenagarian Kasang Kabupaten Padang Pariaman, Provinsi Padang. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(April), 1-8.
- Putri, R. M., Susmini, & Hadi, H. S. (2017). Gambaran Pengetahuan Sayur Anak Usia 5-12 Tahun di Yayasan Eleos Indonesia Desa Sukodadi Kecamatan Wagir Kabupaten Malang. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 5(1), 74-80.
- Rianto, D., & Ahmad, N. (2017). Optimalisasi Kandungan Serat pada Saus Bayam. *Jurnal Ilmiah Teknologi Pertanian*, 2(2), 227-231.
- Wahyuni, F., Yazia, V., Rahmayanti, R., Hamdayani, D., Hasni, H., & Reni, I. (2020). Peningkatan Status Gizi Anak, mengurangi Kejadian Kurus dan Pendek Melalui Penerepan Gizi Seimbang di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Padang. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 3(April), 13-19.
- WHO. (2005). *Nutrition in adolescence - Issues and Challenges for the Health Sector*.