

## SURAT TUGAS

Nomor : 00983/B.8.10/ST.FTP/02/2022

Dekan Fakultas Teknologi Pertanian Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang dengan ini memberikan tugas kepada :

- Nama : Dr. R. Probo Y. Nugrahedi S.TP., M.Sc.
- Status : Dosen Fakultas Teknologi Pertanian, Universitas Katolik Soegijapranata, Semarang.
- Tugas : Sebagai Penulis Artikel Pengabdian Masyarakat "Mengenalkan Jantung Pisang Sebagai Makanan yang Dapat Digemari Anak-Anak".
- Tempat : Betanews.
- Hari/Tanggal : Kamis, 17 Februari 2022
- Lain-lain : Harap melaksanakan tugas dengan sebaik-baiknya dan penuh tanggung jawab, serta memberikan laporan setelah selesai melaksanakan tugas.

Semarang, 17 Februari 2022

Dekan,

  
**Dr. Dra. Laksmi Hartajanie, MP.**  
NPPN: 058.1.2012.281



## Mengenalkan Jantung Pisang Sebagai Makanan yang Dapat Digemari Anak-Anak

Penulis **Redaksi** - 01/01/2022



**Penulis: Probo Y. Nugraedi**

*Dosen Teknologi Pangan Unika Soegijapranata*

**S**ayuran merupakan salah satu makanan yang tidak mudah diterima, terutama bagi anak-anak. Biasanya, rasa yang cenderung pahit dan aroma yang langka menjadi alasan mengapa mereka menolak makan sayur. Sementara itu, kebanyakan orang tahu bahwa konsumsi sayuran sangatlah diperlukan bagi pemeliharaan kesehatan tubuh. Banyak nutrisi mikro maupun senyawa menyehatkan yang terdapat di dalam sayuran yang tidak banyak dijumpai di sumber makanan lainnya.

Berbagai pendekatan dapat dicoba untuk menyiasati rendahnya penerimaan anak terhadap sayuran. Dalam perspektif ilmu pengembangan produk, salah satu cara yang dapat ditempuh adalah dengan mengolah sayuran tersebut menjadi produk makanan yang biasanya disukai anak-anak. Sepertinya solusi yang terdengar mudah, tetapi secara praktik sebenarnya tidak mudah. Bahan baku penyusun makanan yang berbeda akan menghasilkan produk makanan dengan karakteristik mutu yang berbeda. Oleh karena itu, dibutuhkan berbagai modifikasi baik dari sisi bahan penyusun maupun cara pembuatannya.

Berangkat dari pemikiran tersebut, Hengky Kurniawan, salah satu lulusan Teknologi Pangan Unika Soegijapranata, mencoba membuat nugget dari kombinasi jantung pisang dan jamur tiram. Sebagai bagian dari tugas akhir yang ditempuhnya saat kuliah, nugget tanpa daging ini diharapkan dapat memberikan alternatif bagi konsumen yang tidak mengonsumsi daging maupun untuk mereka yang tidak suka mengonsumsi sayur, khususnya jantung pisang.

Karakteristik jantung pisang tentu sangat berbeda dengan daging, misalnya karena komposisi dan jenis protein dan serat yang terkandung di kedua bahan tersebut. Dengan demikian, jika dibuat menjadi nugget, tekstur yang dihasilkan menjadi berbeda dan dikuatkan malah tidak disukai. Selain itu, jantung pisang memiliki rasa dan bau khas, yang tidak semua orang bisa dengan mudah menyukainya. Padahal, jantung pisang juga mengandung berbagai serat dan senyawa antioksidan yang baik bagi tubuh.

Untuk menutupi kelemahan pada jantung pisang tersebut, dipilihlah jamur tiram sebagai bahan baku yang dikombinasikan. Dengan tekstur yang kenyal dan kandungan serat serta protein yang ada di dalamnya, kombinasi ini diharapkan dapat menghasilkan tekstur nugget yang tidak kalah dengan tekstur nugget daging pada umumnya. Selain itu, untuk mengurangi getah di jantung pisang maka dilakukan pelumuran garam dan pemerasan sehingga semakin banyak getah yang dapat dikeluarkan.

Sebelumnya, jantung pisang juga direndam ke dalam larutan air lemon agar rasa dan bau yang cenderung tidak disukai dapat berkurang karena tertutupi. Setelah direndam di air hangat dan diperas lagi, jantung pisang kemudian dikukus dan siap digunakan sebagai bahan baku pembuatan nugget.

Jantung pisang kukus bersama dengan jamur tiram dan bawang putih kemudian dicampur dan dilumatkan menjadi adonan, lalu dicampur dengan tepung, telur, dan bumbu-bumbu lainnya. Adonan kemudian dikukus, didinginkan, dipotong sesuai ukuran yang diinginkan, lalu dibalut dengan adonan batter dan tepung roti, kemudian digoreng. Nugget jantung pisang – jamur tiram siap dikonsumsi sebagai hidangan alternatif.

Tentu saja cara ini hanyalah salah satu alternatif untuk mengatasi ketidaksukaan konsumsi sayuran, terutama pada anak-anak. Dengan mengolahnya menjadi hidangan yang biasanya disukai, diharapkan juga akan memperbesar peluang produk sayuran tersebut untuk bisa diterima. Tidak hanya nugget, tetapi bakso, sosis, hingga es krim, bisa menjadi alternatif produk yang “disusupi” dengan sayuran. Tentu saja perlu diperhatikan supaya makanan yang dihasilkan masih dapat diterima.

Biasanya, selain rasa dan bau, tantangan mengolah produk alternatif menggunakan sayur juga terletak pada tekstur dan warna. Memang diperlukan ujicoba yang terkadang tidak langsung menghasilkan apa yang diharapkan.

Dalam konteks menumbuhkan kesukaan konsumsi sayur bagi anak-anak, berbagai penelitian juga menunjukkan bahwa peran keluarga juga sangat penting. Kesukaan terhadap sayur akan berpeluang semakin meningkat ketika orangtua serta anggota keluarga yang lain juga memiliki kegemaran mengonsumsi sayur.

---

---

**Redaksi**

Beta adalah media online yang lahir di era digital. Berita yang disajikan unik, menarik dan inspiratif. Serta dikemas dalam bentuk tulisan, foto dan video.