

PELATIHAN PEMBUATAN CUKO PEMPEK PALEMBANG DENGAN BAHAN ASAM DARI SARI JERUK KUNCI

Mukhtarudin Muchsiri, kun_nahfath@yahoo.com, Universitas Muhammadiyah Palembang
Alhanannasir, Universitas Muhammadiyah Palembang
Ade Verayani, Universitas Muhammadiyah Palembang
Ilham Agung Jaya Kusuma, Universitas Muhammadiyah Palembang

ABSTRAK

Cuko pempek merupakan pelengkap untuk mengkonsumsi pempek. Pempek terbuat dari bahan-bahan seperti ikan, tepung tapioka, garam, dan air yang merupakan makanan khas Kota Palembang sehingga Kota Palembang dijuluki sebagai kota pempek. Cuko pempek terdiri dari beberapa bahan seperti gula aren, cabe rawit, bawang putih, air, asam, tongcai, dan ebi. Asam dari cuko pempek dapat berasal dari jeruk kunci. Masyarakat atau ibu-ibu PKK di RT 6 Kelurahan Suka Mulya Kecamatan Sematang Borang belum menggunakan jeruk kunci sebagai bahan sumber asam dari cuko pempek. Pengabdian ini bertujuan agar masyarakat memanfaatkan bahan yang tersedia dan segar seperti jeruk serta meningkatkan cita rasa dan gizi dalam cuko pempek. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini adalah dalam bentuk penyuluhan dengan diberi beberapa materi terkait gizi dalam cuko pempek dan pelatihan atau praktek pembuatan cuko pempek yang berbahan asam dari jeruk kunci. Hasil dari pengabdian ini adalah masyarakat berpartisipasi aktif dalam pelatihan pembuatan cuko pempek dan masyarakat menjadi lebih paham tentang pengolahan pangan, nilai gizi, dan cara memilih buah jeruk kunci yang baik sebagai bahan pembuatan cuko pempek.

Kata Kunci: pelatihan, pempek, sari jeruk kunci

PENDAHULUAN

Cuko pempek merupakan pelengkap utama makan pempek. Pempek akan lebih lezat dalam mengkonsumsinya bila disertai dengan cuko pempek, karena belum cukup atau kurang sempurna bila mengkonsumsi pempek tanpa cuko pempek. Cuko pempek adalah cairan saus pendamping dalam menyantap pempek, kuliner khas Palembang yang berasa asam, manis, dan pedas dengan rasa dan aroma bumbu (*spice*) yang khas dan menyengat, diperoleh dari racikan gula, cabai, asam cuka, bawang putih, dan garam dengan komposisi tertentu. Karakteristik spesifik cuko pempek khususnya asam cukanya, memiliki sifat merusak gigi (*caries dental*) (Muchsiri *et al.*, 2016).

Menurut para pelaku pempek pada umumnya pembuatan cuko pempek bahan-bahan yang digunakan hampir sama, namun teragantung dengan kualitas, kuantitas dan daya awetnya. Cuko pempek selama ini diproduksi sebagai cairan atau larutan berasa asam, manis, dan pedas dengan rasa dan aroma bumbu (*spice*) yang khas dan menyengat. Cuko pempek diperoleh dari suatu racikan terdiri dari gula, cabai, asam cuka, bawang putih, dan garam dengan komposisi tertentu. Sumber asam dalam pembuatan cuko pempek sangat beragam, dari yang alami seperti, asam jawa, kecombrang atau asam buatan seperti asam asetat, maupun jeruk.

Jeruk kunci dapat digunakan sebagai pengganti asam jawa dalam pembuatan cuko pempek dan jika dilakukan formulasi antara asam jawa dan jeruk kunci akan meningkatkan kandungan vitamin C dalam cuko pempek. Kandungan vitamin C dengan formulasi asam jawa 20% dan jeruk kunci 80% sebesar 3,238 mg/100 g lebih tinggi dibandingkan dengan formulasi asam jawa 80% dan jeruk kunci 20% dengan vitamin C 1,859 mg/100 g (Nurman *et al.*, 2013). Alhanannasir *et al* (2012)

menyebutkan penggunaan jeruk pada pembuatan cuko pempek akan meningkatkan kandungan asam sitrat pada cuko pempek. Muchsiri dan Alhanannasir (2018) menyebutkan cuko pempek terdiri dari bahan-bahan yang dapat digunakan seperti air jeruk kunci, gula aren, air, bawang putih, ebi, cabai rawit, dan tongcai. Adapun jumlah gula aren sebanyak 250 g, air jeruk kunci 25 mL, air 500 mL, bawang putih 25 g, ebi 5 g, tongcai 2 g, garam 5 g, dan cabe rawit 50 g. Penambahan 25 ml air jeruk kunci dan tepung bunga kecombrang setelah larutan cuko pempek agak dingin, agar vitamin C dalam cuko pempek tidak rusak.

Kegiatan pengabdian ini bertujuan agar jeruk kunci dapat dilakukan variasi sebagai pengganti asam dalam pembuatan cuko pempek. Selain memiliki kandungan vitamin C yang baik untuk tubuh, jeruk kunci juga dapat memberikan cita rasa asam yang khas pada cuko pempek. Pengabdian ini juga diharapkan dapat memberikan pengetahuan tambahan pada masyarakat mengenai cuko pempek dan masyarakat dapat membuat cuko pempek dari bahan jeruk kunci tersebut.

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Alat dan Bahan

Alat yang digunakan dalam pengabdian ini adalah pisau, kompor, cuek, blender, baskom, saringan, panci, timbangan, perasan jeruk, dan alat-alat lainnya. Bahan-bahan yang digunakan dalam kegiatan ini antara lain jeruk kunci, gula aren, air, bawang putih, ebi, cabai rawit, garam, dan tongcai (Gambar 1).



Cabai Rawit



Garam



Gula Aren



Jeruk Kunci



Bawang Putih

Gambar 1. Bahan-bahan Cuko Pempek

Materi Pelatihan

Adapun materi dalam kegiatan ini adalah pengetahuan tentang proses pengolahan pangan dan gizi, pengetahuan tentang bahan-bahan cuko pempek, dan pengetahuan proses pengolahan cuko pempek.

Metode Pengabdian

Adapun metode yang digunakan dalam kegiatan ini sebagai berikut.

1. Survei

Dilakukan untuk memilih dan menetapkan lokasi pelaksanaan kegiatan, dan dipilih RT 6 Kelurahan Suka Mulya, Kecamatan Sematang Borang, Kota Palembang, Provinsi Sumatera Selatan karena dan ibu-ibu usia produktif sebagai ibu-ibu PKK yang belum tahu bagaimana mengolah cuko pempek dengan bahan asam dari buah jeruk kunci.

2. Ceramah dan Diskusi

Pemateri memberikan ceramah tentang pengetahuan proses pengolahan pangan dan gizi, serta pengetahuan tentang bahan dan alat mengolah sirup jeruk terutama dalam skala kecil atau rumah tangga atau skala industri. Peserta dan pemateri melakukan diskusi pada saat materi berlangsung atau sesudah selesai materi

3. Demonstrasi atau praktek atau pelatihan proses pengolahan cuko pempek

Peserta telah paham dengan apa saja bahan-bahan dan alat pengolahan cuko pempek, dilanjutkan dengan proses atau tahapan pengolahan cuko pempek.

Cara Kerja

Adapun cara kerja pembuatan cuko pempek menggunakan jeruk kunci sebagai berikut.

1. Bahan-bahan seperti cabe rawit (50 g), bawang putih (25 g), tongcai (2 g), dan ebi (5 g) dihaluskan terlebih dahulu.
2. Jeruk kunci diperas untuk diambil airnya.
3. Gula aren sebanyak 250 g dihaluskan.
4. Air sebanyak 500 ml dipanaskan sampai mendidih lalu dimasukkan gula aren.
5. Larutan gula aren dilakukan penyaringan.
6. Cabe rawit, bawang putih, ebi, garam (5 g), dan tongcai dimasukkan dalam larutan gula aren.
7. Campuran larutan gula aren dan bahan-bahan dipanaskan lagi sampai mendidih, diaduk-aduk pelan-pelan sampai semua bahan tercampur membentuk cuko pempek.
8. Cuko pempek diangkat.
9. Cuko pempek dilakukan penyaringan (jika diperlukan) dan didinginkan.
10. Air jeruk/sari jeruk kunci sebanyak 25 ml dimasukkan dalam cuko pempek setelah larutan cuko pempek agak dingin.
11. Cuko pempek siap disajikan dan dikonsumsi bersama pempek atau makanan lainnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Aktivitas Peserta

Pemateri menyampaikan materi atau bahan-bahan pelatihan secara terstruktur, mulai dari pengetahuan tentang proses pengolahan pangan dan gizi, bagaimana memilih bahan-bahan cuko pempek, dan terakhir materi yang sudah ditunggu-tunggu yaitu bagaimana membuat cuko pempek yang mempunyai citarasa dan tetap memiliki vitamin C. Peserta sangat memperhatikan setiap materi yang disampaikan, dan sering terjadi diskusi saat materi berlangsung, karena bagi masyarakat Sumatera Selatan cuko pempek sudah sangat dikenal, sehingga mereka sudah mengenal semua dengan produk ini. Mereka semua tertarik karena materi yang disampaikan ini ada perbaikan-perbaikan dalam proses pengolahan cuko pempek, buka saja enak citarasanya tetapi yang lebih penting lagi adalah harus ada nutrisi atau gizinya, yaitu vitamin C.

Pengolahan Cuko Pempek Berbahan Jeruk Kunci

Peserta diinformasikan mengenai bahan-bahan yang digunakan dalam pembuatan cuko pempek seperti cabe rawit, garam, gula aren, bawang putih, jeruk kunci, ebi udang, dan tongcai. Bahan-bahan ini pada umumnya mudah didapatkan, namun kepada peserta disampaikan untuk memilih bahan-bahan yang segar, baik, dan tidak kadaluarsa. Selain itu, peserta juga menyiapkan alat-alat yang perlukan dalam proses pembuatan cuko pempek.

Materi disampaikan kepada peserta, dijelaskan satu persatu tahapan pengolahan cuko pempek dan kemudian langsung dipraktekkan. Adapun cara kerja atau demonstrasi pembuatan cuko pempek adalah sebagai berikut (Gambar 2).

1. Bahan-bahan seperti cabe rawit (50 g), bawang putih (25 g), tongcai (2 g), dan ebi (5 g) dihaluskan terlebih dahulu.
2. Jeruk kunci diperas untuk diambil sarinya.
3. Gula aren sebanyak 250 g dihaluskan.
4. Air sebanyak 500 ml dipanaskan sampai mendidih lalu dimasukkan gula aren.
5. Larutan gula aren dilakukan penyaringan.
6. Cabe rawit, bawang putih, ebi, garam (5 g), dan tongcai dimasukkan dalam larutan gula aren.
7. Campuran larutan gula aren dan bahan-bahan dipanaskan lagi sampai mendidih, diaduk-aduk pelan-pelan sampai semua bahan tercampur membentuk cuko pempek.
8. Cuko pempek diangkat.
9. Cuko pempek dilakukan penyaringan (jika diperlukan) dan didinginkan.



Pemipilan cabe rawit



Penggerusan gula aren



Penghalusan cabe dengan blender



Penghalusan cabe dengan cuk



Pemanasan cuko pempek



Pemasakan cuko pempek

Gambar 2. Tahapan Pengolahan Cuko Pempek

Dari hasil evaluasi yang dilakukan terhadap peserta yang mengikuti pelatihan atau pengabdian dalam pembuatan cuko pempek, bahwa hampir 95% dari peserta dapat dan telah memahami materi penyuluhan, dan 5% mereka kurang memahami tentang teori pengolahan pangan dan gizi, sedangkan untuk proses pengolahan cuko pempek seluruh peserta dapat memahami dan melakukannya.

SIMPULAN DAN SARAN

Peserta dapat mengikuti kegiatan pengabdian atau pelaksanaan pelatihan yang sudah dilakukan, peserta dapat berpartisipasi aktif dalam mengikuti kegiatan pelatihan mulai dari materi teori sampai prakteknya, peserta dapat memahami tentang pengolahan pangan, tentang gizi, dan memilih bahan dan proses pengolahan cuko pempek, dan peserta dapat melakukan praktek pengolahan cuko pempek yang memiliki citarasa yang enak dan mengandung vitamin C. Dalam pengabdian ini disarankan agar proses pembuatan cuko pempek tersebut agar tetap dipertahankan vitamin C atau tidak hilang atau tidak mengalami kerusakan, maka penambahan sari jeruknya setelah cuko pempek agak dingin.

DAFTAR PUSTAKA

- Alhanannasir, A. Verayani dan Suyudi. 2011. Cara Penambahan Asam dan Jenis Asam terhadap Citarasa dan Vitamin C Cuko Pempek. *Edible*, 1 (5): 20-25.
- Alhanannasir dan Mukhtarudin, M. 2012. Penggunaan Fermentasi dan Sari Jeruk Untuk Mengurangi Bau Langu dan Asam Sitrat Pempek. 1 (1): 1-6.
- Butt, M.S. and Sultan, M.T. 2009. Garlic: Nature's Protection Against Pshiological Threats. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 49 (6): 538-551.
- Direktorat Gizi Departemen Kesehatan RI. 2004. Daftar Komposisi Bahan Makanan. Bharata Karya Aksara, Jakarta.
- Eja, M. E., B. E. Asikong, C. Atriba, G. E. Arikpo, E. E Anwan and K. H. Enyi-Idoh. 2007. A Comparative Assessment of The Antimicrobial Effects of Garlic (*Allium sativum*) and Antibiotics on Diarrheagenic Organisms. *Southeast Asian J. Trop Med Public Health*, 38: 343-348.
- Fani M. M, Kohanteb J, Dayaghi M.2007. Inhibitory of Garlic (*Allium sativum*) on Multidrug-Resistent Streptococcus Mutans. *J Indian Soc Pedod Prevent Dent*, 25 (4): 164-168.
- Hutapea, J.R. 2000. *Allium sativum* Linn. *Inventaris Tanaman Obat Indonesia (I)*. Jilid I Departemen Kesehatan dan Kesejahteraan Sosial RI. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Jakarta. Hal: 15-16
- Muchsiri. M, Basuni.H, Agus.W, dan Rindit.P. 2016. Pengaruh Jenis dan Konsentrasi Asam terhadap Cuko Pempek. *Jurnal Agritech*, 36 (4): 404-409.
- Muchsiri. M dan Alhanannasir. 2018. *Journal of Nutraceutical and Herbal Medecine*. 1 (1): 1-8.
- Nurman N, Suyatno, S dan Alhanannasir. 2013. Uji Perbandingan Ekstrak Asam Jawa dan Jeruk Kunci Pada Pembuatan Cuko Pempek. *Edible*, 2 (1): 7-11.
- Nok, A.J., S. Williams, and P.C. Onyenekwe. 1996. *Allium sativum*-Induced Death of African Trypanosomes. *Parasitology Research*, 82: 634-637.
- Ohta, R., N. Yamada, H. Kaneko, K. Ishikawa, H. Fukuda, T. Fujino, and A. Suzuki. 1999. In Vitro Inhibition of the Growth of Helicobacter Pylori By Oil-Macerarated Garlic Constituents. *Antimicrobial Agent and Chemisthry*, 43 (7): 1811-1812.
- Oktavianti, D. 2016. Pengaruh Filtrat Bawang Putih (*Allium sativum* Linn.) terhadap Jumlah Koloni Bakteri pada Fillet Ikan Bandeng (*Chanos chanos* Forsk). Pendidikan Biologi FKIP Universtias Muhammadiyah Malang. Prosiding Seminar Nasional II Tahun 2016. Kerjasama Prodi Pendidikan Biologi FKIP dengan Pusat Studi Lingkungan dan Kependudukan (PSLK) Universitas Muhammadiyah Malang, Malang.
- Prihandani, S., Poeloengan, M., Pizorno, J.E. and M.T. Murray. 2000. *A Textbook of Natural Medicine: Allium sativum*. Edisi ke-2. Bastyr University, Washington.
- Priskila, M. 2008. Pengaruh Pemberian Ekstrak Bawang Putih (*Allium sativum* Linn.) terhadap Penurunan Rasio Antara Kolesterol Total dengan Kolesterol HDL pada Tikus Putih (*Rattus norvegicus*) yang Hiperkolesterolemik. Skripsi untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran. Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Pujimulyani, D. 2009. *Teknologi Pengolahan Sayur-sayuran dan Buah-buahan*. Graha Ilmu, Yogyakarta.
- Sunarto, P. dan Susetyo, B., 1995. Pengaruh Garlic terhadap Penyakit Jantung Koroner. *Cermin Dunia Kedokteran*, 102: 28-31.
- Sutomo, B. 2007. Buah Jeruk Cegah Stroke dan Kanker.
- Sudarmadji, S., B. Haryono dan Suhardi.2007.*Analisa Bahan Makanan dan Pertanian*. Liberty, Yogyakarta.
- Sari, D.J. 2009. Jeruk Lebih Baik dari Tablet Vitamin C.
- Wibowo, S. 2006. Budidaya Bawang Merah, Bawang Putih, dan Bawang Bombay. Penebar Swadaya, Jakarta.

- Wulandari, Y. 2007. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Mahasiswa Universitas Indonesia Program SI-Reguler Angkatan 2006 Skripsi FKM-UI. Depok.
- Yin, M.C., H.C. Chang, and S.M. Tsao. 2002. Inhibitory Effects of Aqueous Garlic Extract, Garlic Oil and Four Diallyl Sulphides against Four Enteric Pathogens. *Journal of Food and Drug Analysis*, 10 (2): 120-126.