

**PENGOLAHAN ABON JANTUNG PISANG SEBAGAI UPAYA DIVERSIFIKASI PANGAN BAGI MASYARAKAT DI DESA SEUNEUBOK ACEH BARAT**  
***PROCESSING OF BANANA FLOWERS SHREDDED AS FOOD DIVERSIFICATION MEANS FOR THE COMMUNITY IN SEUNEUBOK VILLAGE, WEST ACEH***

Lia Angraeni<sup>1)\*</sup>, Nanda Triandita<sup>2)</sup>, Maya Indra Rasyid<sup>3)</sup>, Hilka Yuliani<sup>4)</sup>

<sup>1)</sup>Fakultas Pertanian, Universitas Teuku Umar, Meulaboh, Aceh Barat  
email: liaangraeni@utu.ac.id

<sup>2)</sup>Fakultas Pertanian, Universitas Teuku Umar, Meulaboh, Aceh Barat  
email: nandatriandita@utu.ac.id

<sup>3)</sup>Fakultas Pertanian, Universitas Teuku Umar, Meulaboh, Aceh Barat  
email: maya.indrarasyid@utu.ac.id

<sup>4)</sup>Fakultas Pertanian, Universitas Teuku Umar, Meulaboh, Aceh Barat  
email: hilka.yuliani@utu.ac.id

**ABSTRAK**

Jantung pisang merupakan bagian dari tanaman pisang yang selama ini masih kurang dimanfaatkan. Jantung pisang berpotensi untuk diolah menjadi abon yang bergizi, di samping harganya juga cukup murah. Abon jantung pisang diharapkan dapat meningkatkan diversifikasi pangan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan oleh Dosen Program Studi Teknologi Hasil Pertanian, Fakultas Pertanian Universitas Teuku Umar. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memperkenalkan jantung pisang sebagai bahan alternatif untuk pembuatan abon dan mempraktekkan cara pengolahan jantung pisang menjadi abon. Peserta kegiatan ini berjumlah 20 orang yang merupakan ibu rumah tangga di lingkungan Desa Seunebok, Aceh Barat. Peserta dapat memahami potensi dan manfaat jantung pisang sebagai bahan pangan yang menyehatkan serta mampu mengolah jantung pisang menjadi produk abon yang bergizi.

**Kata kunci:** *Abon, Jantung pisang, Diversifikasi pangan*

**ABSTRACT**

*Banana flowers is part of the banana plant that is still underutilized. It has the potential to be processed into a nutritious shredded, besides the price is also quite cheap. Shredded banana flower is expected to increase food diversification. This community service activity was carried out by lecturer from Department of Agricultural Product Technology, Faculty of Agriculture, Teuku Umar University in Seuneubok Village, West Aceh. The purpose of this activity was to introduce banana flowers as an alternative material for making shredded and to practice the processing of banana flowers into shredded. The participants in this activity were 20 housewives in Seunebok Village, West Aceh. Participants could understand the potential of banana flowers as healthy food and be able to process banana flowers into nutritious shredded products.*

**PENDAHULUAN**

Tanaman pisang (*Musa paradisiaca*) merupakan tanaman yang berasal dari Asia Tenggara yang cocok ditanam diseluruh wilayah Indonesia [1]. Di Desa Seuneubok, Aceh Barat banyak lahan yang digunakan untuk budidaya berbagai jenis tanaman

pisang. Buah pisang juga dijual hampir di setiap kedai sayuran dan pasar buah yang ada di wilayah ini. Namun demikian, bagian dari tanaman pisang yang lain seringkali tidak dimanfaatkan. Padahal hampir semua bagian dari pisang dapat digunakan, mulai dari buah, pelepah, daun, akar dan jantung pisang.

Jantung pisang merupakan salah satu bagian dari tanaman pisang yang masih kurang dimanfaatkan oleh masyarakat. Biasanya jantung pisang hanya dijual di pasar dengan harga yang sangat murah untuk dijadikan sayur yang dimasak dengan santan atau campuran makanan ternak, bahkan sering dibuang begitu saja. Jantung pisang ini memiliki potensi yang cukup besar untuk diolah menjadi makanan yang bergizi.

Menurut Rukmana [2], jantung pisang banyak mengandung kalori, protein, karbohidrat, vitamin A, air dan fosfor. Komponen penting lainnya yang terdapat pada jantung pisang adalah serat pangan yang tinggi dengan sedikit lemak dan rendah protein [3]. Dengan kandungan gizi yang dimilikinya, jantung pisang berpotensi untuk diolah menjadi abon.

Abon merupakan jenis makanan atau lauk pauk kering berbentuk khas dengan bahan baku daging atau ikan yang diberi bumbu dan dikeringkan. Abon umumnya memiliki komposisi gizi yang cukup baik. Parameter mutu abon yang diinginkan konsumen antara lain abon kering atau tidak berminyak jika dipegang, tidak hancur, dan renyah (garing) atau jika diremas bergemerisik. Selain itu, abon yang bermutu memiliki warna yang cerah, wanginya khas abon, tidak berbau tengik, serta rasanya gurih. Abon daging/ ikan memiliki rasa lezat namun harganya relatif mahal.

Penggantian bahan dasar yang abon dengan bahan yang harganya lebih murah

dan mudah diperoleh dapat diupayakan agar konsumsi abon dapat dijangkau oleh masyarakat ekonomi rendah. Jantung pisang dapat dimanfaatkan sebagai bahan dasar alternatif pembuatan abon karena memiliki warna, tekstur dan bentuk yang memungkinkan dibuat abon dengan harga yang relatif lebih murah dan ketersediaannya cukup mudah diperoleh. Keunggulan serat yang dimiliki oleh abon nabati yang berbahan baku jantung pisang ini juga dapat menjadikannya sebagai pangan fungsional untuk meningkatkan diversifikasi pangan.

Jantung pisang meski dapat digunakan sebagai bahan pengganti daging, namun dari segi rasa, aroma dan nilai gizinya tidak dapat disamakan dengan daging sapi. Oleh karena itu, perlu ditambahkan bahan lain yang berprotein tinggi agar dapat meningkatkan nilai gizi abon jantung pisang, di samping juga dapat menambah cita rasa pada produk tersebut. Untuk memenuhi gizi dari abon jantung pisang, penambahan daging sapi atau ikan dapat diberikan. Hal ini sekaligus dapat memberikan variasi rasa yang lebih gurih.

Abon jantung pisang dengan penambahan 50% ikan layang dilaporkan memiliki kandungan lemak 54.16% dan protein 19.54% disamping kandungan serat kasar 17.81% [4] juga merupakan kombinasi abon yang paling disukai oleh konsumen [5]. Dalam studi yang lain, Hardoko *et al.* [6] melaporkan bahwa kombinasi 50% jantung pisang dengan 50% pindang ikan tongkol menunjukkan abon dengan karakteristik kimia dan organoleptik yang paling baik

dengan kandungan lemak 25,86% dan protein 33,04%. Jusniati *et al.* [7] juga melaporkan bahwa abon jantung pisang yang paling disukai panelis adalah abon jantung pisang dengan perbandingan jantung pisang 50% dan ikan tongkol 50% dengan warna kuning kecoklatan. Warna yang dihasilkan pada abon jantung pisang dipengaruhi oleh suhu dan lama penggorengan yang dilakukan. Semakin lama waktu yang digunakan untuk menggoreng akan menyebabkan warna pada abon yang dihasilkan menjadi lebih gelap atau coklat [8, 7].

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memperkenalkan jantung pisang sebagai bahan alternatif untuk pembuatan abon dan mempraktekkan cara pengolahan abon jantung pisang tersebut. Mitra dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah ibu-ibu PKK dan ibu-ibu rumah tangga di lingkungan Desa Seunebok, Kecamatan Johan Pahlawan, Kabupaten Aceh Barat. Setelah kegiatan pengabdian ini selesai, diharapkan ibu-ibu peserta kegiatan ini mampu memanfaatkan dan mengolah jantung pisang yang banyak tersedia di pasar sekitar tempat tinggalnya menjadi abon untuk dikonsumsi di lingkungan rumah tangga masing-masing sebagai salah satu upaya diversifikasi pangan yang sehat. Penggunaan bahan baku yang lebih murah dan penambahan bahan lain yang memiliki nilai gizi tinggi juga diharapkan dapat menghasilkan produk abon yang harganya

terjangkau sehingga dapat dikonsumsi oleh semua lapisan masyarakat.

## **METODE PELAKSANAAN KEGIATAN**

### **Tahap persiapan**

Sebelum melakukan kegiatan pengabdian, tim pelaksana terlebih dahulu mengurus surat izin dari aparat desa setempat untuk memperoleh persetujuan tempat dan waktu pelaksanaan kegiatan. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dalam bentuk pelatihan selama satu hari dengan peserta merupakan ibu-ibu rumah tangga. Pengabdian ini dilaksanakan di salah satu rumah warga di Desa Seunebok, Kecamatan Johan Pahlawan, Kabupaten Aceh Barat dengan didampingi oleh Dosen Program Studi Teknologi Hasil Pertanian Fakultas Pertanian Universitas Teuku Umar.

### **Bahan dan alat yang digunakan**

Bahan yang digunakan dalam pengolahan abon jantung pisang adalah jantung pisang kepok, santan, bawang merah, bawang putih, ketumbar, gula merah, ikan teri kering, minyak goreng, cabe merah, lengkuas, daun salam dan garam. Sementara alat yang digunakan antara lain pisau, talenan, baskom, panci, lumpang/ cobek, wajan, penggorengan, baskom peniris, blender, dan saringan kain.

### **Teknis pelaksanaan**

Pelaksanaan kegiatan ini dilakukan dengan metode pendekatan sosial. Prinsipnya adalah mitramenjadi subjek dari kegiatan pengabdian pada masyarakat ini. Sehingga masyarakat harus dilibatkan semaksimal mungkin dalam kegiatan. Dalam pengabdian

ini, ibu-ibu kader PKK desa dan masyarakat desa yang merupakan ibu rumah tangga turut berpartisipasi dalam kegiatan mengolah abon dari jantung pisang.

Peserta kegiatan pengabdian diberikan pemaparan materi terlebih dahulu terkait potensi jantung pisang sebagai bahan pangan alternatif, kandungan gizinya dan pemanfaatannya untuk diolah menjadi berbagai macam produk, termasuk abon. Dalam pemaparan ini, peserta dapat berdiskusi dan melakukan tanya jawab terkait kegiatan pengolahan abon jantung pisang. Setelah pemaparan materi, kegiatan dilanjutkan dengan praktek pengolahan abon dari jantung pisang.

Jantung pisang dibersihkan dan dicuci terlebih dahulu agar kotoran yang melekat dapat dihilangkan. Beberapa lapisan kulit jantung pisang dibuang hingga menyisakan bagian dalam jantung pisang yang berwarna agak keputihan. Jantung pisang lalu diiris-iris halus, direbus dengan santan hingga lembut dan ditiriskan. Jantung pisang yang telah ditiriskan lalu ditumbuk dengan menggunakan lumpang/ cobek agar terksturnya semakin halus.

Bumbu yang terdiri dari bawang merah, bawang putih, ketumbar, gula merah dan cabe merah dihaluskan dengan menggunakan blender. Bumbu halus lalu ditumis dengan daun salam dan lengkuas yang telah dimemarkan. Ikan teri dicuci, disangrai hingga harum dan juga dihaluskan dengan blender. Setelah bumbu beraroma harum, jantung pisang dan ikan teri dimasukkan ke

dalam bumbu dan diaduk hingga bumbu merata dan dimasak hingga kering.

Jantung pisang yang telah dibumbui lalu digoreng hingga matang dan berwarna kecoklatan. Minyak yang tersisa pada abon dihilangkan dengan menggunakan saringan kain. Hal ini bertujuan untuk memperpanjang masa simpan abon dan mencegah bau tengik.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Peserta menunjukkan antusiasme yang luar biasa karena pengolahan abon dari jantung pisang merupakan hal yang baru bagi para peserta. Kegiatan diawali dengan pemaparan materi dan sosialisasi mengenai potensi dan manfaat jantung pisang sebagai bahan pangan alternatif yang menyehatkan. Sesi pemaparan dan sosialisasi lalu dilanjutkan dengan sesi diskusi antara pemateri dan peserta. Antusiasmeterlihat dari banyaknya pertanyaan mengenai teknik pengolahan abon jantung pisang yang dilontarkan oleh peserta.

Kegiatan lalu dilanjutkan dengan pengolahan abon jantung pisang yang dilakukan secara bersama-sama oleh seluruh peserta. Setiap tahap pengolahan dilakukan dengan semangat, antusias dan diselingi dengan beberapa pertanyaan mengenai teknik pengolahan.



Gambar 1. Peserta mempersiapkan bahan-bahan untuk membuat abon jantung pisang

Saat sebagian peserta mengiris dan merebus jantung pisang, sebagian peserta yang lain menyangrai ikan teri dan menyiapkan bumbu yang dihaluskan. Peserta lalu menumis bumbu halus dengan jantung pisang hingga bumbu meresap. Setelah dibumbui, jantung pisang kemudian digoreng hingga berwarna kecoklatan. Sebagian peserta menggoreng jantung pisang yang sudah dibumbui, sedangkan peserta yang lain menghilangkan minyak dari abon yang sudah digoreng dengan menggunakan saringan kain.



Gambar 3 dan 4. Peserta menghaluskan ikan teri yang sudah disangrai dan menumbuk jantung pisang yang telah direbus



Gambar 5. Peserta berdiskusi disela-sela kegiatan menggoreng abon jantung pisang



Gambar 5. Abon jantung pisang yang telah selesai diolah

Setelah abon selesai diolah, seluruh peserta mencicipi abon yang telah matang. Peserta menilai bahwa abon jantung pisang ini memiliki rasa yang gurih, enak dan tidak jauh berbeda dengan abon dari daging. Hanya saja warnanya agak lebih gelap dikarenakan reaksi browning yang secara alamiah terjadi pada jantung pisang ketika diiris. Namun demikian, pelaksanaan pengabdian ini secara keseluruhan menunjukkan bahwa abon jantung pisang ini memiliki potensi untuk dikonsumsi sebagai upaya untuk diversifikasi pangan. Para peserta juga berencana untuk mencoba mengolah abon jantung pisang di rumah mereka masing-masing lalu kemudian disajikan sebagai menu keluarga.

### KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berjalan dengan lancar dan ditanggapi dengan antusias oleh para peserta. Peserta mengajukan banyak pertanyaan selama kegiatan sehingga lebih memahami potensi dan manfaat jantung pisang sebagai bahan pangan alternatif yang dapat diolah menjadi abon jantung pisang. Peserta telah berhasil mengolah jantung pisang menjadi produk abon yang bergizi serta berencana untuk mencoba mengolah abon jantung pisang di rumah masing-masing untuk disajikan sebagai menu keluarga.

### SARAN

Dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian serupa di masa mendatang, sebaiknya pemisahan minyak sisa menggoreng dari abon dilakukan dengan menggunakan

peralatan yang lebih baik seperti alat pengepres untuk menghilangkan minyak atau menggunakan spinner agar abon yang dihasilkan menjadi lebih kering dan lebih tahan lama untuk disimpan.

#### UCAPAN TERIMAKASIH

Tim pengabdian mengucapkan terima kasih kepada aparaturnya Desa Seuneubok, mitra pengabdian masyarakat yaitu ibu-ibu PKK dan ibu-ibu peserta pengabdian masyarakat ini.

#### REFERENSI

- [1] Satuhu dan Suyanti. 2006. *Budidaya Pengolahan dan Prospek Pasar Pisang*. Penebar Swadaya. Jakarta.
- [2] Rukmana. 2003. *Usaha Tani Pisang*. Kanisius. Yogyakarta.
- [3] Kusumaningtyas, D.R., W.D.P. Rengga dan H. Suyitno. 2010. Pengolahan Limbah Tanaman Pisang (*Musa paradisiaca*) menjadi Dendeng dan Abon Jantung Pisang sebagai Peluang Wirausaha Baru bagi Masyarakat Pedesaan. *Jurnal Penerapan Teknologi dan Pembelajaran*, 8(2).
- [4] Mamuaja, C.F. dan Y. Aida. 2014. Karakteristik Gizi Abon Jantung Pisang (*Musa paradisiaca*) dengan Penambahan Ikan Layang (*Decapterus Sp*). *Jurnal Ilmu dan Teknologi Pangan*, 2(2): 28-34.
- [5] Aida, Y., C.F. Mamuaja dan A.T. Agustin. 2014. Pemanfaatan Jantung Pisang (*Musa paradisiaca*) dengan Penambahan Daging Ikan Layang (*Decapterus Sp.*) pada Pembuatan Abon. *Jurnal Ilmu dan Teknologi Pangan*, 2(1): 20-26.
- [6] Hardoko, H., P.Y. Sari dan Y.E. Puspitasari. 2015. Substitusi Jantung Pisang dalam Pembuatan Abon dari Pindang Ikan Tongkol. *Jurnal Perikanan dan Kelautan*, 20(1): 1-10.
- [7] Jusniati, Patang dan Kadirman. 2017. Pembuatan Abon dari Jantung Pisang (*Musa paradisiaca*) dengan Penambahan Ikan Tongkol (*Euthynnus affinis*). *Jurnal Pendidikan Teknologi Pertanian*, 3: 58-66.
- [8] Winarno. 1993. *Pangan, Gizi, Teknologi dan Konsumen*. PT. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta