

PKM Olahan Bayam dalam Upaya Peningkatan *Imunologi* pada Anak-Anak di Desa Muara Danau

Afiah¹, Syafriani², Dwi Viora³

¹) Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pahlawan

²) Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pahlawan

³) Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pahlawan

e-mail: afiah.vi@gmail.com syafrianifani@gmail.com dwiviora@gmail.com

Abstrak

Terdapat beberapa varietas bayam, antara lain bayam hijau biasa, bayam merah, bayam kakap, bayam duri, dan bayam Kotok atau bayam Tanah. Jenis bayam yang sering dibudidayakan adalah *Amaranthus tricolor* dan *Amaranthus hybridus*. Tujuan untuk kegiatan ini adalah untuk membantu petani bayam untuk berinovasi dalam melestarikan kreasi makanan dalam berbahan bayam dalam upaya peningkatan imunologi pada anak-anak di desa muara danau. Kreasi pengolahan makanan berbahan utama bayam ini diharapkan bisa meningkatkan pengetahuan dan keterampilan tentang membuat beberapa olahan makanan dari bayam menjadi makanan yang enak dan memiliki nilai jual guna meningkatkan perekonomian petani bayam, meningkatkan pendampingan mitra produk-produk makanan olahan bayam dengan memperhatikan kualitas dan kuantitas olahan makanan. Kendala yang dihadapi petani bayam ini adalah minimnya partisipasi dan inovasi masyarakat serta pengetahuan masyarakat dalam cara melestarikan dan memelihara tanaman bayam, sehingga tanaman ini sulit dikembangkan di daerah kita. Kegiatan yang akan dilakukan pada Program Kemitraan Masyarakat ini ada beberapa upaya pengembangan yaitu: 1. Memberikan motivasi kepada petani bayam untuk berwirausaha. 2. Pelatihan / praktek pengolahan makanan dari bayam karena banyak sekali produk makanan yang bisa dibuat dari bayam seperti keripik bayam, nugget bayam dan stik bayam. 3. Packing / pengemasan produk hingga siap di jual. 4. Strategi penjualan dengan menjual hasil pengolahan dari bayam yang berupa makanan ke masyarakat sekitar atau bisa langsung ke pasar tradisional di Kabupaten Kampar atau bisa membuka akun media sosial khusus menjual hasil makanan dari bayam tersebut.

Kata kunci: *keripik bayam, nugget bayam, stik bayam*

Abstract

There are several varieties of spinach, including regular Green spinach, Red spinach, Snapper spinach, Duri spinach, and Kotok or Tanah spinach. The types of spinach that are often cultivated are Amaranthus tricolor and Amaranthus hybridus. The purpose of this activity is to help spinach farmers to innovate in preserving food creations made from spinach in an effort to improve immunology in children in Muara Danau village. The creation of food processing made from spinach is expected to increase knowledge and skills about making several processed foods from spinach into delicious food and have a selling value to improve the economy of spinach farmers, improve partner assistance for processed spinach food products by paying attention to the quality and quantity of processed food. The obstacle faced by these spinach farmers is the lack of community participation and innovation as well as community knowledge in how to preserve and maintain spinach plants, so that these plants are difficult to develop in our area. There are several development efforts to be carried out in the Community Partnership Program, namely: 1. Motivating spinach farmers to become entrepreneurs. 2. Training/practice of food processing from spinach because there are so many food products that can be made from spinach such as spinach chips, spinach nuggets and spinach sticks. 3. Packing/packaging of products until they are ready to be sold. 4. Sales strategy by selling processing products from spinach in the form of food to the surrounding community or you can go directly to traditional markets in Kampar Regency or you can open a special social media account to sell food products from this spinach.

Keywords: *spinach chips, spinach nuggets, spinach sticks*

PENDAHULUAN

Bayam (*Amaranthus spp*) merupakan salah satu tumbuhan yang biasa ditanam untuk dikonsumsi daunnya untuk digunakan untuk sayuran hijau. Kandungan nutrisi yang terdapat dalam 100 gram daun bayam adalah 2.3 gram protein, 3.2 gram karbohidrat, 3 gram besi dan 81 gram kalsium. Bayam juga kaya akan berbagai macam vitamin dan mineral, yakni vitamin A, vitamin C, niasin, thiamin, fosfor, riboflavin, natrium, kalium dan magnesium. Produksi bayam di Indonesia dari tahun ke tahun mengalami peningkatan. Pada tahun 2010 produksinya mencapai 152.334 ton dan meningkat menjadi 160.513 ton pada tahun 2011 (BPS, 2012). Bayam terdapat 3 jenis yaitu bayam hijau (bayam cabut), bayam merah dan bayam putih. (Rianto & Ahmad, 2017)

Bayam cabut (*A. tricolor L.*) merupakan salah satu jenis bayam yang dibudidayakan dan dikonsumsi masyarakat luas. Jenis bayam ini mempunyai nilai ekonomis tinggi dibandingkan dengan jenis bayam lainnya disebabkan permintaannya yang cukup tinggi (Sunarjono, 2008). Mengingat bayam mempunyai banyak manfaat, baik sebagai bahan pangan dengan kandungan nutrisi tinggi maupun khasiat imunologi yang dimiliki dalam mengobati beberapa penyakit sehingga mempunyai peran penting dalam mendukung kesehatan masyarakat, maka pertumbuhan dan produksinya perlu ditingkatkan. (Riestamala et al., 2021)

Penyakit dari kekurangan gizi menjadi salah satu masalah kesehatan utama di negara-negara berkembang, khususnya Indonesia. Anak-anak merupakan kelompok umur yang paling sering menderita kekurangan gizi dan buruk. 1 Oleh karena itu, perlu adanya upaya perbaikan gizi, karena dengan keadaan gizi yang baik dapat mencapai derajat kesehatan yang optimal. Masalah gizi disebabkan oleh banyak faktor, sehingga penanggulangannya tidak cukup dengan pendekatan medis maupun pelayanan kesehatan saja. 2 Dengan melakukan pmt yakni olahan bayam diharapkan dapat meningkatkan iminologi anak. Usaha untuk dapat meningkatkan produktivitas bayam di antaranya dapat dilakukan dengan pemberian pupuk, baik pupuk organik maupun pupuk sintetik. Pemberian pupuk organik dapat memperbaiki sifat fisik, kimia dan biologi tanah (Direktorat 2014). (Setiawati et al., 2018)

Produksi bayam merah di Indonesia pada tahun 2014 mencapai 39.619 ha sebanyak 134.159,1 ton, pada tahun 2015 mencapai 42.138 ha sebanyak 150.084,5 ton, pada tahun 2016 sebanyak 43.456 ha mencapai 160.247,1 ton, pada tahun 2017 sebanyak 40.608 ha mencapai 148.288,5 ton, dan pada tahun 2018 sebanyak 39.619 ha mencapai 162.263,4 ton (Kementrian Pertanian Direktorat Jendral Hortikultura, 2019). Kabupaten Kampar merupakan Pada tahun 2012 produksi bayam cabut di Provinsi Riau yang paling besar adalah sebesar 7.804 ton. Dibandingkan dengan tahun 2011 produksi bayam cabut sebesar 5.686 ton. Produksi sayuran tahun 2012 mengalami peningkatan cukup besar untuk komoditas bayam cabut. Rata-rata produktivitas bayam cabut di Riau adalah 5 ton/ha, dengan produktivitas maksimal 10 ton/ha.

Menurut data dari Riset Kesehatan Dasar, perilaku konsumsi sayur dan buah masyarakat Indonesia dari tahun 2007-2013 sebagian besar wilayah menunjukkan penurunan. (Suhada, 2019) itu sebabnya perlu adanya modifikasi dari konsumsi sayuran agar disukai oleh anak-anak.

Di Desa muara danau Kabupaten Kampar merupakan salah satu daerah penghasil bayam. Upaya untuk meningkatkan produktivitas tanaman bayam cabut bisa dengan mengoptimalkan penggunaan lahan dan pemberian pupuk secara optimal. Tujuan dari pengabdian ini adalah: untuk mengetahui bagaimana terjadinya upaya peningkatan

imunologi bagi anak-anak di Desa muara danau dengan menghasilkan berbagai macam olahan dari bayam dan lebih menghasilkan lebih banyak lagi panen bayam.

Berdasarkan hasil observasi lapangan diperoleh bahwa petani bayam di wilayah ini melakukan produksi tanaman secara mandiri. Kendala yang dihadapi oleh petani bayam adalah 1. Terbatasnya modal petani sehingga terhambat nya proses produksi. 2. Rendahnya pengetahuan petani dalam memperbanyak tanaman bayam, sehingga tanaman ini sulit untuk ditemukan. 3. Lemahnya pengetahun kan varian olahan dari bayam supaya lebih menarik di mata anak-anak. Adapun permasalahan yang dihadapi petani bayam adalah:

- a. Keterbatasan modal yang dialami petani menyebabkan terhambatnya proses produksi barang.
- b. Rendahnya pengetahuan petani untuk berwirausaha dengan bahan tanaman bayam dan sulit dalam pengembangan olahan bayam.
- c. Pemasaran

Kampar merupakan salah satu penghasil tanaman bayam di provinsi Riau. Produksi tanaman bayam yang tidak banyak sehingga dalam pemasaran akan menjadi sulit.

Berdasarkan permasalahan tersebut maka melalui Program Kemitraan Masyarakat akan dilakukan beberapa upaya utama sebagai berikut:

- a. Memberikan pelatihan kepada petani bayam tentang cara pemanfaatan modal yang terbatas.
- b. Memberikan motivasi berwirausaha dan variasi produksi hasil pengolahan sehingga masyarakat lebih bisa mengembangkan lebih baik hasil pengolahan tradisional ini.
- c. Packing/pengemasan
Produk yang dihasilkan akan dikemas dengan pengemasan yang baik dan menarik sehingga bisa menarik konsumen untuk membelinya.
- d. Perubahan strategi pemasaran
Hasil pengolahan bayam berupa olahan bahan makanan biasanya hanya dijual di sekitar rumah petani bayam, kedepannya akan dijual ke pasar tradisional dan juga di internet melalui akun media sosial.

METODE

- a. Peningkatan Produksi Olahan Bayam mengingat berlimpahnya bahan baku bayam maka alternative untuk meningkatkan nilai bayam adalah dengan membuat variasi produk olahan antara lain : Pengolahan keripik, nugget dan stik bayam.
- b. Perubahan strategi pemasaran, dengan tahapan penyuluhan, Desain kemasan Produk, pelatihan peningkatan skill mitra, uji coba dan rancangan monitoring dan evaluasi, Monitoring dan evaluasi dilakukan selama berjalannya program. Tujuan dari pelaksanaan monitoring dan evaluasi adalah untuk mengetahui sejauh mana pemahaman masyarakat terhadap pengetahuan pengembangan produksi dan pengetahuan tentang sistem pemasaran yang telah diberikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL PELAKSANAAN KEGIATAN

a. Pembuatan variasi olahan bayam



Dalam kegiatan ini, kami membuat olahan berasal dari bayam yaitu keripik, nugget dan stik bayam. Selain pembuatan produk kami juga membuat pengemasan dan pemasaran produk. Hasil produk yang kami buat diberi label nama keripik, nugget dan stik bayam. Olahan daun bayam yang sudah diproduksi dijual dengan harga Rp 15.000,- perbungkus untuk stik bayam, setelah dihitung biaya pembuatan keripik bayam Rp 10.000,- dan nugget yang udah diproduksi dijual dengan harga Rp 40.000.

b. Pemasaran Produk

Produk bayam yang sudah kami buat lalu kami pasarkan melalui media online, swalayan dan tokoh- tokoh kecil. Pada saat ini pemasaran yang sudah kami lakukan masih bertahap- tahap agar semuanya berjalan dengan lancar karena banyak yang perlu harus mempromosikan karena olahan baru baru dan masih terbilang tidak banyak orang menjualnya dan membuatnya sehingga butuh promosi yang menunjang seperti lewat media sosial, swalayan, dan tokoh-tokoh yang ada sekitarnya. Untuk kedepannya kami berharap produk ini berkembang ke daerah-daerah lain.

c. Hasil yang dicapai

Hasil akhir yang dicapai dalam kegiatan ini baik secara kuantitatif maupun kualitatif adalah :

- a. Bisa mengurangi limbah yang dihasilkan dari bayam
- b. Bisa meningkatkan pengetahuan mengenai pembuatan varian olahan bayam
- c. lainnya (keripik, nugget dan stik bayam)
- d. Bisa berusaha mandiri dalam memproduksi maupun memasarkan produk

PEMBAHASAN

Memanfaatkan olahan bayam yang mengandung nutrisi yang terdapat dalam 100 gram daun bayam adalah 2.3 gram protein, 3.2 gram karbohidrat, 3 gram besi dan 81 gram kalsium. Bayam juga kaya akan berbagai macam vitamin dan mineral, yakni vitamin A, vitamin C, niasin, thiamin, fosfor, riboflavin, natrium, kalium dan magnesium. Produksi bayam di Indonesia dari tahun ke tahun mengalami peningkatan. Pada tahun 2010 produksinya mencapai 152.334 ton dan meningkat menjadi 160.513 ton pada tahun 2011 (BPS, 2012). Bayam terdapat 3 jenis yaitu bayam hijau (bayam cabut), bayam merah dan bayam putih. (Rianto & Ahmad, 2017)

Penyakit dari kekurangan gizi menjadi salah satu masalah kesehatan utama di negara-negara berkembang, khususnya Indonesia. Anak-anak merupakan kelompok umur yang paling sering menderita kekurangan gizi dan buruk. Oleh karena itu, perlu adanya upaya perbaikan gizi, karena dengan keadaan gizi yang baik dapat mencapai derajat kesehatan yang optimal. Masalah gizi disebabkan oleh banyak faktor, sehingga penanggulangannya tidak cukup dengan pendekatan medis maupun pelayanan kesehatan

saja. 2 Dengan melakukan pmt yakni olahan bayam diharapkan dapat meningkatkan iminologi anak. Usaha untuk dapat meningkatkan produktivitas bayam di antaranya dapat dilakukan dengan pemberian pupuk, baik pupuk organik maupun pupuk sintetik. Pemberian pupuk organik dapat memperbaiki sifat fisik, kimia dan biologi tanah (Direktorat 2014). (Setiawati et al., 2018)

Menurut data dari Riset Kesehatan Dasar, perilaku konsumsi sayur dan buah masyarakat Indonesia dari tahun 2007-2013 sebagian besar wilayah menunjukkan penurunan. (Suhada, 2019) itu sebabnya perlu adanya modifikasi dari konsumsi sayuran agar disukai oleh anak-anak. Dengan pemberian olahan bayam sehingga berpengaruh terhadap meningkatkan *imunologi* pada anak semakin baik, maka frekuensi kudapan juga akan meningkat. Kesimpulannya olahan bayam memiliki potensi dalam meningkatkan *imunologi* pada anak-anak di desa muara danau.

SIMPULAN

Berdasarkan uraian hasil dan pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa :

1. Biaya keuntungan penjualan produk olahan bayam untuk stik bayam dijual dengan harga Rp 15.000 per bungkus setelah dihitung pembuatan stik Rp 10.000, untuk keripik bayam dijual dengan harga Rp 15.000 per bungkus setelah dihitung pembuatan stik Rp 10.000 nugget bayam dijual dengan harga Rp 40.000 setelah dihitung pembuatannya Rp 34.000
2. Strategi pemasaran dilakukan dengan pengemasan olahan bayam dengan semenarik mungkin karna belum ada yang menjual dan memproduksi barang ini seandainya ada tapi masih sedikit, makanya dibuat semenarik mungkin dan dikembangkan melalui berbagai macam media seperti online, swalayan, dan toko-toko kecil.

SARAN

- a. Peserta adalah pemula dalam usaha sehingga pembuatan produk membutuhkan waktu yang lebih lama, dan butuh pendampingan secara berkelanjutan.
- b. Produk yang dihasilkan belum konsisten dalam produksi olahan baik produk kerupuk dan nugget sehingga membutuhkan waktu dan pengulangan secara konsisten sehingga produk yang dihasilkan baik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan ini dapat terlaksana dengan lancar atas partisipasi dari berbagai pihak. Untuk itu tim pengabdian mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak berikut:

1. Terutama kepada orang tua yang selalu membimbing kami dan mensupport kegiatan kami hingga terlaksananya sampai saat ini.
2. Semua pihak yang ikut membantu kelancaran kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Rianto, D., & Ahmad, N. (2017). Optimalisasi Kandungan Serat pada Saus Bayam. *Jurnal Ilmiah Teknologi Pertanian AGROTECHNO*, 2(2), 227–231.
- Riestamala, E., Fajar, I., & Setyobudi, S. I. (2021). Formulasi Ikan Lele Dan Bayam Hijau Terhadap Nilai Gizi, Mutu Organoleptik, Daya Terima Risoles Roti Tawar Sebagai Snack Balita. *Journal of Nutrition College*, 10(3), 233–242.
<https://doi.org/10.14710/jnc.v10i3.30749>
- Setiawati, T., Rahmawati, F., & Supriatun, T. (2018). Pertumbuhan Tanaman Bayam

Cabut (*Amaranthus tricolor* L.) dengan Aplikasi Pupuk Organik Kascing dan Mulsa Serasah Daun Bambu Growth of Spinach Plant (*Amaranthus tricolor* L.) by Application of Kascing Organic Fertilizer and Bamboo Leaf Litter Mulch. *Jurnal ILMU DASAR*, 19(1), 37.

Suhada, R. I. (2019). Efektivitas Sayur Bayam Terhadap Perubahan Kadar Hemoglobin Remaja Putri Di Smp 3 Kalasan, Sleman, Yogyakarta. *Jurnal Pangan Dan Gizi*, 9(1), 16. <https://doi.org/10.26714/jpg.9.1.2019.16-26>