

KREASI PENGOLAHAN ABON JANTUNG PISANG

Aisyah¹, Luthfiah Vanidah²

^{1,2}Fakultas Keguruan dan Ilmu Pengetahuan, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya)
luthfiahvanidah16@gmail.com

Abstract

Basically, banana inflorescence is a part of banana trees that useless. Despite it's cheap price the banana inflorescence have benefits as a healthier food ingredients due to the high fiber and low fat content. The texture of *abon* also good for elder people and children. The purpose of this study is to invite people to utilize banana inflorescence as a high protein food ingredient.

Keywords: *creation, processing, abon, banana inflorescence.*

Abstrak

Pada dasarnya, jantung pisang adalah bagian dari tanaman pisang yang jarang dimanfaatkan. Selain harganya murah jantung pisang mempunyai manfaat sebagaibahan makanan yang sehat karena kaya akan serat dan rendah lemak. Tekstur serat abon yang mudah dicerna juga sangat baik untuk lansia dan anak-anak. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengajak orang-orang memanfaatkan jantung pisang sebagai bahan pangan yang tinggi protein.

Kata Kunci: *kreasi, pengolahan, abon, jantung pisang.*

I. PENDAHULUAN

Di zaman yang serba modern ini orang lebih suka makan makanan cepat saji. Mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, hingga ibu-ibu rumah tangga maupun yang berkarir, mereka cenderung lebih memilih sesuatu yang praktis, karena dengan kesibukannya. Tidak tertinggal pula para mahasiswa yang mencari kemudahan dan kepraktisan, apalagi dengan jadwal kuliah yang cukup padat, tak heran menu makanan yang mereka pilih tak jauh dari makanan yang praktis, contoh: mie instan, junk food, chicken, nugget dan sebagainya.

Bahan makanan yang memerlukan proses untuk dapat dikonsumsi seperti pengelupasan, pencucian dan pemasakan sekarang semakin ditinggalkan. Disaat semakin populernya makanan instan dan makanan kebaratbaratan, keberadaan jantung pisang seakan semakin tersingkirkan. Bahkan jantung pisang dianggap menu makanan kalangan menengah ke bawah. Keberadaan jantung pisang yang semakin terlupakan, perlu dilihat sisi lain dari manfaat jantung pisang. Jantung pisang merupakan salah satu bagian dari tanaman pisang yang masih kurang pemanfaatannya, saat ini hanya diolah sebagai sayur saja. Padahal disamping harga yang murah, jantung pisang memiliki banyak manfaat bagi kesehatan, khususnya bagi yang ingin menjalankan program diet, karena jantung pisang mengandung serat tinggi dan hanya sedikit lemak serta rendah proteinnya (Kusumaningtyas, dkk 2010).

Kandungan serat yang tinggi pada jantung pisang akan bermanfaat bagi para lansia dengan mengolahnya menjadi abon, sebagai pengganti serat kasar yang sulit untuk dicerna karena serat dari bahan pangan yang harus dikunyah, Untuk memenuhi gizi

dari abon jantung pisang dengan tambahan protein dapat ditambahkan daging sapi atau ikan. Manfaat jantung pisang sangat banyak untuk kesehatan tubuh kita yakni, memiliki banyak kandungan zat – zat alami yang baik untuk kesehatan seperti protein, karbohidrat, mineral, fosfor, kalsium, vitamin B1, vitamin C serta kandungan serat yang terdapat pada jantung pisang juga tinggi. Dengan adanya kandungan zat – zat yang sudah disebutkan di atas, jantung pisang juga sering dikatakan merupakan makanan yang memiliki kandungan nutrisi lengkap (Anonim, 2013).

Berdasarkan penjelasan di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengolahan jantung pisang menjadi abon. Penulis memilih jantung pisang dikarenakan di lokasi kuliah kerja nyata (KKN) penulis, tepatnya di desa Simogirang, Prambon, Sidoarjo terdapat banyak tumbuhan pisang yang jantung pisangnya masih jarang diolah oleh warga. Olahan abon dipilih karena seratnya dapat dengan mudah dicerna terutama bagi lansia, dan untuk menarik minat anak-anak, remaja, dan dewasa untuk mulai mengonsumsi makanan sehat.

II. METODOLOGI

Alat dan bahan:

Bahan yang digunakan adalah jantung pisang berumur ± 2 bulan. Adapun bahan tambahan untuk pembuatan abon yaitu : santan kelapa, bawang merah, bawang putih, minyak kelapa, sereh, gula merah, cabe dan garam diperoleh dari supermarket. Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah alat-alat untuk pengolahan abon.

Metode:

Pembuatan Abon

RESEP ABON JANTUNG PISANG

Bahan :

500 gram jantung pisang
 10 buah belimbing wuluh (ukuran besar) atau dapat diganti dengan jeruk nipis
 1 liter air
 100 ml santan
 8 siung bawang merah
 5 siung bawang putih
 2 sdm kaldu sapi bubuk
 2 sdt ketumbar bubuk
 1 sdm gula merah sisir
 3 buah cabe merah
 2 lembar daun salam
 1 cm lengkuas
 500 ml minyak goreng
 garam secukupnya

Cara membuat:

1. Didihkan air , santan, dan 1 sdm kaldu sapi bubuk.
2. Masukkan jantung pisang dan rebus hingga lunak. Angkat dan tiriskan jantung pisang.
3. Cincang jantung pisang yg sudah ditiriskan hingga halus.
4. Haluskan bumbu : bawang merah, bawang putih, cabai merah, ketumbar, garam, gula merah. Tumis dan masukkan lengkuas dan daun salam.
5. Masukkan jantung pisang dan tumis hingga bumbu meresap. Tambahkan 1 sdt kaldu sapi bubuk. Masak hingga kering.
6. Panaskan minyak, goreng jantung pisang hingga kuning kecoklatan. Angkat tiriskan. Pres sisa minyak pada abon (saya dengan tissue). Sajikan.

CARA MENGOLAH JANTUNG PISANG

1. Cabut dan buang yang seperti lidi ini.



2. Bila cabut semua lidi jantung pisang itu bolehlah dipotong atau dicincang lalu rendam dalam air belimbing wuluh.



3. Kalau sudah kelihatan bagian putihnya, lalu dipotong dan dicincang.



4. Setelah dipotong masukkan kedalam air belimbing wuluh supaya tidak menjadi hitam.



5. Bila ingin dimasak bilas dengan air.

III. HASIL DAN DISKUSI

Dari percobaan pembuatan abon jantung pisang didapatkan tekstur yang sama dengan abon sapi pada umumnya. Kelebihan dari abon jantung pisang yaitu tekstur serat yang dihasilkan lebih halus dibandingkan abon berbahan daging sapi sehingga dapat dengan mudah dicerna oleh tubuh. Selain bisa langsung dikonsumsi sebagai lauk, olahan abon jantung pisang juga dapat digunakan sebagai campuran bahan makanan lain seperti isian lempeng, risol, nasi goreng dsb.

IV. SIMPULAN DAN SARAN

Abon jantung pisang merupakan inovasi pemanfaatan jantung pisang menjadi produk makanan yang sehat dan bergizi. Banyak manfaat yg didapat dari olahan abon jantung pisang (ramesiamasin.com), seperti:

1. Lebih tahan lama
2. Baik untuk asupan energi
3. Mendorong dalam pembentukan sel darah dalam tubuh
4. Baik untuk kesehatan tulang
5. Menjaga daya tahan dan imunitas tubuh
6. Menjaga fokus dan konsentrasi
7. Bagus untuk perkembangan dan pembentukan otot
8. Dapat mengatur pembuatan hormon
9. Bagus untuk kesehatan jantung

DAFTAR PUSTAKA

Budiyono. S. C., Prayitno. L. L., Retnani. D., Suhari., Rahayu. E. M., Prayitno. S. H. (Eds). 2016. *Pedoman Penulisan Proposal, Skripsi, dan*

- Artikel Ilmiah.* Surabaya: FKIP UNIPA Surabaya.
- Farhana. 2013. *Pemanfaatan Jantung Pisang Kepok Kuning (Musa Paradisiaca) Tepung Kedelai Dan Tepung Tapioka Sebagai Bahan Tambahan Pada Bakso Daging Sapi.* Skripsi. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Mamuaja. C. F., Aida. Y. 2014. Karakteristik Gizi Abon Jantung Pisang (Musa P.) Dengan Penambahan Ikan Layang (Decapterus Sp). *J. Ilmu dan Teknologi Pangan.* Vol. 2 No. 1.
- Mamuaja. C. F., Aida. Y., Agustin. A. T. 2014. Pemanfaatan Jantung Pisang (Musa Paradisiaca) Dengan Penambahan Daging Ikan Layang (Decapterus Sp.) Pada Pembuatan Abon. *J. Ilmu dan Teknologi Pangan.* Vol. 2 No. 1.
- Novitasari. A., Ambarwati. A., Lusiana. A., Purnamasari. D., Hapsari. E., Ardiyani. N. D. 2013. Inovasi Dari Jantung Pisang (Musa Spp.). *Jurnal KesMaDaSka* - Juli 2013.
<https://ramesiamesin.com/manfaat-abon-jantung-pisang/>. Diakses pada 15 Februari 2017 pukul 20.39.

