

SOSIALISASI PEMANFAATAN BUAH PISANG DAN BUAH NAGA MENJADI OLAHAN PUDING DENGAN KANDUNGAN ANTIOKSIDAN YANG BAIK BAGI KESEHATAN

Nelita Dwi Noviyanti^{1*}, Fanny Dalmayanti²

^{1,2} Mahasiswa Fakultas Kesehatan, Prodi Farmasi Universitas Muhammadiyah Gresik

*Email : nelitanoviyanti@gmail.com

ABSTRAK

Puding merupakan salah satu jenis makanan penutup yang banyak digemari karena teksturnya yang lembut dan rasanya yang manis. Kombinasi buah pisang dan buah naga sebagai bahan utama dalam pembuatan puding dapat menghasilkan hidangan yang tidak hanya lezat tetapi juga kaya akan kandungan antioksidan yang bermanfaat bagi kesehatan. Tujuan sosialisasi ini adalah untuk dapat menjadi alternatif camilan sehat yang mudah disiapkan di rumah dan dapat disosialisasikan kepada masyarakat luas sebagai bagian dari pola makan yang lebih sehat. Dengan rasa yang enak dan manfaat kesehatan yang signifikan, produk ini diharapkan dapat diterima dengan baik oleh berbagai kalangan, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa, sebagai pilihan makanan penutup yang tidak hanya lezat, tetapi juga menyehatkan.

Kata Kunci: Antioksidan, Buah naga, Buah pisang, Puding, Sosialisasi

ABSTRACT

Pudding is one of the most popular desserts because of its soft texture and sweet taste. The combination of dragon fruit and banana fruit as the main ingredients in making pudding can produce a dish that is not only delicious but also rich in antioxidant content that is beneficial for health. The purpose of this socialization is to be an alternative healthy snack that is easy to prepare at home and can be socialized to the wider community as part of a healthier diet. With great taste and significant health benefits, this product is expected to be well received by various groups, from children to adults, as a dessert option that is not only delicious, but also healthy.

Keywords: Antioxidant, Dragon fruit, Banana fruit, Pudding, Socialization

PENDAHULUAN

Desa Ngawen, Sidayu, dikenal sebagai salah satu daerah penghasil pisang yang melimpah karena kondisi geografis dan iklim desa yang sangat mendukung pertumbuhan tanaman pisang tersebut. Namun, meskipun buah pisang ini melimpah, pemanfaatannya sering kali hanya terbatas pada konsumsi buah segar atau penjualan di pasar tradisional. Melihat potensi besar ini, kami berinisiatif untuk mengadakan sosialisasi mengenai cara inovatif dalam mengolah buah pisang menjadi camilan yang sehat dikombinasi dengan buah naga. Buah naga dipilih sebagai bahan tambahan karena kandungan nutrisinya yang tinggi, terutama antioksidan, serat, dan vitamin C (Ajuansyah et al., 2023). Salah satunya adalah puding buah pisang dan buah naga. Puding ini tidak hanya lezat, tetapi juga kaya akan nutrisi yang bermanfaat untuk kesehatan. Olahan buah naga merupakan upaya dari terapi hidup sehat. Bila sering mengonsumsi buah naga

dengan kebutuhan gizi yang tepat, maka akan meminimalisir resiko terjadinya anemia. Sebagai pengganti kebutuhan zat besi yang hilang tersebut, buah naga bisa menjadi pilihan. Kandungan besi dalam buah naga relatif tinggi dibandingkan dengan buah yang lain. Oleh karena itu, buah naga baik untuk penderita anemia. (Riska Andriani et al., 2022).

Kombinasi pisang dan buah naga memiliki nutrisi yang bermanfaat bagi kesehatan, khususnya dalam mendukung kesehatan pencernaan dan menurunkan risiko penyakit kronis (Nurjanah, 2023). Puding buah naga dan pisang ini memiliki rasa yang enak, tekstur yang lembut, dan warna yang menarik, sehingga memiliki potensi pasar yang baik. Dengan inovasi ini, diharapkan dapat meningkatkan nilai tambah produk lokal dan mendukung kesejahteraan masyarakat di Desa Ngawen, Sidayu. Melalui kegiatan sosialisasi ini, kami juga ingin membangun kesadaran masyarakat akan pentingnya inovasi produk berbasis bahan lokal, khususnya dalam mendukung kesehatan. Pengolahan pisang dan buah naga menjadi camilan sehat seperti puding bukan hanya menawarkan alternatif konsumsi yang lebih bergizi, tetapi juga membantu masyarakat dalam menjaga pola makan yang lebih sehat. Kandungan serat dari pisang dan antioksidan dari buah naga sangat bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan pencernaan, menjaga daya tahan tubuh, serta menurunkan risiko penyakit kronis seperti diabetes dan penyakit jantung (Kusmiyati et al., 2022). Dengan memperkenalkan olahan ini, diharapkan masyarakat dapat lebih memahami bagaimana memanfaatkan hasil bumi setempat untuk meningkatkan kesehatan keluarga, sekaligus mengurangi ketergantungan pada makanan olahan yang kurang sehat. Promosi produk olahan sehat ini menjadi langkah strategis dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya asupan nutrisi yang berkualitas demi kehidupan yang lebih sehat dan sejahtera.

METODE PELAKSANAAN

Persiapan dilakukan dengan melakukan survei di Desa Ngawen untuk mengidentifikasi jenis tumbuhan yang melimpah dan masalah yang dihadapi masyarakat dalam pengelolaannya. Salah satu tumbuhan yang banyak ditemukan di desa tersebut adalah pisang. Survei ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pemanfaatan tumbuhan pisang oleh masyarakat setempat serta kendala yang dihadapi dalam pengelolaannya. Melalui wawancara dan observasi langsung, diperoleh informasi bahwa meskipun pisang tumbuh subur dan melimpah, pemanfaatannya masih terbatas pada konsumsi langsung dan penjualan dalam bentuk mentah. Selain itu, masyarakat juga menghadapi berbagai permasalahan, seperti kurangnya pengetahuan tentang cara pengolahan dari buah pisang yang sebenarnya memiliki nilai ekonomis tinggi. Oleh karena itu, hasil survei ini akan menjadi dasar untuk merancang program pemberdayaan yang dapat membantu masyarakat dalam mengolah pisang menjadi produk bernilai tambah, sehingga potensi pisang dapat dimanfaatkan secara maksimal dan memberikan dampak ekonomi positif bagi masyarakat Desa Ngawen.

A. PERENCANAAN KEGIATAN

- a. Menetapkan tujuan utama dari kegiatan tersebut
- b. Menentukan sasaran kegiatan yaitu guru dan wali murid PAUD Bougenville 2 di Desa Ngawen
- c. Mengidentifikasi dan memeriksa ketersediaan sumber daya yang sudah ada dan yang harus disediakan
- d. Menyiapkan alat dan bahan yang akan digunakan dalam demonstrasi pembuatan puding

- e. Menentukan waktu dan tempat yang sesuai untuk pelaksanaan kegiatan
- f. Melakukan koordinasi dengan semua pihak yang terkait dan mengajukan izin pelaksanaan program kepada pihak lembaga yang terkait melalui surat resmi

B. PELAKSANAAN KEGIATAN

- a. Mahasiswa melakukan sosialisasi di PAUD Bougenville 2 Desa Ngawen pada tanggal 2 September 2024
- b. Mahasiswa menyiapkan bahan dan alat yang akan digunakan saat sosialisasi berlangsung
- c. Mahasiswa membagikan brosur dan menyampaikan materi tentang kandungan gizi dan manfaat buah pisang dan buah naga, serta pentingnya antioksidan untuk kesehatan
- d. Mahasiswa melakukan kegiatan demonstrasi yaitu mempraktikkan cara membuat puding dari buah pisang dan buah naga secara langsung
- e. Mahasiswa membagikan hasil olahan puding yang sudah jadi kepada wali murid PAUD Bougenville 2 Desa Ngawen
- f. Melakukan sesi tanya jawab

C. TEKNIK PELAKSANAAN

- a. Melakukan survei di Desa Ngawen untuk mengidentifikasi jenis tumbuhan yang melimpah dan masalah dalam pengelolaannya.
- b. Menyiapkan materi penyuluhan berupa presentasi yang menarik dan informatif.
- c. Menyediakan brosur yang berisi informasi lebih lanjut mengenai manfaat dan pengolahan buah pisang dan buah naga, serta pentingnya antioksidan.
- d. Menunjukkan cara membuat puding buah secara langkah demi langkah, mulai dari persiapan bahan, pengolahan, hingga penyajian.
- e. Mengatur waktu dan tempat yang sesuai untuk kegiatan, serta koordinasi dengan pihak terkait untuk kelancaran acara.
- f. Setelah demonstrasi, membagikan hasil olahan puding kepada peserta, seperti wali murid PAUD Bougenville 2 Desa Ngawen.
- g. Melakukan sesi tanya jawab interaktif setelah demonstrasi untuk mengatasi pertanyaan atau kesulitan yang dihadapi peserta dalam memahami materi yang disampaikan.

D. MONITORING DAN EVALUASI

Monitoring adalah kegiatan pengawasan dan pengendalian untuk memastikan bahwa seluruh proses berjalan sesuai rencana. Monitoring dilakukan selama persiapan hingga pelaksanaan kegiatan. Kami membentuk tim untuk memantau agar sesuai rencana. Monitoring mencakup kesiapan materi penyuluhan, termasuk presentasi, brosur, dan alat/bahan untuk demonstrasi, memperhatikan interaksi dalam sesi tanya jawab untuk memastikan semua pertanyaan peserta terjawab dengan baik, dan dokumentasi setiap urutan acara.

Evaluasi adalah kegiatan menilai efektivitas dan dampak dari kegiatan yang telah dilaksanakan. Evaluasi dilakukan setelah kegiatan selesai. Evaluasi sendiri mencakup tujuan utama kegiatan, yaitu memberikan edukasi tentang pengolahan buah pisang dan buah naga,

tercapai dan meninjau apakah peserta mengerti dan bisa mempraktikkan sendiri di rumah, Evaluasi dampak kegiatan terhadap perubahan perilaku dalam hal pengelolaan dan konsumsi buah pisang dan buah naga di masyarakat, serta perbaikan metode berdasarkan hasil evaluasi, buat rekomendasi perbaikan untuk kegiatan serupa di masa mendatang, seperti peningkatan pada materi penyuluhan dan teknik penyampaian.

E. ALAT DAN BAHAN

1. Alat :

- Panci
- Sendok
- Kompor
- Gas LPG

2. Bahan :

- Buah Pisang
- Buah Naga
- Bubuk Agar-Agar Plain
- Susu Full Cream
- Air
- Gula
- Brosur

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sosialisasi mengenai pembuatan puding buah pisang dan buah naga bertujuan untuk memperkenalkan kepada masyarakat mengenai cara membuat puding yang sehat, bergizi, dan lezat. Buah pisang dan buah naga dipilih sebagai bahan utama karena keduanya mudah didapatkan dan kaya akan nutrisi yang baik untuk tubuh (Rohanah et al., 2023). Buah pisang dan buah naga adalah buah yang kaya akan antioksidan dan nutrisi, sehingga puding ini tidak hanya enak, tetapi juga bermanfaat bagi kesehatan. Sosialisasi ini dilaksanakan dengan melibatkan guru dan wali murid PAUD Bougenville 2 di Desa Ngawen Kecamatan Sidayu. Kegiatan diawali dengan pemaparan materi tentang kandungan dan manfaat buah pisang dan buah naga bagi kesehatan, diikuti dengan demonstrasi langsung pembuatan puding buah pisang dan buah naga. Para peserta diberi kesempatan untuk bertanya dan ikut mempraktikkan pembuatan puding sehingga suasana lebih interaktif dan menyenangkan. Pada proses pembuatan puding buah pisang dan buah naga tahap pertama yaitu pemilihan buah, pengupasan buah, pemotongan buah, dan penghalusan buah.

Tahap kedua yaitu pencampuran buah pisang dan buah naga, bubuk agar-agar plain, gula, susu full cream, dan air, lalu dimasukkan ke dalam panci. Aduk rata dan tunggu hingga mendidih. Jika sudah mendidih, tuang ke dalam cetakan dan diamkan hingga memadat. Untuk hasil yang maksimal masukkan ke dalam lemari pendingin. Dari hasil sosialisasi ini, peserta antusias memperhatikan saat sosialisasi dan demonstrasi berlangsung. Mereka merasa senang karena mendapatkan pengetahuan baru tentang resep makanan penutup atau camilan yang sehat. Beberapa peserta menyatakan bahwa resep yang diperkenalkan sangat mudah diikuti sehingga ingin mencoba resep ini sendiri di rumah. Bahkan, banyak peserta berpendapat bahwa puding ini bisa dijadikan produk jualan karena memiliki daya tarik baik dari segi rasa maupun tampilannya. Kombinasi buah pisang dan buah naga memberikan asupan serat yang tinggi serta vitamin dan mineral yang baik bagi tubuh. Buah pisang dan buah naga yang kaya antioksidan dapat membantu melawan radikal bebas (Kusmiyati et al., 2022). Puding buah pisang dan buah naga bisa dibuat

dengan bahan-bahan yang murah dan mudah ditemukan. Meskipun bahan-bahannya sederhana, puding ini tetap memiliki tampilan yang menarik karena warna merah dari buah naga yang kontras.

Selain manfaat kesehatan, sosialisasi ini juga menekankan pentingnya pola makan yang seimbang dan konsumsi makanan alami yang kaya nutrisi. Puding buah pisang dan buah naga tidak hanya menjadi camilan yang enak, tetapi juga dapat menjadi alternatif sehat bagi masyarakat yang ingin mengurangi konsumsi makanan olahan atau camilan tinggi gula yang berisiko terhadap kesehatan. Kandungan serat pada pisang membantu menjaga kesehatan pencernaan, sementara buah naga yang kaya antioksidan berperan dalam meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan mencegah penuaan dini. Dengan memperkenalkan makanan seperti ini, diharapkan masyarakat lebih menyadari pentingnya makanan bergizi dalam mencegah berbagai penyakit, seperti diabetes dan penyakit jantung. Lebih dari sekadar makanan, puding ini juga bisa menjadi alat untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya menjaga kesehatan lingkungan. Dengan menggunakan buah lokal yang melimpah seperti pisang dan buah naga, masyarakat dapat mendukung pertanian lokal sekaligus mengurangi ketergantungan pada produk makanan kemasan yang sering kali membutuhkan proses distribusi panjang dan menggunakan bahan pengawet. Program ini tidak hanya meningkatkan kesehatan individu, tetapi juga mendorong keberlanjutan dengan memanfaatkan sumber daya alam lokal secara optimal. Dengan demikian, kegiatan sosialisasi ini menjadi sebuah langkah strategis untuk memberdayakan masyarakat dalam menjaga kesehatan pribadi sekaligus mendukung ekonomi dan lingkungan lokal.



Gambar 1. Sambutan Kepala Sekolah PAUD Bougenville 2 Desa Ngawe



Gambar 2. Pembagian Puding Buah Pisang dan Buah Naga ke Guru dan Wali Murid



Gambar 3. Pembagian Brosur ke Guru dan Wali Murid



Gambar 4. Pemaparan Materi dan Proses Pembuatan Puding Buah Pisang dan Buah Naga

KESIMPULAN

Sosialisasi pembuatan puding buah pisang dan buah naga memberikan wawasan baru bagi masyarakat mengenai pentingnya konsumsi buah sebagai bagian dari pola makan sehat sehari-hari. Buah pisang dan buah naga, yang mudah didapatkan di lingkungan sekitar, ternyata bisa diolah menjadi hidangan yang tidak hanya lezat, tetapi juga kaya akan manfaat gizi. Melalui kegiatan ini, masyarakat diajarkan bagaimana cara mengolah buah-buahan tersebut menjadi puding yang menarik, bergizi, dan mudah dibuat di rumah. Selain memberikan variasi pada pola makan keluarga, kegiatan ini juga bertujuan untuk meningkatkan pemahaman tentang peran makanan alami dalam menjaga kesehatan, terutama dalam memberikan asupan serat, vitamin, dan antioksidan yang sangat diperlukan oleh tubuh.

Tidak hanya sebatas memberikan pengetahuan tentang nutrisi, sosialisasi ini juga membuka peluang ekonomi bagi para peserta. Dengan resep yang praktis dan bahan yang terjangkau, para peserta didorong untuk mempraktikkan pembuatan puding ini di rumah, baik sebagai camilan untuk keluarga maupun sebagai peluang usaha kecil. Puding buah pisang dan buah naga memiliki daya tarik tersendiri sebagai camilan yang sehat dan enak, sehingga dapat dijual di berbagai kesempatan seperti acara keluarga, kantin sekolah, atau pasar lokal. Kombinasi antara cita rasa yang lezat, penampilan yang menarik, dan manfaat kesehatan membuat puding ini berpotensi menjadi produk unggulan yang diminati oleh konsumen, sekaligus menjadi cara untuk memberdayakan ekonomi keluarga dan masyarakat setempat.

SARAN

Saran untuk memaksimalkan hasil dari ketercapaian program kerja kuliah nyata (KKN) dari program studi farmasi adalah sebaiknya masyarakat dapat mempraktikkan pembuatan puding buah pisang dan buah naga. Kemudian dari pembuatan puding buah pisang dan buah naga tersebut juga dapat digunakan sebagai peluang usaha bagi wali murid PAUD Bougenville 2 di Desa Ngawen.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajuansyah, A., Emmawati, A., & Marwati, M. (2023). Pengaruh porsi komposit Singkong Gajah dan Jamur Tiram dengan buah naga terhadap kandungan proksimat dan sensoris naget vegetarian. *Journal of Tropical AgriFood*, 5(1), 13. <https://doi.org/10.35941/jtaf.5.1.2023.8434.13-20>.
- Kusmiyati, Rasmi, D. A. C., Sedijani, P., & Khairrudin. (2022). Penyuluhan Tentang Pentingnya Konsumsi Buah untuk Menjaga Imunitas Tubuh. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 5(4), 6–11. <https://doi.org/10.29303/jpmipi.v5i4.2222>.
- Nurjanah, D. Della. (2023). PEMANFAATAN TANAMAN OBAT KELUARGA UNTUK PENGOBATAN DIABETES MELITUS TIPE 2. *Herbal Medicine Journal*, 6(2). <https://doi.org/10.58996/hmj.v6i2.82>.
- Riska Andriani, Islawati, & Risnawati. (2022). Analisis Kandungan Zat Besi Pada Buah Naga Merah (*Hylocereus polyrhizus*). *Jurnal TLM Blood Smear*, 3(1), 24–28. <https://doi.org/10.37362/jmlt.v3i1.543>.
- Rohanah, R., Puspita, R. R., Wijaya, R. D., Pratiwi, R. D., & Hareva, J. A. (2023). Buah naga (*hylocereus polyrhizus*) dan buah bit (*beta vulgaris*) terhadap peningkatan kadar hemoglobin. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 17(6), 465–472. <https://doi.org/10.33024/hjk.v17i6.11800> p/