



PENGOLAHAN KRIPIK SUKUN (*ARTOCARPUS ARTILIS*) DENGAN ANEKA RASA SEBAGAI CEMILAN SEHAT DI KALANGAN MASYARAKAT DESA SIDOLUHUR

Akor Sitepu¹, Afif Panca Putra², Wenti Agustina³, Dewi Suryani⁴, Triana Puji Astari⁵, Hanifah⁶, Rossa Fitri⁷, M.Arif Rahmanda⁸

¹Program Studi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan/ /FKIP, Universitas Lampung ²Mahasiswa KKN Periode 1 2022, Universitas Lampung

Penulis Korespondensi : wenti.agustina103019@students.unila.ac.id

Abstrak

Sukun adalah buah yang bernilai dan memiliki kandungan gizi yang baik. Sukun diolah menjadi cemilan sehat yang berupa keripik sukun yang memiliki nilai gizi tinggi. Keripik sukun yang diolah memiliki beraneka ragam rasa. Tujuan dari dilakukan program kerja ini yaitu untuk mengetahui cara meningkatkan nilai guna buah sukun supaya menjadi produk bahan makanan yang diminati masyarakat. Artikel ini berupaya memberikan gambaran serta penjelasan terkait program kerja pembuatan keripik sukun, meliputi proses, tahapan, hasil, dan manfaatnya. Penulisan artikel ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan model deskriptif-eksplanatif. Hasilnya, masyarakat menerima pemahaman dan wawasan baru dalam hal pemanfaatan hasil pertanian sebagai olahan cemilan yang sehat.

Kata kunci: *sukun; keripik sukun; cemilan*

Abstract

Breadfruit is a valuable fruit and has good nutritional content. Breadfruit is processed into healthy snacks in the form of breadfruit chips which have high nutritional value. Processed breadfruit chips have a variety of flavors. The purpose of this work program is to find out how to increase the use value of breadfruit so that it becomes a food product that people are interested in. This article attempts to provide an overview and explanation regarding the work program of making breadfruit chips, including the process, stages, results, and benefits. The writing of this article uses a qualitative approach with an explanatory descriptive model. As a result, the community receives new understandings and insights in terms of the use of agricultural products as processed healthy snacks.

Keywords: *breadfruit; breadfruit chips; snacks*

1. Pendahuluan

Mayoritas masyarakat Indonesia memenuhi kebutuhan karbohidrat dengan mengkonsumsi bahan pangan seperti beras dan jagung. Banyak bahan pangan yang merupakan sumber karbohidrat lain yang berasal dari umbi-umbian atau buah-buahan yang ada disekitar yang juga dapat dikonsumsi. Salah satu di antara sumber karbohidrat tersebut yaitu buah sukun yang pemanfaatannya relatif masih rendah dibanding bahan pangan sumber karbohidrat yang berasal dari umbi-umbian (Djaafar dan Rahayu 2007).

Indonesia merupakan negara yang memiliki ciri khas, salah satunya yaitu nyaris tidak dapat dipisahkan dari cemilan. Umumnya masyarakat Indonesia mengkonsumsi cemilan yang ekonomis namun tetap sehat (Simamora, 2004). Kreasi cemilan yang murah tentu didasari dengan bahan dasar yang murah dan dapat di peroleh dilingkungan. Indonesia memiliki kekayaan alam yang berlimpah. Kekayaan alam ini banyak menghasilkan bahan dasar yang dapat dimanfaatkan untuk membuat kreasi olahan makanan (Jaka, 2004).

Pengembangan dunia industri di Indonesia saat ini semakin maju. Hal ini terbukti dengan banyaknya industri-industri baru yang mengelola berbagai macam produk olahan jadi maupun olahan mentah (buah sukun). Sukun merupakan komoditi subsektor tanaman pangan yang memiliki prospek besar dalam usaha industri khususnya indsutri rumah tangga berupa keripik sukun. Pemanfaatan buah sukun selangkah lebih maju terutama di daerah penghasil sukun, pemanfaatan sukun sebagai bahan pangan semakin penting, sejak pemerintah marancangkan program diversifikasi pangan (Santoso dan Prakoso, 2010).

Buah sukun merupakan komoditas pertanian yang tumbuh subur di Indonesia dan banyak mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, serta mineral. Karena kandungan nutrisi tersebut, maka sukun dapat digunakan sebagai bahan makanan alternatif. Diversifikasi pangan komoditas sukun memiliki peluang untuk dikembangkan ke beberapa arah, diantaranya adalah untuk memberikan peluang pada usaha kecil dan menengah dalam upaya peningkatan pendapatan masyarakat serta membuka lapangan usaha baru. Untuk memberdayakan pangan lokal maka perlu suatu upaya untuk memanfaatkan sukun secara optimal dengan mengolahnya menjadi produk olahan lain sehingga menambah daya guna sukun. Salah satunya adalah dengan mengolah sukun menjadi keripik (Novijanto, 2020). Panen raya bulan Januari–Februari dan panen susulan pada bulan Juli– Agustus. Daerah penyebaran tanaman Sukun di Indonesia hampir merata, terutama di Jawa Tengah dan Jawa Timur. Mengingat penyebaran sukun terdapat di sebagian besar kepulauan Indonesia, serta jarang terserang hama dan penyakit yang membahayakan, maka hal ini memungkinkan sukun untuk dikembangkan (Koswara, 2006).

Kenaikan harga kebutuhan pokok menambah beban hidup warga Desa Sidoluhur. Untuk menopang kehidupan keluarga, Sebagian besar warga bekerja sebagai petani, buruh serabutan, dan usaha warung kecil-kecilan. Untuk membantu memenuhi kebutuhan sehari-hari ibu-ibu bekerja dengan membuka warung kecil-kecilan dan usaha pembuatan makan ringan. Di sisi lain, terdapat banyak pohon sukun yang tidak

termanfaatkan yang tumbuh subur di hampir setiap pekarangan warga. Pohon sukun ini berbuah tidak mengenal musim, satu pohon telah habis buahnya sementara pohon lainnya baru mulai besar buahnya. Kondisi ini membuat ketersediaan buah sukun berlimpah di sepanjang bulan/tahun.

2. Bahan dan Metode

Metode dalam penulisan artikel ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan model deskriptif eksplanatif yang bermaksud memberikan gambaran mendetail terkait program kerja pembuatan keripik sukun selama pelaksanaan Kuliah Kerja Nyata sekaligus menjelaskan langkah-langkah mulai dari sebelum pembuatan, proses, hingga *output* dan *outcome* dari program kerja tersebut. Data-data yang digunakan dalam pembuatan artikel ini merupakan data primer yang bersumber daripada pengalaman dan observasi langsung oleh anggota kelompok, serta data sekunder yang diperoleh melalui kajian sejumlah literatur dan penelitian terdahulu terkait pembuatan keripik sukun.

Adapun tahapan dalam pengolahan kripik sukun ini adalah :

- 1) Kupas sukun dan pisahkan kulit dan dagingnya, serta buang noda hitam yang ada di dalam daging sukun
- 2) Setelah terpisah, potong daging sukun menjadi beberapa bagian, lalu di iris tipis.
- 3) Rendam buah sukun yang telah diiris tipis tadi ke dalam air yang sudah dicampur dengan garam selama 15 menit
- 4) Setelah 15 menit angkat sukun dari rendaman air garam
- 5) Panaskan minyak goreng, kemudian goreng irisan sukun hingga kering dan warna kecoklatan.
- 6) Tiriskan dan dinginkan.
- 7) Setelah dingin, ambil sebagian keripik dan masukkan dalam toples tertutup beserta bubuk rasa/bubuk cabe yang diinginkan. Tutup toples dan kocok keripik dengan pelan
- 8) Kemas keripik berdasarkan rasa

3. Hasil dan Pembahasan

Sukun merupakan tanaman pangan yang cukup populer dan banyak ditemui di Indonesia. Sukun memiliki nama latin *Artocarpus altilis*. Sukun (*Artocarpus altilis*) termasuk dalam genus *artocarpus* (famili Moraceae) terdiri atas 50 spesies tanaman berkayu. Di bawah ini merupakan klasifikasi dari sukun.

Kingdom : Plantae (Tumbuhan)

Divisi : Magnoliophyta (Tumbuhan berbunga)

Kelas : Magnoliopsida (berkeping dua/dikotil)

Ordo : Rosales

Famili : Moraceae (sukun angka-nangkaan)

Genus : *Artocarpus*

Spesies : *A. Altilis*

Nama latin : *Artocarpus Altilis*

Sukun juga merupakan sumber karbohidrat yang mengandung mineral dan vitamin lebih banyak dan lengkap namun rendah kalori. Ironisnya sukun belum dimanfaatkan dengan baik oleh masyarakat, padahal kandungan yang terdapat dalam sukun tidak kalah dengan sumber sumber karbohidrat lainnya. Sukun dapat diolah dengan berbagai cara, seperti digoreng, dikukus, dipanggang, diolah menjadi keripik, kolak, bahkan menjadi tepung. Kandungan nutrisi yang terdapat di dalam buah sukun diantaranya sebagai berikut:

- 1) Karbohidrat kompleks,
- 2) Protein,
- 3) Serat,
- 4) Air,
- 5) Mineral, seperti kalium, zat besi, kalsium, magnesium, zinc, dan fosfor,
- 6) Vitamin, seperti vitamin B, vitamin C, beta karoten, folat, dan vitamin E.

Manfaat buah sukun bagi kesehatan diantaranya sebagai berikut:

- 1) Membantu tubuh melawan radikal bebas.
- 2) Menurunkan kolesterol dan tekanan darah.
- 3) Membantu memelihara kesehatan sistem peredaran darah.
- 4) Melindungi tubuh dari serangan penyakit.

Sukun merupakan komoditi subsektor tanaman pangan yang memiliki prospek besar dalam usaha industri khususnya industri rumah tangga berupa keripik sukun. Pemanfaatan buah sukun selangkah lebih maju terutama di daerah penghasil sukun, pemanfaatan sukun sebagai bahan pangan semakin penting, sejak pemerintah merencanakan program diversifikasi pangan (Santoso dan Prakoso, 2010).

Buah sukun memiliki potensi besar untuk diolah, dimanfaatkan dan dikembangkan lebih lanjut menjadi produk – produk bernilai tambah ekonomi tinggi. Tidak saja sebagai sumber pangan pokok ataupun alternatif, namun juga bisa diolah lebih lanjut menjadi produk – produk pangan yang merupakan hasil olahan langsung dari buah sukun segar seperti keripik sukun, apem sukun, bolu sukun, getuk sukun, kroket sukun dan prol sukun (Yoyok Widoyoko, 2010).

Desa Sidoluhur menjadi salah satu desa terpilih untuk mengabdikan KKN Mandiri Putra Daerah Universitas Lampung Periode 1 Tahun 2022. Mayoritas warga desa Sidoluhur bekerja sebagai petani, sedangkan ibu-ibu rumah tangga membuka warung-warung kecil di rumahnya guna menopang kebutuhan keluarga. Pohon sukun banyak di temui di hampir setiap pekarangan warga. Akan tetapi, buah sukun belum dimanfaatkan dengan baik oleh warga, sehingga banyak buah sukun yang membusuk. Dari kondisi tersebut, maka diadakan program kerja pembuatan keripik sukun. Tujuan dari program kerja ini adalah untuk memperkenalkan salah satu cara untuk memanfaatkan buah sukun yang diharapkan bisa menjadi alternatif usaha bagi ibu-ibu sehingga buah sukun tidak terbuang sia-sia.

Menurut Astawan dalam Jaya Mahar Maligan dkk (2011) karakteristik dan kriteria keripik yang baik diantaranya:

- 1) Rasanya pada umumnya gurih,
- 2) Aromanya harum,
- 3) Teksturnya kering dan tidak tengik,
- 4) Warnanya menarik
- 5) Bentuknya tipis dan utuh dalam arti tidak pecah.

Program kerja pembuatan keripik sukun berlangsung pada 2 Februari 2022. Program ini dimulai dari mendesain logo, pengolahan produk, pengemasan dan pemasaran. Kegiatan pembuatan keripik sukun dilakukan di posko KKN dengan dibantu oleh warga sekitar.

Keripik sukun adalah produk makanan ringan, dibuat dari irisan daging buah sukun (*artocarpus altilis*) segar dan digoreng dengan atau tanpa bahan tambahan makanan yang diizinkan. Keripik sukun tergolong makanan ringan yang mudah diproduksi. Selain warnanya yang menarik, rasanya yang gurih dan khas sukun juga menjadi daya tarik tersendiri bagi masyarakat. Keripik sukun merupakan salah satu alternatif produk pangan yang memiliki daya simpan tahan lama.

Dengan adanya kegiatan ini diharapkan adanya kesadaran masyarakat untuk memanfaatkan buah sukun dengan mengolahnya menjadi sesuatu yang bernilai. Selain sebagai cemilan, keripik sukun ini bisa menjadi salah satu alternatif usaha yang jika ditekuni bisa menghasilkan keuntungan bagi pemilik. Produk yang telah jadi ini dipasarkan kepada masyarakat desa dan antusias masyarakat sangat baik.



Gambar 1. Proses Pembuatan Keripik Sukun



Gambar 2. Keripik Sukun yang Telah Jadi dan Siap Dijual

Biaya Produksi

Biaya yang digunakan dalam kegiatan ini adalah sebesar Rp157.000,- yang berasal dari iuran para anggota KKN. Dana tersebut digunakan untuk membeli peralatan dan bahan-bahan yang dibutuhkan selama proses pembuatan keripik berlangsung.

Tabel 1. Jumlah Biaya yang Digunakan dalam Pembuatan Keripik Sukun

No	Jenis Pengeluaran	Jumlah (Rp)
1	Peralatan Penunjang	25.000
2	Bahan Habis Pakai	117.500
3	Lainnya	14.500
Jumlah Total		157.000

Waktu Pelaksanaan

Kegiatan ini dimulai dari mendesain logo produk, dilanjutkan dengan pengolahan yang terdiri dari proses pengambilan buah sukun, pengupasan, memarut, menggoreng, hingga pengemasannya. Setelah selesai proses produksi maka produk siap untuk dipasarkan. Lokasi pemasaran adalah lingkungan desa dengan sasaran anak-anak hingga orang dewasa.

Tabel 2. Waktu Pelaksanaan Pembuatan Keripik Sukun

No	Jenis Kegiatan	Waktu Pelaksanaan (Hari Ke-)
1	Desain Logo Produk	23
2	Pengolahan Sukun	24
3	Pemasaran	25
4	Evaluasi	25

Pemasaran dari kripik sukun sendiri dilakukan pada 03 Februari 2022, Adapun target dari kripik sukun ini adalah para siswa/siswi di sekolah dan juga para masyarakat desa. Kripik sukun yang dibuat kelompok KKN UNILA Periode 1 ini bisa dikatakan sebagai olahan sukun pertama yang ada di desa, tidak heran jika peminatnya pun tinggi.



Gambar 3. Pemasaran Keripik Sukun

Adapun rincian dari biaya produksi kripik ini adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Rincian Biaya Produksi Kripik

Alat/Bahan	Jumlah	Harga Satuan	Total Harga
Pisau	2 buah	5.000	10.000
Buah Sukun	4 buah	5.000	20.000
Perasa Balado	1 buah	6.000	6.000
Perasa Coklat	1 buah	6.000	6.000
Perasa Jagung Manis	1 buah	6.000	6.000

Plastik Kemasan	2 pak	7.500	15.000
Minyak Goreng	2 liter	15.000	30.000
Total			93.000

Tabel 4. Hasil Produksi Keripik

Hasil Produksi					
Keripik rasa balado		Keripik rasa jagung masis		Keripik rasa coklat	
Rp2.000/pcs	Rp5.000/pcs	Rp2.000/pcs	Rp5.000/pcs	Rp2.000/pcs	Rp5.000/pcs
12 pcs	4 pcs	11 pcs	3 pcs	12 pcs	4 pcs
Jumlah Total Keripik 2.000/pcs (Rp)			Rp2.000 x 35 pcs = Rp70.000		
Jumlah Total Keripik 5.000/pcs (Rp)			Rp5.000 x 11 pcs = Rp55.000		
Jumlah Total Hasil Penjualan (Rp)			Rp70.000 + Rp55.000 = Rp125.000		

Adapun keuntungan yang di dapatkan dari hasil produksi keripik sukun ini adalah sebagai berikut :

Pendapatan - biaya produksi = Rp125.000 - Rp93.000 = Rp32.000,-

4. Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat diambil dari pelaksanaan Kuliah Kerja Nyata di Desa Sidoluhur Kecamatan Ketapang Kabupaten Lampung Selatan, tentang Pengolahan Keripik Sukun antara lain :

- 1) Buah sukun adalah salah satu sumber karbohidrat yang masih jarang diketahui oleh masyarakat. Buah sukun merupakan komoditas pertanian yang tumbuh subur di Indonesia dan banyak mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, serta mineral.
- 2) Buah sukun dapat diolah menjadi makanan ringan seperti menjadi Keripik Sukun dan diharapkan dapat menjadi peluang usaha baru bagi masyarakat Desa Sidoluhur. Keripik Sukun ini sangat mudah untuk dibuat atau diproduksi dikarenakan bahan-bahan dan alat-alat yang diperlukan untuk membuatnya tidaklah sulit didapat.
- 3) Keripik sukun adalah produk makanan ringan yang mudah untuk di produksi karena memiliki warna yang menarik dan memiliki rasa yang gurih dan khas. Sangat penting apabila ingin memulai sebuah usaha baru harus melakukan sebuah inovasi juga seperti Pengolahan Keripik Sukun ini dengan aneka rasa.

Ucapan Terima Kasih

Puji syukur kepada Allah SWT yang senantiasa kami panjatkan karena hanya dengan rahmat dan hidayah-Nya kami dapat menyelesaikan pengabdian ini. Kami juga banyak mendapatkan dukungan dari berbagai pihak yang telah menyumbangkan pikiran, waktu, tenaga, dan sebagainya. Oleh karena itu, pada kesempatan yang baik ini kami mengucapkan terima kasih kepada:

- a) Universitas Lampung
 - b) BPKKN Universitas Lampung
 - c) Dosen KDPL Mahasiswa Universitas Lampung
 - d) Dosen DPL Mahasiswa Universitas Lampung
 - e) Kepala Desa Gedung Harapan Kec. Jati Agung Lampung Selatan
 - f) Masyarakat Desa Gedung Harapan Kec. Jati Agung Lampung Selatan
- Semoga amal dan kebaikan yang diberikan kepada kami akan mendapatkan balasan dari Allah SWT. Aamiin.

Daftar Pustaka

- Chowdhury, S., Ndana, M.K., Madan, S., & Saha, G. (2010). Studies on yield limiting meteorological factors for production of rabi pigeon pea in West Bengal. *Journal of Agrometeorology*, 12(1), 64–68.
- Antara, S. M. Analisis Pendapatan Keripik Sukun pada Industri Rumah Tangga “Citra Lestari Production” di Kota Palu Sulawesi Tengah (Doctoral dissertation, Tadulako University). Djaafar, T.F dan Rahayu S. 2007. Cemaran mikroba pada produk pertanian, penyakit yang ditimbulkan dan pencegahannya. *Jurnal Litbang Pertanian*. Jaka, S. S. W. A. D. .2004. Teori dan Praktik Kemitraan Agribisnis. 88th edn. Jakarta: Penebar Swadaya.
- Junaidi, E., Probawati, B. D., Fakhry, M. (2014). Pengendalian Mutu Pada Produksi Keripik Sukun. *Agrointek: Jurnal Teknologi Industri Pertanian*. 8(1), 13-22.
- Koswara, S. 2006. Sukun Sebagai Cadangan Pangan Alternatif. (http://sudut_imajinasi.blogspot.com/2011/07/pengolahan-buah-sukun.html).
- Maharani, I. R. (2014). Inovasi Pengolahan Keripik Sukun Menggunakan Teknik Fermentasi. *Food Science and Culinary Education Journal*, 3(1).
- Marta, H. (2017). Program Diversifikasi Produk Olahan Berbahan Baku Sukun sebagai Upaya Peningkatan Usaha di Kecamatan Rancakalong Kabupaten Sumedang. *Dharmakarya*, 6(4).
- Pratama, M. Y. (2021). Manajemen Produksi Pada Usaha Keripik Sukun Lemer (Doctoral dissertation, UIN Fatmawati Sukarno Bengkulu).
- Widoyoko, Yoyok. 2010. Sukun Solusi Alternatif Atasi Krisis Pangan dan Mitigasi Dampak Perubahan Iklim. Jakarta: Gibon Books.
- Simamora, B. 2004. Panduan Riset Perilaku Konsumen. Jakarta: Gramedia.
- Santosa Agus dan Prakosa Cucut. 2010. Karakteristik Tape Buah Sukun Hasil Fermentasi Penggunaan Konsentrasi Ragi yang Berbeda. *Jurusan Teknologi Hasil Pertanian, Fakultas Teknologi Pertanian, Unwidha Klaten*. 2 (73) : 48-55.
- Novijanto, N., Ruriani, E., & Fahrudi TK. 2020. Strategi Pemasaran Dan Peningkatan Kualitas Keripik Sukun. *Jurnal Agrotek*. 5(1): hal 62-70.