

**PEMANFAATAN BIJI CEMPEDAK SEBAGAI ALTERNATIF PENGGANTI
TEPUNG TERIGU YANG BERNILAI GIZI TINGGI TANPA PENGAWET
BUATAN DIKALANGAN KELOMPOK IBU-IBU RT 14 KELURAHAN
KENALI BESAR KOTABARU JAMBI**

Ahmad Riduan, Faizar Farid, Aulia Sanova
Staf Pengajar Fakultas Teknik Universitas Jambi

Abstract

Indonesia is a difficult place for the grain to live because of the physical environment in Indonesia is not suitable for grain crops which are subtropical plants, so that Indonesia rely on imports from abroad to meet the needs of wheat to be processed into flour by the public. Indonesian society tend to prefer the refined white flour products such as instant noodles, rolls, and other moist cake. The use of wheat flour by the people of Indonesia was ranked the top compared with the use of other flour-flour. To cope with the price of wheat flour is increasingly mahaj, then look for other alternatives and one of them cultivate jackfruit seeds into flour of high nutritional value. Besides flour from jackfruit seeds are also safe because it does not use chemical preservatives. The methods used to process grain into flour Cempedak in community service activities is not difficult and the materials used are also readily available. So that the process of making flour from jackfruit seeds can be quickly resolved. In addition to increase the selling value of jack fruit, can also increase the income of mothers RT 14 Village Recognize Large Kotabaru District of Jambi.

Keywords : market, cempedak flour, grain

PENDAHULUAN

Indonesia adalah tempat yang sulit bagi gandum untuk hidup karena kondisi lingkungan fisik di Indonesia tidak cocok untuk tanaman gandum yang merupakan tanaman subtropis, sehingga Indonesia mengandalkan impor dari luar negeri untuk memenuhi kebutuhan gandum untuk diolah menjadi tepung terigu oleh masyarakat. Masyarakat Indonesia cenderung lebih menyukai produk olahan dari tepung terigu seperti mie instan, bolu gulung, maupun kue basah lain. Penggunaan tepung terigu oleh masyarakat Indonesia menduduki peringkat teratas dibandingkan dengan penggunaan tepung-tepung lain.

Hal ini disebabkan karena kegunaan terigu yang lebih banyak dalam pembuatan makanan, serta kualitas yang dihasilkan pun dianggap lebih baik. Bahan makanan dari sereal ini pun memang menawarkan zat gizi yang cukup tinggi, terutama karbohidrat dan protein, sehingga pada beberapa negara, tepung terigu menjadi salah satu makanan pokoknya. Begitu juga para ibu-ibu RT 14 Kelurahan Kenali Besar Kecamatan Kotabaru Jambi, juga menggunakan tepung terigu disetiap

olahan makanan yang mereka olah. Padahal sekarang harga tepung terigu semakin mahal dengan bertambah naiknya kebutuhan pokok.

Melihat permasalahan ini, tentunya sudah saatnya kita mencari solusi untuk memenuhi kebutuhan konsumsi masyarakat. Salah satunya adalah dengan mencari alternatif baru untuk mengatasi ketergantungan akan tepung terigu yang sulit dan mahal ini. Untuk itu tim Pengabdian Pada Masyarakat Universitas Jambi mulai melakukan suatu cara dengan memanfaatkan bahan-bahan yang ada di alam sekitar, yang jumlahnya lebih dari cukup dengan harga yang lebih terjangkau dan tidak berbahaya. Salah satunya dengan memanfaatkan biji buah cempedak yang sekarang mulai menjamur di Jambi.

Buah cempedak (*Artocarpus champeden* sp.) merupakan komoditas perkebunan yang memiliki prospek cerah di masa yang akan datang, karena disamping dapat dimanfaatkan sebagai bahan pangan, juga dapat diproyeksikan sebagai bahan industri. Cempedak adalah buah multimanfaat. Daging buahnya kaya

zat gizi, khususnya vitamin A. Kulit dan bijinya pun dapat dimakan, kulit batangnya sebagai antitumor dan antimalaria Berdasarkan keunggulan tersebut, buah cempedak tidak hanya dapat dijadikan tanaman perkebunan saja, tetapi juga dapat dibudidayakan oleh masyarakat, meskipun dalam ruang lingkup yang lebih kecil. Tanaman cempedak memiliki banyak kegunaan dan kelebihan. Tumbuhan ini pun dapat ditanam di pekarangan dan kebun untuk menambah kerindangan, dan memberikan hasil yang menguntungkan pula. Pohon cempedak tidak banyak memakan tempat, tetapi dapat memberikan hasil yang berlimpah, karena rata-rata setiap pohon menghasilkan belasan biji cempedak berukuran besar. Tanaman cempedak termasuk dalam famili Moraceae genus *Artocarpus*, seperti nangka. Merupakan tumbuhan dikotil dengan akar tunggang dan batang yang berkambium. Tanaman ini memiliki nilai ekonomis yang tinggi pula.

Biji buah cempedak, sebenarnya mempunyai potensi yang tak kalah besar untuk dimanfaatkan. Dari pengamatan, biji cempedak biasanya berukuran sebesar ibu jari manusia. Ditutupi semacam lapisan lilin, biji ini memiliki tekstur yang padat berwarna putih. Kandungan karbohidrat yang dimiliki biji cempedak pun, cukup berbanding dengan yang ada pada tepung terigu. Dengan perlakuan khusus, bukan tidak mungkin biji ini ternyata dapat dikembangkan menjadi satu bentukbahan pangan baru. Khususnya di kalangan ibu-ibu RT 14 Kelurahan Kenali Besar Kecamatan Kotabaru Jambi, tidak hanya dapat membuat tepung terigu dari biji cempedak yang dikonsumsi sendiri tetapi juga dijadikan sumber untuk meningkatkan pendapatan keluarga dengan cara menjual tepung yang mereka buat.

METODE PELAKSANAAN

Berdasarkan analisis situasi dan permasalahan mitra, maka solusi yang ditawarkan dalam kegiatan program pengabdian masyarakat ini adalah memberikan penyuluhan dan praktek pembuatan tepung terigu dari biji

cempedak tanpa menggunakan pengawet kimia.

Untuk membuat tepung biji cempedak ada enam tahap yang perlu dilakukan yaitu tahap pemilihan biji cempedak yang baik, pengukusan, pengupasan, pamarutan dan perendaman, serta pengeringan. Biji cempedak yang akan dibuat tepung dipilih yang masih baru dan tua. Yang masih baru belum ada yang bau maupun busuk. Biji cempedak yang dipilih yang utuh, tidak tergores ataupun teriris, jadi biji cempedak yang putih jika dikupas tidak kehitam-hitaman.

Pengukusan ini berfungsi untuk menghilangkan bau langu pada biji cempedak. Proses pengukusan ini dilakukan selama \pm 60 Menit. Pengukusan ini untuk memudahkan pengupasan kulit keras maupun kulit ari biji cempedak. Pengupasan, tahap ini dimaksudkan untuk menghilangkan kulit keras maupun kulit arinya yang berwarna kecokelatan karena kulit ini tidak digunakan, tetapi dibuang'. Untuk memudahkan pengupasan digores dulu dengan pisau kemudian dilepaskan kulit kerasnya dan kulit arinya, sehingga biji cempedak berwarna putih.

Setelah biji yang telah dikupas direndam beberapa saat, pamarutan biji sampai halus diperlukan untuk mendapatkan tekstur tepung yang lembut. Alat pamarut dengan gerigi rapat akan menghasilkan tepung dengan tekstur yang lebih baik. Rendam hasil parutan tadi dengan air. Peningkatan kualitas tepung dapat dilakukan dengan merendamnya dengan asam klorida, sehingga menghasilkan pati yang strukturnya lebih renggang. Hal tersebut menyebabkan tepung termodifikasi lebih mudah dicampur dalam proses mencampur adonan dan mempercepat proses penguapan air pada saat dipanggang. Kue yang dihasilkan akan menjadi lebih padat, kering, dan gurih. Peras parutan, sehingga yang tersisa adalah ampas dari parutan tadi.

Untuk mendapatkan ampas yang kering sempurna, masukkan hasil ini kedalam oven, dengan waktu pemanasan \pm 10 menit untuk biji sebanyak 200gram menurut literatur. Perlu diperhatikan

bahwa pemanasan di dalam oven hanya bertujuan untuk mengurangi jumlah kandungan air dalam ampas tadi, agar tepung dapat bertahan lebih lama dengan kualitas yang lebih baik. Untuk itu, waktu pemanasan dengan oven harus diperhatikan, agar kandungan air pada tepung nanti tetap seimbang. Haluskan tepung yang telah kering dengan alat penghalus (blender).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum kegiatan pengabdian dilakukan, maka tim mengawalinya dengan mengadakan survei pendahuluan secara langsung ke beberapa warga RT 14 khususnya para ibu-ibu RT 14 untuk melihat penggunaan tepung terigu yang mereka gunakan sebagai bahan baku pembuatan makanan. Dari hasil survei ternyata tepung terigu banyak mereka gunakan sebagai bahan baku utama untuk membuat kue, roti, mie dan bahan makanan lainnya. Pada saat harga tepung terigu melambung tinggi mengakibatkan pengeluaran mereka semakin bertambah untuk membeli tepung terigu sebagai bahan baku membuat makanan tersebut. Berdasarkan hal tersebut maka dibuat suatu cara bagaimana menghasilkan tepung dari bahan lain yang tidak kalah gizinya dari tepung terigu dari gandum. Salah satunya dari bahan dasar biji cempedak.

Kegiatan pengabdian berlangsung tiga hari. Hari pertama penyampaian tujuan dari pembuatan tepung terigu berbahan dasar biji cempedak yang memiliki nilai gizi tinggi. Pada hari kedua dan ke tiga peserta akan mempraktekkan sendiri bagaimana membuat tepung terigu dari biji cempedak tanpa menggunakan pengawet kimia.

Selama proses kegiatan berlangsung mulai dari penyampaian tujuan dan peragaan sampai dengan mempraktekkan sendiri, peserta sangat antusias melaksanakannya. Hal ini dapat dilihat dari banyak pertanyaan yang mereka sampaikan pada saat praktek. Dari hasil praktek yang mereka lakukan didapatkan hasil yang cukup baik, dengan dihasilkannya tepung

terigu dari biji cempedak yang bernilai gizi tinggi.

Secara keseluruhan selama pelaksanaan kegiatan pengabdian ini tidak ada kendala yang signifikan. Sebaliknya para peserta ingin kegiatan ini dilakukan dilain waktu dengan metode yang berbeda.



Gambar 1. Hasil Tepung Terigu Dari Biji Cempedak.



Gambar 2. Ibu-Ibu Peserta Pelatihan



Gambar 3. Ibu-Ibu Melakukan Kegiatan Pengolahan Biji Cempedak Menjadi Tepung Terigu

KESIMPULAN

Dari hasil pengabdian kepada masyarakat tersebut dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Tepung terigu dari biji cempedak dapat dijadikan alternatif lain sebagai bahan baku makanan yang bernilai gizi tinggi.
2. Keterampilan mengolah biji cempedak menjadi tepung terigu dapat menambah pendapat para ibu-ibu RT 14 Kelurahan Kenali Besar Kecamatan Kotabaru Jambi karena memproduksi sendiri tepung terigu.

DAFTAR PUSTAKA

Anonim. 2009. Cempedak Lokal (Varietas Integer).
Astawan, Prof. Dr. Made. 2009. Cempedak Sahabat Mata.
Astawan, Prof. Dr. Made. 2009. Nangka Sehatkan Mata.
Soekarwo, Dr. H. 2009. Pengembangan Agribisnis Pangan Yang

Berdayasaing dan Berkelanjutan Bagi Peningkatan Kesejahteraan Rakyat JATIM.

Sunarjono, Hendro. 2008. Berkebun 21 Jenis Tanaman Buah. Jakarta: Swadaya
Suprpti, M. Lies. 2003. Tepung Ubi Jalar: Pembuatan dan Pemanfaatannya. Yogyakarta: Kanisius
Syahza, Almasdi. 2010. Pemberdayaan Koperasi Berbasis Agribisnis Di Daerah Pedesaan.
Untung Jaya. 2008. Suara Agribisnis : Kesempatan Baru Pengembangan Kedelai Dalam Negeri.
Wihandi. 2008. Pengembangan Potensi Agribisnis dalam Upaya Pemberdayaan Ekonomi Pondok Pesantren.
Hasil Redistilasi Selama Penyimpanan. Prosiding Seminar Nasional Pangan, Pusat Antar Universitas Pangan dan Gizi UGM, Yogyakarta

