

## PELATIHAN PEMBUATAN BOLU PISANG KUKUS (*STEAMED BANANA SPONGE*) DI DESA KEMBANG SERI KECAMATAN TALO KABUPATEN SELUMA

Debi Setiantri\*<sup>1</sup>, Andika Alexsander Saputra<sup>2</sup>, M fadyl Arifin<sup>3</sup>, Densivia Wigiyelesi<sup>4</sup>, Tezar Arianto<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Pertanian, Program Studi Agribisnis

<sup>2</sup>Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Program Studi Akuntansi

<sup>3</sup>Fakultas Pertanian, Program Studi Agroteknologi

<sup>4</sup>Fakultas Hukum, Program Studi Ilmu Hukum

Universitas Muhammadiyah Bengkulu

Correspondent author: [debisetiantri6@gmail.com](mailto:debisetiantri6@gmail.com)

### ARTICLE HISTORY

Received [29-11-2022]

Revised [11-04-2022]

Accepted [30-04-2022]

### ABSTRAK

Buah pisang baik juga untuk menjaga kesehatan seperti menjaga kesehatan saluran pencernaan, menjaga kesehatan jantung, mengurangi resiko penyakit ginjal, menurunkan berat badan dan merendahkan tukak lambung. Produk bolu kukus di pasaran saat ini nutrisinya kurang baik, hal ini disebabkan karena pada bolu kukus lebih besar kandungan karbohidratnya, serta pada kandungan protein dan vitaminnya juga rendah. Buah pisang dapat digunakan sebagai alternatif bahan pangan pokok karena kandungan karbohidratnya yang tinggi. Produksi pisang yang tinggi masih belum diikuti dengan kemampuan untuk melakukan pengolahan menyebabkan adanya produk yang mengalami kerusakan dan terbuang karena sudah tidak layak jual. Oleh karena itu, perlu dilakukan pengembangan produk dengan bahan dasar pisang sehingga memiliki kegunaan dan umur simpan yang lebih panjang. Di Desa kembang seri banyak masyarakat yang membudidayakan pisang jenis pisang ambo, pisang muli, pisang ambon, dan pisang nangka. Permasalahan yang muncul: (1) Rendah tingkat pengetahuan masyarakat tentang manfaat dari buah pisang bagi kesehatan tubuh dan manfaat apa yang didapat dari pembuatan bolu pisang kukus? (2) Kurang pemahaman masyarakat dalam mengelola pisang menjadi masakan, contohnya seperti masakan bolu pisang kukus. Tujuan: (1) dapat memberikan pengetahuan kepada masyarakat tentang manfaat pisang bagi kesehatan tubuh dan dapat mengetahui apa manfaat dari pembuatan bolu pisang kukus (2) dapat melatih dan mengembangkan pengetahuan terhadap masyarakat tentang bagaimana cara memasak olahan bolu pisang kukus. Pelaksanaan program pengabdian masyarakat dilaksanakan di Desa Kembang Seri Kecamatan Talo Kabupaten Seluma dilaksanakan mulai tanggal 26 agustus 2021-26 september 2021 adapun kegiatan yang dilaksanakan sebagai berikut: (1) pengenalan tentang apa manfaat pisang bagi kesehatan tubuh, dan apa manfaat dari pembuatan bolu pisang, (2) pelatihan bagaimana cara pengolahan masakan bolu pisang kukus. Hasil yang didapat: (1) masyarakat mulai memahami manfaat dari buah pisang untuk kesehatan tubuh, dan masyarakat dapat mengetahui manfaat dari pembuatan bolu pisang, (2) masyarakat setempat sudah ada yang membuat bolu pisang kukus.

**Kata Kunci:** Pemanfaatan Buah Pisang Menjadi Bolu Kukus

### 1. PENDAHULUAN

Tanaman asli Indonesia. Hal ini dibuktikan dengan banyaknya berbagai

jenis pisang di hutan asli pulau yang ada di seluruh Indonesia. Sejak dahulu kala pisang telah populer di semua lapisan

masyarakat Indonesia. Selain tumbuh sebagai tanaman liar, tanaman pisang juga banyak dibudidayakan. Pada hakekatnya, tanaman pisang diklasifikasikan dalam berbagai jenis. Jenis pisang tersebut memiliki Nama tersendiri berdasarkan kekhasan masing-masing. Jenis pisang yang telah familiar seperti pisang ambon, pisang nangka, pisang mas, pisang klutuk, pisang tanduk, pisang hias, pisang kepok dan lain-lainnya. Berbagai pisang tumbuh di Indonesia, ada pisang konsumsi yang bisa langsung dimakan, pisang yang harus diolah terlebih dahulu sebelum dikonsumsi, pisang berbiji, pisang serat, ada pula tanaman pisang yang hanya dijadikan hiasan di pekarangan rumah. Semua tanaman pisang tersebut dapat tumbuh subur di Indonesia.

Terbukti hampir di setiap tempat dapat dengan mudah ditemukan tanaman pisang, baik yang dipelihara di pekarangan rumah ataupun tumbuh liar di pinggir jalan (Santoso, 1995). Pisang (*Musa paradisiaca*) banyak disukai oleh masyarakat Indonesia dari berbagai kalangan, baik dari kalangan bawah hingga kalangan atas. Selain karena mudah didapat dan harganya terjangkau, buah pisang juga mengandung gizi tinggi, bergizi dan sebagai sumber vitamin, mineral dan juga karbohidrat.

Bahkan oleh beberapa ahli kesehatan menyarankan untuk mengkonsumsi buah ini sebagai makanan diet pengganti karbohidrat, yang biasanya dipenuhi oleh nasi. Kandungan nutrisi lainnya seperti serat dan vitamin dalam buah pisang seperti A, B, dan C, dapat membantu memperlancar sistem metabolisme tubuh, meningkatkan daya tahan tubuh dari radikal bebas. Serta menjaga kondisi tetap kenyang dalam waktu lama (Wijaya, 2013).

Buah pisang merupakan hasil tanaman pertanian dari kelompok hortikultura dan termasuk salah satu tanaman pangan penting di Indonesia. Produksi buah pisang rata-rata 63.166 ton per tahun. Sebagai komoditi hasil

pertanian, buah pisang merupakan produk yang bersifat mudah rusak. Sedangkan umur simpannya juga sangat terbatas, sehingga diperlukan penggunaan teknologi yang tepat guna untuk mengolah buah pisang menjadi produk makanan yang lebih meningkat nilai tambah dan daya tahannya. Buah pisang merupakan buah yang sangat digemari masyarakat. Bukan hanya para petani yang gemar menanam tanaman ini tetapi juga kalangan masyarakat. Hal ini disebabkan karena pisang merupakan tanaman yang mudah ditanam, cepat tumbuh, cepat berkembang biak dan hanya dibutuhkan waktu sekitar 10 hingga 12 bulan untuk berproduksi. Selain itu, pisang dapat tumbuh dimanapun baik sebagai tanaman sela maupun batas pagar sekitar rumah dan pekarangan termasuk kebun. Pisang juga sangat digemari, bukan saja karena rasanya yang enak, namun juga kandungan gizi serta manfaatnya. Selain memberikan kontribusi gizi lebih tinggi, pisang juga dapat menyediakan cadangan energi dengan cepat bila dibutuhkan. Termasuk ketika otak mengalami keletihan.

### Analisis Situasi

1. Minimnya tingkat pengetahuan masyarakat tentang manfaat pisang bagi kesehatan tubuh dan manfaat dari pembuatan bolu pisang.
2. Minimnya tingkat pemahaman masyarakat dalam mengelolah pisang menjadi masakan, contohnya seperti masakan bolu pisang kukus.

### Tujuan:

1. Dapat memberikan pengetahuan kepada masyarakat tentang manfaat pisang bagi kesehatan tubuh dan manfaat dari pembuatan bolu pisang kukus.
2. Dapat melatih dan mengembangkan pengetahuan terhadap masyarakat tentang bagaimana cara memasak olahan bolu pisang kukus.

## II. METODE KEGIATAN

Pelaksanaan Program Pengabdian Masyarakat dilaksanakan pada Desa Kembang Seri Kecamatan Talo Kabupaten Seluma, dilaksanakan hari senin, pada tanggal 26 Agustus 2021- 26 September 2021. Adapun kegiatan yang dilaksanakan sebagai berikut:

1. Memberikan pengetahuan kepada masyarakat tentang manfaat pisang bagi kesehatan tubuh dan manfaat dari pembuatan bolu pisang kukus.
2. Melatih dan mengembangkan pengetahuan terhadap masyarakat tentang bagaimana cara memasak olahan bolu pisang kukus.

## III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk kegiatan berupa:

1. Memberikan pengetahuan kepada masyarakat tentang manfaat pisang bagi kesehatan tubuh.
2. Melatih dan mengembangkan pengetahuan terhadap masyarakat tentang bagaimana cara memasak olahan bolu pisang kukus.

Pelaksanaan program kegiatan ini dilaksanakan hari senin, pada tanggal 13 September 2021, waktu pelaksanaan yaitu jam (09.00-11.00). Adapun rincian pelaksanaan sebagai berikut:

Bimbingan pengetahuan tentang manfaat buah pisang bagi kesehatan tubuh dan manfaat dari pembuatan bolu pisang, agar masyarakat Desa Kembang seri bisa mengetahui manfaat dari buah pisang dan manfaat dari pembuatan bolu pisang tersebut. Yang dibahas dari tentang manfaat pisang bagi kesehatan tubuh adalah masyarakat dapat mengetahui bahwa buah pisang baik untuk kesehatan tubuh manusia seperti menjaga kesehatan saluran pencernaan, menjaga kesehatan jantung, mengurangi resiko penyakit ginjal, menurunkan berat badan, dan meredakan tukak lambung. Dan manfaat dari pembuatan bolu pisang adalah dapat memiliki nilai jual yang artinya dapat meningkatkan pendapatan masyarakat

Desa Kembang Seri. Bimbingan bagaimana proses pembuatan bolu pisang kukus kepada masyarakat dengan mentransferkan ilmu melalui pelatihan dan pembuatan bolu pisang kukus. Setelah melaksanakan kegiatan ini masyarakat dapat membuat sendiri bolu pisang kukus baik untuk kebutuhan rumah tangga maupun sebagai peluang bisnis. Dengan demikian akan menciptakan wirausaha baru untuk perekonomian masyarakat.

Dalam pelatihan pembuatan bolu pisang kukus ini kesegaran buah pisang menjadi syarat yang sangat penting untuk mendapatkan bolu pisang yang berkualitas. Dosis/takaran bumbu yang disajikan penulis tidak menjadi tolak ukur rasa yang enak, namun dapat ditambahkan atau dikurangi menurut selera. Adapun bahan-bahan yang dibutuhkan untuk membuat bolu pisang kukus sebagai berikut:

1. 4 buah Pisang muli
2. 2 gelas Tepung terigu
3. 4 buah Telor
4. 2 gelas Gula pasir
5. Soda
6. Vanile
7. Baking powder
8. Minyak goreng
9. Mentega
10. Sp

Proses pembuatan bolu pisang kukus sebagai berikut:

1. Pertama hancurkan pisang sekitar 4 atau 8 buah tergantung dengan ukuran pisangnya menggunakan sendok hingga benar-benar hancur dan pisahkan adonan.
2. Kedua masukkan 4 buah telur dan 2 gelas gula kocok menggunakan kocokan telur hingga gula dan telur tercampur rata dan mengembang.
3. Setelah adonan mengembang tambahkan soda, vanile, Sp, dan baking powder hingga tercampur rata, selanjutnya masukkan 2 gelas tepung terigu aduk hingga rata.
4. Setelah adonan sudah tercampur rata campurkan adonan pisang

kedalam adonan yang tadi.

5. Terakhir setelah semua tercampur masukkan setengah gelas minyak goreng dalam adonan dan aduk hingga rata, setelah itu masukkan adonan kedalam Loyang dan kukus sampai masak.



Gambar 1. proses pengolahan bolu pisang



Gambar 2. kukusan bolu pisang



#### IV. KESIMPULAN DAN SARAN

Pelatihan pembuatan bolu pisang ini kepada ibu-ibu rumah tangga Desa

Kembang Seri dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

- a. Kegiatan program kerja bidang keilmuan yakni, pembuatan bolu pisang kukus berjalan lancar sesuai dengan yang direncanakan.
- b. Bolu pisang telah dibuat tanpa menggunakan zat pengawet sehingga aman untuk dikonsumsi.
- c. Peserta sangat antusias mengikuti bimbingan dan pelatihan kegiatan pembuatan bolu pisang tersebut.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Saya ucapkan yang sebesar-besarnya kepada: Kepala Desa Kembang Seri yang telah memberikan saya izin untuk melaksanakan Kuliah Kerja Nyata Universitas Muhammadiyah Bengkulu 2021. Ibu-ibu yang telah meluangkan waktu untuk mengikuti kegiatan pelatihan pembuatan bolu pisang kukus. Dan pihak-pihak yang telah membantu saya dalam melaksanakan program kegiatan Kuliah Kerja Nyata.

#### DAFTAR PUSTAKA

Direktorat Pengolahan dan Pemasaran Hasil Hortikultura, (2004). Buletin Teknopro Hortikultura Edisi 68. Direktorat Jenderal Bina Pengolahan dan Pemasaran Hasil Pertanian, Departemen Pertanian.

Kuswanto, (2003). Monograf Limbah Pisang. Jakarta: PT Gramedia.

Rohmah, (2008). Bolu Kukus [http://file.upi.edu/Direktori/FPTK/Jurnal Pendidikan Kesejahteraan Keluarga](http://file.upi.edu/Direktori/FPTK/Jurnal_Pendidikan_Kesejahteraan_Keluarga).

Santoso, Hieronymus B (1995). Cuka Pisang. Yogyakarta. Kanisius.

Wijaya, (2013). Manfaat Buah Asli Indonesia. Jakarta: PT Gramedia.