
PENERAPAN IPTEKS

Tehnik Pengolahan Kentang menjadi Dodol Kentang Untuk Meningkatkan Penghasilan Keluarga Di Desa Garingging Kec. Merek Kabupaten Tanah Karo

Oleh

Frida Dinar*

Abstrak

Desa Garingging merupakan salah satu desa yang terletak di daerah Tanah Karo, dan merupakan daerah wisata. Desa Daringging terkenal akan hasil pertaniannya, dan merupakan daerah yang potensial sebagai penghasil sayur – sayuran dan buah – buahan dengan kondisi tanah yang subur, sehingga segala jenis tanaman pertanian tumbuh subur. Desa Garingging merupakan desa penghasil kentang yang melimpah, tetapi bila hasil kentang melimpah harga kentang anjlok. Dalam hal seperti inilah dibutuhkan teknologi pengolahan untuk meningkatkan penghasilan dan nilai tambah dari kentang. Sementara kentang mempunyai prospek yang baik untuk diolah menjadi aneka makanan untuk meningkatkan nilai ekonomis dari kentang.

Kata Kunci : Tehnik pengolahan kentang, Dodol kentang, Penghasilan keluarga

A. Pendahuluan

Kentang merupakan jenis sayuran umbi yang dapat hidup di sepanjang tahun, baik musim kemarau maupun musim hujan. Kentang merupakan kadar air yang cukup tinggi, yaitu sekitar 80 %, itulah yang menyebabkan kentang segar mudah rusak, sehingga harus disimpan dan ditangani dengan baik. Untuk mengatasinya, salah satu upaya yang bias ditempuh adalah dengan mengubah bentuk bahan tersebut menjadi bahan pangan yang bias disimpan dan tahan lama, caranya adalah melalui proses pengolahan. Pengolahan kentang menjadi dodol, merupakan upaya untuk memperpanjang daya guna umbi tersebut melalui pengolahan diharapkan dapat memberikan keuntungan secara ekonomis. Pengetahuan dan keterampilan masyarakat di Desa Garingging masih sangat terbatas khususnya dalam hal teknologi pengolahan pangan sementara

sumber daya alamnya mencukupi, sehingga kentang belum diolah menjadi aneka makanan khususnya pembuatan dodol, yang dapat dijadikan oleh – oleh bagi wisatawan yang datang ke Berastagi. Pada kegiatan IPTEKS ini yang dilibatkan adalah ibu – ibu rumah tangga yang ada di Desa Garingging yang mana pekerjaannya hanya sebagai petani, dan sebagian kecil sebagai buruh dan PNS. Salah satu langkah pemberdayaan ibu – ibu rumah tangga adalah dengan memberikan pendidikan keterampilan yang bersifat praktis. Salah satu bentuk keterampilan yang dapat diberikan dan sesuai dengan potensi yang ada adalah berupa pembuatan dodol kentang. Pembuatan dodol kentang dapat memberi beberapa manfaat yaitu : (1) memberi sumbangan dalam mengatasi ekonomi, (2) membuka lapangan kerja, (3) meningkatkan nilai tambah sumber daya alam yang ada.

*Dosen PKK FT Unimed

gian utama kentang yang menjadi bahan pangan adalah umbi dan kentang yang emari hampir semua orang, bahkan eberapa daerah ada yang menjadikan an makanan pokok. Kentang merupakan is sayuran umbi yang dapat hidup epanjang tahun baik musim kemarau upun musim hujan. Di setiap tahunnya aman kentang dapat dipanen tiga bulan ali, dengan masa panen yang relatif cepat, ka jumlah kentang mudah didapat dan lahnya melimpah.

Kentang merupakan tanaman dikotil ig berssifat semusim yang berbentuk semak rba. Kentang dapat tumbuh dan produksi dengan baik bila ditanam pada idi lingkungan yang sesuai persyaratan bhunya. Keadaan iklim tanah merupakan ig penting yang perlu diperhatikan, di ping faktor penunjang lainnya dan kentang at tumbuh dengan baik di dataran tinggi ara 500-3000 m dpl.

Tanaman kentang (*Solanum erusum* Linn) berasal dari daerah tropika yaitu dataran tinggi Andes Amerika ra. Daerah yang cocok untuk budi daya tang adalah dataran tinggi atau unungan dengan ketinggian 1000-1300 m tas permukaan laut, curah hujan 1500ml tahun, suhu rata-rata harian 18-21 °C, serta mbaban udara 80-98 %.

Kentang sejenis sayuran yang masih ili dengan umbi-umbian, bentuknya yang erhana menyimpan sejuta manfaat bagi uh kita. Kentang dipakai sebagai makanan ok diberbagai negara, juga di Indonesia, tang pertama kali diperkenalkan oleh gsa Belanda, Inggris, Jerman, Australia, g kerap kali digunakan sebagai pengganti i.

Komposisi Zat Gizi Kentang

Kandungan karbohidrat pada kentang ncapai sekitar 18 persen, protein 2,4 persen i lemak 0,1 persen, total energi yang

diperoleh 100 gr kentang adalah sekitar 80 kkal. Dibanding beras kandungan karbohidrat, protein, energi kentang lebih rendah. Namun jika di bandingkan dengan umbi-umbian seperti singkong, ubi jalar, dan talas, komposisi gizi kentang masih relatif lebih baik. Pati kentang mengandung amiosa dan amilopektin dengan perbandingan 1:3. Dari pati kentang dapat dihasilkan berbagai produk pangan olahan beragam cita rasa yang enak dan penampilan yang menarik.

Adapun khasiat kentang terhadap kesehatan masyarakat :

1. Kentang banyak mengandung vitamin C, niasin dan vitamin B1.
2. Kentang sangat baik dikonsumsi orang penderita diabetes.
3. Kentang baik dikonsumsi orang yang mengikuti program diet.
4. Kentang mengandung mineral natrium dengan kadar alkalin yang cukup tinggi.
5. Kentang bermanfaat menetralsisir asam urat dalam darah.
6. Mengobati penyakit ginjal, jantung dan dapat mengurangi lendir pada tenggorokan dan hidung.

Berdasarkan analisis situasi diatas, dapat dirumuskan masalah dalam kegiatan ini yaitu :

- 1) Pada umumnya ibu – ibu di Desa Garingging belum pernah memanfaatkan kentang untuk diolah menjadi dodol.
- 2) Ibu – ibu di Desa Garingging belum memiliki pengetahuan tentang kandungan zat gizi kentang khususnya vitamin C serta manfaatnya bagi kesehatan.
- 3) Ibu – Ibu di desa garingging belum memiliki keterampilan tehnik pengolahan dodol kentang, dengan teknologi yang murah, sederhana, dan mudah dipelajari untuk meningkatkan pendapatan keluarga.

PENERAPAN IPTEKS

Adapun asumsi yang mendasari kegiatan ini adalah bahwa pembuatan dodol kentang merupakan salah satu keterampilan yang bersifat sederhana, mudah dipelajari dan

memberi peluang untuk berwirausaha yang cukup cerah bagi ibu – ibu rumah tangga yang secara langsung dapat dipasarkan kepada masyarakat luas.

Tabel 1. Kandungan Gizi Kentang Tiap 100 gr Berat yang dapat dimakan

NO	Kandungan Gizi	Banyaknya
1	Energi	83.00 kal
2	Karbohidrat	19.10 gr
3	Protein	200 gr
4	Lemak	0.10 gr
5	Kalsium	11.00 mg
6	Fosfor	56.00 gr
7	Serat	0.30 gr
8	Besi	0.70 gr
9	Vitamin A	0.00 RE
10	Vitamin B1	0.09 mg
11	Vitamin B2	0.03 mg
12	Vitamin C	16.00 mg
13	Niacin	1.40 mg

Sumber : Direktorat Gizi, Depkes RI (1981)

Resep Dodol Kentang

Bahan :

Kentang : 1000 gr
Gula pasir : 50 gr
Gula merah : 500 gr
Kelapa parut : 1 butir
Santan kelapa : 1 butir
Kayu manis : 3 sdm
Garam secukupnya
Nenas : 1 buah

Cara membuatnya :

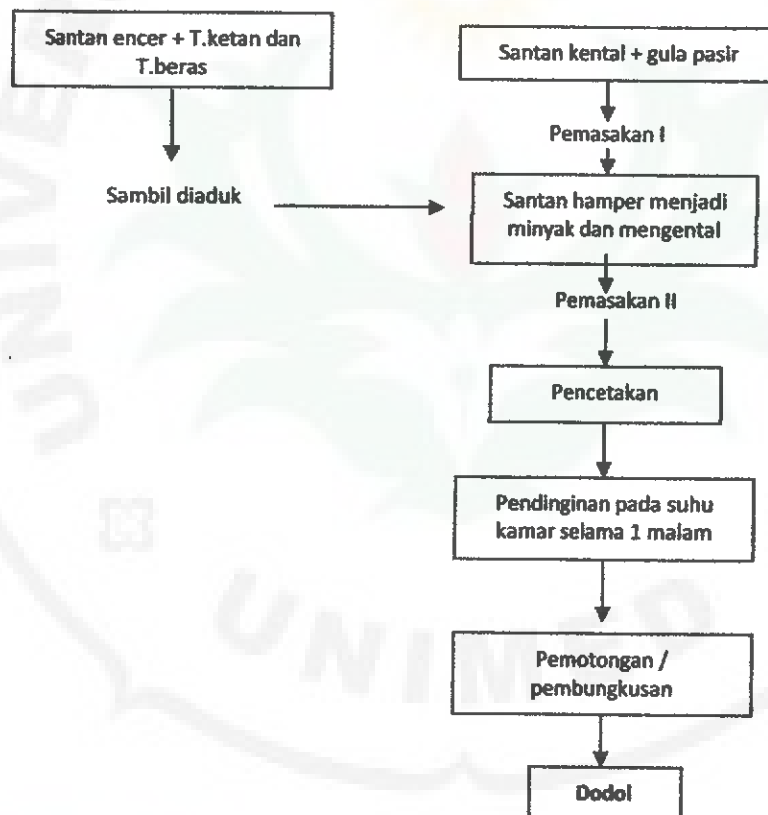
- ✓ Nenas dikupas dibuang matanya, kemudian diparut
- ✓ Kentang direbus hingga matang dikupas kulitnya kemudian dihaluskan
- ✓ Kelapa 1 butir diparut
- ✓ Gula pasir dan kayu manis serta nenas dimasak sebentar kemudian

PENERAPAN IPTEKS

- ✓ kelapa parut dimasukkan hingga tercampur rata
- ✓ Santan dan gula merah masak sampai kental, kemudian masukkan kentang, nenas, dimasak sampai kalis.

- ✓ Dodol yang sudah masak masukkan dalam loyang, diamkan sampai dingin
- ✓ Dodol kentang yang telah dingin dipotong – potong kemudian bungkus dengan kertas kaca.

Skema Pembuatan Dodol Kentang



PENERAPAN IPTEKS

Daftar Pustaka

Bambang Kartika, 1998, Pedoman Uji Inderawi, PAU Pangan dan Gizi, UGM, Yogyakarta.

Damyanti, Widia, dan E. Widiyanti, 2000. Aneka Pangan dari Labu Kuning, Trubus Agrisarana, Surabaya.

Rukmana, Rahmat, 2000, Bertahan Kentang, Kanisius, Yogyakarta

Setuhu, Suyanti, dan Sunarmani, 2004, Membuat Aneka Dodol Buah, Penebar Swadaya, Jakarta.

Suwarno T, 1985, Penilaian Organoleptik, Bathara Karya Aksara, Jakarta.

Winarno, F.G, 2000, Kimia Pangan dan Gizi, Gramedia Pustaka, Jakarta.