

Bolu Kukus Jambu Biji Merah: Upaya Meningkatkan Pendapatan Warga Desa Sawit Rejo Kecamatan Kutalimbaru

Sari Wulandari¹, Danang Yanuar Wibowo ², Nurhayati Hutasuhut³, Ismiy Nurhabibah ⁴, Puji Manurung⁵, Suci Rahmadani⁶

¹ Universitas muslim Nusantara Al-Wasliyah 1, Medan; danangyanuar12309@gmail.com

² Universitas muslim Nusantara Al-Wasliyah 1, Medan; nrhayatih2812@gmail.com

Number telp: +62 858-4602-5439

Abstract

Jambu biji merah merupakan jenis buah – buahan yang memiliki kandungan gizi yang cukup lengkap terutama kandungan vitamin A yang tinggi. Namun, karena memiliki kandungan air tinggi jambu biji merah rentan terhadap kerusakan sehingga tidak dapat disimpan dalam kurun waktu lama. Pada umumnya masyarakat kurang memanfaatkan secara maksimal potensi buah jambu biji (guava) sebagai peluang usaha, selama ini jambu biji merah hanya dimanfaatkan buah mentahannya saja sehingga harga jambu biji menjadi murah. Padahal jika ditelisik lebih jauh kegunaan dari jambu biji ini banyak sekali seperti menjaga kesehatan jantung dan pembuluh darah serta mencegah munculnya kanker, memperkuat daya tahan tubuh terhadap serangan penyakit, meningkatkan kesehatan gusi, gigi dan pembuluh kapiler serta membantu penyerapan zat besi dan penyembuhan luka. Jambu biji merah juga berkhasiat anti radang, anti diare dan menghentikan pendarahan, misalnya pada penderita demam berdarah dengue (DBD). Tujuan dalam pelaksanaan program kewirausahaan ini, yaitu untuk mengedukasi cara pembuatan usaha produk bolu kukus jambu biji beserta pengembangannya, mengetahui strategi memperoleh keuntungan yang berkelanjutan dalam usaha produk kue kukus jambu biji serta memberikan dampak ekonomis yang timbul dengan adanya pemanfaatan usaha produk kue kukus jambu biji. Metode yang digunakan dalam peningkatan Kesehatan warga desa dengan sosialisasi, koordinasi dan demonstrasi kepada warga desa terkait cara pembuatan bolu kukus jambu biji tersebut. Diketahui dari hasil sosialisasi tersebut terdapat peningkatan pengetahuan dan pemahaman dalam kategori baik tentang cara Peningkatan penghasilan dan penjagaan Kesehatan melalui inovasi Bolu kukus jambu Biji sebagai pilihan alternatif baru pemanfaatan buah jambu biji

Keywords

Jambu biji; peningkatan ekonomi; bolu kukus

Corresponding Author

Nurhayati Hutasuhut

Universitas Muslim nusantara Al-Wasliyah, Medan; nrhayatih2812@gmail.com

1. INTRODUCTION

Jambu biji merah merupakan salah satu tanaman buah jenis perdu atau disebut dengan *Psidium guajava* L. Jambu biji merah merupakan salah satu jenis jambu biji yang cukup disukai karena



© 2023 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC-BY-SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).

kandungan vitamin A dan vitamin C yang tinggi serta kadar gulanya yang rendah. Salah satu cara pengolahan buah Jambu biji merah dibuat menjadi bolu kukus. Pada 100 g jambu biji memiliki kandungan vitamin C sebesar 183,5 mg, sedangkan dalam 100 g buah jeruk memiliki kandungan vitamin C sebesar 50-70 mg. (Rusdi, Oenzil, & Chundrayetti, 2018).

Jambu biji merah banyak disukai oleh Masyarakat. Jambu biji merah memiliki daging buah lunak dan tebal. Buah jambu biji merah memiliki rasa yang manis serta buahnya yang memiliki ukuran besar. Buah jambu biji merah mudah ditemukan dan memiliki harga cukup terjangkau. Buah jambu biji merah mudah rusak sehingga memiliki masa simpan yang singkat. Pengolahan jambu biji merah saat ini masih kurang, hanya sebatas dikonsumsi secara langsung atau dibuat minuman jus (Fitriani & Zahrulianingdyah, 2022).

Buah jambu biji merah (guava) memiliki keterbatasan umur simpan yaitu antara 1-2 minggu setelah pascapanen. Daya simpan buah jambu biji merah yang relatif singkat mengharuskan pemanenan jambu biji merah dilakukan pada saat jambu biji merah masih dalam kondisi mentah untuk keperluan industri lokal maupun ekspor. Dalam budidaya jambu biji, angin membantu menyerbukkan tanaman, tetapi angin yang terlalu kencang dapat menyebabkan bunga rontok (Zola & Efi, 2022)

Tanaman jambu biji adalah tanaman tropis yang dapat tumbuh di lingkungan subtropis dengan kebutuhan curah hujan antara 1000 dan 2000 milimeter per tahun. Suhu siang hari yang ideal untuk pertumbuhan dan pembuahan adalah sekitar 23-28 derajat Celcius. Kekurangan sinar matahari dapat menyebabkan hasil yang buruk atau kurang sempurna (kerdil). Musim berbunga dan berbuah idealnya terjadi selama musim kemarau, yaitu dari bulan Juli hingga September, dan musim buahnya terjadi selama musim penghujan, yaitu dari bulan November hingga Februari. Karena kebanyakan tumbuh di dataran rendah dan sedang, kelembaban udara di sekitarnya cenderung rendah. Karena kekurangan uap air, udara kering apabila kelembaban udara rendah. Situasi seperti ini cocok untuk pertumbuhan tanaman jambu biji. (Kinanti, Nurbaya, & Azara, 2023)

Pemanfaatan jambu biji untuk dijadikan jus dan sirup meningkat seiring dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi. Jantung dan pembuluh darah dapat tetap sehat dengan konsumsi jambu biji, mencegah munculnya kanker, memperkuat daya tahan tubuh terhadap penyakit, meningkatkan kesehatan gusi, gigi, dan pembuluh kapiler, dan membantu penyerapan zat besi dan penyembuhan luka. Selain itu, jambu biji memiliki sifat anti radang, anti diare, dan penghentian pendarahan, yang sangat bermanfaat bagi mereka yang menderita demam berdarah dengue (DBD). (Hadi, 2023)

Pada umumnya, masyarakat tidak memanfaatkan jambu biji sebagai peluang bisnis yang luas, sehingga harganya rendah. Dengan adanya inovasi baru bolu kukus dari olahan jambu biji ini diharapkan pengolahan jambu biji akan memiliki nilai moneter yang tinggi. Dengan melonjaknya harga kebutuhan pokok seperti gula, yang mahal apabila dikombinasikan dengan jambu biji, penggunaan gula relatif sedikit karena jambu biji sudah mengandung kadar gula yang tinggi (sebesar 17 gram per 100 gram) dan banyak vitamin (Arief, 2018)

Oleh karena itu, penulis membuat jambu biji menjadi bolu kukus yang kaya akan nutrisi dan rendah gula.

2. METHODS

Metode yang digunakan untuk melakukan sosialisasi kepada Masyarakat ini adalah melalui beberapa tahap yaitu : Tahap persiapan, Pada bagian tahap persiapan mulai dari melakukan pengumpulan bahan baku serta koordinasi terhadap aparat desa setempat guna mengumpulkan warga desa terutama usia lansia dalam kegiatan ini. Pelaksanaan, Selanjutnya melakukan pelaksanaan kegiatan yang terdiri dari mahasiswa, aparat desa dan warga setempat yang telah bekerjasama agar kegiatan dapat secara maksimal tercapai. cara memberikan informasi, kegunaan serta cara pembuatan terkait bolu kukus jambu biji terhadap warga desa dengan seksama, melalui pemaparan dan penjelasan secara langsung terkait demosntrasi pembuatan bolu kukus tersebut dengan harapan kegiatan tersebut dapat memberikan manfaat bagi warga desa.

FINDINGS AND DISCUSSION

Kegiatan sosialisasi kepada masyarakat dilakukan pada 02 Agustus 2024, di depan rumah kades/ depan poskos kkn Pukul 19.00 s/d 21.00 WIB. Kegiatan ini berupa Sosialisasi Pemanfaatan "BOLU KUKUS JAMBU BIJI" dalam meningkatkan pendapatan di Desa Sawit Rejo kecamatan Kutalimbaru tahun 2024 berupa penyuluhan dan demonstrasi secara langsung dalam bentuk peraktek cara pembuatan dan penjelasan secara materi langsung terkait manfaat dan peningkatan ekonomi dari buah jambu biji.

Kegiatan ini telah terlaksana dengan lancar sesuai dengan rencana, pemamaparan materi yang berisikan tentang bagaimana cara pembuatan bolu kukus jambu biji serta manfaatnya bagi Kesehatan dapat diterima cukup baik oleh warga desa, serta tata cara dan pemanfaatan buah jambu biji sebagai alternatif lain dalam pengembangan bisnis dan Kesehatan dapat memberikan edukasi dan pemahaman yang baru terhadap warga desa Sawit Rejo.

Hal tersebut ditunjukan dengan antusiasme warga desa yang banyak mengajukan pertanyaan terkait manfaat lain dari bolu kukus jambu biji tersebut, sesi selanjutnya yaitu pemberian bolu kukus jambu biji yang telah dibuat oleh mahasiswa bagi warga desa yang hadir mendapat respon yang positif



(a)



(b)

Gambar 1. Dokumentasi Pelaksanaan Kegiatan: (a) Pemaparan cara pembuatan dan manfaat bolu kukus jambu biji; (b) Proses pembuatan olahan Bolu kukus jambu biji.

Buah jambu biji berkhasiat untuk menyembuhkan beberapa penyakit, diantaranya kencing manis, kadar kolesterol tinggi, demam berdarah, dan diare. Buah jambu biji mengandung senyawa fitokimia seperti likopen, karoten, polifenol, dan flavonoid. Satu diantaranya adalah karoten yang mengandung provitamin A yang di dalam tubuh diubah menjadi vitamin A. Bersama dengan vitamin C dan vitamin E, vitamin A yang termasuk sebagai antioksidan yang menangkal radikal bebas penyebab kerusakan sel dan proses penuaan dini, menurunkan resiko berbagai penyakit degeneratif (jantung, diabetes, katarak, hipertensi), dan kanker. Kadar vitamin C dalam jambu biji paling banyak (116,0 mg/100 g) bila dibandingkan dengan buah papaya (83,5 mg/100 g), jeruk (30,0 mg/100 g), serikaya (28,3 mg/100 g), dan nanas (22 mg/100 g) (Daftar komposisi pangan dan gizi Indonesia, 2006).

Selain mengandung vitamin C jambu biji juga mengandung pektin yang tinggi, sehingga dapat digunakan sebagai bahan untuk membuat gel/jeli. Salah satu masalah yang dihadapi dalam menangani hasil panen buah jambu biji oleh petani maupun pedagang adalah cepatnya penurunan mutu setelah buah dipetik. Buah jambu biji yang sudah dipetik atau dijual dalam keadaan segar hanya mampu bertahan selama satu minggu dalam penyimpanan suhu ruang. Buah jambu biji yang tidak langsung dikonsumsi atau diberi perlakuan khusus akan membusuk. Kebanyakan jambu biji yang dihasilkan hanya dikonsumsi dalam keadaan segar. Hal tersebut tidak menguntungkan, karena buah segar mudah mengalami kerusakan (Arief, 2018)

Hal tersebut tentunya dapat menjadi acuan generasi kini dalam menangani tantangan tersebut, memberikan inovasi terbaru serta membrantas kemiskinan adalah salah satu Upaya dalam

peningkatan kesejahteraan bagi warga desa sawit rejo, yang mana kegiatan pemanfaatan jambu biji dalam menaikan angka pendapatan ini sangat memberikan dampak positif bagi warga desa.

CONCLUSION

Telah dilakukan kegiatan kuliah kerja nyata yaitu sosialisasi Pemanfaatan Buah jambu Biji dalam rangka menaikkan pendapatan pada warga Desa Sawit Rejo Kecamatan Kutalimbaru pada 02 Agustus 2024, di halaman poskos kkn Pukul 19.00 s/d 21.00 WIB dan dihadiri oleh para aparat Desa serta warga desa dari berbagai kalangan dan usia. Diketahui dari hasil sosialisasi tersebut terdapat peningkatan pengetahuan dan pemahaman dalam kategori baik tentang cara Peningkatan penghasilan dan penjagaan Kesehatan melalui inovasi Bolu kukus jambu Biji sebagai pilihan alternatif baru pemanfaatan buah jambu biji. Kemudian adanya respon positif dari warga desa terkait pemaparan demonstrasi dan materi yang telah disampaikan oleh mahasiswa, Harapannya kepada Masyarakat di Desa Sawit Rejo mampu menerima dan menerapkan peningkatan penghasilan dan kesehatan melalui pemanfaatan jambu biji menjadi bolu kukus yang telah dipaparkan.

REFERENCES

MAHARANI, R., Cortis, T., Pravita, A., Wahyudi, A., & Natan, O. (2022). *Pengaruh Pemberian Sari Kacang Hijau (Vigna Radiata) dan Puding Jambu Biji Merah (Psidium Guajava) terhadap Kadar Hemoglobin Remaja Putri di smp 1 Kota bengkulu* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Bengkulu).

Arief, D. Z. (2018). KARAKTERISTIK FRUIT LEATHER JAMBU BIJI MERAH (Psidium guajava L) DENGAN JENIS BAHAN PENGISI. *Pasundan Food Technology Journal*, 5(1).
<https://doi.org/10.23969/pftj.v5i1.813>

Hadi, A. S. (2023). Potensi Buah Jambu Biji Merah (Psidium guajava L.) dalam Meningkatkan Kadar Hemoglobin. *Proceeding Biology Education Conference*, 20(1).

Kinanti, K. S., Nurbaya, S. R., & Azara, R. (2023). Karakteristik Fisik Bubuk Jus Jambu Biji Merah (Psidium Guajava L.) yang Dikeringkan dengan Metode Foam-Mat Drying. *PHARMADEMICA : Jurnal Kefarmasian Dan Gizi*, 2(2). <https://doi.org/10.54445/pharmademica.v2i2.31>

Zola, A., & Efi, A. (2022). PEWARNAAN ALAM DENGAN BIJI KESUMBA DAN DAUN KETAPANG: STUDI KASUS DI KABUPATEN BUNGO. *Gorga : Jurnal Seni Rupa*, 11(1).
<https://doi.org/10.24114/gr.v11i1.32195>