

PARE YANG DIMANFAATKAN SEBAGAI CEMILAN ENAK DAN BERKAHSIAT DI DESA CIKAMPEK UTARA

Alliza Nur Shadrina, Dedy Frianto

Fakultas Farmasi

fm19.allizashadrina@mhs.ubpkarawang.ac.id

dedy.frianto@ubpkarawang.ac.id

Abstrak

Salah satu bentuk Pengabdian kepada Masyarakat oleh mahasiswa didampingi Dosen adalah dengan pelaksanaan kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN). Kegiatan KKN ini disebar di beberapa kecamatan yang ada di Kabupaten Karawang. Kecamatan Kotabaru merupakan salah satu kecamatan dari total keseluruhan 30 kecamatan yang ada di Kabupaten Karawang, dan Desa Cikampek Utara salah satu desa yang berada di Kecamatan Kotabaru, Kabupaten Karawang. Keripik pare merupakan UMKM yang diciptakan oleh ibu-ibu UPPKS (Unit Peningkatan Pendapatan Keluarga Sejahtera) bidang ekonomi desa Cikampek Utara. Pare memiliki manfaat antara lain untuk menurunkan gula darah, anti mikroba, menyembuhkan luka dan jamur, anti kanker, menyembuhkan bisul. Dengan dibuatnya keripik pare agar adanya pemanfaatan pare sebagai cemilan yang memiliki kandungan gizi yang tinggi dan aman bagi kesehatan. Proses pembuatan keripik pare dengan cara masih manual dan sangat sederhana, padahal cita rasa dan potensi pasarnya sangat besar. Pembuatan keripik pare dengan cara pare diiris tipis, ditambahkan bumbu, dan digoreng.

Kata kunci: Manfaat Pare, UMKM, UPPKS, Desa Cikampek Utara, Kuliah Kerja Nyata

Pendahuluan

Kecamatan Kotabaru merupakan salah satu kecamatan dari total keseluruhan 30 kecamatan yang ada di Kabupaten Karawang. Kecamatan Kotabaru terdiri dari 9 kelurahan dengan jumlah penduduk pada tahun 2020 yaitu sebanyak 133.367 jiwa (jumlah penduduk berjenis kelamin laki-laki sebanyak 68.083 jiwa dan perempuan sebanyak 65.284 jiwa). Desa Cikampek Utara adalah salah satu desa yang berada di Kecamatan Kotabaru, Kabupaten Karawang. Desa Cikampek Utara memiliki banyak potensi UMKM yang bergerak di bidang kuliner dengan memanfaatkan hasil pertanian masyarakat sekitar. Salah satunya adalah Keripik Pare. UMKM keripik pare diciptakan oleh ibu-ibu UPPKS (Unit Peningkatan Pendapatan Keluarga Sejahtera) bidang ekonomi desa Cikampek Utara yang tempat produksinya terletak di Perumahan Cikampek Berseri.

Pare adalah salah satu jenis sayuran yang di jauhi beberapa orang. Bukan karena bentuknya yang menyeramkan, melainkan karena rasa pahit yang ditimbulkan bahan ini ketika diolah. Padahal sayuran hijau ini memiliki banyak manfaat untuk tubuh kita. Pare memiliki manfaat antara lain untuk menurunkan gula darah, anti mikroba, menyembuhkan luka dan jamur, anti kanker, menyembuhkan bisul. Satu buah pare itu mengandung energi sebesar 29 kalori, protein 1,1 gram, lemak 0,3 gram,

karbohidrat 6,6 gram, serat 1,5 gram, kalsium 45 miligram, fosfor 64 miligram, zat besi 1,4 miligram, vitamin A 180 IU, vitamin B1 0,08 miligram, vitamin C 52 miligram, dan air 91,2 gram (Permana Edwin, dkk).

Pada umumnya masyarakat cenderung lebih suka dengan makanan-makanan ringan yang unik dan berbeda. Jenis makanan yang dikonsumsi sangat beraneka ragam, mulai dari makanan ringan hingga makanan berat. Makanan ringan yang ada pada saat ini seperti keripik pisang, keripik singkong, keripik jamur dan kebanyakan makanan instan mengandung zat yang kurang baik bagi kesehatan. Dilihat dari hal tersebut, ibu Yuli salah satu anggota dari UPPKS mempunyai resep dan membuat suatu terobosan dengan adanya pemanfaatan pare sebagai cemilan yang memiliki kandungan gizi yang tinggi dan aman bagi kesehatan. Ibu-ibu UPPKS berharap dengan mengubah sayur pare menjadi sebuah keripik yang tidak pahit dan orang akan banyak yang suka dengan cemilan tersebut. Proses pembuatan keripik pare dengan cara masih manual dan sangat sederhana, padahal cita rasa dan potensi pasarnya sangat besar. Pembuatan keripik pare dengan cara pare diiris tipis, ditambahkan bumbu, dan digoreng.

Keripik yang diproduksi belum memiliki ukuran yang baku. Keripik juga belum memiliki proses penyaringan yang bagus untuk menghindari percampuran dengan udara. Untuk meningkatkan hasil produksi dengan harga yang bisa bersaing maka dibutuhkan alat yang sesuai. Untuk saat ini pengemasan dilakukan dengan tangan. Dengan adanya alat untuk mengurangi minyak diharapkan menambah rasa gurih yang dimiliki keripik tersebut. Selain itu dengan adanya alat untuk menyamakan bentuk dan ukuran keripik menjadikan keripik yang dijual menjadi lebih bernilai.

Pemasalahan yang banyak diungkapkan oleh ibu-ibu UPPKS selaku pemilik usaha keripik pare mengalami masalah pada minimnya produksi disebabkan banyak faktor, antara lain adalah keterbatasan alat penunjang produksi, karena selama ini alat yang digunakan sangat sederhana dan semua manual. Sehingga jumlah produksi memakan waktu lama, dan menghasilkan hasil produksi yang sedikit dan kurang maksimal.

Metode

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan program kerja ini yaitu secara praktik yang dilaksanakan pada tanggal 4 Juli 2022 bertempat di Perumahan Cikampek Berseri Desa Cikampek Utara Kecamatan Kotabaru. Kegiatan produksi di mulai dari mencari sayur pare yang segar yaitu langsung kepada para petani di daerah Desa Cikampek Utara, lalu pare dicuci dan diiris tipis dan direndam air garam, kemudian ditiriskan dan diperas menggunakan kain sampai proses penggorengan dan pengemasan. Adapun alat dan bahan yang digunakan yaitu :

Alat :

1. Baskom

2. Pisau
3. Kualiti
4. Spatula
5. Kompor
6. Tampah
7. Kain

Bahan :

1. Buah Pare
2. Garam
3. Tepung Terigu
4. Tepung Tapioka
5. Tepung Beras
6. Telur
7. Daun Jeruk
8. Ketumbar
9. Kencur
10. Rempah-rempah lainnya.

Hasil dan Pembahasan

Hasil olahan pare yang dijadikan keripik ini menghasilkan rasa yang enak, renyah dan gurih. Namun jika tanpa olahan ini tidak banyak peminat untuk sayuran pare yang dikenal dengan rasa pahit. Dengan dibuatnya olahan keripik pare menambah peminat untuk mengkonsumsi sayuran pare ini, yang mana sayuran pare ini memiliki banyak sekali manfaat bagi kesehatan yaitu :

1. Melancarkan pencernaan
2. Mengatasi sembelit
3. Menjaga berat badan dan mencegah obesitas
4. Mengatasi diabetes
5. Bantu memerangi virus HIV/AIDS
6. Meningkatkan kesehatan mata
7. Mengobati panas dalam
8. Mengatasi jerawat
9. Meningkatkan kekebalan tubuh
10. Mencegah stroke dan penyakit jantung

11. Menurunkan tekanan darah tinggi
12. Membersihkan sirkulasi darah
13. Mencegah kanker
14. Cegah penuaan dini dan membuatawet muda
15. Membantu mengatasi asma
16. Mengobati peradangan kulit
17. Menyembuhkan luka dengan cepat
18. Mengatasi rambut rontok
19. Mengatasi rambut berminyak
20. Melembutkan rambut
21. Mengatasi kulit kepala kering dan gatal akibat ketombe
22. Mengatasi rambut bercabang dan kusut.

Adapun prosedur kerja pada pembuatan keripik pare yaitu sebagai berikut :

1. Buah pare terlebih dahulu dicuci, kemudian dibelah menjadi dua bagian dan dikeluarkan bijinya. Pare yang dibelah menjadi dua diiris tipis dan direndam didalam baskom dengan air garam. Setelah direndam selama 20 menit dicuci kembali dan ditiriskan.



Gambar 1. Proses Perendaman

2. Pare yang sudah direndam dan ditiriskan kemudian diperas dengan manual menggunakan kain hingga benar-benar kering agar mengurangi rasa pahit pada pare tersebut.



Gambar 2. Proses Pemasakan Pare

3. Rempah-rempah yang akan digunakan dipersiapkan dan dimasukkan ke dalam adonan terigu yang sudah dibuat. Kemudian ditambahkan sedikit daun jeruk.



Gambar 3. Adonan Terigu

4. Pare yang sudah ditiriskan dimasukkan kedalam adonan lalu digoreng dan ditiriskan kembali agar keripik pare yang didapat renyah dan enak.



Gambar 4. Proses Penggorengan



Gambar 5. Proses Penirisan Minyak Goreng

5. Setelah ditiriskan dan sudah tidak panas, dikemas dengan berat tiap-tiap kemasan 50 gr.



Gambar 6. Keripik Pare

Kesimpulan dan Rekomendasi

Berdasarkan hasil praktik pembuatan keripik pare dengan tahapan produksi di mulai dari mencari sayur pare yang segar yaitu langsung kepada para petani di daerah Desa Cikampek Utara, lalu pencucian pare dan diiris tipis, perendaman dengan air garam, kemudian penirisan pare dan pemerasan pare menggunakan kain sampai proses penggorengan dan pengemasan dapat menciptakan keripik yang memiliki banyak khasiat bagi kesehatan.

Rekomendasi: Dengan adanya penemuan ini diharapkan kepada pelaku usaha UMKM untuk dapat mengembangkan usahanya. Dan kepada pemerintah daerah agar dapat memberikan perhatian kepada usaha-usaha serupa sehingga pengembangannya dapat berjalan secara maksimal.

Daftar Pustaka

- Apriliasari, R. D., & Anggraeni, S. P. (2021). Sosialisasi Potensi Kewirausaha Di Desa Trawas Kecamatan trawas Kabupaten Mojokerto. *Jurnal Abdi Bhayangkara*, 3(01), 887-896.
- Munthe, I. R., Rambe, B. H., Limbong, C. H., Hanum, F., & Juledi, A. P. (2021). *Penyuluhan Desain Produk Berbasis Digital Keripik Pare Di Desa Tebing Linggahara Baru*.
- Nasution, A. S., Zurairah, M., Syari, A. A., Rezeki, R., & Zaharuddin, Z. (2021). Meningkatkan Minat Akan Konsumsi Buah Pare Yang Rasa Pahit Menjadi Makanan Cemilan Yang Gurih. *Jurnal Al Ulum Lppm Universitas Al Washliyah Medan*, 9(2), 36-40.

- Novaria, R., Rohimah, A., Norhabiba, F., & Sujianto, A. E. (2019). PKM Keripik Pare dan Stik Lidah Buaya di Desa Wisata Kampung Lawas Maspati Kota Surabaya. *J-ADIMAS (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 7(1), 34-40.
- Permana, E., Lestari, I., Marlinda, L., Tarigan, I. L., Andika, Y., Taradepa, O., & Bagus, A. E. (2019). Peningkatan Dan Pemberdayaan Industri Keripik Pare Di Jambi. *Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat dan Corporate Social Responsibility (PKM-CSR)*, 2, 1176-1180.