

**PEMANFAATAN KACANG TANAH UNTUK PRODUKSI SELAI KACANG COKLAT
SEHAT BERGIZI**

**UTILIZATION OF PEANUTS FOR CHOCOLATE PEANUT BUTTER PRODUCTION
HEALTHY AND NUTRITIOUS**

A. Muflihunna, Rahmawati*, Sukmawati

Universitas Muslim Indonesia

*E-mail : rahmawati.rahmawati@umi.ac.id

ABSTRACT

Peanuts are one of the agricultural products developed in Borisallo village. Peanuts are rich in fat (non-cholesterol), protein, carbohydrates, vitamins E, A, K and B-complex, minerals Fe, F, Ca, contain lecithin and choline, amino acids lysine, methionine and threonine, the fat content is 50% unsaturated fat, contains phytosterols that help the absorption of cholesterol and has a low glycemic index value because of its high fiber content. This activity aims to teach partners how to process peanuts into healthy and nutritious chocolate peanut butter. This activity is carried out by providing a pre-test questionnaire, followed by providing materials and training. PkM partners are given material about the nutrients contained in peanuts and their health benefits and training on how to process peanuts into healthy and nutritious chocolate peanut butter. Based on the results of the pre- and post-material questionnaires, the results obtained were an increase in partner understanding of 31.25 %. It can be concluded that the implementation of PkM in Borisallo village, Parangloe district, Gowa Regency provides benefits for partners in utilizing peanut agricultural products into healthy, nutritious and popular food products.

Keywords : *Borisallo; peanut, chocolate peanut butter*

ABSTRAK

Kacang tanah merupakan salah satu produk pertanian yang dikembangkan di desa Borisallo. Kacang tanah kaya akan lemak (non kolesterol), protein, karbohidrat, vitamin E, A, K dan B-kompleks, mineral Fe, F, Ca, mengandung lesitin dan kolin, asam amino lisin, metionin dan treonin, kandungan lemaknya 50% lemak tak jenuh, mengandung fitosterol yang membantu penyerapan kolesterol serta memiliki nilai indeks glikemik yang rendah karena kandungan seratnya yang tinggi. Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini bertujuan untuk mengajarkan mitra cara mengolah kacang tanah menjadi selai kacang coklat yang sehat dan bergizi. Kegiatan ini dilakukan dengan pemberian kuesioner pre test, dilanjutkan pemberian materi dan pelatihan. Mitra PkM diberikan materi tentang nutrisi yang terkandung dalam kacang tanah serta manfaatnya bagi kesehatan dan pelatihan tentang cara mengolah kacang tanah menjadi selai kacang coklat yang sehat dan bergizi. Berdasarkan hasil kuesioner pre dan post pemberian materi diperoleh hasil berupa peningkatan pemahaman mitra sebesar 31,25 %.Dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan PkM di desa Borisallo kec. Parangloe kab. Gowa memberikan manfaat bagi mitra dalam memanfaatkan hasil pertanian kacang tanah menjadi produk makanan yang sehat, bergizi dan disukai.

Kata kunci : Borisallo; kacang tanah; selai kacang coklat

PENDAHULUAN

Desa Borisallo adalah salah satu daerah penghasil produk pertanian berupa kacang tanah. Selama ini, pemanfaatan kacang tanah masih sangat terbatas seperti dibuat bumbu masakan, kue atau digoreng sebagai makanan kecil (cemilan). Kandungan nutrisi dalam kacang tanah yang banyak, bervariasi dan sehat menjadi dasar untuk memanfaatkan kacang tanah untuk diolah menjadi selai kacang coklat. Secara umum, selai kacang coklat merupakan salah satu jenis makanan tambahan yang sering dikonsumsi dari usia anak-anak hingga dewasa bahkan orang tua karena rasanya yang enak dan gurih. Selai ini seringkali digunakan sebagai olesan roti, biskuit maupun dijadikan topping makanan kecil lainnya.

Kacang tanah dikenal sebagai makanan fungsional yang mengandung koenzim Q10 yang baik untuk jantung dan pembuluh darah yang tersumbat (Bhat et al., 2018). Kacang tanah memiliki nilai gizi

tinggi, yaitu mengandung 40-48% lemak/minyak (tidak mengandung kolesterol), 25% protein, 18% karbohidrat (Kumar et al., 2014; Respati et al, 2013), vitamin (E, B-kompleks, A dan K), zat besi, fosfor, kalsium, lesitin dan kolin (Arya et al., 2015; Rahmiana and Ginting, 2012; Respati et al, 2013). Juga mengandung zink, kalium, mineral antioksidan (selenium, mangan dan tembaga), komponen antioksidan (flavonoid dan resveratrol) serta serat makanan (Geulein, 2010). Kandungan gizi kacang tanah tersebut sangat mendukung peningkatan hidup sehat dari anak-anak, dewasa hingga orang tua. Bagi anak-anak, nutrisi pada kacang tanah dapat meningkatkan dan menunjang pemenuhan gizi pada anak, sedangkan pada orang dewasa dan orang tua, dapat menunjang dan menjaga kesehatan tubuh.

PkM ini pertama kali dilaksanakan di desa Borisallo. Selama ini, mitra memanfaatkan kacang tanah hanya sebatas dibuat kue, cemilan dan bumbu. Padahal, desa Borisallo dikenal sebagai salah satu daerah penghasil kacang tanah. Banyak warga yang membudidayakan kacang tanah di perkebunan mereka. Akan tetapi, kurangnya pengetahuan, pemahaman dan keterampilan mitra sehingga pemanfaatan dan pengolahan hasil pangan ini dirasa masih sangat kurang. Untuk itulah, tim dosen PkM melakukan kegiatan ini yang bertujuan untuk memberikan pengetahuan tentang kandungan nutrisi kacang tanah dan pelatihan cara mengolah kacang tanah menjadi selai kacang coklat sehat bergizi. Dengan mengetahui manfaat kacang tanah dan cara mengolah kacang tanah menjadi produk makanan tambahan, dapat lebih meningkatkan variasi produk pangan, meningkatkan kesehatan masyarakat dan memaksimalkan hasil perkebunan warga setempat. Mitra ibu-ibu PKK ini sebagian besar adalah ibu rumah tangga. Dengan menambah pengetahuan dan keterampilan mitra maka dapat membantu mitra dalam memperbaiki taraf kesehatan keluarganya.

METODE PELAKSANAAN

Sasaran (mitra) kegiatan PkM adalah ibu-ibu PKK Desa Borisallo, Kecamatan Parangloe, Kabupaten Gowa. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 5 Oktober 2024. Mitra membantu menyiapkan sarana seperti ruang pertemuan, meja, kursi, LCD dan pengeras suara.

Metode PKM yang digunakan

Metode yang digunakan pada PkM ini adalah:

- a. Pendidikan masyarakat
- b. Pelatihan

Tahapan Kegiatan

Kegiatan PkM dilaksanakan dalam beberapa tahapan, yaitu:

- a. Sosialisasi: tim PkM mensosialisasikan kegiatan PkM kepada mitra
- b. Koordinasi: tim PkM berkoordinasi dengan mitra terkait waktu dan tempat pelaksanaan serta mitra peserta PkM
- c. Pre-test: tim PkM memberikan kuesiner untuk mengetahui seberapa dalam tingkat pengetahuan mitra tentang kandungan nutrisi kacang tanah
- d. Pemberian penyuluhan: tim PkM memberikan materi tentang kandungan nutrisi kacang tanah dan jenis-jenis produk olahan kacang tanah.
- e. Pemberian pelatihan: tim PkM mengenalkan jenis-jenis alat, bahan dan cara mengolah kacang tanah menjadi selai kacang coklat
- f. Post-test: tim PkM memberikan kuesiner untuk mengetahui seberapa tinggi peningkatan pengetahuan mitra tentang kandungan nutrisi kacang tanah

Pengukuran Keberhasilan Kegiatan

Kegiatan ini dilakukan dalam bentuk penyuluhan dan pelatihan di mana keberhasilan kegiatan didasarkan pada hasil evaluasi berupa pre dan post-test diperoleh peningkatan pemahaman mitra dari 57,5% menjadi 88,75%.

HASIL dan PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PkM) merupakan salah satu Tridharma Perguruan Tinggi dan sebagai upaya perguruan tinggi untuk menjalin kerjasama dengan masyarakat. Adanya kegiatan PkM diharapkan mampu mempererat hubungan antar perguruan tinggi dengan masyarakat. PkM ini dilaksanakan di Desa Borisallo, Kec. Parangloe, Kab. Gowa dengan ibu-ibu PKK sebagai mitra PkM. Sebagian besar mitra merupakan ibu rumah tangga dengan tingkat pendidikan yang bervariasi sehingga pengetahuan, pemahaman dan keterampilannya juga bervariasi.

Pemberian materi tentang kandungan nutrisi dalam kacang tanah, pemanfaatan kacang tanah serta pengenalan alat, bahan dan cara mengolahnya dapat menambah pengetahuan dan pemahaman mitra bahwa kacang tanah memiliki kandungan nutrisi yang sangat banyak dan beragam yang sangat baik untuk kesehatan. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa kacang tanah kaya akan lemak atau minyak tetapi bukan kolesterol (Kumar et al., 2014). Kandungan lemaknya berupa 50% lemak tak jenuh, kandungan minyak yang menyehatkan jantung dan tidak mempengaruhi glukosa darah. Kandungan koenzim Q10 dalam kacang tanah sangat baik untuk jantung dan pembuluh darah yang tersumbat (Bhat et al., 2018). Kandungan protein yang tinggi sebesar 25% serta asam amino seperti lisin, metionin dan treonin. Selain itu, kacang tanah juga mengandung serat makan sebesar 22%, kandungan gula yang rendah berkontribusi terhadap nilai indeks glikemik (IG) dan beban glikemik (GL) yang rendah. Kacang tanah mengandung fitosterol (betasitosterol, campesterol dan stigmasterol) yang menghambat penyerapan kolesterol dari makanan (Arya et al., 2015). Juga mengandung vitamin, mineral dan metabolit sekunder yang berfungsi sebagai antioksidan seperti vitamin, A, E, selenium, mangan, tembaga serta flavonoid (Geulein, 2010).

Pemberian penyuluhan tentang nutrisi kacang tanah dan pemanfaatannya dilakukan dalam bentuk ceramah, sedangkan pelatihan dilakukan dengan memberikan contoh dan berkolaborasi dengan mitra dalam mengolah kacang tanah menjadi selai kacang coklat serta dilengkapi dengan pemberian brosur tentang kegiatan tersebut. Pemberian pelatihan ini, diharapkan mitra memiliki pemahaman dan kemampuan untuk mengolah produk pangan daerah sendiri menjadi produk makanan yang enak, bergizi dan banyak digemari mulai dari anak-anak hingga orang tua seperti selai kacang coklat ini yang sering digunakan sebagai olesan roti, biskuit dan topping makanan. Kegiatan PkM ini diikuti oleh 10 orang mitra dan berdasarkan hasil evaluasi pre dan post-test diperoleh peningkatan pemahaman mitra sebesar 31,25%.



Gambar 1. Pemberian penyuluhan tentang nutrisi dan pemanfaatan kacang tanah



Gambar 2. Pelatihan pembuatan selai kacang coklat sehat bergizi



Gambar 3. Foto tim dosen PkM dengan mitra ibu-ibu PKK Desa Borisallo, Kec. Parangloe, Kab. Gowa

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berjalan lancar. Mitra sangat antusias mengikuti kegiatan, aktif bertanya jika kurang paham dan fokus terhadap materi dan pelatihan yang diberikan oleh tim PkM. Mitra bertambah pengetahuan dan pemahamannya tentang kandungan nutrisi dalam kacang tanah serta pengetahuan dan keterampilannya dalam mengolah kacang tanah menjadi selai kacang coklat sehat bergizi dan enak rasanya.

SARAN

Diharapkan agar mitra dapat memaksimalkan pengolahan kacang tanah menjadi selai kacang coklat dan juga pemanfaatan kacang tanah menjadi produk inovatif yang dapat menunjang para petani kacang tanah dan meningkatkan taraf kesehatan warga.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Lembaga Pengabdian kepada Masyarakat (LPkM) Universitas Muslim Indonesia yang telah mendukung dan memberikan dana untuk pelaksanaan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arya, S., Chauhan, S., Salve, A., 2015. Peanut as functional food: a review. *J Food Sci Technol* 1–28.
- Bhat, E.A., Sajjad, N., Manzoor, I., Rasool, A., 2018. Bioactive compound in peanuts and banana. *Biochem Anal Biochem* 8, 382–382.
- Geulein, I., 2010. Antioxidant properties of resveratrol: a structure activityinsight. *Innov Food Sci Emerg Technol* 11, 210–218.
- Kumar, C., Rekha, R., Venkateswarulu, O., 2014. Correlation and path coefficient analysis in groundnut (*Arachis hypogaea* L.). *Int J Appl Biol Pharm* 5, 8–11.
- Rahmiana, A., Ginting, E., 2012. Kacang tanah lemak rendah. *Mingguan Sinar Tani* 9–11.
- Respati et al, 2013. Kacang tanah. *Buletin Konsumsi Pangan Pusdatin* 4, 1–6.