

PEMANFAATAN KULIT PISANG KEPOK DALAM PEMBUATAN SOSIS

Nety Adelia¹, Yolanda Putri Setiawan², Kelvin Gival Embarga³
netyadelia38@gmail.com¹, yp153441@gmail.com², kelvingivalembarga@gmail.com³
Universitas Raden Fatah Palembang

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji potensi kulit pisang sebagai bahan baku alternatif dalam pembuatan sosis yang enak, sehat, dan bergizi. Latar belakang penelitian ini dilandasi oleh kekhawatiran terhadap konsumsi sosis berbahan dasar daging ayam atau sapi yang umumnya mengandung berbagai bahan tambahan kimia dan dapat menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan jika dikonsumsi dalam jangka panjang. Kulit pisang, yang selama ini dianggap sebagai limbah organik, ternyata mengandung berbagai nutrisi penting seperti serat, vitamin, dan mineral yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi pustaka dan eksperimen sederhana yang mencakup pengumpulan data tentang kandungan gizi kulit pisang serta uji coba pembuatan sosis dari kulit pisang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kulit pisang memiliki potensi untuk diolah menjadi produk makanan olahan seperti sosis, dengan cita rasa yang dapat diterima serta kandungan gizi yang mendukung kesehatan. Dengan demikian, kulit pisang dapat menjadi alternatif bahan baku pembuatan sosis yang lebih sehat, bergizi, dan ramah lingkungan. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi inspirasi untuk inovasi pangan sehat sekaligus mengurangi limbah organik.

Kata kunci: Kulit Pisang, Sosis Sehat, Alternatif Bahan Baku, Makanan Bergizi, Inovasi Pangan.

PENDAHULUAN

Makanan adalah zat yang dimakan oleh makhluk hidup untuk mendapatkan nutrisi yang kemudian diolah menjadi energi. Setiap makhluk hidup membutuhkan makanan. Tanpa makanan, makhluk hidup akan sulit dalam mengerjakan aktivitas sehari-harinya. Maka dari itu, setiap individu memerlukan kemampuan memasak untuk bertahan hidup. Begitu banyak variasi makanan yang dapat dibuat sendiri mulai dari yang pembuatannya membutuhkan waktu yang lama sampai yang praktis dibuat. Di era sekarang ini, banyak orang yang memiliki kesibukan sehingga tidak punya banyak waktu untuk memasak. Frozen food atau makanan beku bisa menjadi solusi yang tepat karena merupakan masakan yang sederhana, mudah didapatkan dan praktis.

Salah satu produk makanan beku yang saat ini banyak digemari adalah Sosis. Sosis yang sering beredar di masyarakat adalah jenis Sosis ayam/sapi. Tidak sedikit masyarakat terutama dari kalangan anak-anak yang menyukai makanan beku ini. Tetapi, Sosis yang dikonsumsi dalam jangka panjang dapat menyebabkan banyak gangguan kesehatan seperti hiperglikemia (peningkatan kadar gula darah), peradangan, kerusakan hati, gangguan pencernaan, kerusakan pada sistem reproduksi, dan tekanan darah meningkat. Hal ini disebabkan karena beberapa jenis Sosis yang dijual di pasaran bahkan hanya menggunakan kurang dari 50% daging ayam/sapi asli. Melansir dari Boldsky, mereka biasanya menggunakan bahan tambahan seperti TBHQ, jagung GMO, ekstrak ragi autolisis dengan MSG, bahan antibusa dimetilpolisiloksan, sodium, minyak kedelai terhidrogenasi, gula, dan gandum yang diputihkan. Produk ini sangat tinggi kalori, garam dan gula yang merupakan pilihan tidak sehat," kata Dr. Richard D. deShazo.

Pisang merupakan salah satu tanaman yang banyak dibudidayakan dan dikonsumsi di dunia. Hampir seluruh bagian dari tanaman ini dapat dimanfaatkan, seperti daun, batang, bonggol, bunga, akar, dan bahkan kulit pisang sekalipun. Kulit pisang yang sering

kali hanya menjadi limbah sampah organik saja ternyata juga memiliki banyak manfaat yang baik bagi kesehatan tubuh bila dikonsumsi karena kulit pisang terbukti memiliki kandungan gizi yang tak kalah penting dengan buah nya.

Secara umum, kandungan gizi yang terdapat dalam setiap buah pisang matang adalah sebagai berikut: kalori 99 kalori, protein 1,2 gram, lemak 0,2 gram, karbohidrat, 25,8 miligram (mg), serat 0,7 gram, kalsium 8 mg, fosfor 28 mg, besi 0,5 mg, vitamin A 44 RE, Vitamin B 0,08 mg, vitamin C 3 mg dan air 72 gram. Kandungan buah pisang sangat banyak, terdiri atas mineral, vitamin, karbohidrat, serat, protein, lemak dan lain-lain, sehingga apabila orang hanya mengonsumsi buah pisang saja, sudah tercukupi secara minimal gizinya.

Berdasarkan realita tersebut, penulis berusaha mencari alternatif solusi untuk membuat sosis yang enak, sehat dan bergizi sehingga bermanfaat bagi kesehatan tubuh, aman dikonsumsi dalam jangka panjang dan tidak menimbulkan gangguan pada kesehatan. Penulis mendapatkan ide mengganti bahan baku pembuatan sosis dengan memanfaatkan kulit pisang.

METODE PENELITIAN

Penelitian menggunakan metode eksperimen dan literatur. Eksperimen dilakukan untuk mengetahui cara memanfaatkan kulit pisang dalam pembuatan sosis. Penulis melakukan percobaan secara langsung dan studi pustaka melalui internet dan buku-buku yang relevan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah melakukan penelitian, didapatkan hasil sosis kulit pisang sebagai berikut:

1. Bentuk Sosis Kulit Pisang
Sosis kulit pisang ini memiliki bentuk seperti sosis pada umumnya, yaitu lonjong.
2. Rasa Sosis Kulit Pisang
Sosis kulit pisang ini tidak jauh berbeda dari sosis ayam/sapi biasa. Rasanya gurih, asin dan renyah serta tidak terasa pahit atau sepat.
3. Tekstur Sosis Kulit Pisang
Sosis kulit pisang ini memiliki tekstur yang lebih berserat dari sosis ayam biasa.
4. Warna Sosis Kulit Pisang
Warna yang dihasilkan adalah warna merah ke oranye pada bagian luar dan bagian dalam.
5. Tampilan Sosis Kulit Pisang
Tampilan kurang menarik karena warnanya yang pucat.
6. Bau Sosis Kulit Pisang
Tidak memiliki bau khas kulit pisang
7. Kandungan sosis Kulit Pisang
Sosis kulit pisang ini tidak mengandung bahan-bahan kimia berbahaya seperti zat pengawet, pewarna sintesis, pemanis buatan, dan sebagainya sehingga kandungan gizinya terjamin dan tidak membahayakan bagi kesehatan tubuh.
8. Ketahanan Sosis Kulit Pisang
Lama waktu penyimpanan sosis kulit pisang ini adalah sekitar 1 minggu, disimpan dalam lemari es.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian pemanfaatan kulit pisang dalam pembuatan sosis ini, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Kulit pisang memiliki banyak manfaat yang baik bagi kesehatan tubuh, diantaranya adalah menjaga kesehatan pencernaan, mencegah kerusakan sel, menurunkan kolesterol, mencegah kanker, meningkatkan kekebalan tubuh, pelindung mata, menekan testosteron yang diinduksi pembesaran kelenjar prostat, obat alami psoriasis, antioksidan alami, dan memperkuat sel darah merah.
2. Kulit pisang mampu menjadi alternatif solusi untuk membuat sosis yang enak, sehat dan bergizi sehingga bermanfaat bagi kesehatan tubuh, aman dikonsumsi dalam jangka panjang dan tidak menimbulkan gangguan pada kesehatan. Karena sosis kulit pisang memiliki gizi yang lebih baik dibandingkan dengan sosis ayam biasa dan tidak mengandung bahan kimia berbahaya. Dan juga cara pembuatannya cukup sederhana serta bahannya mudah didapat.

Saran

- Hendaknya sekolah memberi waktu pengerjaan karya tulis ilmiah sedikit lebih lama agar hasilnya lebih maksimal.
- Sebaiknya masyarakat bisa lebih memberi pandangan positif terhadap hal hal baru seperti eksperimen pembuatan sosis dari kulit pisang seperti dalam karya tulis ilmiah ini.
- Menurut peneliti Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut pembuatan sosis dari kulit pisang untuk memperbaiki cita rasa, tekstur dan penampilannya..

DAFTAR PUSTAKA

- Agung, Kristian. 2015. Word 2013 – Panduan Karya Tulis Ilmiah. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Husnia, Ketty. 2014. Khasiat Ajaib Pisang – Khasiatnya A to z, dari Akar Hingga Kulit Buahnya. Yogyakarta: Rapha Publishing.
- Rukhiyat, Adang. 2019. Ayo Menjadi Peneliti Muda!!. Jakarta: Maestro Publishing.<https://udfauzi.com/macam-macam-pisang/>
[https://nugrahpratama21.blogspot.com/2017/04/karya-tulis-ilmiah-keripik lidah](https://nugrahpratama21.blogspot.com/2017/04/karya-tulis-ilmiah-keripik-lidah)