Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat
ISSN: 2722-4902 | e-ISSN: 2745-3588
OPEN ACCESS

Pemberdayaan Kelompok PKK Desa Pitusunggu Kecamatan Ma'rang Kabupaten Pangkep Dalam Pemanfaatan Tepung Pisang Kepok Untuk pembuatan Cookies Sehat Rendah Kalori

Utilizing Banana Flour to Make Healthy Cookies Low Calory for PKK Team in Pitusunggu Village, Ma'rang Sub-District, Pangkep District

Sitti Amirah*, Fitriana, Ira Asmaliani, Safriani Rahman

Fakultas Farmasi Universitas Muslim Indonesia

Vol. 6 No. 1, Juni 2025

DOI : 10.35311/jmpm.v6i1.517

Informasi Artikel:

Submitted : 15 Desember 2024

Accepted : 19 April 2025

*Penulis Korespondensi :
Sitti Amirah
Fakultas Farmasi
Universitas Muslim Indonesia

E-mail : sitti.amirah@umi.ac.id
No. Hp : 08124233957

Cara Sitasi:
Amirah, S., Fitriana, Asmaliani, I., Rahman, S. (2025). Pemberdayaan Kelompok PKK Desa Pitusunggu Kecamatan Ma'rang Kabupaten Pangkep Dalam Pemanfaatan Tepung Pisang Kepok Untuk pembuatan Cookies Sehat Rendah Kalori. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*. 6(1), 87-93. https://doi.org/10.35311/jmpm.v6i1.517

ABSTRAK

Pisang merupakan salah satu buah yang banyak dikonsumsi oleh semua kalangan masyarakat. Selama ini konsumsi dan pengolahan pisang terbatas pada pengolahan pisang yang matang. Permasalahan yang muncul adalah pisang segar matang setelah dipanen cepat rusak sehingga akan mengurangi kualitas mutu pisang. Salah satu upaya yang ditawarkan adalah inovasi pengolahan pisang menjadi produk olahan setengah jadi dalam bentuk tepung. Tepung pisang mengandung pati dan memiliki kandungan gizi berupa karbohidrat, lemak, protein, vitamin B dan mineral seperti kalium, klor, natrium, magnesiuam dan fosfor. Kandungan serat dan gizi yang tinggi menjadikan tepung pisang dapat digunakan sebagai bahan baku dalam pembuatan cemilan sehat seperti cookies. Mitra pada kegiatan ini adalah tim PKK di Desa Pitusunggu, Kecamatan Mar̀ang, Kabupaten Pangkep. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai inovasi tepung pisang dan pemnfaatannya serta meningkatkan keterampilan ibu-ibu PKK dalam mengolah tepung pisang kepok menjadi cookies yang sehat dan rendah kalori. Melalui kegiatan ini, tim pengabdi memperkenalkan inovasi pengolahan pisang menjadi tepung yang bisa digunakan sebagai salah satu bahan dasar dalam pembuatan berbagai macam kudapan yang bernilai gizi tinggi. Pada pelaksanaanya, dilakukan pengisian kuisioner sebelum dan setelah kegiatan untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta sebelum dan setelah kegiatan berlangsung sebesar 12,05%. Hasil penilaian produk yang dilakukan pada akhir kegiatan menunjukkan bahwa cookies sehat yang dihasilkan 100% peserta menyatakan bahwa rasanya enak dan layak untuk diproduksi.

Kata Kunci: tepung pisang, cookies sehat, Desa Pitusunggu

ABSTRACT

Bananas are a fruits that are widely consumed by all people.. So far, consumption and processing of bananas is limited to processing ripe bananas. The problem that arises is fresh bananas quickly spoil after being harvested, which will reduce the quality of the bananas. One of the efforts offered is the innovation of processing bananas into semi-finished processed products like flour. Banana flour contains starch and has nutritional content such as carbohydrates, fat, protein, vitamin B and minerals such as potassium, chlorine, sodium, magnesium and phosphorus. Fiber and nutritional content makes banana flour can be used as a raw material for make healthy snacks such as cookies. Cookies are one of the snacks that are always popular because have taste good and crunchy. The partner in this activity is the PKK team in Pitusunggu Village, Ma'rang sub-District, Pangkep District. This activity aims to increase knowledge about banana flour innovation and to improve the skills of PKK team in processing banana flour to make healthy cookies low calory. In this activity, the team introduced innovation of processing bananas into flour that can be used as a basic ingredients in making various snacks highly nutritious. During the activity, a questionnaire was filled out before and after the activity to determine the level of understanding of the participants. The results of this activity showed an increase in participants' understanding before and after the activity by 12.05%. The results of the product assessment carried out at the end of the activity showed that 100% of participants stated the healthy cookies have a good taste and worthy of production.

Key Word : Banana flour, Healthy cookies , Pitusunggu Vilage

Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

PENDAHULUAN

Pisang merupakan buah-buahan yang dikenal oleh seluruh lapisan masyarakat. Pisang banyak dikonsumsi saat pisang telah matang. Pisang dikonsumsi dalam bentuk segar atau diolah menjadi produk makanan seperti kue-kue. Berdasarkan Badan Pusat statistik (BPS) tahun 2021, total produksi pisang Indonesia pada 2020 mencapai 8,18 juta ton. Sulawesi Selatan menduduki urutan ke-sembilan penghasil pisang terbesar di Indonesia tahun 2023.

Pisang segar yang telah dipanen akan cepat mengalami kerusakan jika tidak dikonsumsi karena memiliki kandungan air yang tinggi aktivitas metabolismenya meningkat setelah dipanen. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi permasalahan tersebut dengan melakukan inovasi, memberikan pengetahuan dan keterampilan pembuatan produk olahan pisang setengah jadi berupa tepung (Salempa *et al*, 2019).

Pengolahan pisang menjadi tepung merupakan salah satu cara yang paling efektif serta mudah untuk dilakukan. Selain itu, dengan mengolah pisang menjadi tepung tidak mengurangi nilai gizi dari tepung. Tepung pisang dapat dikembangkan menjadi produk makanan seperti cemilan sehat berupa cookies. Hal ini dsebabkan pisang mengandung pati yang tinggi dan banyak nutrisi seperti karbohidrat, lemak, serat, protein, vitamin B dan mineral seperti kalium, magnesium (Sijabat dan Komariah, 2019).Untuk membuat cookies dapat digunakan tepung pisang sebagai pengganti tepung terigu. Tepung pisang kepok mengandung protein 3,04%, lemak 0%, serat pangan 15,24 g/100 g dan natrium 0mg/100 g.

Kandungan lemak dan natrium 0% ini yang membuat tepung pisang lebih sehat. Tepung pisang dapat dikonsumsi pasien hipertensi karena natrium yang rendah sehingga tidak meningkatkan tekanan darah (Nugraha, 2020). Kandungan nutrisi yang dimiliki pisang kapok dapat dikombinasi dengan bahan lain untuk membuat cemilan sehat seperti cookies.

Cookies merupakan makanan ringan yang banyak digemari oeh masyarakat terutama anak-anak karena bentuknya yang kecil dan menarik (Utami R dan Prasetyawati, 2020). Cookies memiliki kandungan gula dan lemak yang tinggi serta kadar air rendah (kurang dari 5%), sehingga menghasilkan tekstur yang renyah. Saat ini, cookies banyak tersedia dipasaran dengan bahan dasar tepung terigu (Subandoro, *et al,* 2013).

Terigu merupakan bahan pangan utama yang digunakan secara luas untuk membuat berbagai jenis makanan. Tepung terigu mengandung gluten, jika dikonsumsi berlebih dapat memicu berbagai macam penyakit seperti gangguan pencernaa, sesak, nafas, alergi, dll. Untuk membuat cookies lebih sehat maka salah satu hal yang ditawarkan dengan melakukan subtitusi tepung terigu menjadi tepung pisang. Inovasi sebelumnya telah dikembangkan subtitusi tepung terigu menjadi tepung oat yang ditujukan bagi penderita hiperkolesterol (Fitriana *et al,* 2023).

Berdasarkan hal tersebut di atas dan sebagai upaya untuk membantu pemerintah dalam menggalakkan industri rumah tangga dengan memanfaatkan sumber daya alam disekitar kita, maka dilakukan pengabdian kepada masyarakat dengan mengangkat tema pembuatan cookies sehat rendah kalori dengan memanfaatkan tepung pisang kepok sebagai bahan baku.

Mitra pengabdian adalah kelompok PKK yang ada di Desa Pitusunggu Kecamatan Mar̀ang Kabupaten Pangkep. Mayoritas ibu-ibu bekerja sebagai ibu rumah tangga sehingga perlu adanya inovasi untuk mengembangkan kreativitas sehingga dapat mengisi waktu luang dan diharapkan bisa mengembangkan ekonomi kreatif untuk menopang perekonomian keluarga.

METODE

Persiapan kegiatan dan pengadaan alat / bahan

Tahap awal dari kegiatan yang akan dilakukan adalah melakukan koordinasi dengan Kepala Desa Pitusunggu, Kecamatan Mar̀ang, Kabupaten Pangkep. Setelah itu, Tim PKM melakukan sosialisasi kepada mitra.

Sosialisasi yang disampaikan bahwa semua rangkaian kegiatan akan melibatkan mereka secara langsung baik sebagai objek maupun subjek kegiatan. Hal ini dilakukan agar kegiatan yang akan dilakukan dapat berjalan dengan baik dan dapat memberikan manfaat bagi masyarakat khusunya mitra pengabdian.

Tim PKM menyiap materi tentang cara pembuatan tepung pisang dan pemanfaatan tepung pisang kepok, cara pembuatan cookies sehat rendah kalori berbahan dasar tepung pisang. Selain itu menyiapkan alat dan bahan untuk pembuatan cookies sehat rendah kalori dari tepung pisang kepok. Menyiapkan video tutorial pembuatan tepung pisang dan cara pembuatan cookies sehat rendah kalori.

Pelaksanaan Kegiatan

Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan melakukan pengisian kuisioner (*pretest*) untuk mengetahui pengetahuan awal dari peserta. Setelah itu dilakukan penyuluhan cara pembuatan tepung pisang dan pemanfaatan tepung pisang, melakukan demonstrasi cara pembuatan cookies melalui video tutorial.

Setelah demonstrasi pembuatan cookies, dilakukan pengenalan produk cookies yang dihasilkan dari pemanfaatan tepung pisang. Kemudian dilakukan pengisioan kuisioner penilaian produk dan *postest*. Diakhir kegiatan untuk meningkatkan pemahaman dan motivasi untk melakukan inovasi maka tim PKM memberikan alat dan bahan yang digunakan dalam pembuatan cookies untuk dipraktekkan langsung oleh mitra.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian dilakukan di Desa Pitusunggu, Kecamatan Ma'rang, Kabupaten Pangkep dengan mitra tim PKK. Kegiatan ini hanya di ikuti oleh ibu-ibu PKK. Karakteristik peserta pada kegiatan ini sangat bervariasi baik dari segi usia maupun pendidikan. Hal ini menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tingkat pemahaman mereka mengenai pemanfaatan tepung pisang dalam pembuatan cookies sehat rendah kalori.

Tabel 1. Karakteristik Peserta

Karakteristik		Presentasi (%)
Jumlah responden	20 orang	100
Usia (Tahun)	20-29	35
	30-39	20
	40-49	25
	50-59	20
Pendidikan	SD	20
	SMP	25
	SMA/SMK	55

Sumber : Hasil pengabdian, 2024

Berdasarkan tabel 3 diatas menunjukkan bahawa jumlah peserta sebanyak 20 orang dengan berbagai tingkatan usia dan pendidikan. Rentang usia peserta berkisar 20-59 tahun, dengan jumlah peserta terbanyak berusia 20-29 tahun (35%). Pendidikan terakhir bervariasi dari SD hingga SMA/SMK dengan peserta terbanyak memiliki pendidikan terakhir SMA/SMK (55%).

Kegiatan Program kemitraan Masyarakat yang dilakukan oleh tim pengabdian kepada tim mitra pengabdian yaitu ibu PKK Desa Pitunsunggu Kec. Ma'rang Kabupaten Pangkep menghasilkan beberapa hal sebagai berikut :

a. Adanya Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Mengenai Inovasi Dari Pisang.

Pengetahuan masyarakat mengenai penggunaan tepung pisang masih sangat rendah. Hasil kuisioner menunjukkan bahwa hanya 25% peserta dari total 20 orang yang pernah mendengar atau mengetahui adanya inovasi pemanfaatan tepung pisang sebelum dilakukan kegiatan ini. Hal ini menunjukkan bahwa masyarakat khususnya mitra tim PKK di Desa pitunsunggu Kec. Ma'rang Kabupaten Pangkep secara umum belum mengenal inovasi pemanfaatan tepung pisang.

Pisang mengandung pati tinggi dan mempunyai nilai gizi yang cukup tinggi baik karbohidrat, lemak, protein, vitamin B, Vitamin C dan mineral seperti kalium, klor, natrium, magnesium dan fosfor. Hal ini dapat menjadi alasan pisang memiliki peluang yang besar sebagai bahan diversivikasi pangan, *food security* dan agribisnis di Indonesia karena dapat memenuhi persyaratan sebagai komoditi pangan dana makanan diet. Kandungan serat pada tepung pisang lebih tinggi dibandingkan pada tepung terigu yang banyak digunakan oleh masyarakat dalam pembuatan cemilan (Sijabat & Komariah, 2022).

Inovasi dari tepung pisang ini diaplikasikan dalam pembuatan cemilan sehat tinggi serat dan rendah kalori berupa cookies. Dalam kegiatan ini juga dilakukan pengenalan cemilan sehat kekinian dengan memanfaatkan tepung pisang. Cookies merupakan salah satu produk bakery yang populer karena rasanya, kepraktisannya untuk siap dimakan (*ready to-eat*) dan kandungan gizinya.

Pada perkembangannya, penambahan serat dalam formulasi cookies banyak dipelajari untuk membuat produk cookies yang lebih sehat (Rahardjo, et.al., 2019). Dalam pembuatan cookies ini tepung pisang menggantikan penggunaan tepung terigu, agar dapat menghasilkan cookies yang lebih sehat dengan kandungan nutrisi yang lebih baik, bukan hanya sekedar cemilan.

Gambar 1. Kegiatan Penyuluahn dan Pengenalan Produk Cookies Bagi Peserta

Pemberian penyuluhan mengenai pembuatan dan inovasi pemanfaatan tepung pisang dalam pembuatan cookies memberikan peningkatan pemahaman masyarakat terkait manfaat tepung pisang. Hal ini diperoleh dari hasil kuisioner pretest dan post test terhadap 20 orang peserta. Hasil analisa data dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Rata-Rata Persentase Tingkat Pengetahuan Peserta

No	Parameter penilaian	Rata-rata persentase tingkat pengetahuan peserta		Persentase peningkatan (%)
		Sebelum	Setelah	
1	Pemahaman manfaat tepung pisang	52,95	65	12,05

Berdasarkan tabel 4 dan gambar 3, menunjukkan bahwa ada perbedaan pemahaman sebelum dan setelah penyuluhan. Terdapat peningkatan pemahaman masyarakat mengenai manfaat tepung pisang sebesar 12,05%.

Dengan demikian dapat dsimpulkan bahwa kegiatan yang dilakukan memberikan pengaruh terhadap pengenalan inovasi tepung pisang dan pemahaman manfaat tepung pisang bagi ibu-ibu tim PKK Desa Pitusunggu Kecamatan Ma'rang Kabupaten Pangkep.

b. Pengenalan tentang produk cookies berbahan dasar tepung pisang

Pengenalan produk dilakukan setelah dilakukan penyuluhan dan demonstrasi cara pembuatan tepung pisang dan cookies sehat rendah kalori. Pengenalan produk dilakukan dengan membagikan produk cookies kepada masing-masing peserta untuk diberikan penilaian. Hasil penilaian produk dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5. Hasil Penilaian Produk Cookies

No	Penilaian Produk	Kategori	Presentase (%)
1	Rasa	Enak	100
		Kurang Enak	0
2	Toping	Sangat sesuai	36.36
		sesuai	63.64
		Tidak sesuai	0
3	Tingkat kemanisan	Sangat manis	9.09
		manis	63.64
		kurang manis	27.27
4	Tingkat kegaringan	Garing	36.36
		Cukup garing	36.36
		Kurang Garing	27.27
5	Desain	Bagus	72.73
		Cukup bagus	27.27

Berdasarkan tabel 5 penilaian produk cookies yang dilakukan dari segi rasa, toping, tingkat kemanisan, tingkat kegaringan dan desain produk. Penilaian produk dari segi rasa menunjukkan bahwa 100% peserta menyatakan bahwa produk cookies yang nilai rasanya enak. Penilaian dari segi toping sebanyak 36,36% peserta mengatakan sangat sesuai jika

menggunakan toping chocochips dan 63,64% menyatakan sesuai. Penilaian tingkat kemanisan produk cookies, sebanyak 9,09% menyatakan sangat manis, 63,64% menyatakan manis dan 27,27% menyatakan kurang manis. Untuk ukuran kemanisan kembali kepada selera masing-masing individu. Rasa manis dari produk cookies selain dari gula aren dan madu, juga berasal dari toping chocochips yang sedikit manis.

Penilaian dari tingkat kegaringan produk, sebanyak 36,36% peserta menyatakan sudah garing dan cukup garing, sementara 27,27% menyatakan kurang garing. Tingkat kegaringan produk ini dapat di pengaruhi dari kemasan yang digunakan. Untuk menjaga tingkat kegaringan produk yang dihasilkan harus menggunakan kemasan kedap udara atau menggunakan tambahan penyerap kelembaban seperti silika gel khusus produk makanan.

Dari segi desain kemasan produk, sebanyak 72,73 % peserta menyatakan desainnya bagus, dan 27,27% menyatakan cukup bagus. Dari hasil penilaian produk dengan beberapa unsur penilaian, produk cookies sehat rendah kalori berbahan dasar tepung pisang layak dikembangkan menjadi sebuah produk inovasi yang dapat bernilai ekonomi bagi masyarakat.

KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan PKM yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Kegiatan pengabdian yang telah dilakukan kepada tim PKK Desa Pitunsunggu Kec. Ma'rang Kab. Pangkep dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai inovasi tepung pisang dan pemanfaatannya dalam pembuatan cookies rendah kalori.
2. Hasil penilaian cookies rendah kalori dari tepung pisang memiliki rasa yang enak, toping, tingkat kemanisan dan kegaringan yang sesuai serta desain produk yang bagus.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih sebesar besarnya kepada seluruh pihak yang telah membantu terlaksananya kegiatan PKM terkhusus kepada LPkM UMI yang telah memberikan kesempatan dan amanah pemberian dana untuk melaksanakan PKM tahun 2024 serta Kepala Desa dan Tim PKK Desa Pitusunggu Kec. Ma'rang Kab. Pangkep.

DAFTAR PUSTAKA

Fitriana, Rahman, S., Amirah, S., Nurung, A.H. (2023) Pembuatan Cookies Sehat untuk Penderita Kolesterol di Desa Paddinging Kecamatan Sanrobone Kabupaten Takalar, Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat Vol.4 No.1, pp 64-68.

Malau, M.S., Yusmarini, Y. and Johan, V.S. (2022) Pemanfaatan Tepung Pisang Kepok Dan Tepung Tempe Dalam Pembuatan Kukis, *Sagu*, 21(2), p. 79. Available at: https://doi.org/10.31258/sagu.21.2.p.79-85.

Nugraha, R.A. (2020) Pemanfaatan Tepung Pisang Kepok Putih Dan Tepung Kacang Hijau Dalam Pembuatan Crispy Cookies Sebagai Snack Sumber Serat Dan Rendah Natrium, *ARGIPA (Arsip Gizi dan Pangan)*, 4(2), pp. 94–106. Available at: https://doi.org/10.22236/argipa.v4i2.4037.

Rahmaniyah Utami [1], N. and Tri Prasetyawati, Z. (2020) Subtitusi Tepung Labu Kuning Pada Pembuatan Cookies Kastengel, *Jurnal Media Penndidikan, Gizi dan Kuliner*, 9(2), pp. 55–61.

Rahadjo, M., Astuti, W.D, Puspita, D., Sihombing, M. 2020. Efek Penambahan Oats Pada Formulasi Cookies Gandum Dilihat Dari Karakteristik Fisik dan Sensorinya. Teknologi Pangan : Media Informasi dan Komunikasi Ilmiah Teknologi Pertanian. Vol. 11. No.1

Salempa, P., Hasri, Sulfikar (2019) Pemanfaatan Tepung Pisang Menjadi Produk Olahan,

Prosiding Seminar Nasional Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Negeri Makassar.

Sijabat, M.S., Komariah, K. and Pd, M. (2019) Pemanfaatan Tepung Pisang Dalam Pembuatan Dessert Cake Dengan Kandungan Serat Yang Tinggi, *Prosiding Pendidikan Teknik Boga Busana FT UNY*, 17(1).

Subandoro, R.H., Basito, Atmaka,W. (2013) Pemanfaatan Tepung Millet Kuning dan Tepung Ubi Jalar Kuning sebagai Subtitusi Tepung Terigu Dalam Pembuatan Cookies Terhadap Karakteristik Organoleptik dan FIsikokimia, Jurnal Teknosains Pangan Vol 2 No.4.