

PENGGUNAAN UBI JALAR SEBAGAI BAHAN SUBSTITUSI KRIM KEJU

Vasco Adato H, S.ST.Par., M.M.¹, Kevin Sutarman², Jeremy Tan³, Liora Pearl Herierna⁴

Fakultas Pariwisata, Universitas Pelita Harapan, Tangerang

E_Mail; vasco.goeltom@uph.edu¹, KS70149@student.uph.edu², JT007@student.uph.edu³, LH70126@student.uph.edu⁴

Abstrak

Ipomoea Batatas atau yang biasa disebut ubi jalar merupakan sejenis umbi umbian yang sudah sangat akrab di telinga kita. Selain rasanya yang enak dan sedikit manis, ubi jalar juga memiliki harga yang terjangkau dan mudah sekali ditemukan di Indonesia. Hal ini disebabkan karena Indonesia merupakan salah satu produsen penghasil ubi jalar. Meskipun harganya yang terjangkau dan mudah ditemukan. Namun pemanfaatan ubi jalar tiap tahun kian menurun. Padahal ubi jalar menawarkan cukup banyak khasiat bagi kesehatan seperti menurunkan kadar kolesterol, membantu mencegah risiko penyakit kardiovaskular, obesitas, serta diabetes melitus. Ubi jalar biasanya dikonsumsi dengan cara dikukus, digoreng, dan diolah menjadi camilan ataupun hidangan penutup. Pada perkembangannya, ubi jalar juga dapat dikreasikan menjadi bahan pengganti untuk makanan lain seperti *cheesecake*. *Cheesecake* merupakan sejenis hidangan penutup yang berasal dari Yunani kuno. Hidangan penutup ini terbuat dari bahan-bahan utama seperti krim keju dan gula. Kedua bahan membuat rasa *cheesecake* menjadi nikmat dan digemari banyak orang dari berbagai umur. Namun krim keju dan gula tidak memberikan nutrisi dan kegunaan yang baik bagi tubuh, dimana krim keju dapat meningkatkan tingkat kolesterol, dan gula dapat memicu diabetes. Sejalan dengan masalah yang ditemukan maka, tim bertujuan untuk memberikan pengajaran bagaimana ubi jalar dapat dimanfaatkan sebagai bahan substitusi untuk membuat hidangan penutup berupa *cheesecake* yang ditujukan untuk siswa siswi SMA/SMK. Diharapkan siswa siswi SMA/SMK menjadi mengerti lebih lagi mengenai pemanfaatan ubi jalar dan pengolahannya.

Kata Kunci: Ubi jalar; substitusi; krim keju; *cheesecake*; SMA/SMK

Abstract

Ipomoea Batatas or commonly called sweet potato is a kind of tuber that is very familiar to our ears. In addition to its delicious taste and a little sweetness, sweet potatoes are also affordable and easy to find in Indonesia. This is because Indonesia is one of the producers of sweet potatoes. Although the price is affordable and easy to find. However, the use of sweet potatoes every year is decreasing. Even though sweet potatoes offer quite a lot of health benefits such as lowering cholesterol levels, helping to prevent the risk of cardiovascular disease, obesity, and diabetes mellitus. Sweet potatoes are usually consumed by steaming, frying, and processing them into snacks or desserts. During its development, sweet potatoes can also be created as a substitute for other foods such as cheesecake. Cheesecake is a type of dessert that originated in ancient Greece. This dessert is made from main ingredients such as cream cheese and sugar. These two ingredients make cheesecake taste delicious and are popular with people of all ages. However, cream cheese and sugar do not provide nutrients and good uses for the body, where cream cheese can increase cholesterol levels, and sugar can trigger diabetes. In line with the problems found, the team aims to teach how sweet potatoes can be used as a substitute for making desserts in the form of cheesecakes aimed at high school / vocational high school students. It is hoped that high school / vocational high school students will understand more about the use of sweet potatoes and their processing.

Keywords: *sweet potato; substitute; cream cheese; cheesecake; high school / vocational high school*

PENDAHULUAN

Dengan hadirnya pandemi virus *CoVID-19*, menjaga kesehatan sudah menjadi suatu keharusan. Organisasi Kesehatan Dunia atau yang biasa dikenal sebagai WHO (*World Health Organization*) mengimbau agar masyarakat mengkonsumsi makanan yang dapat membantu meningkatkan imun tubuh karena obat ataupun vaksin untuk mencegah penyebaran *CoVID-19* (WHO, 2020). Menanggapi situasi dunia saat ini, pemerintah Indonesia menerapkan PSBB yang menempatkan mayoritas warga dalam karantina mandiri di rumah. Hal ini menyebabkan perubahan besar dalam aktivitas harian sebagian besar warga seperti sekolah, bekerja, hingga belanja harus dilakukan secara daring yang memicu rutinitas yang membosankan. Rasa bosan selalu dikaitkan dengan konsumsi kalori yang lebih tinggi dalam bentuk lemak, karbohidrat, dan protein (Moynihan et al., 2015). Rasa stres selama karantina mandiri juga dapat memotivasi masyarakat kearah pola makan yang berlebihan atau yang biasa disebut dengan "*comfort food*" (Yilmaz & Gokmen, 2020). Dalam menghadirkan makanan, biasanya terdiri dari hidangan pembuka, sup, hidangan utama, dan hidangan penutup (Trisnawati, 2013). Menurut Krondl (2001, hal. 10, 198) Hidangan penutup adalah hidangan yang berkomposisi oleh buah-buahan, kue-kue, manisan, keju, dll. Ini adalah hidangan atau hidangan manis yang biasa disajikan di akhir makan. Hidangan krim seperti puding dan es krim, makanan yang dipanggang termasuk kue dan pai, tetapi juga kue dan donat. Di Indonesia sendiri, tingkat konsumsi kue sedang mengalami peningkatan rata-rata sebesar 23,4% terhitung dari tahun 2014 hingga 2018 dan diprediksi akan terus mengalami peningkatan di tahun-tahun mendatang (Statistik Konsumsi Pangan, 2018). Salah satu kue yang terkenal dengan keunikannya di dunia adalah *cheesecake*. Menurut Gisslen (2016): "*Cheesecake* merupakan salah satu jenis kue yang pertama kali ditemukan di Yunani kemudian dibawa ke kota *New York* oleh chef bernama *Arnold Reuben*." Dalam pembuatan *cheesecake*, bahan-bahan utamanya adalah krim keju, susu, telur, dan juga tepung terigu yang kemudian dipanggang dan menghasilkan kue yang manis dan bertekstur lembut. Krim keju yang biasa digunakan dalam *cheesecake* ini lembut, ringan, kaya dengan sedikit rasa asam. Biasanya dibuat dengan mencampurkan krim dan susu sebelum menambahkan kultur starter dalam pembuatan keju. *Food and Drug Administration* (FDA) di Amerika Serikat menyatakan bahwa krim keju memiliki lemak paling sedikit 33% dan kadar air tidak lebih dari 55% (Phadungath, 2005). Kendati demikian, mengkonsumsi keju krim secara berlebihan dapat mengancam kesehatan

konsumen karena mengandung cukup banyak kolesterol yang dapat menyebabkan penyumbatan pada arteri dan tidak memberikan sejumlah besar nutrisi penting (Walther et al., 2018). Beberapa riset telah dilakukan dalam upaya mensubstitusikan bahan krim keju dalam pembuatan *cheesecake*. Substitusi adalah penambahan zat gizi tertentu ke dalam produk pangan yang dibuat menyerupai atau pengganti produk pangan yang asli (Kurniati, AD, 2017).

Ipomoea Batatas atau yang lebih dikenal dengan nama ubi jalar merupakan sejenis umbi umbian yang menjadi tanaman pangan terpenting beras, gandum, dan singkong. Umbi yang juga dikenal dengan sweet potato dalam bahasa inggris ini merupakan tanaman yang menawarkan banyak kegunaan. Hampir seluruh bagian dari tanaman umbi ini dapat dimanfaatkan dan dikonsumsi mulai dari akar, batang, hingga daunnya. Setiap bagian dari tanaman ini telah teruji dapat meningkatkan kesehatan. Menurut Badan Pusat Statistik, rata-rata konsumsi ubi jalar per kapita dari tahun 2014-2018 tetap konstan dengan rata-rata pertumbuhan 6,13%. Meski setiap tahun Indonesia memproduksi sekitar dua juta ton ubi jalar, namun terjadi penurunan pemanfaatannya sebagai pakan, dan pangan hingga 3,75% yang mengakibatkan hampir dua ratus dua ribu ton ubi jalar menjadi limbah. pada tahun 2018 (Kementerian Pertanian, 2018). Maka dari itu, ada ketimpangan yang terjadi antara tingkat produksi ubi jalar dengan tingkat penggunaan dan konsumsinya. Oleh karena itu, tim ingin menyampaikan ilmu yang telah didapatkan dari pendidikan dalam bentuk *workshop* kepada siswa siswi SMK. *Workshop* merupakan kegiatan dimana dalam kegiatan tersebut terdapat orang-orang yang memiliki keahlian dan minat yang sama dalam bidang tertentu, berkumpul lalu membahas permasalahan tertentu dan memberi pengajaran/pelatihan kepada para peserta. Melalui kegiatan ini tim akan melatih dan menjelaskan mengenai Pemmenggunakan Ubi Jalar Sebagai Bahan Substitusi Krim Keju.

METODE

Pelaksanaan telah dilakukan dengan dua (2) tahapan, yaitu tahapan pertama, merupakan pengajaran dan juga pelatihan dengan metode praktik yang disampaikan dalam bentuk video tutorial, serta memberikan informasi-informasi yang telah disiapkan dalam bentuk presentasi *powerpoint*. Jenis metode pelaksanaan dikemas dalam kegiatan *workshop* yang dilaksanakan secara *online learning* kepada SMKN 7 Tangerang Selatan mengenai pelatihan pemmenggunakan ubi jalar sebagai bahan substitusi krim keju. Berdasarkan permasalahan yang dihadapi oleh SMKN 7 Tangerang Selatan maka solusi yang dapat ditawarkan berupa

1. Pengajaran mengenai pemmenggunakan ubi jalar sebagai bahan substitusi krim keju.
2. Memberikan pengetahuan mengenai pemmenggunakan ubi jalar sebagai bahan substitusi.
3. Menunjukkan proses pembuatan *cheesecake* yang menggunakan ubi jalar sebagai bahan substitusi krim keju dalam bentuk video tutorial.
4. Mengadakan sesi tanya jawab kepada peserta mengenai materi yang telah disampaikan.
5. Peserta diwajibkan untuk mengisi kuesioner *online*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan berjalan dengan susunan acara yang telah ditetapkan oleh tim. Sebelum memulai sesi, siswa SMKN 7 Tangerang Selatan diberikan penjelasan materi mengenai pemmenggunakan ubi jalar sebagai bahan substitusi melalui presentasi *powerpoint*. Dikarenakan oleh situasi pandemi saat ini, presentasi tim dilaksanakan secara daring. Setelah memaparkan materi dalam presentasi, tim menampilkan video tutorial mengenai pembuatan *cheesecake* menggunakan ubi jalar sebagai bahan substitusi krim keju. Setelah video selesai ditampilkan, peserta diberikan waktu untuk bertanya jawab seputar topik yang tim bawakan. Tim memberikan hadiah berupa suvenir untuk 3 orang penanya pertama dalam sesi tanya jawab ini. Peserta diminta untuk mengisi

kuesioner berisikan sembilan pertanyaan yang sudah tim siapkan menggunakan skala likert 1 (sangat tidak setuju), 2 (tidak setuju), 3 (agak tidak setuju), 4 (agak setuju), 5 (setuju), 6 (sangat setuju) terhadap 31 responden. Penyampaian materi dinilai baik dan bermanfaat. Sebagai penutup, para siswa SMKN 7 Tangerang Selatan merasa *workshop* ini menambahkan wawasan mereka dan berguna untuk diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil evaluasi pre-test ditampilkan pada deskripsi dibawah ini

Parameter pertama dengan pertanyaan, di jaman seperti sekarang ini, sangat penting bagi kita untuk selalu menjaga kesehatan, responden menanggapi setuju sebanyak 2 responden (6.5%), dan sangat setuju sebanyak 29 responden (93.5%). Parameter kedua dengan pertanyaan, kita dapat menjaga kesehatan salah satunya dengan memperhatikan pola makan dan mengkonsumsi makanan yang menyehatkan, responden menanggapi setuju sebanyak 5 responden (16,1%), dan sangat setuju sebanyak 26 responden (83.9%). Parameter ketiga dengan pertanyaan, ubi jalar merupakan salah satu bahan makanan yang menyehatkan, responden menanggapi agak setuju sebanyak 3 responden (9.7%), setuju sebanyak 15 responden (48,4%), dan sangat setuju sebanyak 13 responden (41,9%). Parameter keempat dengan pertanyaan, mengkonsumsi umbi umbian secara berkelanjutan dapat memberikan berbagai manfaat kesehatan seperti; menurunkan kadar kolesterol dan mencegah diabetes serta obesitas, responden menanggapi agak setuju sebanyak 4 responden (12,9%), setuju sebanyak 14 responden (45,2%), dan sangat setuju sebanyak 13 responden (41,9%). Parameter kelima dengan pertanyaan, *cheesecake* merupakan makanan untuk hidangan penutup yang digemari banyak orang, responden menanggapi agak setuju sebanyak 6 responden (19,4%), setuju sebanyak 10 responden (32,3%), dan sangat setuju sebanyak 15 responden (48,4%). Parameter keenam dengan pertanyaan, *cheesecake* adalah salah satu hidangan penutup yang menggunakan krim keju pada pembuatannya, responden menanggapi agak setuju sebanyak 2 responden (6,5%), setuju sebanyak 5 responden (16,1%), dan sangat setuju sebanyak 24 responden (77,4%). Parameter ketujuh dengan pertanyaan, krim keju yang biasa digunakan dalam pembuatan *cheesecake* tidak memiliki nutrisi yang cukup baik untuk tubuh, responden menanggapi tidak setuju sebanyak 1 responden (3,2%), agak tidak setuju sebanyak 4 responden (12,9%), agak setuju sebanyak 9 responden (29%), setuju sebanyak 12 responden (38,7%), dan sangat setuju sebanyak 5 responden (16,1%). Parameter kedelapan dengan pertanyaan, ubi jalar dapat dimanfaatkan sebagai bahan substitusi krim keju dalam pembuatan *cheesecake*, responden menanggapi agak tidak setuju sebanyak 1 responden (3,2%), agak setuju sebanyak 6 responden (19,4%), setuju sebanyak 18 responden (58,1%), dan sangat setuju sebanyak 6 responden (19,4%). Parameter kesembilan dengan pertanyaan, pemanfaatan ubi jalar sebagai bahan substitusi dalam pembuatan kue lainnya, responden menanggapi agak setuju sebanyak 4 responden (12,9%), setuju sebanyak 18 responden (58,1%), dan sangat setuju sebanyak 9 responden (29%).

Hasil evaluasi post-test pada deskripsi dibawah ini

Parameter pertama dengan pertanyaan, di jaman seperti sekarang ini, sangat penting bagi kita untuk selalu menjaga kesehatan, responden menanggapi setuju sebanyak 5 responden (16.1%), dan sangat setuju sebanyak 26 responden (83,9%). Parameter kedua dengan pertanyaan, kita dapat menjaga kesehatan salah satunya dengan memperhatikan pola makan dan mengkonsumsi makanan yang menyehatkan, responden menanggapi setuju sebanyak 11 responden (35,5%), dan sangat setuju sebanyak 20 responden (64,5%). Parameter ketiga dengan pertanyaan, ubi jalar merupakan salah satu bahan makanan yang menyehatkan, responden menanggapi setuju sebanyak 15 responden (48,4%), dan sangat setuju sebanyak 16 responden (51,6%). Parameter keempat dengan pertanyaan, mengkonsumsi umbi umbian secara berkelanjutan dapat memberikan berbagai manfaat kesehatan seperti; menurunkan kadar kolesterol dan mencegah diabetes serta obesitas, responden menanggapi

agak tidak setuju sebanyak 1 responden (3,2%), agak setuju sebanyak 1 responden (3,2%), setuju sebanyak 18 responden (58,1%), dan sangat setuju sebanyak 11 responden (35,5%). Parameter kelima dengan pertanyaan, *cheesecake* merupakan makanan untuk hidangan penutup yang digemari banyak orang, responden menanggapi agak tidak setuju sebanyak 1 responden (3,2%), agak setuju sebanyak 6 responden (19,4%), setuju sebanyak 12 responden (38,7%), dan sangat setuju sebanyak 12 responden (38,7%). Parameter keenam dengan pertanyaan, *cheesecake* adalah salah satu hidangan penutup yang menggunakan krim keju pada pembuatannya, responden menanggapi agak tidak setuju sebanyak 1 responden (3,2%), agak setuju sebanyak 4 responden (12,9%), setuju sebanyak 15 responden (48,4%), dan sangat setuju sebanyak 11 responden (35,5%). Parameter ketujuh dengan pertanyaan, krim keju yang biasa digunakan dalam pembuatan *cheesecake* tidak memiliki nutrisi yang cukup baik untuk tubuh, responden menanggapi sangat tidak setuju sebanyak 1 responden (3,2%), tidak setuju sebanyak 2 responden (6,5%), agak tidak setuju sebanyak 1 responden (3,2%), agak setuju sebanyak 6 responden (19,4%), setuju sebanyak 13 responden (41,9%), dan sangat setuju sebanyak 8 responden (25,8%). Parameter kedelapan dengan pertanyaan, ubi jalar dapat dimanfaatkan sebagai bahan substitusi krim keju dalam pembuatan *cheesecake*, responden menanggapi agak tidak setuju sebanyak 1 responden (3,2%), agak setuju sebanyak 1 responden (3,2%), setuju sebanyak 18 responden (58,1%), dan sangat setuju sebanyak 11 responden (35,5%). Parameter kesembilan dengan pertanyaan, pemanfaatan ubi jalar sebagai bahan substitusi dalam pembuatan kue lainnya, responden menanggapi agak setuju sebanyak 2 responden (6,5%), setuju sebanyak 17 responden (54,8%), dan sangat setuju sebanyak 12 responden (38,7%).

SIMPULAN DAN IMPLIKASI

Ada beberapa simpulan dapat diambil dari hasil kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang telah dilaksanakan di SMKN 7 Tangerang Selatan. Lewat kegiatan ini tim dapat memberikan pengetahuan kepada siswa SMKN 7 Tangerang Selatan mengenai kreasi pembuatan *cheesecake* menggunakan ubi jalar sebagai bahan substitusi krim keju. Kegiatan ini dinilai sesuai dengan kebutuhan yang diperlukan untuk para siswa siswi SMKN 7 Tangerang Selatan program Jasa Boga dalam hal menambah ilmu, keterampilan, serta kreatifitas mengenai penggunaan ubi jalar sebagai bahan substitusi. Keberlanjutan dari hasil kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini diharapkan bahwa para siswa SMKN 7 Tangerang Selatan dapat memahami materi yang telah diberikan. Diharapkan agar para peserta dapat menjadi sentra informasi serta pengetahuan dalam materi yang telah disampaikan. Tim berkesempatan untuk mendapatkan informasi dari beberapa siswa SMKN 7 Tangerang Selatan bahwa tutorial masak yang tim tunjukkan telah dipraktekkan secara langsung di rumah masing-masing. Tim menerima kesan dari pihak SMKN 7 Tangerang Selatan bahwa materi yang telah dibawakan pada *workshop* sangat bermanfaat dan disertai cara penyampaian yang baik membuat para peserta mudah mengerti.

DAFTAR REFERENSI

Jurnal

Kurniati, AD. 2017. Teknologi Suplementasi Pangan. Universitas Brawijaya.

Referensi dalam naskah: (Kurniati, AD, 2017)

Kementerian Pertanian. (2018). Statistik Konsumsi Pangan Tahun 2018. *Statistik Konsumsi Pangan*,

1–103.

Referensi dalam naskah: (Kementerian Pertanian, 2018)

Moynihan, A. B., Tilburg, W. A. P. van, Igou, E. R., Wisman, A., Donnelly, A. E., & Mulcaire, J. B. (2015). Eaten up by boredom: consuming food to escape awareness of the bored self. *Frontiers in Psychology*, 6(APR), 369. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00369>

Referensi dalam naskah: (Moynihan et al., 2015)

Phadungath, C. (2005). Cream Cheese Products: A Review. *Songklanakarinn Journal of Science and Technology*, 27(1), 191–199.

Referensi dalam naskah: (Phadungath, 2005)

Statistik Konsumsi Pangan. (2018).

http://epublikasi.setjen.pertanian.go.id/epublikasi/StatistikPertanian/2018/Konsumsi/Statistik_Konsumsi_Pangan_Tahun_2018/files/assets/basic-html/page124.html

Referensi dalam naskah: (Statistik Konsumsi Pangan, 2018)

Walther, B., Schmid, A., Sieber, R., Wehrmüller, K., & Wehrmüller, W. (2008). Cheese in nutrition and health. *Dairy Sci. Technol*, 88, 389–405. <https://doi.org/10.1051/dst:2008012>

Referensi dalam naskah: (Walther et al., 2018)

WHO. (2020). *Food and nutrition tips during self-quarantine*. <https://www.euro.who.int/en/health-topics/health-emergencies/coronavirus-covid-19/technical-guidance/food-and-nutrition-tips-during-self-quarantine>

Referensi dalam naskah: (WHO, 2020)

Yılmaz, C., & Gökmen, V. (2020). Neuroactive compounds in foods: Occurrence, mechanism and potential health effects. In *Food Research International* (Vol. 128, p. 108744). Elsevier Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.foodres.2019.108744>

Referensi dalam naskah: (Yılmaz & Gokmen, 2020)

Buku Dengan Satu Penulis

Trisnawati, R. (2013). *Tata Hidang*. <https://ebook.banyuwangikab.go.id/files/tatahidang/files/basic-html/page70.html>

Referensi dalam naskah: (Trisnawati, 2013)