

PEMANFAATAN KANGKUNG DARAT (*IPOMOEA REPTANS POIR*) MENJADI ABON
KANGKUNG SEBAGAI PANGAN FUNGSIONAL DI DESA
CIPAREUAN KABUPATEN GARUT

Nurul A^{1*}, Mardiana²

¹⁻²Universitas Garut

Email Korespondensi: nurulauliadewi96@gmail.com

Disubmit: 27 Januari 2023

Diterima: 12 Februari 2023

Diterbitkan: 01 Mei 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i5.9121>

ABSTRAK

Desa Cipareuan memiliki produktivitas budidaya kangkung darat yang cukup tinggi karena lahan penanaman padi dan palawija memanfaatkan sistem tumpang sari yang ditanami kangkung sehingga dapat mengefisiensi lahan dan biaya. Kangkung darat memiliki kandungan karbohidrat 5,4 gram, lemak 0,3 gram, protein 3 gram, energi 29 kal, serat 1 gram, fosfor 50 mg, kalsium 73 gram, vitamin A 6300 IU, besi 2,5 mg, vitamin B1 0,07 mg, vitamin C 32 mg, dan air 89,7 gram. Kangkung merupakan sayuran yang belum dimanfaatkan secara maksimal dan hanya dimanfaatkan sebagai lalapan atau tumis sehingga dilakukan inovasi pengembangan produk menjadi Abon Kangkung. Tujuan pemberdayaan masyarakat Desa Cipareuan adalah memanfaatkan kangkung menjadi produk pangan fungsional inovatif yang dapat memenuhi selera konsumen, memiliki nilai ekonomis dan bermanfaat bagi Kesehatan. Pengabdian kepada Kader PKK dan Posyandu ini dilakukan menggunakan metode penyuluhan pembuatan Abon Kangkung yang dilaksanakan di Desa Cipareuan pada tanggal 13 Agustus 2022. Hasil yang diperoleh setelah penyuluhan, terdapat peningkatan pengetahuan Kader PKK dan Posyandu mengenai pemanfaatan kangkung menjadi produk yang mempunyai nilai gizi dan peluang ekonomi menjanjikan sehingga mampu meningkatkan nilai ekonomi bagi masyarakat di Desa Cipareuan.

Kata Kunci: Pemberdayaan Masyarakat, Kangkung Darat, Abon Kangkung, Pangan Fungsional

ABSTRACT

Cipareuan Village has a fairly high productivity of ground water spinach cultivation because the paddy and secondary crops cultivation utilizes an intercropping system planted with watercress so as to save land and costs. Ground kale contains 5.4 grams of carbohydrates, 0.3 grams of fat, 3 grams of protein, 29 cal of energy, 1 gram of fiber, 50 mg of phosphorus, 73 grams of calcium, 6300 IU of vitamin A, 2.5 mg of iron, 0 vitamin B1. .07 mg, 32 mg of vitamin C, and 89.7 grams of air. Kangkung is a vegetable that has not been used optimally and is only used as fresh vegetables or stir-fried so that product development innovations are carried out to become Shredded Kangkung. The aim of empowering the Cipareuan Village community is to utilize water spinach into innovative functional food products that can meet

consumer tastes, have economic value and are beneficial to health. This service to PKK and Posyandu Cadres was carried out using the counseling method for making Shredded Kangkung which was carried out in Cipareuan Village on August 13, 2022. The results obtained after counseling were that there was an increase in the knowledge of PKK and Posyandu Cadres regarding the utilization of kale into products that have nutritional value and opportunities Promising economy so as to be able to increase economic value for the people in Cipareuan Village.

Keywords: *Community Empowerment, Ground Kangkung, Shredded Kangkung, Functional Food*

1. PENDAHULUAN

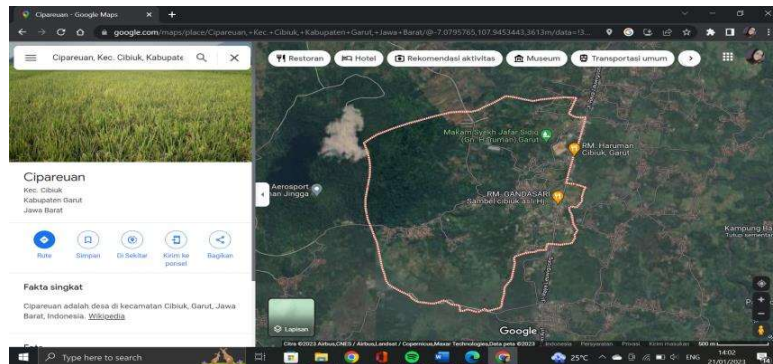
Kangkung merupakan jenis sayuran hijau yang banyak dikonsumsi masyarakat Indonesia. Tanaman kangkung mudah ditemukan di setiap daerahnya. Menurut data Badan Pusat Statistik kabupaten Garut hasil panen tanaman kangkung pada tahun 2016 sebanyak 5979,30 ton dan mengalami kenaikan pada tahun 2017 sebanyak 8688,20 ton. Hal ini menandakan bahwa tingkat produksi kangkung di kabupaten Garut cukup tinggi dan sangat berpotensi untuk dikembangkan (BPS, 2020). Kangkung terdiri dari dua jenis diantaranya kangkung air dan kangkung darat. Kangkung darat adalah sayuran yang tahan terhadap kekeringan sehingga menyebabkan daya adaptasi yang luas terhadap beragam keadaan lingkungan tumbuh, pemeliharaannya mudah, dan mengalami masa panen yang singkat (Suratman *et al.*, 2000). Kangkung darat memiliki daun yang panjang dan runcing, bunganya berwarna ungu dan daunnya memiliki warna hijau tua (AKG, 2016). Bagian kangkung yang biasa dikonsumsi adalah daunnya yang mengandung zat besi juga vitamin A dan C. Oleh karena itu, kangkung dikategorikan sebagai pangan fungsional. Pangan fungsional merupakan pangan hasil olahan dengan komposisi satu atau lebih komponen pangan yang dikaji secara ilmiah, memiliki fungsi fisiologis tertentu diluar fungsi dasar, terbukti tidak menyebabkan bahaya serta bermanfaat untuk Kesehatan (BPOM, 2011).

Kangkung merupakan sayuran daun yang mengandung gizi diantaranya karbohidrat 5,4 gram, lemak 0,3 gram, protein 3 gram, energi 29 kal, serat 1 gram, fosfor 50 mg, kalsium 73 gram, vitamin A 6300 IU, besi 2,5 mg, vitamin B1 0,07 mg, vitamin C 32 mg, dan air 89,7 gram (Harjana, 2016), kalium 458 gram dan natrium 49 gram (Edi dan Yusri, 2009). Selain itu, tanaman kangkung memiliki manfaat untuk menyembuhkan penyakit wasir, menenangkan syaraf, menyembuhkan sembelit dan obat susah tidur (Sawasemariai, 2012). Kangkung merupakan salah satu sayuran yang belum dimanfaatkan secara maksimal dan hanya dimanfaatkan sebagai lalapan atau tumis, padahal dengan kandungan gizi yang tinggi memiliki potensi untuk lebih bervariasi. Tanaman kangkung mudah diperoleh dan memiliki harga yang murah sehingga dapat dijangkau oleh semua kalangan (Fitriani dan Irawati, 2021). Tujuan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini diharapkan masyarakat di Desa Cipareuan dapat memanfaatkan kangkung yang semula hanya dimanfaatkan menjadi bahan masakan menjadi produk pangan fungsional inovatif yang dapat memenuhi selera konsumen, memiliki nilai ekonomis dan bermanfaat bagi Kesehatan.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Kehidupan masyarakat di Desa Cipareuan Kecamatan Cibiuk Kabupaten Garut mayoritas bermata pencaharian sebagai petani padi dan palawija. Sambil menunggu waktu panen padi dan palawija, sebagian besar petani menanam kangkung darat untuk dijual ke pasar dan warung sekitar desa. Di Desa Cipareuan tanaman Kangkung belum dimanfaatkan secara optimal, biasanya kangkung hanya di manfaatkan untuk tumis dan lalapan.

Dari uraian tersebut, diketahui bahwa Desa Cipareuan memiliki produktivitas budidaya kangkung darat yang tinggi karena lahan penanaman padi dan palawija memanfaatkan sistem tumpang sari yang ditanami kangkung sehingga mengefisiensi lahan dan biaya. Desa Cipareuan mempunyai potensi besar dalam pengembangan kangkung menjadi produk olahan terbaru yang disukai, memiliki masa simpan yang lebih lama, serta mampu mencukupi kebutuhan gizi. Sehingga dilakukan upaya mengedukasi masyarakat khususnya Kader PKK dan Posyandu melalui pelatihan/penyuluhan mengenai kandungan gizi kangkung, alasan pemilihan komoditas kangkung dan pemanfaatan daun kangkung menjadi abon kangkung yang memiliki nilai kesehatan yang tinggi juga sebagai pengganti abon sapi, ayam dan ikan yang ekonomis sehingga dapat bermanfaat bagi masyarakat sekitar Desa Cipareuan. Peta lokasi Penyuluhan dapat dilihat pada (Gambar 1)



Gambar 1. Peta Lokasi Kegiatan Pengabdian Masyarakat

3. TINJAUAN PUSTAKA

Kangkung darat (*Ipomoea Reptans Poir*) adalah tanaman sayuran daun semusim, berumur singkat, dan disukai oleh masyarakat Indonesia karena memiliki rasa yang disukai dan nilai gizi yang cukup tinggi (Edi dan Bibihoe, 2014). Menurut Rahmah et al., (2018) kangkung memiliki pertumbuhan yang cepat dengan usia panen 4-6 minggu, tumbuh pada lingkungan yang beriklim dingin dan panas dengan curah hujan antara 1500-2500 mm/tahun, dengan ketinggian optimal \pm 2000 mdpl (Swastini, 2015).

Tanaman kangkung darat terdiri dari daun, bunga, biji, dan batang (Swastini, 2015). Batang muda kangkung dan daunnya umumnya diolah dengan cara ditumis, disayur dan dilalap, biji kangkung sebagai perbanyak tanaman secara generatif, sedangkan batang bawah dapat dimanfaatkan menjadi pakan ternak karena bagian ini memiliki tekstur yang keras. Dalam 100 gram kangkung memiliki kandungan gizi diantaranya karbohidrat 5,4 gram, lemak 0,3 gram, protein 3 gram, energi 29 kal, serat

1 gram, fosfor 50 mg, kalsium 73 gram, vitamin A 6300 IU, besi 2,5 mg, vitamin B1 0,07 mg, vitamin C 32 mg, dan air 89,7 gram (Harjana, 2016) Kangkung juga mengandung zat sedatif yang mampu menurunkan ketegangan serta menciptakan ketenangan, mengandung senyawa fitokimia yaitu berupa komponen bioaktif dan antioksidan alami untuk tubuh dan dapat menurunkan risiko penyakit hati, kanker, tekanan darah tinggi, stroke, dan infeksi saluran pencernaan (Maulana, 2018). Salah satu metode pemanfaatan yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini yaitu mengolah daun kangkung menjadi produk abon kangkung dengan nilai gizi tinggi, penyajian yang lebih praktis, dan umur simpan lebih lama.

Abon adalah suatu produk pengawetan yang menggabungkan perebusan dan penggorengan dengan penambahan bumbu. Produk yang dihasilkan memiliki aroma, tekstur dan rasa yang khas (Jusniati dkk., 2017). Pada umumnya abon berasal dari bahan baku daging, tetapi sebagai pemanfaatan potensi lokal dan pengembangan produk dilakukan diversifikasi menjadi abon kangkung. Abon kangkung merupakan abon berbahan dasar kangkung sebagai inovasi pengganti abon sapi, ayam dan ikan. Abon kangkung memiliki harga yang ekonomis dan mudah dibuat dibandingkan dengan abon pada umumnya. Abon kangkung memanfaatkan bagian daun yang dicampur dengan bumbu kemudian ditumis hingga kering untuk mengurangi kadar airnya dan memperpanjang umur simpan produk. Pengemasan yang baik dan benar mempengaruhi umur simpan, sifat organoleptik, dan nilai estetika produk karena hal ini sebagai Langkah penyuluhan kepada kader PKK dan Posyandu apabila produk ini akan dijadikan UMKM.

4. METODE

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dengan metode workshop penyuluhan pembuatan abon kangkung, memberikan pelatihan dan pembuatan abon kangkung. Kegiatan ini diadakan di desa cipareuan pada tanggal 13 Agustus 2022. Penyuluhan ini bermanfaat dalam peningkatan pengetahuan masyarakat dalam proses pembuatan abon kangkung. Sasaran dari penyuluhan ini yaitu Kader PKK dan Posyandu Desa Cipareuan, Kecamatan Cibiuk, Kabupaten Garut. Dengan jumlah peserta sekitar 30 orang.

Untuk memastikan kegiatan ini berjalan dengan terarah, sebelum pelaksanaan kegiatan dirancang metode penyuluhan secara sistematis. Pada kegiatan ini tahap pertama yang dilakukan adalah penyuluhan kepada masyarakat mengenai kandungan gizi kangkung, penayangan video pembuatan abon kangkung, dan alasan pemilihan komoditas kangkung sebagai potensi lokal desa cipareuan. Setelah itu dilakukan pembuatan abon kangkung dan memberikan sampel produk yang dibuat, setelah tahapan tersebut selesai selanjutnya dilakukan pengemasan dan pelabelan sebagai ide apabila produk ini akan dijadikan UMKM.

5. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil Penelitian

Pada tahap awal dilakukan pengenalan kepada Kader PKK & Posyandu melalui program sosialisasi pada (Gambar 2) mengenai (a) kandungan gizi Kangkung, (b) video pembuatan abon kangkung, (c) alasan pemilihan Komoditas Kangkung. Alasan tersebut diantaranya karena Kangkung merupakan komoditas lokal Desa Cipareuan, budidaya Kangkung relatif mudah dilakukan, Kangkung memiliki nilai gizi yang tinggi, Abon sayuran sebagai pengganti abon daging, Pengolahan abon kangkung menggunakan bahan baku yang mudah diperoleh. Setelah mengikuti penyuluhan ini, Kader PKK & Posyandu diharapkan memahami tentang kandungan gizi dan cara pengolahan abon Kangkung.



Gambar 2 . Penyuluhan kepada Kader PKK & Posyandu

Setelah dilakukan Penyuluhan, selanjutnya dilakukan pelatihan dan pembuatan Abon Kangkung kepada Kader PKK & Posyandu pada (Gambar 3). Hal tersebut dilakukan dengan tujuan agar lebih memahami prosedur pembuatan Abon Kangkung secara langsung dan mengetahui karakteristik organoleptik produk. Berikut hasil produk Abon Kangkung disajikan pada (Gambar 4)



Gambar 3. Pelatihan dan pembuatan Abon Kangkung

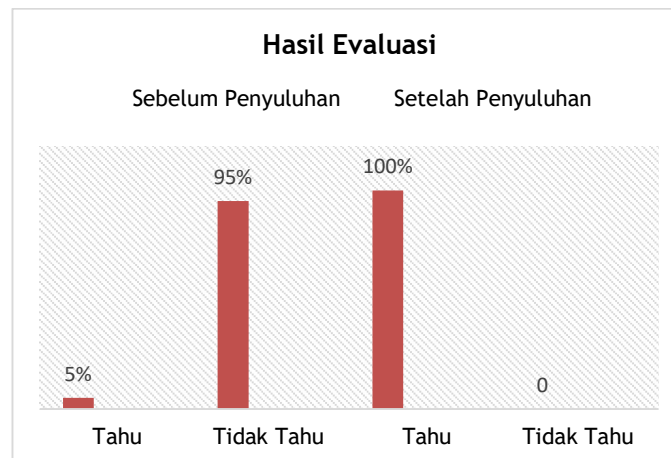


Gambar 4. Produk Abon Kangkung

b. Pembahasan

Pengabdian masyarakat merupakan suatu upaya menambah wawasan masyarakat salah satunya dengan cara memberikan penyuluhan dan pelatihan kepada Kader PKK & Posyandu terkait Potensi lokal hasil pertanian yang dapat dikembangkan di Desa Cipareuan. Potensi lokal menurut Pingkan Aditiawati, dkk (2016) adalah budaya, kekayaan alam, dan sumber daya manusia yang terletak pada suatu daerah. Potensi suatu daerah bergantung dari kondisi iklim, geografis, serta bentang alam daerah tersebut. Kondisi alam terdapat perbedaan yang menghasilkan keragaman serta menjadikan ciri khas setiap wilayah.

Evaluasi dan monitoring pemanfaatan kangkung yang diinovasikan menjadi produk abon kangkung untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat akan pemenuhan gizi dengan bahan yang mudah diperoleh dan terjangkau, serta bernilai ekonomi. Untuk menilai pengetahuan masyarakat terhadap potensi produk abon kangkung, dilakukan penilaian dengan metode kuisioner, penilaian tersebut mencakup terhadap rasa produk yang dibuat. Hasil penilaian tersebut menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan dari masyarakat terhadap potensi abon kangkung. Peserta penyuluhan mengalami peningkatan pengetahuan sebesar 95%, yang menunjukkan penyuluhan ini berjalan dengan baik. Hasil survey ditunjukkan pada (Gambar 5)



Gambar 5. Hasil survey sebelum dan sesudah penyuluhan masyarakat Desa Cipareuan

6. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari kegiatan penyuluhan kepada Kader PKK dan Posyandu di desa Cipareuan terbukti dapat memahami kandungan gizi yang ada di dalam kangkung, mampu memanfaatkan kangkung menjadi lebih inovatif dengan cara mengolahnya menjadi abon kangkung, meningkatkan nilai jual kangkung serta menjadikan ide untuk UMKM di desa Cipareuan. Hal tersebut dilihat dari hasil evaluasi yang menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan sebelum dan setelah penyuluhan.

Diharapkan dengan dilakukannya penyuluhan kepada Kader PKK dan Posyandu Desa Cipareuan dapat meningkatkan pengetahuan dan

perekonomian baik pribadi maupun sosial dan dapat mengembangkan komoditas lokal desa mengikuti laju pangsa pasar dimasa yang akan datang.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pengawas Obat Dan Makanan. (2011). Pengawasan Klaim Dan Label Dan Iklan Pangan Olahan. Jakarta: BPOM.
- BPS. (2020). Luas Panen Tanaman Sayuran dan Buah-Buahan Semusim Menurut Jenis Tanaman (ton).
- Edi S, Bobihoe. (2014). Budidaya Tanaman Sayuran. Balai Pengkajian Teknologi Pertanian: Jambi.
- Edi, S dan Yusri. (2009). *Budidaya Kangkung Darat Semi Organik*. Balai Pengkajian Teknologi Pertanian : Jambi.
- Fitriani, D., & Irawati, P. (2021). Penggunaan Daun Kangkung sebagai Pengganti Rumput Laut dalam Pembuatan Nori. *Jurnal Pariwisata Vokasi* , 2(1), 53-68.
- Harjana. (2016). Kandungan Gizi dan Manfaat Kangkung. Diakses pada 22 Januari 2023 dari <https://manfaatnyasehat.blogspot.com/2014/01/kandungan-gizi-dan-manfaat-kangkung.html>.
- Jusniati, dkk. (2017). Pembuatan Abon dari Jantung Pisang (*Musa Paradisiaca*) dengan Penambahan Ikan Tongkol (*Euthynnus Affinisi*)
- Maulana, D. (2018). *Raih Untung dari Budidaya Kangkung*. Yogyakarta : Trans Idea Publishing.
- Pingkan Aditiawati, Dea Indriani Astuti, Gede Suantika, Togar M. Simatupang. (2016). Pengembangan Potensi Lokal Di Desa Panawangan Sebagai Model Desa Vokasi Dalam Pemberdayaan Masyarakat Dan Peningkatan Ketahanan Pangan Nasional. *Jurnal Sosioteknologi* | Vol. 15, No 1, April 2016.
- Rahmah, N., Wijaya, M., & Patang, P. (2018). Rekayasa Media Tanam Terhadap Pertumbuhan, Kelangsungan Hidup Dan Produksi Sayuran. *Jurnal Pendidikan Teknologi Pertanian*, 1(1), 69. <https://doi.org/10.26858/jptp.v1i1.5146>.
- Sawasemariai, A. (2012). Respon Pertumbuhan dan Hasil Tanaman Kangkung Darat (*Ipomoea Reptans Poir*) terhadap Pemberian Pupuk Indovit, Setra foliar dan Indomess. *Skripsi*. Jurusan Budidaya Pertanian. Fakultas Pertanian Dan Teknologi Pertanian. Universitas Negeri Papua. Manokwar
- Suratman, Priyanto D, dan Setyawan A. (2000). Analisis Keragaman Genus *Ipomoea* Berdasarkan Karakter morfologi. *Jurnal Biodiversitas*. 1(2), 72-79. <https://doi.org/10.13057/biodiv/d010206>.
- Swastini, N. (2015). Pengaruh Arang Sekam Sebagai Media Tanam Terhadap Pertumbuhan Tanaman Kangkung Darat (*Ipomoea reptans Poir*).