

Pelatihan Pembuatan *Red Bean Bar* Sebagai Makanan Menjaga Kesehatan Jantung di Desa Dlimoyo, Kecamatan Ngadirejo, Kabupaten Temanggung

F.X. Sulistiyanto W.S.¹, Yuliana Purwaningsih², Novi Elisa^{3*}, Bayu Tri Murti⁴

Stifar Yayasan Pharmasi Semarang

Jl. Letjend Sarwo Edi Wibowo Km.1 Plamongan Sari, Kec. Pedurungan, Semarang 50192

Telp. 024-6706147, Fax. 024-6706148

*e-mail: novieliza737@gmail.com

Abstrak

Pengabdian masyarakat merupakan salah satu contoh dari penerapan Tri Dharma Perguruan Tinggi. Obyek yang menjadi target dalam pengabdian masyarakat ini adalah warga Desa Dlimoyo, Kecamatan Ngadirejo, Kabupaten Temanggung, Provinsi Jawa Tengah. Berdasarkan informasi warga desa ini merupakan salah satu desa yang membudidayakan kacang merah sebagai salah satu komoditas pangan selain tembakau sebagai komoditas pertanian utama daerah tersebut. Warga menanam secara tumpang sari disela – sela tanaman tembakau atau jagung sebagai penghasilan tambahan. Kacang merah tersebut oleh masyarakat Desa Dlimoyo hanya di jual mentah saja dan harganya sangat murah ditingkat petani yaitu Rp. 18.000 perkilo. Nilai ekonomis dari kacang merah dapat ditingkatkan dengan adanya inovasi pembuatan produk dari kacang merah/*red bean*. Metode pengabdian yang dilakukan dengan cara survei lapangan, rapat koordinasi tim pengabdian, kemudian dilakukan penyuluhan dengan metode pemaparan materi di balai desa Dlimoyo, Kecamatan Ngadirejo, Kabupaten Temanggung, Provinsi Jawa Tengah. Hasil pengabdian masyarakat yang diperoleh adalah produk *red bean bar* yang diharapkan dapat menambah mutu dan meningkatkan nilai ekonomi masyarakat khususnya ibu – ibu PKK di desa Dlimoyo sangat antusias dengan pengabdian ini, hal ini terbukti dengan banyaknya pertanyaan yang diajukan pada saat diskusi. Peserta pengabdian juga dapat mempraktekkan sendiri pembuatan *red bean bar* di rumah setelah pulang pengabdian.

Kata kunci— pengabdian, masyarakat, *red bean bar*, Dlimoyo.

Abstract

Community service is one example of the implementation of the Tri Dharma of Higher Education. The target objects in this community service are residents of Dlimoyo Village, Ngadirejo District, Temanggung Regency, Central Java Province. Based on information from residents, this village is one of the villages that cultivates red beans as one of the food commodities besides tobacco as the main agricultural commodity in the area. Residents plant intercropping in between tobacco or corn plants as additional income. The red beans are only sold raw by the people of Dlimoyo Village and the price is very cheap at the farmer level, which is Eighteen thousand per kilo. The economic value of red beans can be increased by the innovation of making products from red beans. The community service method is carried out by means of field surveys, community service team coordination meetings, then counseling is carried out using the material presentation method at the Dlimoyo village hall, Ngadirejo District, Temanggung Regency, Central Java Province. The results of community service obtained are red bean bar products that are expected to improve the quality and increase the economic value of the community, especially the PKK mothers in Dlimoyo village are very

enthusiastic about this service, this is proven by the many questions asked during the discussion. Community service participants can also practice making red bean bars at home after returning from community service.

Keywords— *Devotion, Community, Red Bean Bar, Dlimoyo*

PENDAHULUAN

Kacang merah memiliki banyak manfaat bagi tubuh salah satunya dapat digunakan untuk menjaga Kesehatan jantung dan penurunan berat badan. Salah satu faktor pemicu buruknya Kesehatan jantung adalah tinggi nya kadar kolesterol/LDL. Tingginya kadar LDL dalam tubuh biasanya diakibatkan faktor gaya hidup yang kurang baik.

Kacang merah (*Phaseolus vulgaris* L.) merupakan salah satu jenis kacang-kacangan (Leguminoceae) yang memiliki kandungan pati serta serat yang tinggi. Umum nya kacang merah memiliki tinggi sekitar 30 cm. Biji kacang merah berbentuk bulat agak panjang, berwarna merah atau merah berbintik-bintik putih. Kacang merah banyak ditanam di Indonesia. Varietas kacang merah yang beredar di pasaran jumlahnya sangat banyak dan beraneka ragam[1].

Desa Dlimoyo, Kecamatan Ngadirejo, Kabupaten Temanggung, Provinsi Jawa Tengah. Merupakan salah satu desa dengan beberapa petani yang menanam kacang merah dan hasilnya diperjualbelikan di pasar atau pemborong, selain itu dapat juga dikembangkan menjadi tepung. Kandungan protein yang terdapat pada kacang merah adalah 24g/100g bahan[2]. Kacang merah juga mengandung senyawa fenolik yang berperan sebagai antioksidan dalam tubuh. Kacang merah tergolong bahan pangan yang dapat menunjang peningkatan gizi karena tergolong sumber protein nabati yang murah dan mudah dikembangkan[3]. Kandungan pada kacang merah senyawa

fungsi yaitu antioksidan, Antosianin terdapat pada buah-buahan, kacang-kacangan, padi-padian, sereal, sayuran, dan beberapa bahan pangan lainnya[4].

Pigmen antosianin ini berperan sebagai senyawa antioksidan dalam pencegahan beberapa penyakit seperti kanker, kolesterol, dan jantung koroner. Pengolahan kacang merah sebagai produk pangan masih terbatas, oleh karena itu sangat diperlukan inovasi dalam pengolahan biji kacang merah. Salah satunya ialah dengan pembuatan snack bar biji kacang merah.

Masyarakat desa selama ini belum ada yang membuat produk olahan makanan sehingga dapat dikembangkan dan meningkatkan nilai ekonomi dari kacang merah, sehingga pada hal ini tim pengabdian masyarakat mengangkat tema Red Bean Bar untuk membantu mengembangkan ide dan nilai ekonomi masyarakat melalui produk tersebut.

Selain meningkatkan nilai ekonomi produk protein bar adalah snack yang mengandung bermacam-macam sumber protein nabati, seperti buah-buahan, gandum, biji-bijian, dan lainnya. Snack yang bisa dipilih sebagai camilan yang dapat memenuhi kebutuhan protein Anda. Snack bar adalah salah satu jenis olahan pangan yang memiliki karakteristik yang padat dan terbuat dari kombinasi beberapa bahan pangan yang digabung menjadi satu dengan bantuan binder. Keunggulan snack bar di antaranya umur simpan yang panjang, mengandung kalori yang tinggi, serta tidak mudah rusak dalam pendistribusian[5]. Pembuatan snack bar dapat dikombinasikan dari beberapa bahan

seperti sereal, kacang-kacangan, sayuran, atau buah-buahan bernutrisi[6]. Sedangkan *binder* dalam bar dapat berupa sirup, caramel, coklat, dan lain-lain.

METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat dengan “Pelatihan Pembuatan Red Bean Bar Sebagai Makanan Menjaga Kesehatan Jantung di Desa Dlimoyo, Kecamatan Ngadirejo, Kabupaten Temanggung, Provinsi Jawa Tengah” dimulai pada bulan juli 2024. Adapun rangkaian metode pelaksanaan pelatihan adalah sebagai berikut :

a. Survei ke Lapangan

Kegiatan ini diawali dengan penelusuran informasi yaitu survei di lokasi oleh tim pengabdian masyarakat. Informasi didapatkan dari bertanya ke kepala Desa Dlimoyo dan kader dari Desa tersebut.



Gambar 1. Survei lapangan oleh Tim Pengabdian masyarakat

Sasaran pengabdian adalah warga Desa Dlimoyo yang berprofesi sebagai ibu rumah tangga sehingga kegiatan pelatihan ini bisa digunakan untuk melatih masyarakat Desa Dlimoyo sebagai salah satu home industri untuk menambah penghasilan bagi masyarakat dan meningkatkan ekonomi warga.

b. Rapat Koordinasi Tim Pengabdian dan Penyelesaian Permasalahan Mitra

Kegiatan survei lapangan oleh tim melakukan rapat koordinasi dengan tujuan untuk mencari pokok permasalahan yang ada pada desa. Pencarian solusi ialah salah satunya dilakukan dengan penelusuran referensi. Tujuannya adalah mencari atau menggali informasi dengan dasar yang cukup jelas. Rapat tersebut dilakukan di kampus Stifar Yayasan Pharmasi Semarang. Hasil rapat memutuskan bahwa Pengabdian ini berjudul “ Pelatihan Pembuatan *Red Bean Bar* Sebagai Makanan Menjaga Kesehatan Jantung di Desa Dlimoyo, Kecamatan Ngadirejo, Kabupaten Temanggung, Provinsi Jawa Tengah”.

c. Kegiatan Pengabdian

Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan September 2024 dan bertempat di Desa Dlimoyo, Kecamatan Ngadirejo, Kabupaten Temanggung, Provinsi Jawa Tengah. Kegiatan pengabdian ini dimulai pukul 13.00 – selesai. Pengabdian dilakukan dengan metode ceramah, diskusi dan tanya jawab mengenai pembuatan *red bean bar*. Peserta dibagi dalam beberapa kelompok kecil dimana setiap kelompok ada pendampingan untuk membantu warga tersebut dalam proses pembuatan selai. Selain mengajarkan cara pembuatan sediaan tersebut, juga dijelaskan berbagai macam kegunaan dan cara menggunakan produk tersebut dengan baik dan benar.

d. Pembuatan Snack Bar dari Kacang Merah

Bahan yang dipakai untuk membuat *red bean bar* adalah kacang merah, kismis, madu, gula merah, butter. Alat-alat yang digunakan dalam pembuatan *red bean bar* adalah wajan dan alat masak – memasak yang lain

Cara pembuatan adalah kacang merah di cincang kasar, kemudian di sangrai 5 menit, sisir gula aren, siapkan bubuk kacang, madu dan kismis, campurkan semua bahan hingga merata, tuang adonan dalam cetakan loyang, ratakan dengan sendok setelah rata, tekan sendok. Kacang merah harus rapat rata

agar saat matang dan dipotong tidak mudah hancur saat diangkat dan saat dipotong, serta panaskan oven disuhu 250 derajat. Panggang 15 menit (total api atas bawah). Setelah matang *red bean bar* dapat dipotong sesuai selera (ketebalan cukup 1/2cm-1cm saja).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian Pelatihan Pembuatan *Red Bean Bar* Sebagai Makanan Menjaga Kesehatan Jantung di Desa Dlimoyo, Kecamatan Ngadirejo, Kabupaten Temanggung, Provinsi Jawa Tengah telah dilaksanakan. Pengabdian ini dimulai dengan pembukaan oleh kepala desa Dlimoyo (Gambar 2) dan sambutan oleh tim pengabdian (Gambar 3). Pengabdian ini dilaksanakan dalam 2 tahap yaitu pemaparan tentang manfaat kacang merah dan pembuatan *red bean bar*. Pemaparan dilakukan oleh tim pengabdian dari manfaat kacang merah bagi kesehatan, pemanfaatan kacang merah menjadi produk yang bermanfaat, dan proses pembuatan *red bean bar*.

Kacang merah merupakan salah satu bahan pangan yang memiliki kandungan serat serta flavonoid (proantosianidin dan isoflavon). Isoflavon memiliki bermacam-macam sifat yang sangat bermanfaat bagi kesehatan. Beberapa penelitian mengungkapkan bahwa isoflavon mempunyai potensi sebagai antioksidatif, esterogenik, anti kanker, pencegah penyakit jantung, hipokolesterolemik, dan antiproliferasi. Serat kacang merah berupa serat larut dan serat tidak larut. Kacang merah (*Phaseolus vulgaris* L.), merupakan sumber protein, kalori, vitamin dan mineral seperti kalsium dan fosfor.



Gambar 2. Cara pembuatan *red bean bar*

Seperempat kilo kacang merah dicuci terlebih dahulu, direbus selama 5 menit. Potong kecil kacang merah atau hancurkan dengan choper. Gula aren 75 gram di hancurkan. Siapkan semua bahan tambahan yang dibutuhkan seperti madu 3 sendok makan, bubuk kacang tanah 3 sendok dan kismis secukupnya. Campurkan seluruh bahan dalam baskom, aduk merata. Cetak adonan yang sudah jadi. Oven adonan pada suhu 250 °C dalam waktu 15 menit. Adonan yang sudah matang dapat dipotong-potong sesuai selera, bungkus dan tempatkan dalam wadah.



Gambar 3. Pemaparan cara pembuatan *Red Bean Bar*.

Hasil pemaparan produk di Desa Dlimoyo berjalan dengan baik hal ini dilaksanakan di kantor kelurahan desa setempat yang dihadiri oleh pak lurah dan ibu-ibu PKK sejumlah 50 orang dengan sangat antusias mengikuti jalannya pengabdian masyarakat.



Gambar 4. Produk *Red Bean Bar*

Produk yang dihasilkan pada saat pengabdian masyarakat, produk ini dibuat oleh masyarakat secara demo di aula kelurahan yang dipandu oleh tim pengabdian masyarakat, hasil yang didapat sangat baik dan memiliki kekhasan produk yang telah dibuat menghasilkan aroma, rasa, dan manfaat protein yang tinggi sehingga dapat dikonsumsi untuk anak-anak hingga orang dewasa.



Gambar 5. Sesi tanya jawab dan foto bersama

Hasil sesi tanya jawab kepada peserta pengabdian yaitu ibu-ibu PKK sangat aktif dan antusias bertanya tentang bahan-bahan, alat yang digunakan, metode pembuatan, hasil yang didapat hingga rincian harga jika akan dikembangkan

sebagai produk UMKM masyarakat untuk meningkatkan nilai mutu dan ekonomi.

Menimbang dari hasil tanya jawab tersebut hal ini membuat tim pengabdian senang dan berhasil dalam menuntun masyarakat untuk lebih aktif dalam meningkatkan nilai mutu masyarakat untuk terus mengembangkan produk.

KESIMPULAN

Pelaksanaan pengabdian berjalan sukses, ibu – ibu PKK di desa Dlimoyo sangat antusias dengan pengabdian ini, hal ini terbukti dengan banyaknya pertanyaan yang diajukan pada saat diskusi. Peserta pengabdian juga dapat mempraktekkan sendiri pembuatan *red bean bar* di rumah setelah pulang pengabdian

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Stifar Yayasan Pharmasi Semarang yang telah memberi dukungan moral dan dana terhadap program pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] T. K. Merah, “Karakteristik Bubur Bayi Instan Berbahan Dasar Tepung Garut dan Tepung Kacang Merah (Restiara Tamrin dan Shanti Pujilestari),” pp. 49–58, 2005.
- [2] S. J. K, J. W. Williams, and D. R. Davis, “Harvest of Dry Beans in the Pre-Dry Stage of Development : Effect on Yield and Processed Product Quality vol 1,” hal. 2–4, 1979.
- [3] I. M. Astawan, “Sehat dengan hidangan kacang dan biji-bijian.” 2009.
- [4] I. Suda, T. Oki, M. Masuda, and M. Kobayashi, “Physiological Functionality of Purple-Fleshed Sweet Potatoes Containing Anthocyanins and Their Utilization

- in Foods,” vol. 37, no. May, hal. 167–173, 2003.
- [5] N. Hidayah, “Pengembangan Diversifikasi Pangan Pokok Lokal,” vol. 20, no. 3, hal. 295–313, 2011.
- [6] N. A. Ladamay and S. S. Yuwono, “Pemanfaatan Bahan Lokal Dalam Pembuatan Foodbars (Kajian Rasio Tapioka : Tepung Kacang Hijau Dan Proporsi Cmc) The Use Local Material In The Production Foodbars (Study of Tapioca : Green Bean Flour Ratio and CMC Proportion),” vol. 2, no. 1, hal. 67–78, 2014.