

## Pengolahan Keripik Lompong: Dari Limbah yang Kaya Gizi ke Meja Makan Kita

**Andi Rabiatus, Ari Nurhamdiah, Dian Novita\*, Hanifah Nurul Syam, Ibnu Alfakhurozi, Labo Efflamengo, M. Ihsanuddin Ali Waffa, Niki Ammelina, Syaipul Waton, Ulfatul Malichah**

KKN 96 UIN Sunan Kalijaga Kelompok 61

Jl. Marsda Adisucipto No 1 Yogyakarta 55281, Indonesia. Tel. +62-274-540971, Fax. +62-274-519739

Email: dianovita364@gmail.com\*

**Abstrak.** Karena ditemukan banyaknya pohon talas di pekarangan rumah warga di Dusun Jobolawang maka dimanfaatkanlah batang lompong yang diolah menjadi keripik batang lompong. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memanfaatkan batang lompong dan menambah nilai ekonomis yang dapat menjadi peluang usaha bagi ibu-ibu PKK Dusun Jobolawang. Dengan menggunakan metode observasi lapangan. Dengan demikian ibu-ibu PKK Dusun Jobolawang mampu membuat keripik lompong.

**Kata Kunci:** keripik lompong, lompong.

### PENDAHULUAN

Keripik lompong adalah produk makanan ringan yang dibuat dari irisan batang pohon talas dan digoreng, dengan bahan tambahan makanan yang diizinkan. Pohon talas yang akan dibuat menjadi keripik yang dipilih adalah bagian batangnya yang sering disebut dengan lompong. Manfaat pengolahan lompong menjadi keripik lompong adalah untuk memberikan nilai tambah dan memperpanjang kemanfaatan batang lompong, selain itu keripiklompong juga memiliki nilai gizi yang cukup tinggi sehingga baik untuk dijadikan camilan.

Dalam 100 gram lompong mengandung energi sebesar 40 kkal, karbohidrat 7,4 gram, lemak 0,8 gram, protein 3 gram, kalsium 76 mg, fosfor 59 mg, dan zat besi 1 mg. Selain itu lompong juga mengandung vitamin A sebanyak 2000 IU, vitamin B1 0,08 mg, dan vitamin C 31 mg.

Lompong tidak hanya memiliki kandungan gizi yang cukup tinggi, namun dapat bermanfaat juga bagi kesehatan manusia. Salah satunya dapat menjaga kesehatan jantung. Kandungan kalium pada lompong dapat membantu mengatur detak jantung dan merupakan salah satu mineral penting pada cairan tubuh.

Lompong juga mengandung serat yang cukup tinggi dan tentunya sangat baik untuk pencernaan. Serat menjaga usus agar dapat mencerna makanan dengan lebih optimal dan melancarkan pembuangan sisa makanan dari tubuh. Oleh karena itu, lompong dapat menjadi salah satu solusi masalah pencernaan.

Selain dapat memberikan efek positif bagi tubuh, lompong juga dapat membantu mengobati luka luar. Lompong mengandung zat yang disebut dengan saponin. Senyawa ini berfungsi sebagai antiseptik, biasanya masyarakat umum menggunakan kulit dari lompong untuk membungkus luka.

Manfaat tersebut dapat diperoleh bila dikonsumsi dalam dosis yang wajar dan tidak berlebihan. Pemanfaatan lompong harus diperhatikan, karena lompong memiliki getah yang dapat menimbulkan rasa gatal pada kulit. Namun, rasa gatal yang ditimbulkan tidak menimbulkan bahaya dan dapat diredakan dengan mencuci bagian kulit yang gatal dengan sabun.

### METODE PENELITIAN

Kegiatan ini dilaksanakan di Dusun jobolawang. Peralatan dan bahan yang digunakan pada kegiatan ini meliputi batang lompong, tepung beras, telur, santan, bawang putih, daun jeruk, kemiri, ketumbar, garam, minyak goreng, dan air kapur. Sedangkan alat yang digunakan adalah pisau, alat pengupas wortel, wajan, talenan, cobek, spatula, dan kompor.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### Observasi Lapangan

Kegiatan ini diawali kegiatan survei lapangan di Dusun Jobolawang. Dari kegiatan survei tersebut ditemukan bahwasanya banyak pohon talas yang tumbuh di pekarangan rumah warga dan oleh warga Dusun Jobolawang, pohon talas tersebut hanya dimanfaatkan daunnya saja untuk dijadikan makanan ikan. Oleh karena itu, dibuatlah kegiatan pengolahan keripik lompong ini untuk memanfaatkan batang pohon talas supaya tidak terbuang dengan percuma. Rencana kegiatan yang disampaikan mendapat sambutan baik. Selanjutnya dilakukan percobaan pembuatan keripik lompong oleh anggota kelompok 61.

#### Bahan Baku

Bahan yang dibutuhkan untuk membuat keripik lompong adalah batang lompong, tepung beras, telur,

santan, bawang putih, daun jeruk, kemiri, ketumbar, garam, minyak goreng, dan air kapur.

#### Alat

Alat yang digunakan untuk membuat keripik lompong adalah pisau, alat pengupas wortel, wajan, talenan, cobek, spatula, dan kompor.

#### Proses Pembuatan

Kegiatan pengolahan keripik lompong di Dusun Jobolawang dilaksanakan oleh ibu-ibu PKK dan mahasiswa KKN UIN Sunan Kalijaga sebagai pembimbing. Pengolahan keripik lompong dimulai dengan memotong batang lompong menggunakan alat pengupas wortel supaya irisannya tipis. Setelah dipotong tipis, potongan lompong direndam dalam air kapur selama 2 jam supaya menghilangkan getahnya. Rendaman irisan lompong dan air kapur kemudian dibilas dengan air mengalir.

Langkah selanjutnya adalah adonan keripik yaitu menghaluskan semua bumbu kecuali daun jeruk. Kemudian bumbu yang telah dihaluskan dicampur dengan tepung beras, telur, santan, dan irisan daun jeruk. Setelah mencampurkan bahan-bahan, langkah selanjutnya adalah menggoreng lompong yang dicelupkan dalam adonan yang telah dibuat.



Gambar 1 Proses memotong batang lompong



Gambar 2 Proses memotong batang lompong



Gambar 3 Proses menggoreng lompong

#### KESIMPULAN

Dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat disimpulkan:

1. Ibu-ibu PKK Dusun Jobolawang dapat membuat keripik lompong.
2. Keripik lompong dapat menambah nilai ekonomis Ibu-ibu PKK Dusun Jobolawang sebaiknya memanfaatkan pengolahan keripik lompong menjadi peluang usaha dan mendapat nilai jual yang tinggi.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Haryanto, Didit, Otik Nawansih, Fibra Nurainy, Firdaus. 2013. Penyusunan Draft Standard Operating Procedure (SOP) Pengolahan Keripik Pisang (Studi Kasus di Salah Satu Industri Rumah Tangga Keripik Pisang Bandar Lampung). Vol 18 Nomor 2 September 2017.