

INOVASI DARI JANTUNG PISANG (*Musa spp.*)

Afifah Novitasari¹, Afin Ambarwati M.S², Apriliani Lusiana W.³, Dewi Purnamasari⁴,
Erlyn Hapsari⁵, Nurul Devi Ardiyani⁶

^{1,2,3,4,5,6} Prodi D-III Kebidanan, STIKes Kusuma Husada Surakarta

ABSTRAK

*Jantung pisang adalah bunga yang dihasilkan oleh pokok tanaman pisang (*Musa spp.*) yaitu sejenis tumbuhan dari keluarga Musaceae yang berfungsi untuk menghasilkan buah pisang. Tujuan penulisan untuk memberikan informasi inovasi pemanfaatan jantung pisang menjadi produk yang bermanfaat yaitu “nugget jantung pisang” yang sehat untuk dikonsumsi.*

Kata kunci: inovasi, jantung pisang, nugget

ABSTRACT

*Banana heart is the interest generated by the principal banana (*Musa spp.*) Which is a kind of family Musaceae plant that produces bananas. The purpose of this paper to innovation the heart of the banana that had they considered junk and useless to produce “nuggets banana heart” healthy for consumption.*

Keywords: innovation, banana heart, nugget

PENDAHULUAN

Di zaman yang serba modern ini orang lebih suka makan makanan cepat saji. Mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, hingga ibu-ibu rumah tangga maupun yang berkarir, mereka cenderung lebih memilih sesuatu yang praktis, karena dengan kesibukannya. Tidak tertinggal pula para mahasiswa yang mencari kemudahan dan kepraktisan, apalagi dengan jadwal kuliah yang cukup padat, tak heran menu makanan yang mereka pilih tak jauh dari makanan yang praktis, contoh: mie instan, junk food, chicken, nugget dan sebagainya.

Bahan makanan yang memerlukan proses untuk dapat dikonsumsi seperti pengelupasan, pencucian dan pemasakan sekarang semakin ditinggalkan. Disaat semakin populernya makanan instan dan makanan kebarat-baratan, keberadaan jantung pisang seakan semakin tersingkirkan. Bahkan jantung pisang dianggap menu makanan kalangan menengah ke bawah. Keberadaan jantung pisang yang semakin terlupakan, perlu dilihat sisi lain dari manfaat jantung pisang. Jantung pisang mengandung berbagai zat yang baik bagi kesehatan seperti protein, fosfor, mineral, kalsium vitamin B1, C dan kandungan serat yang cukup tinggi. (Panji R, 2012)

Dengan kata lain jantung pisang merupakan salah satu bahan pangan yang memiliki kandungan nutrisi paling komplit. Selain itu jantung pisang sangat aman dikonsumsi bagi anda yang sedang menjalani program diet karena kandungan lemaknya sangat sedikit dan memberi rasa kenyang lebih lama. (Anem M, 2011)

Dengan penjelasan tersebut masyarakat harus berfikir dua kali untuk mengonsumsi makan - makanan cepat saji yang tidak memberi manfaat, namun hanya dapat memberi beberapa penyakit di tubuh kita yang sangat merugikan bagi kita maupun orang yang ada di sekitar kita. Berdasarkan pemaparan di atas, kami akan mengambil perumusan masalah sebagai berikut Sejarah jantung pisang, Manfaat jantung pisang, Bagaimana cara membuat nugget jantung pisang dan Cara memasarkan nugget jantung pisang. Tujuan dari penulisan adalah memberikan informasi tentang inovasi pemanfaatan jantung pisang menjadi “nugget jantung pisang” sebagai makanan sehat dan bergizi.

GAGASAN

1. Kondisi Kekinian

a. Jantung Pisang

Jantung pisang adalah bunga yang dihasilkan oleh Pokok Pisang (*Musa spp.*) yaitu sejenis tumbuhan dari keluarga Musaceae yang berfungsi untuk menghasilkan buah pisang. Jantung Pisang dihasilkan semasa proses pisang berbunga dan menghasilkan tandan pisang sehingga lengkap. Hanya dalam keadaan tertentu atau spesies tertentu jumlah tandan dan jantung pisang melebihi dari pada satu. Ukuran jantung pisang sekitar 25 – 40 cm dengan ukur lilit tengah jantung 12 – 25 cm. Kulit jantung pisang luar adalah sederhana keras dan akan terbuka apabila sampai waktu bagi mendedahkan bunga beti-

na. Bunga betina dan bunga jantan ini menghasilkan manisan atau nektar bagi menarik serangga menghisapnya dan menjalankan proses pembungaan. Struktur jantung pisang mempunyai banyak lapisan kulit dari yang paling gelap coklat-ungu kemerahan dibagian luar dan warna putih krim susu dibagian dalam. Terdapat susunan bunga berbentuk jejeri diantara kulit tersebut dan ditengahnya yang lembut. Jantung pisang mempunyai cairan berwarna jernih dan akan menjadi pudar warnanya apabila jantung pisang terkena udara dari luar lingkungan sekitarnya (Panji R, 2012).

b. Manfaat Jantung Pisang

Semua bagian dari pohon pisang bisa kita manfaatkan mulai dari akar batang sampai daunnya. Tapi yang tidak bisa kita anggap remeh adalah pada bagian jantung pisang. Berbagai penelitian yang dilakukan oleh para ahli kesehatan berhasil mengungkap khasiat jantung pisang sangat baik bagi kesehatan. Manfaat Jantung pisang mencegah berbagai penyakit seperti diabetes juga aman karena jantung pisang indeks glikemiknya yang rendah.

Dengan berjuta manfaat yang dimilikinya sudah seharusnya jantung pisang menjadi salah satu variasi makanan yang wajib kita konsumsi sehari-hari. Selain manfaat jantung pisang yang begitu banyak terutama bagi kesehatan, pangan ini juga dapat diolah menjadi berbagai masakan lezat. Jantung pisang mengandung energy (31 kkal), karbohidrat (71 gr), protein (1,2 gr), lemak (0,3 gr), mineral terutama fosfor (50 mg), kalsium (30 mg) dan zat besi maupun vitamin seperti beta karotin (pro vitamin A), Vitamin B1 dan C dan juga mengandung serat yang cukup tinggi. Kandungan serat dalam jantung pisang dapat memperlancar pencernaan serta mengikat lemak dan kolesterol untuk

dibuang bersama kotoran. Jantung pisang juga dapat menghindarkan kita dari penyakit jantung dan stroke karena dapat memperlancar sirkulasi darah dan bersifat antikoagulan (mencegah penggumpalan darah).

2. Pengolahan

Alat yang dibutuhkan pisau, mangkok, baskom, piring, saringan, penggorengan, kompor, loyang, garpu, sendok, mixer, pengkukus, plastic

Bahan-bahan:

- 1 buah jantung pisang yang masih segar dan bagus
- 75 gram tepung terigu protein sedang
- 6 butir telur
- 100 ml air matang
- ½ buah bawang Bombay
- 3 siung bawang putih
- 1 sendok teh merica bubuk
- ½ sendok teh pala bubuk
- 2 ½ sendok teh garam
- 1 sendok teh gula pasir
- Minyak untuk menggoreng

Bahan pencelup

- 3 butir telur
- 100 gram tepung roti halus

Cara pembuatan

- Cuci jantung pisang
- Kupas jantung pisang
- Ambil lapisan jantung pisang yang muda yang masih segar
- Dicincang sampai halus
- Bumbu – bumbu disiapkan kemudian dihaluskan menggunakan cobek atau menggunakan blender
- Campurkan dengan semua bahan ke bumbu

- Aduk rata semua bahan
- Tuangkan di loyang yang diinginkan
- Kukus selama 30 menit sampai matang
- Setelah matang potong-potong sesuai selera
- Celupkan ke telur
- Gulingkan ke tepung roti
- Lakukan pelapisan 1x lagi
- Lalu goreng sampai matang

3. Pemasaran

Setelah melakukan penelitian tersebut dan dengan hasil rasa yang tak kalah lezat dengan nugget ayam, sapi maupun yang lainnya, selanjutnya bagaimana kita dapat memasarkan nugget jantung buatan mahasiswa yang lezat, bergizi, dan tidak merugikan bagi tubuh. Tentu kita ketahui bahwa nugget yang ada di supermarket digemari oleh pecintanya, sementara nugget tersebut sama sekali tidak ada manfaatnya, bahkan sangat merugikan bagi tubuh kita dan mengakibatkan berbagai penyakit yang tak kalah hebatnya.

Tentunya sebagai masyarakat yang cerdas terutama para ibu-ibu yang hampir setiap waktu mulai dari pagi, siang hingga malam selalu memikirkan menu masakan yang akan di sajikan kepada anggota keluarganya, tentunya para ibu-ibu rumah tangga yang menjadi tujuan utama kita untuk memasarkan nugget jantung pisang tersebut. Namun kita jangan pesimis, kita memasarkan dengan metode mempromosikan ke rumah makan, kantin-kantin sekolah, supermarket, kampus-kampus, kantor, tempat posyandu, desa-desa, kantin rumah sakit, tempat wisata, dengan di dukung fasilitas internet yang mudah di akses. Kita menawarkannya dengan bahasa yang menarik dan mudah di mengerti, jelaskan pula mengenai kelebihan dari jantung pisang, dan jelaskan pula keburukan daripada nugget ayam, sapi maupun yang lainnya yang

penuh dengan pengawet yang sangat merugikan bagi tubuh kita. Untuk kisaran harganya kita bisa mematok harga sesuai kantong masyarakat atau dikalangan ibu rumah tangga dan anak sekolah. Biaya yang kita pakai Rp 1.600 Dengan harga yang sangat bersahabat dengan masyarakat, maka produk kami bisa dikenal dan dikonsumsi oleh khalayak umum. Dengan harga yang menarik dan tentunya sangat murah , kami harapkan masyarakat bisa membelinya dan berpindah dari yang dulu nugget ayam, sapi, ikan, dan nugget udang menjadi nugget jantung pisang.

KESIMPULAN

Nugget jantung pisang merupakan inovasi pemanfaatan jantung pisang menjadi produk makanan yang sehat dan bergizi.

DAFTAR PUSTAKA

- Anem M. 2011. *Jantung Pisang*
- Infosehatz. 2012. *Manfaat Bagi Kesehatan. Jantung Pisang*
- Lavigne Reyyane Tine. 2012. *Makalah Abon Jantung Pisang.*
- Panji, Rasyid. 2012. *Sejuta Manfaat Jantung Pisang.*
- <http://lavigne13tine.blogspot.com/2012/05/makalah-abon-jantung-pisang.html> diakses pada bulan Mei 2012
- <http://www.infosehatz.info/2012/10/manfaat-jantung-pisang-bagi-kesehatan.html> diakses pada bulan Oktober 2012
- <http://makanansehat123.blogspot.com/2012/09/sejuta-manfaat-jantung-pisang-untuk.html> diakses pada bulan September 2012
- <http://animhosnan.blogspot.com/2011/11/jantung-pisang.html> diakses pada bulan November 2011

-oo0oo-