

**Pemanfaatan Buah Sukun Menjadi Olahan Kripik Untuk Cemilan Sehat  
Sebagai Upaya Preventif Pencegahan Stunting**

**Utilization of Breadfruit to Process Chips for Healthy Snacks as an Effort to  
Prevent Stunting**

**Faizul Baihaqi<sup>1</sup>, Taufik Ridha Nugraha<sup>2</sup>, Muhammad Purnama Saddam<sup>3</sup>,  
Bryan Cesar Artanta Batubara<sup>4</sup>, Restu Yonanda Alfianita<sup>5</sup>, Nadia Yulia Zasri<sup>6</sup>,  
Zetri Arya Dita<sup>7</sup>, Jamiatun Munawaroh<sup>8</sup>, Restu Fadilah<sup>9</sup>, Zaer Yasa<sup>10</sup>**

Universitas Riau, Pekanbaru, Indonesia  
Email: Faizul@gmail.com

**ABSTRAK**

Makanan pokok masyarakat Indonesia masih bergantung pada satu komoditas yaitu beras. Budaya mengonsumsi nasi dikalangan masyarakat tanah air sangat tinggi, bahkan sebagian besar masyarakat merasa belum makan jika belum mengonsumsi nasi. Permintaan beras yang terus meningkat akan menjadi beban dalam memenuhi kebutuhan tersebut. Namun porsi konsumsi sereal dalam pola makan masyarakat Indonesia (62%) jauh melebihi porsi maksimal pola makan yang diharapkan (51%), oleh karena itu perlu diimbangi dengan mengganti beberapa sumber karbohidrat dari sereal (terutama nasi) dengan makanan sumber karbohidrat dari buah-buahan, buah-buahan dan umbi-umbian. Sukun merupakan sumber karbohidrat yang potensial untuk dikembangkan. Produksi sukun di Indonesia terus meningkat dari 35.435 ton (tahun 2000) menjadi 92.014 ton (tahun 2007) dengan luas panen mencapai 13.359 ha. Buah sukun tergolong buah klimakterik, puncak klimakterik dicapai dalam waktu singkat karena proses respirasinya cepat. Jika buah sukun yang sudah mencapai kematangan optimal jika tidak segera dikonsumsi atau diolah lebih lanjut akan menjadi lunak/busuk dalam beberapa hari. Untuk menghindari kelimpahan sukun pada panen raya dan memperpanjang umur simpannya, produk setengah jadi yang sesuai diolah menjadi tepung. Tepung sukun mengandung sekitar 80% karbohidrat dan 302 kalori/100 gram energi. Sukun kaya akan vitamin dan mineral, oleh karena itu produk setengah jadi yang disarankan adalah tepung, bukan pati. Bentuk tepung dipilih karena sebagian besar komponen gizinya masih dapat dipertahankan, tahan lama, mudah diformulasi dan diolah menjadi berbagai makanan.

**Kata Kunci** : buah sukun; makanan lokal; preventif; stunting

**ABSTRACT**

*The staple food of the Indonesian people still depends on one commodity, namely rice. The culture of consuming rice among the people of the country is very high, even most people feel that they have not eaten if they have not consumed rice. The increasing demand for rice will be a burden in fulfilling this need. However, the portion of cereal consumption in the Indonesian diet (62%) far exceeds the maximum portion of the expected diet (51%), therefore it needs to be balanced by replacing some carbohydrate sources from cereals (especially rice) with carbohydrate source foods from fruits and tubers. Breadfruit is a potential source of carbohydrate to be developed. Breadfruit production in Indonesia continues to increase from 35,435 tonnes (2000) to 92,014 tonnes (2007) with a harvest area of 13,359 ha. Breadfruit is classified as a climacteric fruit, the climacteric peak is reached in a short time because the respiration process is fast. If breadfruit that has reached optimal maturity if not immediately consumed or processed further will become soft/rotten within a few days. To avoid the abundance of breadfruit at harvest time and extend its shelf life, a suitable semi-finished product is processed into flour. Breadfruit flour contains about 80% carbohydrates and 302 calories/100 grams of energy. Breadfruit is rich in vitamins and minerals, hence the recommended intermediate product is*

*flour instead of starch. The flour form was chosen because most of the nutritional components can still be retained, it is durable, easy to formulate and process into various foods.*

**Keywords :** breadfruit; local food; prevention; stunting

## **PENDAHULUAN**

Pangan adalah segala sesuatu yang bersumber dari hayati produk pertanian, perkebunan, perikanan dan sebagainya, baik pangan olahan maupun tidak yang dibutuhkan sebagai konsumsi manusia dalam bentuk makanan atau minuman. Pangan olahan membutuhkan bahan baku dalam pembuatannya. Pemilihan bahan baku didasarkan oleh beberapa aspek, seperti karakteristik dan kandungan gizi yang dimiliki suatu komoditi (Yunus et al., 2021).

Seiring dengan bertambahnya jumlah masyarakat, kebutuhan pangan pun semakin meningkat dan beragam. Masyarakat cenderung bergantung pada bahan baku seperti beras, singkong dan gandum. Hal ini dikarenakan masyarakat belum mengenal adanya bahan baku local berlimpah yang memiliki tingkat produktivitas tinggi seperti sukun. Sukun salah satu pangan yang memiliki sifat fungsional dan belum banyak dimanfaatkan. Sukun berpotensi sebagai ingredient atau bahan baku pangan dan memiliki beragam manfaat di bidang Kesehatan seperti dapat membantu sistem pencernaan, memperkuat tulang dan gigi, serta menghilangkan tumor (Marjoni, 2022).

Status gizi balita merupakan salah satu indikator derajat kesehatan di Indonesia. Status gizi yang baik dapat membantu proses pertumbuhan dan perkembangan anak untuk

mencapai kematangan yang optimal. Status gizi dapat membantu untuk mendeteksi lebih dini risiko terjadinya masalah kesehatan (Kemenkes RI, 2010 dalam Rusdiarti, 2019). Stunting menggambarkan kondisi gagal tumbuh pada anak di bawah usia 5 tahun akibat kekurangan gizi kronis terutama pada 1000 hari pertama kehidupan (HPK), sehingga anak terlalu pendek untuk usianya (Astuti et al, 2020). Stunting memiliki dampak yang cukup serius bagi jangka pendek dan panjang. Jangka pendek diantaranya adalah peningkatan mordibitas, dan mortalitas anak, perkembangan kognitif, motorik dan verbal anak tidak optimal (lebih pendek), gangguan metabolik, penurunan fungsi imun, meningkatkan resiko obesitas, penyakit degenerative, menurunkan kesehatan reproduksi, kapasitas belajar/ kerja, produktivitas, dan performa kurang optimal (Mutiarra et al, 2019 dalam Handika, 2020).

Pemahaman masyarakat tentang masalah stunting pada anak masih cukup rendah. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pemahaman dan kepedulian terhadap masalah stunting pada anak adalah dengan pemberian edukasi kesehatan. Edukasi sangat penting dilakukan untuk meningkatkan pemahaman ibu tentang pencegahan stunting dengan menerapkan praktik pemberian makanan yang benar sesuai dengan rekomendasi WHO (Sormin & Siagian, 2022). Peran posyandu sangat diperlukan dalam memberikan perawatan dan pemulihan untuk

masyarakat. Salah satu program posyandu yakni penyuluhan kesehatan. Penyuluhan kesehatan juga merupakan suatu pendidikan melalui penyebarluasan informasi yang membuat orang sadar, tahu, dan mengerti serta mau dan mampu melakukan anjuran tersebut. Tujuan penyuluhan kesehatan agar terjadinya perubahan perilaku pada sasaran baik perorangan maupun masyarakat (Kementerian Kesehatan RI, 2019 dalam Turrahmi et al, 2022). Maka dari itu diperlukannya edukasi keterkaitan pemanfaatan buah-buahan lokal yang dapat dijadikan menu olahan makanan tambahan sebagai pemberi peningkatan gizi bagi ibu dan anak.

Sukun (*Artocarpus altilis*) merupakan buah lokal yang memiliki produktivitas tinggi karena tersebar di berbagai wilayah khususnya Indonesia (Pratiwi et al., 2012). Berdasarkan data BPS (2020), produksi sukun di Indonesia mengalami peningkatan pada tahun 2020 yaitu mencapai 190.551 ton dibandingkan dengan produksi sukun pada tahun 2019 yang hanya sebanyak 122.482 ton. Provinsi Jawa Tengah menjadi daerah penghasil sukun terbanyak di Indonesia pada tahun 2020 yaitu mencapai 44.258 ton dan di daerah Aceh produksi sukun mencapai 1.558 ton.

Sukun merupakan tanaman lokal yang penyebarannya sangat luas dan merata di daerah yang beriklim tropis, termasuk Indonesia (Taylor & Tuia 2007). Buah sukun menjadi komoditas yang cukup penting karena produktivitasnya yang tinggi (Omobuwajo et al. 2003). Meskipun demikian,

pemanfaatan buah sukun masih terbatas karena masalah penyimpanan yang sulit dalam bentuk buah segar. Oleh karena itu, salah satu upaya yang dilakukan adalah mengolahnya dalam bentuk tepung. Buah sukun yang ditepungkan memiliki nilai zat gizi yang relatif tetap dan pemanfaatannya tidak terkendala waktu (Adebayo & Ogunsola 2005). Pemanfaatan tepung berbahan dasar sukun diharapkan dapat menjadi salah satu alternatif pembuatan kudapan untuk PMT-AS. Pembuatan PMT-AS berbahan dasar tepung sukun diharapkan dapat menghasilkan kudapan berbahan dasar lokal yang bernilai gizi baik. Penelitian ini secara umum bertujuan untuk mengetahui pemanfaatan tepung sukun (*Artocarpus altilis* sp.) dalam pembuatan aneka kudapan (brownies, pia, dan kroket) sebagai salah satu alternatif makanan bergizi dalam PMT-AS.

Produksi pangan berbahan baku sukun juga dapat dijadikan sebagai peluang bisnis yang unik dan potensial. Sukun biasanya dikonsumsi dengan cara dikukus atau digoreng, namun terdapat berbagai olahan berbahan baku sukun yang dapat diproduksi seperti cake, brownies, bolu, donat dan cookies (Marta et al., 2017). Sukun juga dapat diolah menjadi kripik sebagai salah satu alternatif menu tambahan makanan khususnya bagi ibu hamil atau yang akan melakukan program hamil sebagai cemilan sehat.

Kandungan karbohidrat 100 g tepung sukun sebanding dengan 100 g beras. Bahkan, dibandingkan dengan

beras, sukun lebih banyak mengandung serat, vitamin, serta protein. Selain memiliki berbagai nilai gizi, sukun juga mengandung beberapa senyawa seperti fenolik, flavonoid, dan tanin (Marjoni, 2022). Adapun daftar kandungan gizi beberapa populasi buah sukun di Indonesia per 100 g dari bagian yang bisa dimakan dapat dilihat pada Tabel 1.

permen karet, kulit batang sukun dapat dimanfaatkan sebagai bahan pembuatan pakaian dan batangnya dapat digunakan pula sebagai bahan konstruksi (Ifmaily, 2018).

## METODE PENERAPAN

Pelaksanaan kegiatan program kerja ini dilakukan pada 24 Juli 2023. Tahapan pelaksanaan kegiatan ini

Kandungan gizi/100g	Populasi buah sukun							
	Kediri	Madura	Yogya	Banten	Bone	Lombok	Gowa	Pulau Seribu
Air (%)	68,59	62,85	74,03	64,18	72,29	72,46	70,45	72,58
Abu (%)	1,19	1,29	1,03	1,03	1,11	0,75	1,54	0,88
Lemak (%)	0,28	0,35	0,23	0,33	0,21	0,30	0,21	0,27
Protein (%)	2,06	2,13	1,74	1,93	1,93	1,60	2,22	1,78
Karbohidrat (%)	27,88	33,37	22,96	32,53	24,46	24,89	25,58	24,5
Pati (%)	19,41	22,50	15,68	24,12	14,25	6,51	15,07	5,52
Vitamin C(mg)	11,60	14,59	14,07	11,89	16,86	44,19	22,02	36,37
Phosfor (mg)	50,72	60,52	50,01	55,94	54,61	28,90	60,77	33,97
Kalsium (mg)	52,90	47,09	45,15	53,66	38,72	40,17	48,72	29,07
Serat kasar (%)	1,80	2,14	1,39	1,87	1,56	1,30	1,97	1,31
Kalori (kal)	115,1	136,4	94,89	132,8	102	102,4	106,1	101,23

Sumber : Adinugraha and Kartikawati, 2012

Beberapa masyarakat tidak hanya mengonsumsi sukun sebagai pengganti makanan pokok, tetapi juga karena buah ini efektif dalam menurunkan resiko penyakit jantung, mencegah penyakit kanker, menurunkan gula darah dan mengatasi rambut rontok, Keistimewaan lain yang dimiliki sukun yaitu mengandung zat karotenoid, omega 3 dan 6, serat yang tinggi, vitamin C, kaya antioksidan, rendah lemak, bebas kolesterol, indeks glikemik yang lebih baik dibanding beras yaitu 23-60, sorgum, gandum dan kentang serta tidak mengandung gluten (Alifa, 2021). Daun sukun mengandung asetilkolin, riboflavin, tannin, hidrosianat dan beberapa senyawa lain sehingga juga dapat mengobati beberapa penyakit kronis seperti liver, sakit jantung, pembesaran limpa, hepatitis dan sakit gigi (Lubis and Mutia, 2018). Getah sukun juga dapat dimanfaatkan sebagai bahan baku

Proses penggorengan. 5) Pengemasan dan presentasi. Tahap pembuatan tepung sukun adalah memilih buah sukun yang agak tua dan tidak terlalu muda lalu pengupasan buah sukun, kemudian tahap pencucian, kemudian tahap pengirisan dengan ketebalan 0,15 cm, kemudian penggorengan, lalu penirisan dan pengamatan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan kandungan nutrisinya, buah sukun mempunyai potensi yang baik untuk dikembangkan sebagai salah satu makanan pokok pendamping beras. Kandungan vitamin dan mineral buah sukun lebih lengkap dibandingkan dengan beras, namun kalorinya lebih rendah. Hal ini mempunyai keuntungan tersendiri, yaitu dapat digunakan sebagai makanan diet. Untuk golongan masyarakat tertentu yang menginginkan diet makanan kalori rendah dapat memilih buah sukun

dalam menu sehari-hari. Untuk mengatasi kelemahan sifat umum buah-buahan segar, serta mengantisipasi ketersediaan yang lumintu, maka bentuk tepung sangat dianjurkan. Dalam bentuk tepung, sukun akan menjadi lebih awet, menghemat biaya transportasi dan penyimpanan, nilai ekonominya lebih tinggi dan dapat dimanfaatkan dalam pembuatan aneka produk pangan. Selain itu, buah sukun merupakan salah satu makanan yang memiliki harga yang relative murah dan terjangkau sehingga banyak masyarakat mengonsumsinya setiap hari.

**Gambar 2.** Kegiatan Sosialisasi Stunting

**KESIMPULAN**

Sukun yang tergolong buah fungsional merupakan salah satu buah lokal yang berpeluang dan berpotensi tinggi sebagai ingredient bahan pangan. Sukun dapat diolah menjadi produk setengah jadi seperti tepung dan pati yang dapat dimanfaatkan sebagai bahan baku, pembentuk struktur, bahan pengental, pengemulsi, penstabil, serta pembentuk gel pada bahan pangan. Selain itu, sukun dapat diolah menjadi berbagai olahan pangan seperti keripik, brownie, getuk yang memiliki kandungan gizi yang baik untuk kesehatan tubuh.



**Gambar 1.** Presentasi Kegiatan



Kegiatan yang telah dilakukan oleh Tim Pengabdian Masyarakat UIN Sunan Gunung Djati Bandung pada tahun 2023 ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya konsumsi buah sukun sebagai sumber serat pangan yang akan membantu dalam melakukan program hamil. Kegiatan ini sudah pada tahap daya terima masyarakat karena sudah memberi edukasi sekaligus memberisaran tambahan keterkaitan media sosial yang dilakukan untuk

**Gambar 3.** Hasil Produk Kripik Sukun

Berdasarkan kandungan nutrisinya, buah sukun mempunyai potensi yang baik untuk dikembangkan sebagai salah satu makanan pokok pendamping beras. Kandungan vitamin dan mineral buah sukun lebih lengkap dibandingkan dengan beras, namun



kalorinya lebih rendah. Hal ini mempunyai keuntungan tersendiri, yaitu dapat digunakan sebagai makanan diet dan juga sebagai olahan makanan cegah stunting. Untuk golongan masyarakat tertentu yang menginginkan diet makanan kalori rendah dapat memilih buah sukun dalam menu sehari-hari. Untuk mengatasi kelemahan sifat umum buah-buahan segar, serta mengantisipasi ketersediaan yang lumintu, maka bentuk tepung sangat dianjurkan. Dalam bentuk tepung, sukun akan menjadi lebih awet, menghemat biaya transportasi dan penyimpanan, nilai ekonominya lebih tinggi dan dapat dimanfaatkan dalam pembuatan aneka produk pangan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Nurhidayati, N., Hastuti, P., Sukini, T., & Arfiana, A. (2020). Konsumsi Sukun Membantu Penyerapan Tablet Fe Dalam Perubahan Kadar Hemoglobin Ibu Hamil. *Jurnal Sains Kebidanan*, 2(1), 8–13. <https://doi.org/10.31983/jsk.v2i1.5783>
- Maharani, I. R., Loekmonohadi, & Agustina, T. (2015). Inovasi Pengolahan Keripik Sukun Menggunakan Teknik Fermentasi. *Teknobunga*, 2(1), 76–88.
- Harisina, A. A., Adi, A. C., & Farapti, F. (2017). Pengaruh Substitusi Buah Sukun (*Artocarpus Communis*) Dan Kacang Hijau (*Vigna Radiata*) Terhadap Daya Terima Dan Kandungan Protein Flakes. *Media Gizi Indonesia*, 11(1), 77. <https://doi.org/10.20473/mgi.v11i1.77-85>
- Rozana, E., Sulaiman, M. I., & Haryani, S. (2020). Program Studi Teknologi Hasil Pertanian ,Fakultas Pertanian, Universitas Syiah Kuala. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pertanian*, 5(2), 7–14.
- Agustiani, Riwayati, I., & Maharini, F. (2015). Modifikasi Tepung Sukun (*Artocarpus altilis*) Menggunakan Metode Heat Moisture Treatment (HMT) Dengan Variabel Suhu Dan Lama Waktu Perlakuan. *Inovasi Teknik Kimia*, 3(2), 41

