

SEREAL “OBAMA (OLAHAN BERAS MERAH)” SEBAGAI KREASI CEMILAN YANG SEHAT DAN BERKHASIAT

¹I Gede Ekadana, Anjas Martha Sagita, ²Apri Tsani Nurpratiwi, ³Herlis Susika, ⁴Ria Ayu Chandraningsih, ¹Rifatul Muawanah, ²Siti Raihanun, ²Siti Shofia Khaironi, ⁴Taufan Andira, ⁴Yulinda Restu Pertiwi, ²Zuhratul Abiat, ³Anak Agung Ketut Sudharmawan

¹Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Mataram, ²Program Studi Ilmu Hukum Fakultas Hukum Universitas Mataram, ³Program Studi Agroekoteknologi Fakultas Pertanian Universitas Mataram, ⁴Program Studi Akuntansi Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Mataram, ⁵Program Studi Agribisnis Fakultas Pertanian Universitas Mataram

*Alamat korespondensi: Ekadana1604@gmail.com

ABSTRAK

Masyarakat Desa Nyurlembang sebagian besar mengidap penyakit Hipertensi, Kolesterol, Diabetes, dan Gula Darah yang tinggi menurut pemeriksaan kesehatan yang telah dilakukan, hal ini disebabkan oleh pola makan yang kurang sehat. Sehingga diperlukan inovasi produk untuk mencegah permasalahan tersebut, yaitu dengan mengonsumsi makanan sehat dan berkhasiat. Metode pelaksanaan dari kegiatan KKN (Kuliah Kerja Nyata) adalah menentukan tujuan, izin pelaksanaan ke pihak desa, sosialisasi produk Olahan Beras Merah, pembuatan produk dan kemasan. Program kegiatan pengabdian ini terdiri dua program utama, yaitu pertama, sosialisasi inovasi produk yang diikuti oleh 20 peserta dari ibu-ibu PKK dan Kader. Kegiatan kedua, yaitu pelatihan pembuatan produk Sereal “OBAMA” di Aula Kantor Desa Nyurlembang. Kegiatan ini sangat disambut dengan antusias oleh masyarakat Desa Nyurlembang.

Kata Kunci: Sereal, Beras Merah, Kesehatan, Inovasi

PENDAHULUAN

Dewasa ini, perhatian tentang Kesehatan sangat tinggi di Indonesia. Menurut Kementerian Kesehatan RI, salah satu tantangan Kesehatan di Indonesia adalah Penyakit Tidak Menular (PTM), yaitu seperti Hipertensi, Diabetes Militus, Obesitas dan jenis PTM lainnya. PTM dipengaruhi oleh pola makan, pola asuh, dan pola gerak serta diikuti dengan gaya hidup yang sering mengonsumsi *Junk Food* (siap saji) dan kurangnya aktivitas fisik. Berkaitan dengan hal tersebut, maka pentingnya untuk mengonsumsi makanan maupun cemilan yang sehat dan berkhasiat. Makanan yang sehat memang selalu identik dengan buah dan sayur, akan tetapi terdapat jenis sereal yang dapat menjadi olahan makanan yang sehat, yaitu Beras Merah.

Beras merah merupakan makanan pokok setelah beras putih yang bernilai Kesehatan tinggi. Selain mengandung karbohidrat, lemak, protein, serat, dan mineral, beras merah juga

mengandung antosianin (Hernawan dan Meylani, 2016), kandungan inilah yang menjadi perbedaan antara beras merah dan beras putih. Antosianin merupakan pigmen merah yang terkandung di lapisan kulit beras dan gabah pada beras merah. Kemudian, proses budidaya beras merah sama dengan beras putih sehingga tidak sulit untuk dibudidayakan, apalagi di daerah yang memiliki area persawahan yang masih luas. Salah satunya yaitu Desa Nyurlembang, Kecamatan Narmada, Kabupaten Lombok Barat, NTB.

Berdasarkan kegiatan pemeriksaan Kesehatan yang telah dilakukan di Desa Nyurlembang, diketahui bahwa sebagian besar masyarakat di Desa Nyurlembang mengidap penyakit Hipertensi, Kolesterol, Diabetes, dan Gula Darah yang tinggi. Oleh sebab itu, melihat potensi dan permasalahan tersebut maka terciptanya produk olahan dari Beras Merah, yaitu Sereal OBAMA (Olahan Beras Merah) melalui program Kuliah Kerja Nyata (KKN).

Sereal OBAMA merupakan produk inovasi makanan yang sehat dan berkhasiat yang dapat dijadikan cemilan dan aman dikonsumsi oleh penderita penyakit Hipertensi, Kolesterol, Diabetes, Gula Darah, dan penyakit yang sensitif terhadap pengaruh glukosa (gula). Dari produk inovasi ini, diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat Desa Nyurlembang tentang pola makan yang sehat dan dapat menikmati Beras Merah dengan berbagai olahan.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan dalam program luaran KKNT (Kuliah Kerja Nyata - Tematik) di Desa Nyurlembang, Kecamatan Narmada ini disusun secara sistematis agar sesuai dengan penerapannya. Adapun metode pelaksanaan sebagai berikut:

A. Menentukan Tujuan

Tujuan utama pengolahan beras merah menjadi sereal adalah untuk menghasilkan produk olahan sehat dan berkhasiat dengan kandungan nutrisi yang tinggi yang dikemas dalam bentuk berbeda sehingga konsumen semakin tertarik untuk mengkonsumsinya. Produk Sereal OBAMA (Olahan Beras Merah).

B. Izin Pelaksanaan Pihak Desa

Permohonan izin dan kerjasama dengan pihak Desa Nyurlembang melalui kunjungan dan diskusi dengan tujuan untuk memenuhi program Kuliah Kerja Nyata - Tematik (KKN-T) dengan tema Pekarangan Pangan Lestari (P2L) melalui pemanfaatan potensi Desa Nyurlembang yaitu Pertanian, yang saat ini didominasi dengan budidaya Tanaman Padi.

C. Sosialisasi Produk Olahan Beras Merah

Kegiatan sosialisasi produk olahan beras merah ini dilakukan pada tanggal 27 Juli 2022 yang bertempat di Aula Kantor Desa Nyurlembang yang bertujuan untuk memperkenalkan produk sekaligus pelatihan pembuatan produk. Selain itu, dilakukan kegiatan pembagian sampel produk kepada masyarakat untuk dinilai rasanya.

D. Pembuatan Produk dan Kemasan

1. Alat dan Bahan

Pembuatan produk Sereal OBAMA dibutuhkan beberapa alat seperti *chopper*, *blender*, *oven*, *aluminium foil*, sarung tangan plastik, kompor, wajan, spatula, sendok, timbangan analitik, dan alat penggiling.

Bahan-bahan yang dibutuhkan seperti beras merah 63 gram, susu bubuk 80 gram, butter 3 sdm, telur $1\frac{1}{2}$ butir, tepung terigu 35 gram, tepung maezena 35 gram, perisa susu (opsional).

2. Cara Pembuatan

- Siapkan bahan-bahan yang diperlukan
- Haluskan beras merah yang telah disangrai menggunakan coper hingga berbentuk bubuk atau tepung
- Timbang bahan-bahan sesuai dengan takaran menggunakan timbangan analitik
- Masukan 80 gram susu bubuk, 35 gram tepung terigu dan 1 sdm perisa susu, kemudian aduk secara merata
- Masukan 35 gram tepung Maizena kemudian aduk, lalu ditambahkan beras merah yang telah dihauskan
- Sipakan loyang yang telah dibungkus aluminium foil dan dioleskan margarin agar produk yang dipanggang tidak menempel
- Masukkan loyang ke dalam oven dengan suhu 100 °C dan dilakukan pengontrolan setiap 15 menit
- Jika produk telah berubah warna dan mengeluarkan aroma, sereal didinginkan dan siap untuk dikonsumsi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sosialisasi dan Pelatihan Pembuatan Produk Sereal OBAMA

Kegiatan sosialisasi produk sereal Olahan Beras Merah (OBAMA) dilaksanakan di aula kantor Desa Nyurlembang yang diikuti oleh 20 peserta yang terdiri dari ibu-ibu PKK, Kader, serta perangkat Desa Nyurlembang. Rangkaian kegiatan sosialisasi terdiri dari: pemaparan latar belakang terciptanya produk inovasi sereal OBAMA, manfaat, komposisi, langkah-langkah pembuatan serta *nutrition fact*. Materi sosialisasi disampaikan langsung oleh mahasiswa KKN Tematik UNRAM. Setelah dilaksanakannya sosialisasi kegiatan dilanjutkan dengan pelatihan pembuatan produk sereal olahan beras merah (OBAMA). Kegiatan pelatihan ini dipandu langsung oleh mahasiswa KKN Tematik UNRAM dengan mengikuti langkah-langkah yang telah dijelaskan. Pelatihan berlangsung dengan baik dengan antusias yang tinggi dari peserta sosialisasi. Pelatihan ini diharapkan bisa diterapkan oleh peserta sebagai ide usaha atau UMKM karena mengingat potensi penyakit di desa nyurlembang sangat tinggi untuk penyakit gula darah dengan kolesterol, oleh karena itu OBAMA sangat tepat untuk di sosialisasikan hingga dilakukan pelatihan

Parameter	Beras Merah	Beras Putih
Kalori	232	232
Protein	4,88 g	4,10 g
Karbohidrat	49,7 g	49,6 g
Lemak	1,17 g	0,205 g
Serat	3,32 g	0,74 g
Thiamin (B1)	0,223 mg	0,176 mg
Riboflavin(B2)	0,039 mg	0,021 mg
Niacin (B3)	2,730 mg	2,050 mg
Vitamin B6	0,294 mg	0,103 mg
Folat	10 mcg	4,1 mcg
Vitamin E	1,4 mg	0,462 mg
Magensium	72,2 mg	22,6 mg
Posfor	142 mg	57,4 mg
Potasium	137 mg	57,4 mg
Selenium	26 mg	19 mg
Zink	1,05 mg	0,841 mg
Besi	1,9 mg	0,5 mg

Gambar 1. Perbandingan Kandungan antara Beras Merah dan Beras Putih

Kegiatan sosialisasi dan pelatihan pembuatan produk sereal OBAMA diakhiri dengan Pembagian sampel produk dan pembagian prosedur pembuatan sereal OBAMA serta foto bersama sebagai dokumentasi.

Berikut dilampirkan dokumentasi program KKN (Kuliah Kerja Nyata) Universitas Mataram tentang Sosialisasi dan Pelatihan Produk Inovasi Sereal “OBAMA” yang berlokasi di Desa Nyurlembang, Kecamatan Narmada, Kabupaten Lombok Barat.



Gambar 2. Sosialisasi Produk



Gambar 3. Pelatihan Pembuatan Produk



Gambar 4. Produk Sereal “OBAMA”



Gambar 5. Sosialisasi dan Pelatihan Produk Sereal “OBAMA”

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan pembahasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa program KKN-T (Kuliah Kerja Nyata Tematik) Universitas Mataram Desa Nyurlembang, Kecamatan Narmada, Kabupaten Lombok Barat dengan tema Rumah Pangan Lestari (RPL) yaitu Produk Inovasi Sereal “OBAMA (Olahan Beras Merah)” dapat dijadikan salah satu alternatif cemilan yang sehat dan berkhasiat sebagai solusi dalam pencegahan Penyakit Tidak Menular (PTM) serta aman dan ramah dikonsumsi oleh penderita Penyakit Tidak Menular (PTM) di Desa Nyurlembang. Melihat antusias masyarakat dan tidak adanya permasalahan terkait rasa pada Sereal OBAMA.

Produk Inovasi Sereal “OBAMA (Olahan Beras Merah)” dapat dikembangkan menjadi suatu usaha atau bisnis serta dapat dijadikan menu cemilan sehat dan berkhasiat saat Posyandu di Desa Nyurlembang, Kecamatan Narmada, Kabupaten Lombok Barat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Segala puji senantiasa penulis haturkan kehadiran Allah Swt yang telah melimpahkan rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis dapat melaksanakan menyelesaikan program KKN (Kuliah Kerja Nyata) Tematik Universitas Mataram Desa Nyurlembang.

Dalam pelaksanaan program ini tidak akan lepas dari adanya bantuan, bimbingan dan nasihat dari semua pihak. Terima kasih kepada: 1. Jajaran pimpinan Universitas Mataram (LPPM) yang telah memberikan kesempatan kepada para mahasiswa dalam program KKN (Kuliah Kerja Nyata) Tematik; 2. Para orang tua yang selalu memberi dukungan materi dan spirit dalam menjalani pendidikan di Universitas Mataram; 3. Bapak Dr. Ir. A. A. K. Sudharmawan, MP. selaku Dosen Pembimbing Lapangan yang telah membimbing dan mengarahkan dalam program pengabdian ini; 4. Bapak Kepala Desa Nyurlembang yang telah memberikan kami perizinan pelaksanaan program ini; 5. Semua Mitra kami dalam hal ini Masyarakat Dusun Nyurlembang Baret dan Daye selama 45 hari (1,5 bulan) telah bekerjasama dengan baik dalam Program.

DAFTAR PUSTAKA

- Hernawan, Edi, dan Vita Meylani, 2016. Analisis Karakteristi Fisikokimia Beras Putih, Beras Merah, dan Beras Hitam (*Oryza sativa* L., *Oryza nivara*., dan *Oryza sativa* L. *indica*). *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada*. 15(1): 79-91.
- Purwanto, Bambang, 2022. *Masalah dan Tantangan Kesehatan Indonesia Saat Ini*. [Website Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat \(kemkes.go.id\)](https://kemkes.go.id)