



Pemanfaatan Jantung Pisang Sebagai Bahan Tambahan Nugget Ayam Kaya Serat untuk Peningkatan Gizi Keluarga di Desa Cintaratu, Pangandaran

Utilizing Banana Blossom in High-Fiber Chicken Nugget Production to Enhance Family Nutrition in Cintaratu, Pangandaran

Endah Yuniarti¹, Asri Wulansari², Rika Apriani³, Bambang Kholiq Mutaqin⁴, Firman Febrianto⁵

Article Info:

* corresponding author:

Endah Yuniarti

email: e.yuniarti@unpad.ac.id

¹Departemen Teknologi Hasil Peternakan, Fakultas Peternakan, Universitas Padjadjaran, Sumedang, Indonesia

²Departemen Produksi Ternak, nstansi penulis kedua, Fakultas Peternakan, Universitas Padjadjaran, Sumedang, Indonesia

³Laboratorium Terintegrasi Peternakan, PSDKU Pangandaran, Fakultas Peternakan, Universitas Padjadjaran, Sumedang, Indonesia

⁴Departemen Nutrisi dan Teknologi Pakan, Fakultas Peternakan, Universitas Padjadjaran, Sumedang, Indonesia

⁵Departemen Sosial Ekonomi Pembangunan Peternakan, Fakultas Peternakan, Universitas Padjadjaran, Sumedang, Indonesia

Author ID:

¹ <https://orcid.org/0000-0003-3714-5599>

² <https://orcid.org/0009-0004-8873-9148>

⁴ <https://orcid.org/0000-0002-2171-0031>

⁵ <https://orcid.org/0009-0005-5060-865X>

Submitted : Aug 06, 2026

Revised : Aug 11, 2026

Accepted : Aug 12, 2026

e-ISSN: 2723 – 6994

<https://doi.org/10.24198/fjcs.v7i2.72031>

© Published by Farmers: Journal of Community Services (2026)
Universitas Padjadjaran

Abstract

The Utilization of banana blossom in Cintaratu, Pangandaran remains sub-optimal, despite its abundance as a local food resource rich in dietary fiber and essential nutrients. Conversely, commercial nuggets, categorized as Ultra-Processed Food (UPF), are widely consumed despite lacking dietary fiber. This community service program aimed to enhance the knowledge and skills of residents in Cintaratu, particularly The PKK's women group, in processing banana blossom into fiber-rich nuggets to support family nutrition. The methodology adopted a participatory action approach consisting of preparation (material drafting, formulation trial and partner coordination), training (nutrition education, demonstration, and hands-on practice), and evaluating using pre-test and post-test instruments across 10 assesment indicators. The evaluation results revealed a significant improvement in participants' knowledge and technical skills. Prior to the training, responses were dominated both by "unknowledgeable" and "Moderately Knowledgeable" 44%. Post-training, unknowledgeable categories were completely eliminated, shifting predominantly to "Knowledgeable" (79%) and "Highly Knowledgeable" (16%). This program successfully transformed low-values local produce into a functional, fiber-rich food innovation, improved participants' hygiene practices, and fostered local entrepreneurship potential in Cintaratu Village.

Keywords: banana blossom, nugget, food diversification, family nutrition, Pangandaran

Abstrak

Pemanfaatan jantung pisang di Desa Cintaratu masih tergolong minim, padahal bahan pangan lokal ini kaya akan serat dan zat gizi. Di sisi lain, nugget komersial yang tergolong Ultra-Processed Foods (UPF) gemar dikonsumsi meski cenderung rendah serat. Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat (PPM) ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat, khususnya kelompok Ibu-Ibu PKK, dalam mengolah jantung pisang menjadi nugget kaya serat guna meningkatkan gizi keluarga. Metode pelaksanaan yang digunakan berbasis pendekatan partisipatif yang meliputi tahap persiapan, pelatihan, serta evaluasi melalui pre-test dan post-test pada 10 indikator penilaian. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada pemahaman peserta. Sebelum pelatihan, tingkat pemahaman peserta didominasi oleh kategori "Tidak Tahu" dan "Cukup Tahu" (44%). Setelah pelatihan, kategori "Tidak Tahu" tereliminasi penuh dan bergeser secara dominan ke kategori "Tahu" (79%) dan "Sangat Tahu" (16%). Kegiatan ini berhasil mengubah bahan pangan lokal bernilai rendah menjadi produk inovasi fungsional kaya serat, meningkatkan pemahaman higienitas pangan, serta membuka peluang wirausaha mandiri berbasis potensi lokal Desa Cintaratu.

Kata Kunci: Jantung Pisang, Nugget, Diversifikasi Pangan, Gizi Keluarga, Pangandaran



Pendahuluan

Desa Cintaratu, Kabupaten Pangandaran merupakan wilayah yang memiliki potensi sumber daya alam pertanian yang cukup melimpah, salah satunya adalah tanaman pisang. Selama ini, pemanfaatan tanaman pisang oleh masyarakat setempat masih didominasi oleh pemanenan buahnya saja. Adapun bagian lain dari tanaman tersebut, khususnya jantung pisang, sering kali belum dimanfaatkan secara optimal. Jantung pisang di daerah ini biasa diolah menjadi makanan tradisional, seperti pepes jantung pisang, lodeh, tumisan, atau campuran nasi jolem. Sayangnya, olahan tradisional tersebut masih kurang diminati oleh anak-anak dan generasi muda.

Padahal, secara kandungan gizi, jantung pisang memiliki potensi yang sangat besar bagi kesehatan. Jantung pisang kaya akan serat makanan (*dietary fiber*), karbohidrat, protein, zat besi, serta berbagai senyawa antioksidan seperti flavonoid (Kumari et al., 2023). Serat yang tinggi pada jantung pisang sangat baik untuk melancarkan pencernaan, membantu mengontrol kadar gula darah. Serta menurunkan risiko penyakit degeneratif (Chowdary et al., 2022). Di sisi lain, masalah pemenuhan gizi seimbang pada tingkat keluarga, khususnya kurangnya asupan serat pada anak-anak, masih menjadi tantangan tersendiri di Desa Cintaratu.

Nugget merupakan salah satu produk olahan pangan berbasis daging ayam yang sangat populer dan digemari oleh berbagai lapisan masyarakat, terutama anak-anak, karena rasanya yang gurih dan praktis disajikan. Namun, nugget komersial yang beredar di pasaran umumnya tinggi lemak, rendah serat, dan seringkali mengandung bahan pengawet (Agustin et al., 2024). Olahan inovatif seperti penambahan jantung pisang ke dalam pembuatan nugget ayam (*banana blossom chicken nuggets*) menjadi solusi efektif untuk menyamarkan tekstur dan rasa bahan nabati, sehingga lebih mudah diterima oleh anak-anak.

Melalui diversifikasi pangan berbasis bahan lokal ini, jantung pisang dapat diubah menjadi produk olahan bernilai gizi tinggi dan disukai keluarga. Oleh karena itu, diperlukan kegiatan Pengabdian pada Masyarakat (PPM) berupa “Pelatihan pembuatan nugget ayam jantung pisang” bagi Ibu-Ibu anggota PKK di Desa Cintaratu. Kegiatan ini diharapkan tidak hanya meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai gizi keluarga, namun juga berpotensi dikembangkan menjadi unit usaha mandiri desa.

Kegiatan pelatihan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat Desa Cintaratu dalam mengolah jantung pisang menjadi produk nugget kaya serat yang lezat dan bernilai gizi tinggi. Melalui transfer teknologi pengolahan pangan berbasis bahan lokal ini, pelatihan diharapkan dapat membantu warga menyediakan variasi menu sehat guna mendukung pemenuhan gizi keluarga, sekaligus membuka peluang pemanfaatan potensi desa menjadi produk yang memiliki nilai ekonomi.

Materi dan Metode Pelaksanaan

Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat (PPM) ini dilaksanakan pada 16 Juli 2026 bertempat di Kampus PSDKU Unpad Pangandaran, Desa Cintaratu, Kecamatan Parigi, Kabupaten Pangandaran dengan sasaran utama kelompok Ibu-Ibu PKK yang mewakili 5 dusun dengan jumlah peserta 39 orang. Solusi yang ditawarkan untuk mengatasi belum optimalnya pemanfaatan potensi lokal jantung pisang serta rendahnya asupan serat keluarga adalah melalui pembekalan edukasi gizi dan transfer teknologi pengolahan pangan. Metode pelaksanaan yang diterapkan berbasis partisipatif dengan melibatkan mitra masyarakat secara aktif melalui tiga tahapan utama, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan pelatihan, dan evaluasi program.

Tahapan persiapan diawali dengan koordinasi dan komunikasi secara intensif bersama mitra masyarakat di Desa Cintaratu guna menyelaraskan jadwal, kebutuhan, serta teknis pelaksanaan kegiatan. Bersamaan dengan itu, tim PPM melakukan penyusunan modul materi dan instrument pelatihan, serta tahap *trial and error* formulasi resep nugget jantung pisang. Tahap eksperimen formulasi ini dilakukan untuk menemukan komposisi rasio bahan baku, rasa, dan tekstur nugget yang paling optimal, serta memastikan teknik pengolahan yang tepat untuk menghilangkan rasa sepet pada jantung pisang sebelum diajarkan kepada masyarakat.

Tahap berikutnya adalah pelaksanaan pelatihan yang diawal dengan pemaparan materi mengenai kandungan gizi dan manfaat kesehatan jantung pisang. Kegiatan dilanjutkan dengan demonstrasi pembuatan nugget oleh tim PPM serta praktik langsung (*Hands-on training*) oleh peserta, mulai dari proses pencampuran bahan, pencetakan, pengukusan, penepungan, hingga pengemasan produk.

Tahap akhir adalah evaluasi keberhasilan kegiatan yang diukur melalui pengisian instrumen tes awal (*pre-test*) sebelum pelatihan dimulai dan tes akhir (*post-test*) setelah seluruh rangkaian materi dan praktik selesai. Pengukuran *pre-test* dan *post-test* ini bertujuan untuk menguji secara kuantitatif tingkat peningkatan pengetahuan dan keterampilan peserta mengenai pemanfaatan jantung pisang sebagai bahan tambahan nugget ayam kaya serat.

Hasil dan Pembahasan

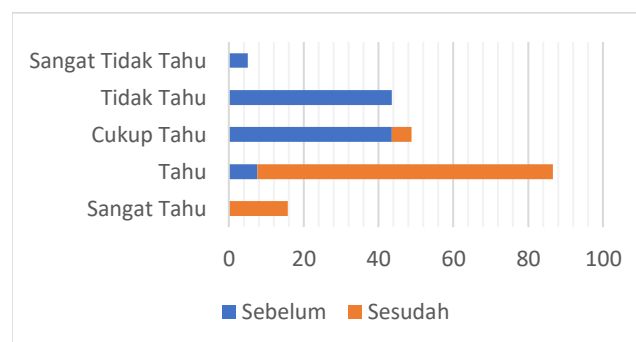
Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat (PPM) berupa pelatihan pembuatan nugget ayam berbahan tambahan jantung pisang di Desa Cintaratu berhasil memberikan solusi ilmiah dan praktis terhadap permasalahan mitra. Secara umum, nugget ayam merupakan salah satu produk olahan daging (*meat-based product*) yang sangat populer di masyarakat karena praktis dan memiliki cita rasa yang disukai anak-anak. Namun, dalam prespektif ilmu pangan, nugget komersial umumnya dikategorikan sebagai *Ultra-Processed Foods (UPF)* berdasarkan system klasifikasi NOVA (Seferidi et al., 2020). Makanan dalam kelompok UPF cenderung mengalami pemrosesan bertingkat, tinggi akan lemak jenuh, garam, serta zat aditif, tetapi sangat minim kandungan serat pangan (*dietary fiber*) (Godsey et al., 2025). Konsumsi makanan UPF secara berlebihan dan terus-menerus pada tingkat keluarga berpotensi meningkatkan risiko masalah kesehatan jangka panjang, seperti obesitas dan gangguan metabolic (Mello & Mello, 2026).

Sebagai langkah intervensi gizi, penambahan jantung pisang dijadikan strategi reformulasi pangan untuk meningkatkan profil nutrisi nugget tersebut. Secara ilmiah, jantung pisang merupakan bahan pangan lokal fungsional yang kaya akan serat pangan (baik serat larut maupun serat tidak larut), karbohidrat kompleks, protein, mineral (seperti kalium dan zat besi), serta senyawa bioaktif berupa flavonoid dan polifenol yang bersifat antioksidan (Kukreja & Sharma, 2024). Penambahan jantung pisang ke adonan nugget tidak hanya bertindak sebagai bahan pengisi (*filler*) ekonomis, tetapi juga mampu mentransformasi nugget dari sekadar makanan UPF rendah serat menjadi makanan olahan fungsional kaya serat yang lebih sehat dan seimbang bagi keluarga di Desa Cintaratu.

Program ini terbukti efektif menyelesaikan dua permasalahan utama mitra, yaitu belum optimalnya pemanfaatan potensi lokal berupa jantung pisang dan

terbatasnya variasi makanan bergizi bagi anak-anak. Tahapan kegiatan yang diawali dengan formulasi *trial and error* oleh tim PPM, sehingga berhasil menemukan rasio pencampuran daging ayam dan jantung pisang yang tepat. Eksperimen ini sangat krusial untuk mempertahankan tekstur kenyal dan rasa gurih khas nugget, sekaligus mengeleminasi rasa sepet (*astringency*) khas jantung pisang yang berasal dari kandungan senyawa tannin melalui teknik perendaman dan perebusan yang benar. Formulasi baku hasil *trial and error* inilah yang diajarkan langsung kepada kelompok sasaran selama sesi pelatihan.

Keberhasilan transfer pengetahuan dan peningkatan keterampilan teknis peserta diukur secara kuantitatif melalui instrumen *pre-test* dan *post-test*. Hasil analisis menunjukkan adanya kenaikan nilai yang sangat signifikan setelah intervensi diberikan. Sebelum pelatihan, pengetahuan peserta mengenai bahaya konsumsi UPF berlebih serta manfaat gizi jantung pisang masih tergolong rendah. Namun, setelah mendapatkan pemaparan materi dan praktik langsung, pemahaman dan keterampilan peserta meningkat secara nyata pada seluruh indikator penilaian. Perbandingan nilai presentase rata-rata pemahaman peserta sebelum dan sesudah kegiatan disajikan pada Gambar 1.



Gambar 1. Persentase Pemahaman Peserta Sebelum dan Sesudah Pelatihan

Berdasarkan Gambar 1, terlihat pergeseran dan peningkatan yang sangat signifikan pada tingkat pemahaman peserta sebelum dan sesudah pelaksanaan pelatihan. Sebelum intervensi diberikan, akumulasi jawaban peserta pada 10 indikator yang dinilai didominasi oleh rentang kategori “Tidak Tahu” (44%) dan “Cukup Tahu” (44%), bahkan masih terdapat 5% peserta memberikan respon “Sangat Tidak Tahu”. Kondisi awal ini mengindikasikan bahwa pengetahuan peserta mengenai teknik formulasi adonan nugget,

pemanfaatan dan manfaat gizi jantung pisang, konsep diversifikasi pangan, hingga aspek keamanan pangan dan pengemasan produk masih relatif masih terbatas.

Setelah dilaksanakan pelatihan melalui pemaparan materi, demonstrasi, dan praktik langsung (*hands-on training*), tingkat pengetahuan peserta mengalami kenaikan secara drastis. Pada tahap *post-test*, kategori “Sangat Tidak Tahu” dan “Tidak Tahu” sepenuhnya tereleminasi menjadi 0%. Sebagian besar respon peserta berpindah secara dominan ke kategori “Tahu” (79%) dan kategori “Sangat Tahu” 16%. Peningkatan ini membuktikan bahwa pendekatan edukasi berbasis praktik partisipatif sangat efektif dalam melakukan transfer pengetahuan (*knowledge transfer*) kepada kelompok sasaran. Adapun dokumentasi pemaparan materi dan praktik pembuatan nugget oleh peserta disajikan pada Gambar 2.



(a)



(b)

Gambar 2. Dokumentasi (a) Pemaparan Materi (b) Pelatihan Pembuatan Nugget oleh Peserta

Secara khusus, peserta kini telah memahami secara komprehensif bahwa jantung pisang dapat diolah menjadi bahan tambahan nugget kaya serat yang aman dan bergizi. Selain keterampilan teknis mengolah adonan dan menjaga keawetan produk, pelatihan ini berhasil meningkatkan kesadaran peserta akan pentingnya higienitas (kebersihan alat

dan tangan), potensi nugget ayam jantung pisang sebagai Makanan Tambahan (PMT) yang bergizi bagi balita dan ibu hamil, serta Teknik pengemasan yang rapi agar produk siap dipasarkan secara komersial.

Simpulan

Kegiatan Pengabdian Pada Masyarakat (PPM) berupa pelatihan pembuatan nugget dengan bahan tambahan jantung pisang di Desa Cintaratu, Pangandaran telah berhasil dilaksanakan dan secara efektif menyelesaikan permasalahan mitra. Program ini terbukti mampu mengoptimalkan pemanfaatan potensi lokal jantung pisang yang selama ini belum dimanfaatkan secara maksimal, sekaligus mentransformasi produk nugget komersial berkarakteristik UPF menjadi olahan pangan fungsional kaya serat yang bergizi tinggi bagi keluarga.

Keberhasilan program ini ditunjukkan oleh pergeseran nilai evaluasi terhadap pemahaman peserta sebelum dan sesudah pelatihan yang sangat signifikan. Peserta kini tidak hanya terampil dalam mengolah adonan nugget yang lezat dan higienis, tetapi juga memiliki pemahaman mendalam mengenai manfaat Kesehatan jantung pisang, pentingnya gizi anak dan keluarga, serta pemahaman teknis terkait pengemasan produk untuk potensi wirausaha mandiri desa.

Ucapan Terimakasih

Ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada Universitas Padjadjaran atas dukungan finansial dan fasilitas yang diberikan melalui Skema Hibah Internal Unpad Desa Binaan Tahun Anggaran 2026. Selain itu, ucapan terimakasih juga disampaikan kepada Seluruh Pimpinan dan Pengurus Desa, serta Ibu-Ibu PKK di Cintaratu, Pangandaran yang telah berpartisipasi aktif dalam menyukseskan program pelatihan ini.

Daftar Pustaka

- Agustin, W., Saati, E. A., & Siskawardani, D. D. (2024). Inovasi Pembuatan Produk Nugget Analog Berbahan Dasar Tempe Dan Jantung Pisang Kepok Sebagai Alternatif Sumber Protein Dan Serat. *Food Technology and Halal Science Journal*. <https://doi.org/10.22219/fths.v6i2.28403>
- Chowdary, M., Rana, S., & Ghosh, P. (2022). Banana inflorescence and their potential health benefits as future food. *Quality Assurance and Safety of Crops*

- & *Foods*. <https://doi.org/10.15586/qas.v14i2.1066>
- Godsey, T., Eden, T., & Emerson, S. (2025). Ultra-Processed Foods and Metabolic Dysfunction: A Narrative Review of Dietary Processing, Behavioral Drivers and Chronic Disease Risk. *Metabolites*, 15. <https://doi.org/10.3390/metabo15120784>
- Kukreja, N., & Sharma, P. (2024). Composition and Pharmacological Benefits of Banana Blossom: A Brief Review. *Agricultural Reviews*. <https://doi.org/10.18805/ag.r-2697>
- Kumari, P., Gaur, S., & Tiwari, R. (2023). Banana and its by-products: A comprehensive review on its nutritional composition and pharmacological benefits. *eFood*. <https://doi.org/10.1002/efd2.110>
- Mello, L. A. A., & Mello, V. H. C. (2026). Ultra-processed foods and their impact on obesity and metabolic health: A narrative review. *Brazilian Journal of Health Review*. <https://doi.org/10.34119/bjhrv9n3-066>
- Seferidi, P., Scrinis, G., Huybrechts, I., Woods, J., Vineis, P., & Millett, C. (2020). The neglected environmental impacts of ultra-processed foods. *The Lancet. Planetary Health*, 4 10. [https://doi.org/10.1016/s2542-5196\(20\)30177-7](https://doi.org/10.1016/s2542-5196(20)30177-7)