

Pengolahan Daun Bayam Hijau (*Amarhantus tricolor*) guna Meningkatkan Tingkat Konsumsi Masyarakat

**Sri Nur Qadri¹, Yusdalifa Ekayanti Yunus², Mayasari Yamin³, Andi Dita Tawakkal Gau⁴,
Syamsiar Zamzam⁵**

^{1,3,4,5} Dosen Program Studi Agroteknologi, Universitas Muhammadiyah Parepare
Email: srinurqadri6@gmail.com

² Dosen Program Studi Budidaya Perairan, Universitas Muhammadiyah Parepare

Abstract. *Green spinach is a vegetable that can be consumed by its leaves as a green vegetable and can be used as a processed food, both as a main menu and as a processed snack. Spinach has many nutritional contents such as protein, minerals, calcium, iron and vitamins needed in the body. Iron contained in the supplement, if consumed in large doses and a long time can cause damage to the intestinal lining, abnormalities in the pH of the body, shock and liver failure. An alternative to meet iron needs can be done by consuming vegetables that contain iron, including green spinach. The purpose of community service is to provide education to the public about the content of green spinach and the processing of green spinach so that it can increase the level of public consumption. This service applies counseling methods related to spinach processing from theory to manufacturing practice. The results achieved are that the public knows about the benefits and content of green spinach which is indispensable for the body and how to process spinach leaves into spinach chips into snacks that children like because this spinach chip snack is not only delicious but also has high nutritional value.*

Abstrak. *Bayam hijau merupakan sayuran yang dapat dikonsumsi daunnya sebagai sayuran hijau dan bisa dijadikan sebagai olahan makanan, baik sebagai menu utama maupun sebagai olahan cemilan. Bayam memiliki banyak kandungan gizi seperti kandungan protein, mineral, kalsium, zat besi dan vitamin yang dibutuhkan pada tubuh. zat besi yang terkandung di dalam suplemen, jika dikonsumsi dalam dosis besar dan waktu yang lama dapat menyebabkan kerusakan pada*

lapisan usus, kelainan pH tubuh, syok dan kegagalan hati. Salah satu alternatif untuk memenuhi kebutuhan zat besi dapat dilakukan dengan mengkonsumsi sayuran yang mengandung zat besi, antara lain yaitu bayam hijau. Tujuan pengabdian kepada masyarakat yaitu untuk memberikan edukasi kepada masyarakat tentang kandungan bayam hijau serta pengolahan bayam hijau sehingga dapat meningkatkan tingkat konsumsi masyarakat. Pengabdian ini menerapkan metode penyuluhan terkait pengolahan bayam dari mulai teori sampai praktik pembuatan. Hasil yang dicapai adalah masyarakat mengetahui tentang manfaat serta kandungan bayam hijau yang sangat diperlukan oleh tubuh serta cara pengolahan daun bayam menjadi keripik bayam menjadi cemilan yang disukai anak-anak karena cemilan keripik bayam ini selain rasanya yang enak tetapi juga bernilai gizi yang tinggi.

Keywords:

pengolahan; bayam hijau; konsumsi; masyarakat.

Corresponden author:

Email: srinurqadri6@gmail.com

artikel dengan akses terbuka di bawah lisensi CC BY -4.0

**PENDAHULUAN**

Bayam memiliki banyak kandungan gizi seperti kandungan protein, mineral, kalsium, zat besi dan vitamin yang dibutuhkan pada tubuh. zat besi yang terkandung di dalam suplemen, jika dikonsumsi dalam dosis besar dan waktu yang lama dapat menyebabkan kerusakan pada lapisan usus, kelainan pH tubuh, syok dan kegagalan hati. Salah satu alternatif untuk memenuhi kebutuhan zat besi dapat dilakukan dengan mengkonsumsi sayuran yang mengandung zat besi, antara lain yaitu bayam hijau (*Amaranthus*). Kandungan zat besi pada bayam berperan untuk pembentukan hemoglobin (Abdimas et al., 2021).

Bayam (*Amaranthus* spp) dianggap sebagai raja sayuran karena kandungan gizinya yang tinggi. Bayam banyak mengandung vitamin A, B dan C, selain itu bayam banyak mengandung garam-garam mineral yang penting seperti kalsium, fosfor dan besi. Bayam mengandung zat mineral yang tinggi yaitu zat besi untuk mendorong pertumbuhan badan dan menjaga kesehatan (Rizki, 2013). Selain sebagai sayuran yang bergizi tinggi, bayam juga dimanfaatkan sebagai obat berbagai macam penyakit. Kandungan vitamin A dalam bayam berguna untuk meningkatkan daya tahan tubuh dalam menanggulangi penyakit mata, vitamin C dapat membantu menyembuhkan sariawan. Zat besi dapat mencegah penyakit anemia atau anemia gizi besi (Putra, 2017); (Sativa et al., 2017).

Bayam yang telah dimasak mengandung zat besi sebanyak 8,3 mg/100 gram. Kandungan zat besi pada bayam berperan untuk pembentukan haemoglobin (Maharani & Bayam, 2017). Bayam mengandung zat anorganik yang zat organik yang mempunyai sisi positif dari zat organik itu salah satunya adalah kandungan besi (Fe), besi dapat berfungsi sebagai alat angkut oksigen dari paru-paru ke jaringan tubuh (pada sel darah merah), tapi juga mempunyai efek negatif terhadap tubuh, yaitu muntah diare, denyut jantung meningkat, sakit kepala, mengigau, dan pingsan (Rizky & Fitriana, 2020).

Sayur bayam dilarang dimasak menggunakan panci aluminium karena aluminium yang bereaksi dengan zat besi dalam bayam bisa menyebabkan terjadinya racun. Bagi yang memiliki kadar asam urat dalam darah yang cukup tinggi tidak dianjurkan mengkonsumsi bayam dalam jumlah banyak karena kandungan purin yang cukup tinggi dalam bayam dapat menyebabkan rasa nyeri yang berlebihan (Taher, 2022). Untuk mendapatkan manfaat sayur

bayam sebaiknya mencuci bayam pada air mengalir kemudian didihkan dahulu airnya setelah itu masukan bayam, dapat ditambah dengan bahan makanan lainnya seperti garam. Merebus sayuran adalah cara aman untuk mengkonsumsi sayuran secara sehat. Bayam yang direbus sebaiknya menggunakan sedikit air karena sayuran ini cepat sekali masak yaitu hanya 4-6 menit. Kandungan dalam bayam tidak tahan panas artinya dapat berkurang atau rusak karena proses pemanasan. Bayam sebaiknya habis sekali makan sebab masakan bayam tak layak dikonsumsi setelah lebih dari 5 jam dan tidak dianjurkan untuk dimasak ulang atau dipanaskan (Handayani et al., 2019); (Nasution et al., 2015).

Kandungan zat besi pada bayam hijau bermanfaat untuk mencegah anemia. Kandungan serat pada bayam hijau bermanfaat untuk mencegah konstipasi dan memperbaiki pencernaan (Rizky & Fitriana, 2020); (Hijau & Fe, 2021).

Pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan dapat membantu masyarakat dalam pengolahan bayam yang tidak hanya bisa di konsumsi sebagai sayuran, akan tetapi bayam bisa diolah menjadi keripik bayam sehingga anak-anak yang tidak menyukai sayuran bisa mengkonsumsi sayuran dengan olahan sebagai keripik. Berdasarkan uraian diatas, maka diperlukan pengabdian kepada masyarakat terkait pengolahan daun bayam hijau (*Amaranthus tricolor*) guna meningkatkan tingkat konsumsi masyarakat sehingga masyarakat tidak hanya mengkonsumsi sayuran langsung tetapi dalam bentuk olahan keripik. Tujuan pengabdian kepada masyarakat yaitu untuk memberikan edukasi kepada masyarakat tentang kandungan bayam hijau serta pengolahan bayam hijau sehingga dapat meningkatkan tingkat konsumsi masyarakat.

Metode

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Desa Jampue, Kecamatan Lanrisang, Kabupaten Pinrang. Sasaran pelaksanaan pengabdian ini adalah warga masyarakat yang berjumlah 20 orang yang latar belakang sebagai ibu rumah, sehingga masyarakat termotivasi dalam meningkatkan tingkat konsumsi sayuran terutama bayam merah. Pengabdian ini menerapkan metode penyuluhan dengan metode PRA (Partisipatif Rural Appraisal) yaitu terkait pengolahan bayam dari mulai teori sampai praktik pembuatan di masyarakat. Berikut tahapan-tahapan kegiatan yang dilakukan adalah sebagai berikut:

1. Survey

Kegiatan ini dilakukan untuk mengetahui tempat serta sasaran pengabdian kepada masyarakat

2. Penyuluhan tentang manfaat bayam hijau

Kegiatan ini dilakukan untuk memberikan informasi tentang kandungan serta manfaat pada daun bayam hijau dan cara pengolahan daun bayam selain dijadikan sebagai sayuran.

3. Pelatihan pembuatan keripik bayam, demonstrasi langsung yang dilakukan bersama ibu-ibu di desa jampue Kabupaten Pinrang

Hasil Dan Pembahasan

1. Penyuluhan tentang manfaat bayam hijau

Bayam adalah tumbuhan yang dapat ditanam untuk dikonsumsi daunnya karena kandungan dari daun bayam tersebut dapat memenuhi kebutuhan zat besi pada tubuh, serta daun bayam tersebut memiliki kandungan antioksidan lutein dan zeaxanthin yang baik untuk penglihatan karena dapat melindungi mata dari katarak dan dapat mencegah kanker prostat agresif karena mengandung phytonutrisi.

Menurut World Healthiest's Food Rating (Putra, 2017), bayam merupakan sayuran yang super karena mengandung vitamin K, A, C, B2, B6, dan Vitamin B1, E yang very good dan Folat yang Excellent. Tidak hanya vitamin namun kandungan mineral bayam seperti besi,

magnesium, mangan, kalium, dan kalsium yang sangat excellent. Belum terhitung tingginya serat yang dapat mencegah kanker saluran pencernaan dan mencegah terjadinya sembelit juga bantu cegah batu empedu.

Akan tetapi, pada masa sekarang ini masyarakat jarang sekali mengkonsumsi daun bayam karena mereka tidak menyukai daun bayam sebagai sayuran sehingga sebagian masyarakat mengalami masalah pada penglihatannya karena daun bayam memiliki kandungan sumber vitamin A yang sangat tinggi yang berfungsi sebagai vitamin untuk melindungi serta menyehatkan mata. Oleh karena itu, sebuah terobosan baru dilakukan untuk mengatasi permasalahan di atas dengan membuat cemilan sehat dan bernilai gizi tinggi dengan bahan utama daun bayam yang dijadikan sebagai keripik.



Gambar 1. Penyuluhan tentang manfaat tanaman bayam

Adapun beberapa manfaat lain dari keripik daun bayam adalah sebagai berikut:

- a. Mencegah sembelit
- b. Pada ibu hamil, dapat membantu perkembangan janin karena pada keripik bayam mengandung senyawa folat, serta mencegah anemia pada ibu hamil
- c. Mencegah osteoporosis karena keripik bayam menjaga kesehatan persendian dan tulang.
- d. Membantu mencegah hipertensi/ tekanan darah tinggi

2. Pelatihan pembuatan keripik bayam

Pada kegiatan ini, pelatihan pembuatan keripik bayam dilakukan secara langsung bersama masyarakat di Desa Jampue, adapun tahapan-tahapan pembuatan keripik bayam yaitu:

- a. Menyiapkan bahan-bahan yang akan digunakan seperti, daun bayam hijau, bawang merah, bawang putih, kemiri, merica, telur, garam, gula, tepung tapioka dan tepung beras.
- b. Memisahkan daun bayam dengan batang yang akan dijadikan keripik
- c. Mencuci daun bayam dengan air yang mengalir
- d. Menghaluskan bawang merah, bawang putih dan kemiri
- e. Membuat adonan keripik bayam dengan mencampurkan tepung beras, tepung tapioka, garam, gula, merica dan telur.
- f. Setelah itu, masukkan bayam yang telah di cuci kedalam adonan keripik
- g. Menggoreng bayam dengan minyak panas hingga kecoklatan



Gambar 2. Pelatihan pembuatan keripik bayam

Simpulan Dan Saran

Berdasarkan pengabdian kepada masyarakat tentang pengolahan keripik daun bayam guna meningkatkan tingkat konsumsi masyarakat dapat disimpulkan bahwa masyarakat mengetahui tentang manfaat serta kandungan bayam hijau yang sangat diperlukan oleh tubuh dan pengolahan keripik bayam dapat memberikan motivasi tentang konsumsi bayam tidak hanya sebagai menu utama (sayur) tetapi bayam juga dapat di olah menjadi cemilan yang disukai anak-anak karena cemilan keripik bayam ini selain rasanya yang enak tetapi juga bernilai gizi yang tinggi.

Daftar Rujukan

- Abdimas, J., Kimia, T., & Wahyusi, K. N. (2021). *Jurnal Abdimas Teknik Kimia*. 02(2), 14–17.
- Agustina, A., Choiril, HM., Rohmat hidayat. (2017). Pengaruh rebusan terhadap kadar kalsium pada bayam hijau dengan metode kompleksometri. 12(24).
- Handayani, T. R. I. R., Stik, D., Husada, B., Kebidanan, P. S., Bina, S., & Palembang, H. (2019). *Laporan hasil pengabdian kepada masyarakat*.
- Hijau, B., & Fe, T. (2021). *Perbedaan pemberian bayam hijau dan tablet fe terhadap kadar hemoglobin pada ibu hamil dengan anemia*. 13(2), 19–25.
- Maharani, A., & Bayam, S. (2017). *Pengolahan Sayur Bayam Menjadi Es Krim Di Kelurahan Purangi*. 06(01), 1–4.
- Nasution, S. B., Analis, J., & Poltekkes, K. (2015). *Analisa Kadar Besi (Fe) Pada Bayam Hijau Sesudah Perebusan Dengan Masa Simpan 1 Jam 3 Jam Dan 5 Jam*. 2004, 1–3.
- Putra, S. (2017). *Respon Pertumbuhan Tanaman Bayam Hijau (Amaranthus SP .) Dengan Pemberian Pupuk Kandang Sapi Dan Pemberian Urine Sapi*. 375–388.
- Rizky, D., & Fitriana, I. (2020). *Jurnal Teknologi Pangan dan Hasil Pertanian Pengaruh Formulasi Tepung Rambut Jagung Dan Tepung Beras Terhadap Kandungan Gizi Dan Sensori Keripik Bayam (Amaranthus Sp)*. Staff Pengajar Fakultas Teknologi Pertanian Universitas Semarang , Semarang Info Artikel Abstrak Penelitian dilaksanakan di Laboratorium Rekayasa Pangan , Laboratorium Kimia dan Bio. 15(2), 33–40.
- Sativa, O., Juita, F., Sativa, O., Maryam, S., Juita, F., Pertanian, F., & Mulawarman, U. (2017). *Analisis nilai tambah bayam sebagai bahan baku keripik bayam*. 14(2), 39–50.
- Taher, Y. A. (2022). *Gizi dan ekonomi rumah tangga di masa pandemi covid-19 di majelis taklim surau al-ikhlas*. 5(2), 3471–3478.