

KUE TRADISIONAL UBI NANAS SEBAGAI PENGGANTI PENURUN KADAR GULA DARAH PADA ORANG DEWASA

Indah Risky Siregar

Program Ilmu Kesehatan Masyarakat, Peminatan Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia

Indahrizky094@gmail.com

Abstract

Cassava is rich in carbohydrates and is a staple food for dry or barren regions of Indonesia. The tubers are cooked for various types of food such as boiled or fried cassava, tapai and others. So it has the most important economic meaning compared to other types of tubers. Pineapple (Ananas Comosus L. Merr) is a very popular fruit in Indonesia which has a very high nutritional value compared to other fruits. Pineapple has the advantage of helping health because it contains the enzyme bromelain, which hydrolyzes protein, tenderizes meat, and has healing properties. Traditional pineapple cake is a cake made from cassava with the addition of pineapple covered with grated coconut. Processed cake is very high value. Pineapple sweet potato is a food that is in great demand by the public because it tastes sweet, savory, and has a variety of flavors. Pineapple sweet potato is also a food that can help reduce blood sugar levels because sweet potatoes can be used as a substitute for rice in adults who want to lower blood sugar levels. Pineapple sweet potato is a food that can be a solution for lowering blood sugar levels

Keywords: Cassava, Pineapple, Pineapple Sweet.

Abstrak

Singkong kaya akan karbohidrat dan merupakan makanan pokok daerah kering atau tandus Indonesia. umbinya dimasak untuk berjenis-jenis panganan seperti singkong rebus atau digoreng, tapai dan lain-lain. Sehingga mempunyai arti ekonomi terpenting dibandingkan dengan jenis umbi-umbian yang lain. Nanas (Ananas Comosus L. Merr) ialah buah yang sangat populer di Indonesia yang mempunyai penilaian gizi yang sangat tinggi dilainkan dengan buah lainnya. Nanas mempunyai keunggulan dengan membantu kesehatan karena terkandung enzim bromelain, yang menghidrolisis protein, melunakkan daging, dan memiliki khasiat penyembuhan. Kue tradisional ubi nanas adalah kue yang terbuat dari ubi kayu dengan tambahan nanas yang dilumuri dengan kelapa yang diparut. Olahan kue tersebut sangat bernilai tinggi. Ubi nanas adalah satu makanan yang banyak diminati oleh masyarakat karena rasanya yang manis, gurih, dan memiliki varian rasa yang beragam. Ubi nanas juga merupakan makanan yang dapat membantu mengurangi kadar gula darah karena ubi dapat sebagai pengganti beras pada orang dewasa yang ingin menurunkan kadar gula darah. Ubi nanas ini makanan yang dapat menjadi solusi sebagai penurun kadar gula darah

Kata Kunci : Ubi Kayu, Nanas, Ubi Nanas.

PENDAHULUAN

Singkong atau yang kita sebut ubi kayu ternyata bukan tanaman asli kita. Dalam Bahasa latin makanan ini disebut *Manihot Esculenta* pertama kali dikenal di amerika selatan setelah itu dikembangkan lagi pada masa prasejarah.

Singkong ini merupakan sumber daya alam yang punya potensi sangat besar yang bisa kita kembangkan selain harganya murah, singkong mempunyai banyak sekali manfaat baik dalam pengolahan makanan maupun kandungan dalam singkong. sehingga orang berlomba-lomba untuk menaman singkong.

Singkong kaya akan karbohidrat dan merupakan makanan pokok daerah kering atau tandus Indonesia. umbinya dimasak untuk berjenis-jenis panganan seperti singkong rebus atau digoreng, tapai dan lain-lain. Sehingga mempunyai arti ekonomi terpenting dibandingkan dengan jenis umbi-umbian yang lain. Selain itu ubi kayu juga selalu digunakan menjadi gapek, tepung gapek dan tepung tapioka yaitu adalah bahan setengah jadi.

Tanaman pangan potensial di Indonesia selain padi dan jagung. Ada banyak nama lokal untuk singkong, antara lain singkong, caspe, budin, sampen, dan lain-lain. Tanaman singkong termasuk dalam famili Euphorbiaceae.

Singkong sekarang ini merupakan makanan yang banyak diolah menjadi berbagai macam makanan, pemilihan singkong dalam mendorong masyarakat mengolah makanan yang bermacam-macam, Selain rasanya yang tidak bisa dipungkiri, singkong memiliki beberapa manfaat yang baik untuk kesehatan tubuh. Banyaknya manfaat tersebut disebabkan oleh berbagai kandungan bermanfaat yang terdapat pada singkong. Selain ubi kayu yang mudah diolah dan cepat saji, ubi kayu juga memiliki nilai ekonomi rendah, lantas membuat masyarakat cocok untuk mengonsumsi ubi kayu ini. Ubi kayu sangat banyak diolah menjadi berbagai macam makanan, yang nantinya mampu menambah perekonomian masyarakat dalam mengolah singkong yang enak dan memikat minat masyarakat.

Singkong merupakan makanan yang mampu menggantikan padi, apalagi bagi masyarakat yang ingin menurunkan kadar gula darah, singkong ini sangat disarankan, selain mampu mencegah diabetes, singkong juga sebagai sumber energi, mengandung serat dan kolesterol, mengandung protein, sumber vitamin, dan tinggi kalium.

Sebagai upaya untuk meningkatkan daya tarik masyarakat dalam pengolahan singkong maka dari itu, saya mengolah makanan lokal yaitu kue ubi nanas. Yang dimana kue ini berbahan dasar singkong dicampur dengan buah nanas yang telah diparut kemudian setelah dikukus dicampur dengan kelapa yang diparut dan kue tersebut ditaburi kelapa tersebut.

Secara kita ketahui, singkong sangat bermanfaat bagi Kesehatan ditambah lagi dengan pengolahan campuran buah nanas yang mampu mengurangi tekanan darah tinggi, antioksidan, meningkatkan system imun, mencegah inflamasi serta menjaga Kesehatan tulang.

Hal ini untuk meningkatkan pengolahan makanan singkong terhadap pangan lokal yang banyak diminati masyarakat. saya menambahkan singkong dengan campuran buah nanas kemudian ditaburi parutan kelapa, maka dari itu saya membuat makanan yang mengandung banyak gizi, selain enak juga rasanya dan digemari banyak kaum masyarakat.

METODE PENELITIAN

Pada proses pembuatan kue tradisional ubi nanas ini memerlukan beberapa tahapan dan bahan dasar dan tambahan yang memiliki tujuan tertentu yaitu dapat sebagai makanan selingan penurun kadar gula darah. Adapun proses pembuatannya yaitu ubi kayu dan tambahan nanas yang diolah menjadi kue ubi nanas. Adapun bahan lain yang digunakan yaitu kelapa, garam, pewarna buatan. Adapun alatnya yaitu parutan, panci, mangkok, Loyang, piring, dan serbet penyaring air ubi. Bahan yang digunakan untuk pembuatan ubi nanas yaitu, Ubi Kayu dan nanas yang telah diparut dan disaring airnya kemudian ditambahkan garam secukupnya dan pewarna buatan sedikit, setelah teraduk rata semua maka adonan tersebut dimasukkan kedalam Loyang dan dikukus sampai matang, setelah matang ubi nanas tersebut dilumuri kelapa yang telah diparut. Proses pembuatan ini dilakukan dengan baik sehingga mendapatkan makanan yang berkualitas sebagai pengganti makanan selingan yang dapat menurunkan kadar gula darah pada orang dewasa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Landasan Teori

Ubi kayu (*Manihot Esculenta* Cranz) banyak mengandung karbohidrat dan ialah makanan utama di daerah kering di Indonesia Umbinya dimasak dalam berbagai panganan, seperti singkong rebus atau goreng, tapioka, dll. Dibandingkan dengan jenis umbi lainnya, ia memiliki kepentingan ekonomi terbesar. Selain itu singkong juga sering diolah menjadi singkong, tepung singkong dan tepung tapioka yang merupakan bahan setengah jadi.

Nanas (*Ananas Comosus* L. Merr) ialah buah yang sangat populer di Indonesia yang mempunyai penilaian gizi yang sangat tinggi dilainkan dengan buah lainnya. Nanas mempunyai keunggulan dengan membantu kesehatan karena terkandung enzim bromelain, yang menghidrolisis protein, melunakkan daging, dan memiliki khasiat penyembuhan. Kandungan air nanas segar memungkinkan mikroorganisme tumbuh dan membusuk dengan cepat. Pembuatan produk buah nanas untuk diversifikasi pangan yang dilakukan dengan menggunakan sari buah nanas sebagai bahan baku dalam pembuatan nata dari sari buah nanas.

Kue ubi nanas Tradisional adalah kue Indonesia dengan makanan ringan yang diolah dari bermacam-macam bahan yang bersumber dari sumber daya alam Indonesia dengan teknik penyajian, alat dan penyajian ala Indonesia. Kue tradisional Indonesia

biasanya diklasifikasikan menjadi kue basah dan kue kering berdasarkan kandungan airnya. Kue khas Indonesia bisa diselesaikan dengan berbagai cara dikukus, direbus, dipanggang, dan digoreng.

Kelapa kering adalah olahan kelapa yang diparut dan dijadikan serabut putih. Kelapa parut mengandung air yang cukup banyak karena kelapa parut diproses santan menjadi santan yang banyak digunakan masyarakat untuk campuran makanan. Serpihan kelapa memiliki banyak manfaat bagi tubuh, karena mengandung kalori, lemak, karbohidrat, dan protein. Lemak pada parutan kelapa tidak berbahaya, bahkan bisa menurunkan kolesterol.

Kue tradisional ubi nanas merupakan kue yang berbahan dari singkong dari singkong yaitu ditambahi dengan sari buah nanas dan kemudian ditaburi kelapa parut setelah dikukus, kue ini sangat banyak mengandung gizi, selain dapat mengenyangkan, kue ini juga dapat pengganti nasi, bentuknya jugak yang menarik dan rasa yang tak kalah juga enakya, kue ubi nanas ini menjadi kue special jajanan tradisional. kue ini juga banyak dijual dipasaran dengan modal yang cukup rendah tetapi untung yang cukup tinggi.

Alat dan Bahan

Alat

- Parutan
- Piring
- Mangkok
- Serbet penyaring ubi
- Panci
- Kompor

Bahan Dasar

- 1,5 kg ubi kayu (singkong)
- 1 buah nanas ukuran sedang

Bahan Tambahan

- 2,5 gr gula (sesuaikan selera)
- Garam secukupnya
- Pewarna makanan (kuning)
- Kelapa yang sudah diparut



Proses Pembuatan

- Pertama parut ubi yang telah dikupas, lalu adonan ubi diperas menggunakan serbet pengering. Sisihkan air perasan ubi ke dalam wadah



- Setelah itu parut nanas



- Setelah terparut semua, campurkan ampas ubi yang telah diperas tadi dengan nanas yang telah diparut



- Setelah terparut ubi dan nanas tadi, lalu masukkan gula sesuai selera, garam, dan pewarna kuning



- Setelah teraduk semua, masukkan adonan ke dalam Loyang



- Kukus kue di air yang sudah didihkan terlebih dahulu, didalam panci, kukus dengan api sedang. Cara mengetahui kue sudah matang, bisa cek dengan cara tusuk kue menggunakan tusuk lidi



- Setelah matang, angkat kue dan biarkan dingin dulu, setelah dingin, keluarkan kue dari kukusan, Parut kelapa setengah lingkaran



- Lalu jangan lupa lumuri kue nanas tersebut dengan kelapa parut, kue siap santap.



Kandungan gizi

Ubi kayu dapat dijadikan berbagai macam makanan menjadi bermacam macam ataupun aneka ragam olahan produk pangan yang dapat memberikan energi setara dengan beras sehingga dapat menjadikan sebagai pangan alternatif pengganti beras. Disamping itu olahan yang dapat ditemukan yaitu dengan cara direbus, digoreng, dioleh menjadi gaplek, tepung, mocaf, pati, kripik, stik, serundeng, pergedel, getuk, dll.

Salah satu makanan yang berbahan dasar singkong yaitu kue ubi nanas, selain tekstur yang cantik, rasa yang enak, kue ini juga banyak diminati masyarakat karena sangat banyak sekali mengandung gizi yang bagus dan bermanfaat untuk Kesehatan. Berikut table kandungan ubi kayu per 100 gram bahan.

komponen	Ubi kayu
Energi (kal)	146
Protein(g)	1,2
Lemak (g)	0,3
Karbohidrat (g)	34,78
Kalsium (mg)	33
Fosfor (mg)	40
Besi (mg)	0,7
Vitamin A (SI)	0
Vitamin B1 (mg)	0.06
Vitamin C (mg)	30
Air (g)	62.5

Karena kandungan nutrisinya yang beragam, singkong dianggap bermanfaat bagi kesehatan seperti:

- Lebih Banyak Energi

Singkong mengandung kalori yang cukup. 100 gram singkong mengandung 110-150 kalori. Angka kalori ini lebih tinggi dibandingkan dengan kalori pada umbi-umbian macam-macam seperti kentang dan ubi jalar. Oleh karena itu, kita bisa memperoleh energi ekstra untuk kegiatan sehari-hari saat menggunakan singkong.

- Adalah sumber serat dan karbohidrat kompleks

Selain kalori, singkong juga memiliki kandungan karbohidrat yang kompleks dan serat. Kedua nutrisi ini dapat menjaga kesehatan pencernaan, membantu

mengurangi peradangan dan dapat mengatur gula darah. Ketika gula darah terkendali, risiko diabetes tipe 2 dan obesitas juga menurun. Namun, untuk manfaat singkong dapat menstabilkan gula darah memerlukan penelitian lebih lanjut.

- Membantu mengatur gula darah

Singkong adalah makanan dengan nilai indeks glikemik yang rendah. Artinya, makanan tersebut tidak menaikkan gula darah dengan cepat. Pada saat yang sama, ada penelitian yang menunjukkan bahwa singkong memiliki manfaat untuk mencegah diabetes dan resistensi insulin. Singkong bahkan dikatakan mampu membantu mengatur gula darah pada penderita diabetes.

Padahal Kementerian Gizi Republik Indonesia tahun 1981 memuat nilai gizi yang cukup bisa dikatakan tinggi yaitu nilai gizi buah nanas segar per 100 gram, kandungannya meliputi kalori (52,00 kal), protein (0,40 g), lemak (0,20 g), karbohidrat (16,00 g), fosfor (11,00 mg), besi (0,30 mg), vitamin A (130,00 mg), vitamin B1 (0,80 mg), vitamin C (24 ,00 mg, air).

Manfaat kesehatan dari buah nanas, Buah nanas mempunyai berbagai kelebihan untuk banyak organ dalam tubuh, dimulai dari organ pencernaan, kulit hingga tulang dan persendian. Manfaat buah nanas juga dapat dirasakan untuk kesehatan tubuh secara umumnya, karena buah ini dapat memperkuat sistem kekebalan tubuh, membantu kadar kolesterol dan mengontrol tekanan darah. menggunakan nanas atau memanfaatkan ekstraknya ke kulit, ada beberapa kelebihan untuk kesehatan dari nanas yang bisa Anda dapatkan, yaitu:

1. Mencegah flu

Flu ialah infeksi virus yang sangat biasa juga dikenal sebagai penyakit yang musiman. Secara umum, orang lebih rentan terhadap infeksi flu ketika sistem kekebalan atau kekebalan tubuh mereka melemah karena hal-hal seperti kurang istirahat atau nutrisi. Diantara salah satunya makanan yang memperbaiki imunitas tubuh adalah vitamin C. 1 cangkir nanas segar atau sekitar 150 gram sudah cukup untuk memenuhi kebutuhan vitamin C harian. Dengan asupan vitamin C yang cukup, sistem imun tubuh lebih kuat untuk mencegah dan melawan infeksi, termasuk flu biasa.

2. Menurunkan berat badan

Jika kita ingin mengurangi berat badan, tambahi nanas ke dalam diet harian Anda. Nanas tidak hanya rendah kalori, tetapi juga tinggi serat yang dapat membantu efek kenyang lebih lama. Tidak itu saja, ada beberapa penelitian yang menunjukkan kelebihan nanas untuk mempercepat tahapan penurunan lemak. Ini dapat mengurangi menurunkan berat badan dan membiasakan diet kita lebih efektif.

3. Mencaga tekanan darah

Kalium, serat dan antioksidan dalam nanas memberikan olahan manis dan menyegarkan pada buah ini yang dapat digunakan untuk mengurangi dan menjaga tekanan darah yang tinggi agar tetap seimbang. Selain itu, pengaruhnya terhadap kolesterol darah juga secara tidak langsung dapat mencegah tekanan darah tinggi (hipertensi).

4. Menurunkan kadar kolesterol

Selain minum obat, mengurangi kolesterol harus diimbangi dengan perubahan gaya hidup agar lebih sehat, seperti: B. Makan buah, tsalah satunya nanas. Efek penurunan kolesterol nanas tercapai berkat serat dan antioksidan yang dikandungnya, yang dapat menurunkan kolesterol jahat (LDL) dalam darah.

Dengan diketahui kandungan gizi tersebut, kue nanas ini bisa membantu membantu mengatasi berbagai jenis permasalahan yang ada di dalam masyarakatnya.

Di Indonesia, umbi-umbian ialah salah satu hasil pertanian. Umbi ialah sumber karbohidrat, terutama pati. Contoh umbi yaitu singkong, umbi memiliki beberapa manfaat diet untuk ibu hamil

- Mengandung vitamin A
Vitamin A sangat bermanfaat bagi ibu hamil dan janin dalam kandungannya. The American Pregnancy Association menyebutkan bahwa ibu hamil harus memanfaatkan 700 mg vitamin A per hari selama masa kehamilannya.
- Vitamin C dan zat besi
Vitamin C meningkatkan pembentukan zat besi, yang sangat penting bagi kesehatan bayi selama kehamilannya. Menurut National Institutes of Health, perempuan harus mengonsumsi 80-85 mg vitamin C dan 27 mg zat besi selama kehamilannya.
- Banyak dengan dengan nutrisi kaliumnya
- Ubi kayu terdapat banyak seratnya
- Ubi kayu mempunyai vitamin B6.

Kelebihan dari umbi-umbian ini sangat juga dapat menolong ibu hamil dalam pencegahan stunting yaitu sedang hangat dibicarakan

Mengatasi Masalah Gizi

Manfaat umbi ini juga bisa membantu ibu hamil mencegah gelitik atau stanting yang sedang hangat diperdebatkan. Stunting ditimbulkan oleh faktor multidimensi dan tidak hanya oleh kekurangan gizi yang dilalui oleh ibu hamil dan juga anak di bawah umur 5 tahun. Beberapa faktor yang berkontribusi terhadap terjadinya stunting yaitu seperti faktor ibu, faktor lingkungan rumahnya, kualitas makanan yaitu buruk, gizi yang tidak memadai, kenyamanan makanan dan minuman, pemberian air susu ibu (laktasi),

infeksi, ekonomi, pelayanan kesehatannya dan kesehatan, pendidikan, sosial budaya, pertanian. dan sistem pangan, air, sanitasi dan lingkungan.

Singkong menyimpan banyak nutrisi yaitu dapat membantu dan mencegah pertumbuhan terhambat pada anak kecil, termasuk beta-karoten, vitamin A, zat besi, protein, dan seng. Melengkapi pola makan anak sangat penting karena mereka masih dalam masa pertumbuhan. Jika aturan makan anak tidak ditetapkan dengan baik, risiko terhambatnya pertumbuhan akan semakin besar. Untungnya, teknologi pangan terus berkembang dan singkong telah teruji untuk mencegah stunting pada anak di Indonesia.

Lembaga ilmiah Indonesia sedang melakukan penelitian yang bertujuan untuk mengurangi stunting di Indonesia. Mereka menemukan bahwa menggunakan makanan lokal yang padat nutrisi seperti singkong dapat membantu menyediakan nutrisi yang dibutuhkan anak untuk pertumbuhan dan perkembangannya.

Jadi campuran singkong dan nanas bisa sangat membantu mengurangi kelambatan karena mengandung vitamin seperti C, beta-karoten, flavonoid, dll.

KESIMPULAN

Singkong (*Manihot Esculenta Crantz*) mengandung banyak akan karbohidrat dan ialah makanan pokok di daerah gersang di Indonesia Umbi dimasak dalam berbagai makanan ringan seperti singkong rebus atau goreng, tapioka, dll. Selain itu singkong juga selalu dijadikan menjadi singkong, tepung singkong dan tepung tapioka yang merupakan bahan setengah jadi. Dengan campuran Nanas (*Ananas Comosus L. Merr*) adalah salah satu buah di Indonesia yang sangat populer di kalangan masyarakat dan mempunyai poin gizi yang cukup tinggi dibandingkan buah-buah lainnya. Ubi nanas merupakan makanan yang sangat populer di kehidupan masyarakat disebabkan rasanya yang manis dan asin serta memiliki rasa yang berbeda-beda, sehingga pembuatan kue ini sangat sederhana dan praktis.

Kue ubi nanas tradisional juga memiliki banyak manfaat kesehatan. Ubi nanas yaitu makanan dengan indeks glikemiknya yang rendah. Disini artinya itu, makanan itu tidak menaikkan gula darah yaitu secara cepat. Pada saat yang sama, ada penelitian yang memberitahukan bahwa singkong memiliki kelebihan untuk mencegah diabetes dan resistensi insulin. Singkong bahkan bisa dikatakan mengurangi dan mengatur gula darah pada orang yang penderita diabetes.

Ubi nanas ini selain mengandung banyak gizi, juga sangat banyak diminati oleh masyarakat. dengan pembuatan yang mudah, bahan membuatnya juga sangat mudah didapatkan, dan modalnya juga cukup kecil untuk orang yang ingin membuka usaha kecil-kecilan dengan untung yang besar, ubi nanas ini juga dapat mengenyangkan buat mengurangi kadar gula darah sebagai pengganti beras.

DAFTAR PUSTAKA

- Buckle, K. A., Edward, R. A., Fleet, H. G., Wotton, M. 1987. Ilmu bahan Pangan. Jakarta: Universitas Indonesia Press.
- Budyanto A K. 2009. Pangan, Gizi, dan Pembangunan Manusia Indonesia: Dasar-Dasar Ilmu Gizi. Universitas Muhammadiyah Malang. Press 1-16.
- Departemen Pertanian. 2007. Panduan Pengujian Individual (PPI) Ubi Kayu.
- Dr.Ir.Anni Faridah M.Si & Rahmu Holinesti,STP,M.Si (2013). *ilmu bahan makanan bersumber dari nabati*. Kebayoran baru, Jakarta selatan
- Kusumawati, Rika, 2017, 101 Resep Jajan Pasar Tradisional Yang Istimewa, Yogyakarta, C.V Andi Offset.
- Lingga.P. dkk.1990. *Bertanam ubi-ubian*. Penebar Swadaya. Jakarta
- Mahasiswa Program Studi D3 Tata Boga Universitas Negeri Jakarta Angkatan 2005. (2008)., "Kue Indonesia dalam Tampilan Modern". PT. Gramedia Pustaka Utama Jl. Palmerah Barat 33f137. Jakarta 10270.
- Muchtadi, Tien R dan Ayustaningwarno, Fitriyono. 2010. Teknologi Proses Pengolahan Pangan. Alfa Beta. Bandung.
- Ngurra, E.. T., Ita, E., Laksana, D.N., & Natal,Y.R.. (2021). Stunting Dan manfaatnya Dalam Pertumbuhan Anak umur dini. Jurnal Smart Paud, vol 4, hal 174-182
- PT. Gramedia Widiasarana Indonesia. Jl. Palmerah Barat. 33-37, Jakarta 10270.
- Rukmanna r.1997. *Ubi kayu dan Budi Daya Pasca Panen*. Penerbit kanysus. Yogyakarta
- Salyem, .H.P., dan Nuryanty, S. 2011. Perspektiv Ekonomi Global Kedelai dan Ubi Kayu yang Mendukung dalam Swasembada. Pusat Sosial Ekonominya dan peraturan Pertanian Kementerian Pertanian