



## PEMBERDAYAAN KELOMPOK PKK DESA TEGALREJO DALAM PEMANFAATAN TEPUNG PISANG KEPOK MENJADI SOES KERING

Desti Ambar Wati<sup>1</sup>, Dera Elva Junita<sup>1</sup>, Dhifa Nadia Zahra<sup>1</sup>, Aqila Nur Fadhillah<sup>1</sup>, Nikmah Oktaviyeni<sup>1</sup>, Dwi Rahma Sari<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi S1 Gizi Universitas Aisyah Pringsewu Email  
korespondensi: [destiambarwati.id@gmail.com](mailto:destiambarwati.id@gmail.com)



<p><b>Kata kunci</b></p> <p>PKK; Soes; Tepung Pisang</p>	<p><b>ABSTRAK</b></p> <p>Pisang kepok (<i>Musa paradisiaca Linn</i>) merupakan salah satu komoditas hortikultura unggulan di Provinsi Lampung dengan potensi besar sebagai bahan baku olahan pangan, khususnya keripik dan tepung pisang. Pisang kepok memiliki kandungan gizi yang bermanfaat, seperti serat tinggi, pati resisten, indeks glikemik rendah, dan kalium yang dapat membantu mengontrol glukosa darah dan tekanan darah. Namun, pisang merupakan buah yang mudah rusak, sehingga perlu diolah agar lebih tahan lama dan bernilai tambah. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan keterampilan anggota PKK Desa Tegalrejo, Kabupaten Pringsewu, dalam mengolah pisang kepok menjadi tepung dan produk olahan berupa soes kering. Metode kegiatan meliputi observasi, trial and error pembuatan tepung dan soes kering, uji organoleptik, sosialisasi, dan demonstrasi. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa masyarakat antusias mengikuti seluruh proses, dan formulasi soes kering terbaik adalah substitusi 25% tepung pisang kepok. Kegiatan ini juga berhasil meningkatkan pengetahuan gizi, motivasi wirausaha, serta kesadaran akan potensi lokal. Kegiatan ini diharapkan berlanjut melalui pendampingan intensif dan pengembangan usaha berbasis pangan lokal untuk mendukung ketahanan dan kemandirian pangan masyarakat.</p>
<p><b>Keywords:</b></p> <p>PKK; Soes; Kepok Banana Flour</p>	<p><b>ABSTRACT</b></p> <p><i>Kepok banana (Musa paradisiaca Linn) is one of the leading horticultural commodities in Lampung Province with great potential as a raw material for food processing, particularly for banana chips and banana flour. Kepok bananas contain beneficial nutrients such as high dietary fiber, resistant starch, low glycemic index, and potassium, which can help regulate blood glucose and blood pressure. However, bananas are highly perishable fruits, thus requiring processing to extend shelf life and increase added value. This community service activity aimed to enhance the skills of PKK (Family Welfare Movement) members in Tegalrejo Village, Pringsewu Regency, in processing kepok bananas into flour and food products such as dry choux pastry. The methods used included observation, trial-and-error flour and pastry production, organoleptic testing, socialization, and demonstration. The results showed that the community participated enthusiastically throughout the process, and the best formulation for the dry choux pastry was a 25% substitution with kepok banana flour. This activity also successfully improved nutrition knowledge, entrepreneurship motivation, and awareness of local food potential. It is expected that this program will continue through intensive mentoring and the development of local food-based enterprises to support community food security and self-sufficiency</i></p>

## PENDAHULUAN

Pisang kepok (*Musa paradisiaca* Linn) salah satu varietas utama yang banyak dibudidayakan, termasuk Provinsi Lampung terutama karena permintaannya yang tinggi sebagai bahan baku keripik pisang, salah satu produk olahan khas daerah tersebut. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik (BPS) produksi pisang di Provinsi Lampung pada tahun 2023 mencapai 1.020.000 kuintal atau setara dengan 102.000 ton. Sedangkan di Kabupaten Pringsewu, pada tahun 2023 tercatat sebesar 27.930 kuintal atau setara dengan 2.793 ton.

Pisang kepok mengandung tinggi serat seperti pati resisten yang cukup tinggi sebesar 27% dan berindeks glikemik rendah yaitu 43 (Diyah et al., 2018). Penelitian dengan memberikan intervensi serat pangan, termasuk pati resisten, secara signifikan meningkatkan kontrol glikemik (menurunkan glukosa plasma puasa, HbA1c, dan glukosa postprandial) serta membantu mengontrol berat badan pada individu dengan diabetes atau berisiko diabetes mellitus tipe 2 (Ali et al., 2025). Kandungan kalium dalam pisang, khususnya jenis pisang kepok, berkisar antara 300–400 mg per 100 gram, yang berkontribusi terhadap pengaturan tekanan darah melalui mekanisme ekskresi natrium dan vasodilatasi (Aburto et al., 2013). Konsumsi rutin buah pisang terbukti mampu menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik, terutama pada individu dengan tekanan darah tinggi. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian menyatakan bahwa kalium dari sumber alami, termasuk pisang, dapat menurunkan aktivitas sistem renin-angiotensin, memperbaiki keseimbangan elektrolit, dan menurunkan risiko komplikasi hipertensi (Stadt & Layton, 2025).

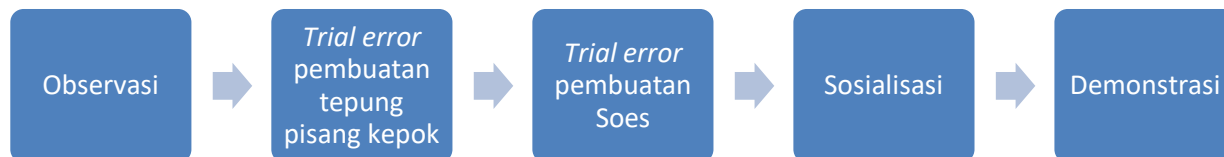
Pisang termasuk komoditas hortikultura yang mudah mengalami penurunan kualitas karena proses fisiologis pascapanen. Sebagai hasil pertanian, buah pisang tergolong cepat rusak dan memiliki masa simpan yang singkat. Oleh karena itu, dibutuhkan penerapan teknologi pengolahan yang tepat untuk memperpanjang daya simpan dan meningkatkan nilai tambahnya. Salah satu bentuk pengolahan yang dapat dilakukan dengan teknologi sederhana adalah pembuatan tepung pisang, yang dapat dimanfaatkan sebagai bahan baku dalam pembuatan berbagai jenis kue, baik kue kering maupun kue basah. Tepung pisang adalah hasil penggilingan buah pisang kering (gapplek pisang). Pembuatan tepung pisang mudah dilakukan, dan biayanya tidak mahal.

Soes kering adalah produk olahan pangan yang terbuat dari adonan tepung terigu, margarin, air, dan telur, yang diproses melalui perebusan dan pemanggangan dua kali untuk menghasilkan tekstur kering dan renyah. Produk ini memiliki warna kuning keemasan dan rasa gurih, serta sering dijadikan camilan ringan (Marom et al., 2015). Penelitian yang dilakukan oleh (Kiptiah et al., 2019) mengungkapkan bahwa berdasarkan kesukaan panelis terhadap parameter warna, aroma, rasa, dan tekstur, soes kering substitusi tepung pisang kepok yang disukai dengan formulasi 25% tepung pisang kepok dan 75% tepung terigu dengan nilai kadar air sebesar kadar air 4%, kadar abu 1,5%, dan kadar serat 0,5%.

PKK Desa Tegalrejo terletak di Kabupaten Pringsewu Provinsi Lampung. Sejauh ini masyarakat setempat belum mengembangkan pisang kepok, sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan mampu meningkatkan keterampilan anggota PKK dalam memanfaatkan bahan tersebut menjadi produk pangan sekaligus menjadi peluang usaha bagi masyarakat. Strategi ini juga sejalan dengan program diversifikasi pangan nasional, yang bertujuan untuk mengurangi ketergantungan terhadap tepung terigu impor dengan mengoptimalkan potensi sumber daya lokal. Dengan demikian, pengembangan tepung kulit pisang dapat menjadi solusi inovatif dalam mendukung kemandirian pangan dan peningkatan kualitas gizi masyarakat.

## METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini April – Mei 2024 dengan rincian kegiatan sebagai berikut:



Gambar 1 Bagan Alir kegiatan PKM

1. Observasi  
Tahap ini tim melakukan perizinan dan survey lokasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat
2. *Trial error* pembuatan tepung pisang kepok  
Tahap selanjutnya tim melakukan pembuatan tepung di Laboratorium Kulineri dan Dietetik Program Studi S1 Gizi Universitas Aisyah Pringsewu. Adapun bahan yang digunakan yaitu pisang kepok yang dikukus selama 5 menit, dipotong kemudian dioven dengan suhu  $\pm 100^{\circ}\text{C}$  selama  $\pm 60$  menit. Selanjutnya kulit pisang dihaluskan dengan blender dan diayak dengan ayakan 100 mesh.



Sumber: Data Primer, 2024

Gambar 2 Pembuatan Tepung Pisang Kepok

3. *Trial error* pembuatan soes kering tepung pisang  
Tahap ini juga dilakukan di Laboratorium Kulineri dan Dietetik Program Studi S1 Gizi Universitas Aisyah Pringsewu. Dalam tahap ini tim membuat 5 taraf perlakuan yang mengacu pada penelitian Kiptiah et al., (2019) dengan perbandingan antara tepung pisang kepok dan tepung terigu yaitu F1 (0%:100%), F2 (25%:75%), F3 (50%:50%), F4 (75%:25%), dan F5 (100%:0%). Setelah dilakukan *trial error* tim melakukan uji organoleptik yang ditinjau dari aspek warna, rasa, aroma dan tekstur dengan panelis mahasiswa gizi yang sudah mendapatkan mata kuliah Teknologi Pangan. Uji organoleptik ini ditujukan untuk menentukan formulasi terbaik yang akan disosialisasikan.
4. Sosialisasi  
Tahapan sosialisasi dilaksanakan pada 4 Mei 2024 di PKK Desa Tegalrejo Kabupaten Pringsewu. Kegiatan diawali dengan memberikan pemahaman kepada mitra terkait hasil analisis situasi mengenai pemanfaatan pisang kepok ditinjau dari segi gizi. Metode sosialisasi dan edukasi menggunakan sistem pembelajaran dengan partisipasi aktif atau *Participatory Action Learning System* (PALS). Pemaparan materi meliputi:
  - a. Diabetes Mellitus Tipe 2
  - b. Kandungan gizi tepung pisang kepok
  - c. Manfaat tepung pisang kepok bagi kesehatan
  - d. Penjelasan pembuatan tepung pisang kepok
  - e. Penjelasan formulasi produk; bahan, cara pembuatan, karakteristik akhir produk

5. Demonstrasi pembuatan soes kering mengacu pada Kiptiah et al., (2019)
  - a. Bahan  
Bahan yang digunakan antara lain tepung terigu 112,5 g, tepung pisang 37,5 g, margarin 100 g, telur 3 butir, air 200 ml.
  - b. Prosedur
    1. Didihkan 200 ml air kemudian panaskan margarin hingga meleleh
    2. Masukkan tepung terigu lalu aduk hingga tercampur rata, diamkan sebentar sampai agak dingin
    3. Masukkan 3 butir telur, aduk lagi hingga adonan kalis
    4. Masukkan adonan ke piping bag lalu cetak di Loyang
    5. Panaskan oven lalu masukkan adonan, tunggu hingga adonan matang  $\pm$  60 menit dengan suhu  $\pm$  200°C.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini merupakan salah satu program pengabdian kepada masyarakat untuk untuk membangun dan mengembangkan inovasi dengan cara meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat setempat. Pemanfaatan tepung pisang kepok merupakan informasi baru bagi masyarakat setempat. Hal ini membuat kelompok PKK sangat antusias mengikuti kegiatan mulai dari sosialisasi hingga pembuatan produk soes kering.

Setelah penyampaian materi, tim melakukan demo masak pembuatan tepung pisang kepok dan soes. Dokumentasi pembuatan produk dapat dilihat pada Gambar 3. Soes yang telah dibuat, disajikan dan dikonsumsi bersama oleh peserta. Soes kering merupakan salah satu jenis dari produk *choux paste* yang sudah dikenal di Indonesia. Soes kering adalah jenis produk *choux pastry* dengan karakteristik berwarna kecoklatan, berukuran kecil tekstur kering dan renyah, serta memiliki rasa yang gurih. Soes kering juga memiliki ciri khas yaitu terdapat rongga di bagian dalamnya (Wahyuningtyas et al., 2020). Perubahan warna pada kue sus saat proses pemanggangan terutama disebabkan oleh reaksi Maillard, yaitu reaksi antara gula pereduksi dan gugus amina dari protein yang menghasilkan senyawa berwarna coklat (melanoidin). Reaksi ini dipengaruhi oleh jenis gula dan protein, suhu tinggi, serta kadar air rendah. Selain memberikan warna khas, reaksi Maillard juga dapat memengaruhi rasa, aroma, dan kualitas gizi produk (Utami et al). Rasa manis pada soes yang dihasilkan juga dipengaruhi oleh kandungan karbohidrat tepung pisang kepok yang di substitusikan. Kandungan karbohidrat tepung pisang kepok sebesar 88% dan kandungan total gulanya 4,961%. Rasa manis yang dihasilkan karena adanya monosakarida yang merupakan golongan karbohidrat yang paling sederhana dan hanya tersusun atas satu unit gula serata tidak dapat dihidrolisis menjadi unit-unit karbohidrat yang lebih kecil (Linangsari et al., 2022). Tekstur yang dihasilkan pada soes ini cukup keras. Hal ini karena tepung pisang kepok termasuk *free gluten* sehingga tidak mengembang.



Gambar 3 Dokumentasi Pengabdian Masyarakat

Selain meningkatkan pengetahuan dan keterampilan anggota PKK, kegiatan pengabdian masyarakat ini juga meningkatkan motivasi serta kesadaran akan potensi yang dimiliki masyarakat setempat dengan output yaitu perekonomian. Tingginya minat dan partisipasi anggota PKK membuat kegiatan ini lebih menarik. Metode demonstrasi berupa

praktik langsung pengolahan tepung pisang kepok mampu memperkuat pemahaman pada anggota PKK atas informasi yang disampaikan. Dalam pengabdian kepada masyarakat ini, tim juga membagikan resep yang mencakup materi serta resep pembuatan soes dengan substitusi tepung pisang kepok sebagai panduan dalam melanjutkan pengembangan produk.

## SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini mendapatkan respon yang baik dari PKK Desa Tegalrejo. Rencana keberlanjutan program dengan mitra yaitu meningkatkan kegiatan ini melalui pendampingan sehingga kegiatan lebih terjadwal secara rutin dan tidak hanya mengikuti jadwal pertemuan PKK. Hal ini dilakukan agar peserta (anggota PKK) menjadi lebih mandiri dalam mengembangkan hasil pendampingan. Selain itu melakukan pendampingan terkait pemasaran produk dengan memanfaatkan media sosial. Jika kegiatan pendampingan telah berjalan, tahap berikutnya yaitu pendampingan pengajuan PI-RT produk ke Dinas Kesehatan serta menghubungkan dengan lembaga-lembaga pembiayaan agar dapat berkembang dan mendapatkan dana untuk memenuhi kebutuhan investasi baik pada asset maupun modal kerja sehingga skala usahanya dapat lebih besar dan pada akhirnya dapat membuka lapangan pekerjaan, mengurangi angka pengangguran, dan menekan tingkat kemiskinan serta meningkatkan kesejahteraan masyarakat.

## DAFTAR REFERENSI

- Aburto, N. J., Hanson, S., Gutierrez, H., Hooper, L., Elliott, P., & Cappuccio, F. P. (2013). Effect of increased potassium intake on cardiovascular risk factors and disease: Systematic review and meta-analyses. *BMJ (Online)*, 346(7903), 1–19. <https://doi.org/10.1136/bmj.f1378>
- Ali, S., Abdi, H., Imran, S., Abdi, A., Ali, M. H., Balani, N. A., Balani, N. A., Jacob, H. L., Seyfi, A., Shabout, G. H. Al, Hamza, D. N., & Al-talabani, A. D. (2025). *Retracted : Effects of Dietary Fiber Interventions on Glycemic Control and Weight Management in Diabetes : A Systematic Review of Randomized Controlled Trials This article has been retracted*. 1–9. <https://doi.org/10.7759/cureus.78497>
- Diyah, N. W., Ambarwati, A., Warsito, G. M., Niken, G., Heriwiyan, E. T., Windysari, R., Prismawan, D., Hartasari, R. F., & Purwanto, P. (2018). Evaluasi Kandungan Glukosa Dan Indeks Glikemik Beberapa Sumber Karbohidrat Dalam Upaya Penggalian Pangan Ber-Indeks Glikemik Rendah. *Jurnal Farmasi Dan Ilmu Kefarmasian Indonesia*, 3(2), 67. <https://doi.org/10.20473/jfiki.v3i22016.67-73>
- Kiptiah, M., Nuryati, N., Amalia, R. R., & Hayati, M. (2019). Substitusi Tepung Pisang Kepok Dalam Pembuatan Produk Soes Kering Pisang Kepok. *Jurnal Teknologi Agro-Industri*, 6(2), 108–117. <https://doi.org/10.34128/jtai.v6i2.98>
- Linangsari, T., Sandri, D., Lestari, E., & Noorhidayah. (2022). Evaluasi Sensori Snack Bar Talipuk Dengan Penambahan Tepung Pisang Kepok (*Musa paradisiaca* forma *typica*) pada Panelis Anak-anak dan Dewasa. *Jurnal Agroindustri Halal*, 8(2), 213–221. <https://doi.org/10.30997/jah.v8i2.6560>
- Marom, A., Astuti, P., & Putri, M. F. (2015). Pengaruh Penggunaan Tepung Kulit Ari Biji Kedelai Sebagai Bahan Substitusi Terhadap Kualitas Choux Pastry Kering. *Teknobuga*, 2(1), 41–49.
- Stadt, M., & Layton, A. T. (2025). Modulation of blood pressure by dietary potassium and sodium: sex differences and modeling analysis. *American Journal of Physiology - Renal Physiology*, 328(3), F406–F417. <https://doi.org/10.1152/ajprenal.00222.2024>

- Utami, & Komang Dinda Adelya., Puryana, I Gusti Putu Sudita., Tamam, B. (2024). *Pengaruh Substitusi Terigu Dan Tepung Daun Kelor Terhadap ,Mutu Organoleptik, Kadar Fe , Serat Dan Kapasitas Antioksidan Kue Sus. 13(1), 30–37. <https://ejournal.poltekkes-denpasar.ac.id/index.php/JIG/article/view/2767/1492>*
- Wahyuningtyas, M. P., Setiati, Y., & Riska, N. (2020). Karakteristik Fisik Penambahan Ikan Patin Siam (*Pangasius sutchii*) Pada Sus Kering. *TEKNOBUGA: Jurnal Teknologi Busana Dan Boga*, 8(2), 114–120. <https://doi.org/10.15294/teknob>





