



Pelatihan Pembuatan Bakso Menggunakan Tepung Gembili

**Roisu Eny Mudawaroch^{1*}, Fitri Rahmawati², Anita Rinawati³, Arif Zubair⁴,
Nuraeni Ayu Sukma⁵, dan Riski Amelia⁶**

^{1*,2,3,4,5,6}Universitas Muhammadiyah Purworejo, Jawa Tengah, Indonesia

*email: roisueny@umpwr.ac.id

Submitted: April 2025

Revised: Mei 2025

Accepted: Mei 2025

ABSTRAK

Salah satu olahan daging ayam adalah bakso. Bakso merupakan pangan olahan familiar di lidah masyarakat Indonesia. Tujuan dari kegiatan ini adalah pelatihan pembuatan bakso gembili di Pimpinan Cabang Aisyah Kutoarjo. Metode kegiatan yaitu penyuluhan yang terdiri dari Tahap persiapan, Tahap Pelaksanaan dan Tahap evaluasi. Pada tahap pelaksanaan dilakukan pembukaan. Pembukaan diisi dengan sambutan dari tuan Rumah ketua PCA Kutorjo. Setelah pembukaan kemudian dilakukan dengan penyuluhan dan praktik membuat bakso. Tahap Evaluasi dilakukan untuk melihat respon dari peserta pelatihan. Kesimpulan kegiatan ini adalah Pelatihan pembuatan bakso gembili merupakan alternatif dalam keanekaragaman pemanfaatan umbi pada pembuatan bakso. Kegiatan pelatihan dapat berjalan dengan lancar dan antusias peserta tinggi. Peserta memberikan penilaian positif pada bakso gembili yang dihasilkan. Saran dalam Pelatihan pembuatan bakso gembili adalah analisa usaha jika dibanding kan dengan bakso tepung tapioka.

Kata Kunci: Bakso; Tepung Tapioka; Tepung Gembili.

ABSTRACT

One of the processed chicken meat is meatballs. Meatballs are processed foods that are familiar to the tongues of the Indonesian people. The purpose of this activity is training in making gembili meatballs at the Aisyah Kutoarjo Branch Management. The method of the activity is counseling consisting of the Preparation Stage, Implementation Stage and Evaluation Stage. At the implementation stage, an opening was carried out. The opening was filled with various things from the host, the chairman of the PCA Kutorjo. After the opening, counseling and practice of making meatballs were carried out. The Evaluation Stage was carried out to see the responses of the training participants. The conclusion of this activity is that the Training in making gembili meatballs is an alternative in the diversity of tuber utilization in making meatballs. The training activities can run smoothly and the enthusiasm of the participants is high. Participants gave a positive assessment of the resulting gembili meatballs. Suggestions in the Training in making gembili meatballs are business analysis when compared to tapioca flour meatballs.

Keywords: Meatballs; Tapioca Flour; Gembili Flour

PENDAHULUAN

Daging ayam merupakan salah satu sumber protein hewani yang paling disukai oleh karena mempunyai rasa yang lezat dan bergizi. Secara umum kandungan gizi daging ayam broiler yaitu kadar protein rata-rata 23,33%, dan

kadar lemak rata-rata 2,14 % (Azizah et al., 2017). Sebagai makanan yang bergizi biasanya daging ayam diolah sebagai lauk pauk setiap hari misalnya ayam goreng, ayam bakar dan sebagainya (Mudawaroch et al., 2024). Salah satu olahan daging ayam adalah bakso. Bakso merupakan pangan olahan familiar di lidah masyarakat Indonesia (Mahambara et al. 2024). Penggunaan daging ayam sebagai bahan baku bakso karena harga daging ayam murah dan mudah didapatkan. Penjualan bakso ayam relatif lebih banyak dikonsumsi dari daging sapi karena harganya yang murah (Mudawaroch, 2024).

Pembuatan bakso ditambahkan tepung tapioka sebagai Filler untuk meningkatkan manfaat Kesehatan dan penganeka ragam pangan yaitu menggunakan tepung gembili sebagai filler pada bakso. Tepung gembili dapat digunakan sebagai campuran sosis (Herlina et al., 2015), campuran pada nugget (Pratiwi et al. 2016), campuran pembuatan cookies (Prameswari dan Estiasih, 2013), sebagai filler pada es krim (Nuryati et al., 2020). Gembili (*Dioscorea esculenta*) merupakan salah satu spesies tanaman yang mempunyai umbi dari genus *Dioscorea*. Umbi gembili mengandung lendir yang kental dengan komposisi larutan glycoprotein, serat pangan dan diosgenin (Ohizumi et al., 2009). Tanaman gembili cukup dikenal di Indonesia dan dikembangkan di daerah Banyumas Jawa Tengah (Forum Banyumas, 2012). Gembili (*Dioscorea esculenta*) merupakan sumber zat gizi yang berharga karena mengandung karbohidrat, serat dan rendah lemak, sehingga gembili menjadi sumber makanan yang baik (Panneerselvam dan Jaleel, 2008).

Gembili berpotensi sebagai sumber karbohidrat. Gembili juga merupakan potensi sumber hidrat arang, protein, rendah lemak, kalsium, fosfor, potassium, zat besi, serat makanan, vitamin B6 dan C [Tia, 2011]. Gembili juga berpotensi sebagai sumber serat pangan dan inulin. Umbi jenis *Dioscorea* ini memiliki kandungan serat dan inulin yang tinggi yaitu sebesar 6,39% dan 14,63% (bk), Serat pangan dan inulin berperan aktif untuk menjaga kesehatan pencernaan, Inulin merupakan komponen pangan yang tidak dapat dicerna dan dapat menstimulasi secara selektif pertumbuhan dan aktivitas bakteri yang menguntungkan di dalam saluran pencernaan (Aziza, T., Affandi, D. R., dkk 2015). Serat pangan memiliki satu atau beberapa fungsi fisiologis terhadap feses terutama dalam peningkatan volume (fecal bulking), pelunakan (fecal softening), dan perbaikan frekuensi/keteraturan waktu buang air besar. Selain itu, serat pangan juga berfungsi dalam penurunan kadar kolesterol dan/atau glukosa darah. (Dwiyitno 2011).

Melihat permasalahan diatas maka perlu suatu inovasi membuat bakso gembili. Tujuan dari kegiatan ini adalah pelatihan pembuatan bakso gembili di Pimpinan Cabang Aisyah Kutoarjo.

METODE PELAKSANAAN

Metode kegiatan yaitu penyuluhan Kegiatan ini dilaksanakan.

1. Tahap persiapan

Pada tahap persiapan dilakukan Untuk memulai kegiatan penyuluhan sebelumnya dilakukan persiapan dengan koordinasi ketua PCA Asiyah Kutoarjo Kabupaten Purworejo. Pada tahap persiapan membahas tentang rencana kegiatan penyuluhan, waktu dan tempat Pelaksanaan.

2. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan yang meliputi: pembukaan, pelaksanaan penyuluhan dan praktik membuat Bakso Gembili

3. Tahap evaluasi

Tahap evaluasi penyuluhan mulai dari tahap persiapan sampai tahap penyuluhan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Tahap Persiapan

Sebelum Pelatihan dilakukan koordinasi dengan ketua PCA Asiyah Kutoarjo. Koordinasi dilakukan untuk menentukan hari, jam dan teknis Pelaksanaan pelatihan. Kesepakatan ditentukan hari pada hari Rabu 14 Mei 2025 pukul 13.00-15.00 WIB. Pelaksanaan dilakukan pada siang hari karena pada pagi hari Sebagian besar Ibu anggota PCA Kutorjo masih melaksanakan pekerjaan di rumah.

2. Tahap Pelaksanaan

Pelatihan dilaksanakan pada hari Rabu 13 Mei 2025 sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan. Tim pelatihan berangkat pada pukul 08.00 WIB. dengan membawa semua atribut yang diperlukan yaitu back drop, bahan dan alat pembuatan bakso gembili. Pelatihan dimulai tepat pada pukul 13.00 WIB. Dimulai dengan pembukaan, penyuluhan dan dilanjutkan praktik membuat bakso. Peserta pada kegiatan ini dihadiri sebanyak 28 peserta.

Pada tahap pelaksanaan dilakukan pembukaan. Pembukaan diisi dengan sambutan dari tuan Rumah ketua PCA Kutorjo. Setelah pembukaan kemudian dilakukan dengan penyuluhan dan praktik membuat bakso. Penyuluhan disajikan di Gambar 1.



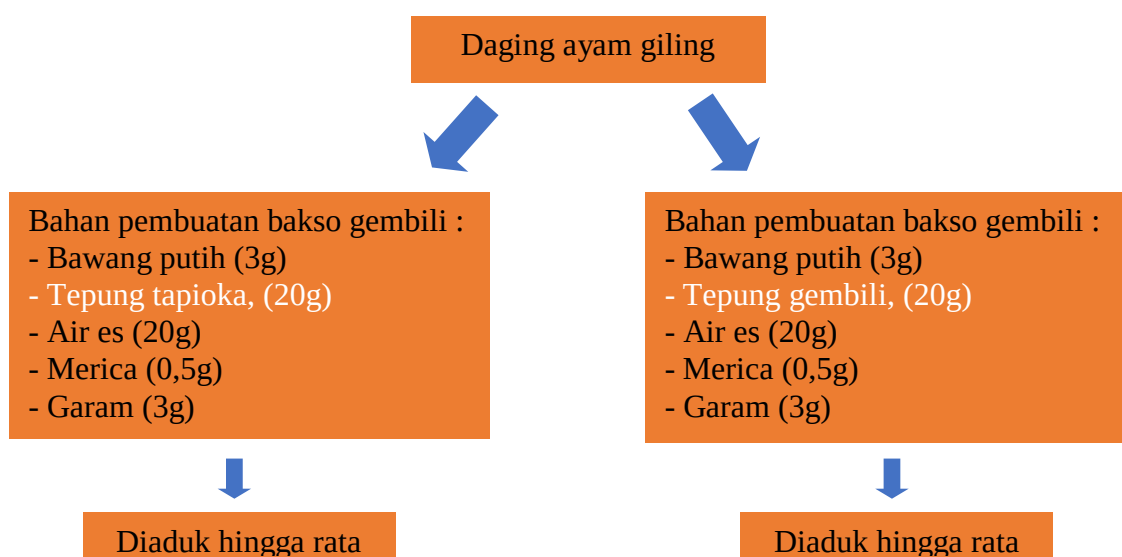
Gambar 1. Kegiatan penyuluhan

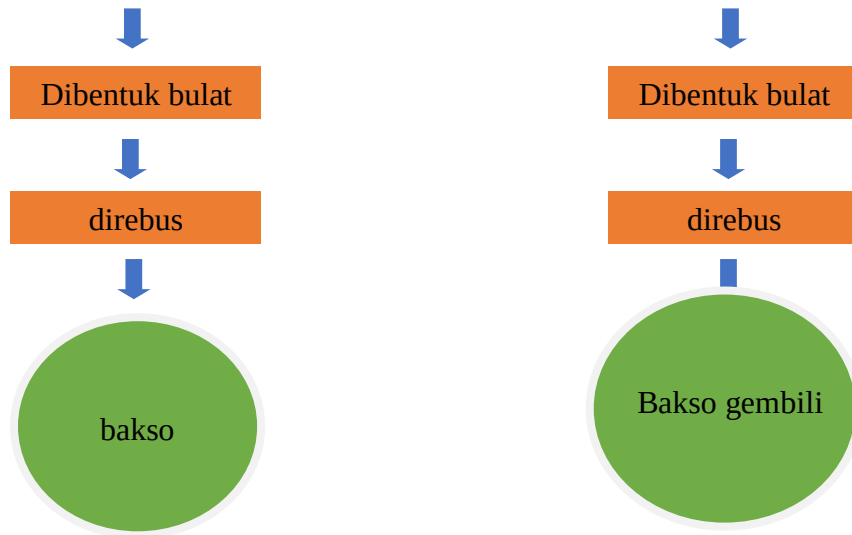
Kegiatan praktik dengan membuat bakso gembili yaitu membuat bakso dengan filler tepung tapioka dan bakso dengan filler tepung gembili. Pembuatan 2 jenis bakso ini untuk membandingkan antara bakso yang biasa dibuat dan dikonsumsi dengan bakso inovatif yaitu dengan tepung gembili. Komposisi bahan baku bakso gembili disajikan di Tabel 1 dan Alir pembuatan bakso disajikan di Gambar 2. Praktik membuat bakso disajikan di Gambar 3.

Bakso dengan substitusi tepung gembili menghasilkan bakso yang lebih kenyal dan berwarna lebih gelap. Tepung gembili mempunyai warna coklat sehingga menghasilkan bakso yang lebih gelap. Bakso gembili terlihat menyerupai bakso dari daging sapi. Selain mempunyai warna yang gelap, bakso dengan menggunakan tepung gembili menghasilkan bakso yang lebih banyak hampir dua kali dari bakso dengan tepung tapioka. Hal ini karena tepung gembili mengandung pati resisten yang baik untuk pencernaan. Pati resisten merupakan jenis pati (karbohidrat kompleks) yang tidak dapat dicerna di usus halus manusia, sehingga ketika di usus besar dalam bentuk utuh dan baik untuk pencernaan.

Tabel 1. Komposisi bahan baku Bakso Gembili

Bahan Baku	Tapioka	Tapioka:Gembili
Daging	100	100
Bawang Putih	3	3
Merica	0,5	0,5
Garam	3	3
Air Es	20	20
Tapioka	20	10
Gembili	-	10





Gambar 2. Alir pembuatan bakso sehat

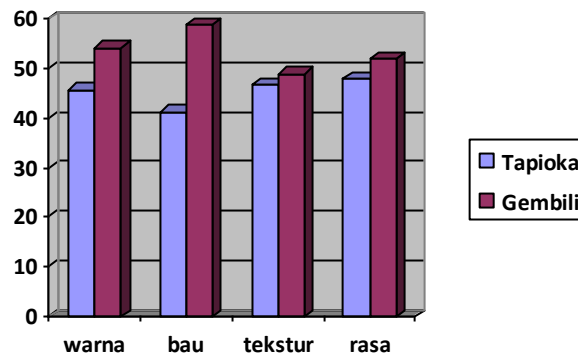
3. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk melihat melihat efektifitas pelatihan (Mudawaroch & Zulfanita, 2020). Evaluasi pada pelatihan ini adalah peserta antusias mengikuti kegiatan walaupun membuat bakso yang sudah biasa diterapkan. Pembuatan bakso dengan filler tepung gambili yang merupakan inovasi dan manfaat kesehatan.

Bakso yang dihasilkan diuji tingkat kesukaan peserta dengan membandingkan bakso tepung tapioka dengan bakso tepung gambili. Tingkat Kesukaan Bakso Tepung Tapioka Dengan Bakso Tepung Gambili disajikan di Gambar 4. Berdasarkan pada Gambar 4. menunjukkan bahwa bakso gambili lebih disukai dari bakso tepung tapioka ditinjau dari bau, tekstur, warna dan rasa.



Gambar 3. Praktik Pembuatan Bakso



Gambar 4. Tingkat Kesukaan Bakso Tepung Tapioka Dengan Bakso Tepung Gembili

KESIMPULAN

Pelatihan pembuatan bakso gembili merupakan alternatif dalam keanekaragaman pemanfaatan umbi pada pembuatan bakso. Bakso yang dihasilkan dengan pencampuran tepung gembili menghasilkan bakso yang lebih disukai karena lebih kenyal dan berwarna lebih gelap menyerupai bakso sapi. Kegiatan pelatihan dapat berjalan dengan lancar dan antusias peserta tinggi. Peserta memberikan penilaian positif pada bakso gembili yang dihasilkan.

Saran dalam pelatihan pembuatan bakso gembili adalah perlu dilakukan di PCA wilayah lain. Saran yang diusulkan yaitu perlu analisa usaha antara bakso tepung tapioka dengan tepung gembili.

DAFTAR PUSTAKA

- Aziza, T., Affandi, D. R., & Manuhara, G. J. (2015). Bakso Ikan Tongkol (*Euthynus affinis*) Dengan Filler Tepung Gembali Sebagai Fortifikasikan Inulin. *Jurnal Teknologi Hasil Pertanian*, 8(2), 77.
- Dwiyitno. 2011. Rumput Laut Sebagai Sumber Pangan Potensial. *J Squalen* 6(1):9-17.
- Forum Banyumas. (2012). Panen gembili 2012 dengan Bupati Marjoko. <http://forumbanyumaskab.blogspot.com/2012/06/panen-gembili-2012-dengan-bupati-marjoko.html>.
- Herlina, 2012. Karakterisasi dan Aktivitas Hipolipidemik serta Potensi Prebiotik Polisakarida Larut Air Umbi Gembili (*Dioscorea esculenta*. L.). “Disertasi”. Program Doktor Ilmu-Ilmu Pertanian Universitas Brawijaya, Malang.
- Herlina, H., Darmawan, I., & Rusdianto, A. S. (2015). Penggunaan tepung glukomanan umbi gembili (*Dioscorea esculenta* L.) sebagai bahan tambahan makanan pada pengolahan sosis daging ayam. *Jurnal Agroteknologi*, 9(02), 134-144.
- Mahambara, S., Mudawaroch, R. E., & Wibawanti, J. M. W. (2024). Karakteristik Bakso Daging Kuda yang Diberi Tepung Tapioka (*Manihot Esculenta*) dan STPP

- (Sodium Tripoliphoapat) Terhadap Kualitas Fisik dan Organoleptik. *Jurnal Riset Agribisnis dan Peternakan*, 9(1), 63-74.
- Mudawaroch, R. E. (2024, August). Berbagai Macam Bahan Pengenyal Terhadap Kualitas Organoleptik Dan Kualitas Fisik Pada Bakso. In *Prosiding Seminar Nasional Teknologi Agribisnis Peternakan (Stap)* (Vol. 11, pp. 233-240).
- Mudawaroch, R. E., & Zulfanita, Z. (2020). Evaluasi Pelatihan Pembuatan Jamu Ternak Fermentasi. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, , 4(5), 930–939.
- Mudawaroch, R. E., Rahmawati, F., Rinawati, A., Putri, S. F., & Kurniawan, R. A. (2024). Pelatihan Pembuatan Sempol Sehat di Muhammadiyah Boarding School Kabupaten Purworejo. *Bagelen Community Service*, 2(3), 164-169.
- Nuryati, C., Legowo, A. M., & Nurwantoro, N. (2020). Karakteristik fisik dan sensoris es krim kacang merah (*Phaseolus vulgaris* l.) dengan penambahan tepung umbi gembili (*Dioscorea esculenta* l.) sebagai penstabil. *Jurnal Agroteknologi*, 14(02), 199-207.
- Ohizumi, Y., Gaidamashvili, M., Ohwada, S., Matsuda, K., Kominami, J., Nakamura-Tsuruta, S & Muramoto, K. (2009). Mannose-binding lectin from yam (*Dioscorea batatas*) tubers with insecticidal properties against *Helicoverpa armigera* (Lepidoptera: Noctuidae). *Journal of agricultural and food chemistry*, 57(7), 2896-2902. <https://doi.org/10.1021/jf8040269>
- Panneerselvam, R., & Jaleel, C.A. (2008). Starch and sugar conversion in *Dioscorea esculenta* tubers and *Curcuma longa* rhizomes during storage. *Caspian J. Env. Sci.*, 6 (2), 151-160. <https://www.sid.ir/en/Journal/ViewPaper.aspx?ID=144330>
- Prameswari, R. D., & Estiasih, T. (2013). Pemanfaatan tepung gembili (*Dioscorea esculenta* L.) dalam pembuatan cookies. *Jurnal Pangan dan Agroindustri*, 1(1), 115-128.
- Pratiwi, T., Affandi, D. R., & Manuhara, G. J. (2016). Aplikasi tepung gembili (*dioscorea esculenta*) sebagai substitusi tepung terigu pada filler nugget ikan tongkol (*Euthynnus affinis*). *Jurnal Teknologi Hasil Pertanian*, 9(1), 34-50.
- Tia, R.P. 2011. Makalah Gembili. <http://ranistiaa.blogspot.com/>. Tanggal akses: 03/03/2013



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)
