

KANDUNGAN NILAI GIZI KOLANG KALING DARI AREN (*Arenga pinnata*) SEBAGAI SUMBER PANGAN BARU DI TAPANULI BAGIAN SELATAN

Oleh:

Syafiruddin Harahap¹, Muhammad Nizar H Nasution², Dini Puspita Y Nasution³

Dosen Fakultas Pertanian Universitas Graha Nusantara

Abstrak

Luas lahan dan produksi tanaman aren daerah Tapanuli Selatan dari tahun ke tahun terus mengalami penurunan. Penurunan tersebut disebabkan oleh alih fungsi lahan tanaman aren menjadi areal tanaman lain dan masyarakat belum mengetahui secara jelas teknik budidaya dan potensi dari tanaman aren. Tanaman Aren ini memiliki banyak potensi untuk dikembangkan karena hampir seluruh bagian dari tanaman bisa dimanfaatkan salah satunya adalah kolang kaling. Penelitian ini bertujuan untuk mensosialisasikan manfaat kolang kaling kepada masyarakat Tabagsel dan diversifikasi buah kolang kaling menjadi minuman dan makanan dari beberapa tingkat kematangan. Sampel yang diteliti adalah buah kolang kaling dari beberapa tingkat kematangan. Tingkat kematangan tersebut adalah keras, sedang (agak keras) dan lunak. Kolang kaling dengan tingkat kematangan yang lunak memiliki kadar serat yang tinggi yaitu 14.03 %. Kolang kaling dengan tingkat kematangan keras mengandung vitamin C yang tinggi yaitu 162.04 Mg/100g. Kandungan nilai gizi yang tinggi pada kolang kaling menunjukkan bahwa kolang kaling berpotensi dikembangkan menjadi makanan dan minuman kesehatan.

Kata Kunci : Gizi, Aren, Tapanuli Selatan

BAB I PENDAHULUAN

Tanaman Aren ini memiliki banyak potensi untuk dikembangkan karena hampir seluruh bagian dari tanaman bisa dimanfaatkan. Bagian aren yang paling berpotensi untuk dikembangkan adalah bagian buah yaitu kolang kaling. Buah kolang kaling selama ini belum dimanfaatkan secara optimal, dan hanya ditemukan pada waktu tertentu saja, misalnya menjelang Ramadan dan hari raya. Olahan kolang kaling hingga saat ini belum banyak ditemukan hanya sebatas bahan campuran minuman padahal kolang kaling memiliki nilai gizi yang sangat tinggi. Tingginya kandungan gizi yang dimiliki kolang kaling memberi peluang yang sangat besar untuk pengembangan kolang kaling menjadi olahan minuman maupun makanan. Laporan mengenai kolang kaling dapat

dijadikan sebagai makanan dan minuman kesehatan belum ada sampai saat ini sehingga perlu dilakukan penelitian mengenai diversifikasi produk yang berbahan baku kolang kaling. Penelitian ini bertujuan untuk mensosialisasikan manfaat kolang kaling kepada masyarakat Tabagsel dan diversifikasi buah kolang kaling menjadi minuman dan makanan dari beberapa tingkat kematangan.

Tapanuli Selatan adalah salah satu kabupaten di Sumatera Utara yang dahulunya kabupaten induk dan sudah dimekarkan menjadi 4 Kabupaten dan 1 Kotamadya. Hasil pemekaran tersebut adalah Kabupaten Mandailing Natal, Kota Padangsidimpuan, Padang Lawas, Padang Lawas Utara. Badan Pusat Statistik 2010 menyatakan 264.108 jiwa penduduknya mayoritas masih menggantungkan hidupnya

dari kegiatan pertanian. RPMJ 2011-2015 Kabupaten Tapanuli Selatan dalam rangka mewujudkan Masyarakat Pembangunan mengandung visi "Tapsel Yang Maju, Sejahtera, Sehat, Cerdas, Beriman, dan Mandiri Berbasis Sumberdaya Manusia Pembangunan Serta Sumber Daya Alam Yang Produktif dan Lestari". Dalam rangka mewujudkan visi tersebut maka ditetapkanlah misi pembangunan yang salah satu dari misi tersebut pada point ke dua "Mengoptimalkan pembangunan ekonomi yang berbasis pertanian sesuai potensi daerah serta penguatan kelembagaan dengan semangat kerakyatan". Mengacu dari visi dan misi tersebut maka salah satu tujuan yang hendak dicapai atau dihasilkan dalam kurun waktu 5 tahun adalah mewujudkan pertumbuhan ekonomi yang optimal dengan titik berat sektor pertanian, melalui penguatan kelembagaan ekonomi dan melalui pola pemberdayaan masyarakat.

Dinas Pertanian dan Ketahanan Pangan Kabupaten Tapanuli Selatan 2010 menyatakan bahwa luas lahan pertanian di Kabupaten Tapanuli Selatan mencapai 53.231 ha. Lahan ini masih sangat subur sehingga banyak komoditi pertanian yang tumbuh dengan baik. Salah satu komoditi pertanian yang memiliki potensi untuk dikelola dan dikembangkan dengan baik adalah Aren. Tanaman aren lebih banyak tumbuh liar dan hampir menyebar diseluruh tanah rakyat yang ada di Tapanuli Selatan. Luas tanaman aren dari seluruh kecamatan yang ada di Kabupaten Tapanuli Selatan mencapai 390,50 ha dengan produksi 626,20 (Dinas Pertanian dan Ketahanan Pangan Kab. Tapsel, 2010).

BAB II METODOLOGI PENELITIAN

2.1 Survei lokasi tempat pengambilan sampel

Penelitian ini dilakukan dengan survei langsung ke daerah yang dijadikan sebagai

lokasi pengambilan sampel. Daerah yang dijadikan sebagai lokasi pengambilan sampel adalah desa Sijung kang kecamatan Angkola Timur Kabupaten Tapanuli Selatan. Hal yang pertama dilakukan adalah menjalin kerja sama dengan pemerintah desa dan kelompok tani aren desa Sijung kang dilanjutkan dengan pengenalan dengan petani aren agar termotivasi untuk mengembangkan tanaman aren tersebut.

2.2 pengambilan sampel

Sampel yang dijadikan sebagai bahan penelitian adalah buah kolang kaling dari beberapa tingkat kematangan, minimal 3 tingkat kematangan. Tingkat kematangan tersebut adalah keras, sedang (agak keras) dan lunak.

2.3 Analisis kandungan gizi kolang kaling setiap tingkat kematangan

Analisis kandungan gizi dilaksanakan di Laboratorium dengan mengelompokkan 3 tingkat kematangan kolang kaling.

BABA III HASIL DAN PEMBAHASAN

Bagian aren yang sering diolah masyarakat Tapanuli Selatan adalah nira, padahal selain nira ada bagian aren yang sangat berpotensi untuk dikembangkan yaitu kolang kaling. Kolang kaling memiliki nilai gizi sehingga bisa dijadikan sebagai minuman dan makanan kesehatan. Hasil penelitian Santoso (2006) menunjukkan bahwa selain makanan atau minuman, kolang kaling juga ternyata dapat diolah menjadi *edible film* pada produk pangan. Diversifikasi buah kolang kaling tidak hanya meningkatkan nilai produk tetapi dapat membuka peluang berdirinya industri rumah tangga. Industri rumah tangga memerlukan beberapa tenaga kerja, sehingga menjadi

salah satu solusi dalam mengatasi masalah pengangguran.

3.1 Analisis kandungan gizi kolang kaling setiap tingkat kematangan

Sampel yang diteliti adalah buah kolang kaling dari beberapa tingkat kematangan, minimal 3 tingkat kematangan. Tingkat kematangan tersebut adalah keras, sedang (agak keras) dan lunak. Masyarakat Tapanuli Selatan biasanya menyebutkan tingkat kematangan yang lunak dengan istilah kolang kaling anggur, kolang kaling sedang diistilahkan barang medan sedangkan yang keras disebut barang Jakarta. Apabila buah yang panen terlalu tua, maka kolang kaling yang dihasilkan akan keras dan sebaliknya jika buah yang dipanen terlalu muda maka kolang kalin yang dihasilkan lebih lunak (Widyawati, 2010). Tingkat kematangan yang keras lebih disukai masyarakat, permintaan di pasaran juga didominasi oleh kolang kaling yang keras untuk dijadikan campuran minuman dan manisan. Kolang kaling dengan tingkat kematangan lunak tidak banyak dimanfaatkan, bahkan dibuang karena nilai jualnya sangat rendah.

Tabel 2. Hasil analisa buah kolang kaling

No	Analisa	A	B	C	Satuan
1	Kadar Vit. C	89.9 1	117. 49	162.04	Mg/10 0g
2	Kadar Pati	74.5 8	61.3 6	53.01	%
3	Serat Kasar	14.0 3	11.0 6	9.74	%
4	Kadar Ca	0.24	0.45	0.59	%
5	Kadar Fe	0.84	1.88	1.58	ppm

Ket: A : Lunak
B : Sedang (agak lunak)
C : Keras

Tabel 2 menunjukkan bahwa kolang kaling dengan tingkat kematangan yang lunak memiliki kadar serat yang tinggi yaitu 14.03 %. Hasil analisa tersebut membuktikan bahwa tingkat kematangan

kolang kaling yang lunak memiliki potensi yang besar untuk dijadikan sebagai olahan minuman dan makanan. Serat makanan berfungsi memperlancar proses pencernaan dalam tubuh. Serat kolang kaling yang masuk ke dalam tubuh menyebabkan proses pembuangan air besar lancar sehingga bisa mencegah kegemukan, kanker usus dan penurunan kolestrol darah (Lutony, 1993, simanungkalit *et al.* 2015). Kolang kaling yang lunak juga mengandung kadar pati yang tinggi yaitu 74.58 %. Kandungan pati pada kolang kaling dapat memberikan rasa kenyang dan menghentikan nafsu makan, sehingga cocok dikonsumsi sebagai makanan diet.

Kolang kaling dengan tingkat kematangan keras mengandung vitamin C yang lebih tinggi yaitu 162.04 Mg/100g. Pracaya, 2008 melaporkan bahwa tingkat kematangan buah dapat mempengaruhi kadar vitamin C, semakin matang buah maka kadar vitamin C semakin tinggi. Vitamin C bermanfaat untuk meningkatkan daya tahan tubuh dan berfungsi sebagai antioksidan. Antioksidan merupakan senyawa kimia yang dapat menangkap radikal bebas yang dapat merusak sel dan jaringan. Selain vitamin C kolang kaling juga mengandung kalsium dan Fe cukup tinggi. Tingginya kalsium pada buah kolang kaling ini dapat digunakan sebagai sumber kalsium alternatif selain susu (Julianto, 2014).

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Kandungan nilai gizi yang tinggi pada kolang kaling menunjukkan bahwa kolang kaling berpotensi dikembangkan menjadi makanan dan minuman kesehatan.

Saran

Potensi kolang kaling agar dikembangkan menjadi pemanfaatan kolang kaling sebagai salah satu sumber pangan.

Daftar Pustaka

Dinas Pertanian dan Ketahanan Pangan Kabupaten Tapanuli Selatan 2010

Julianto. 2014. Khasiat Tersembunyi Kolang Kaling. Jakarta: Sinar Tani

Laporan RPJMD Pemerintah Kabupaten Tapanuli Selatan 2011-2015

Lutony, T.L. 1993. Tanaman Sumber Pemanis. Jakarta : PT Penebar Swadaya

Mariati, R. 2013. Potensi Produksi dan Prospek Pengembangan Tanaman Aren (*Arenga pinnat* MERR) di Kalimantan Timur. J. Agrifor. 12(2): 196-205

Pracaya.2008. Bertanam Mangga. Jakarta: PT Penebar Swadaya

Simanungkalit T.M., Rahminiwati M., Wiendarlina I.Y. 2015. Efektifitas Buah Aren (*Arenga pinnata* (Wurmb). Terhadap Penurunan Kadar Kolestrol Tikus Putih Jantan Galur *Sprague-Dawley*. FMIPA. Universitas Pakuan. Bogor

Santoso, B. 2006. Karakteristik Komposit Edible Film Buah Kolang Kaling (*Arenga pinnata*) dan Lilin Lebah. J. Teknol dan Industri Pangan. 17(2):1125-135

Widyawati, N. 2011. Sukses Investasi Masa Depan dengan Bertanam Pohon Aren. Yogyakarta. Lily Publisher. 106 hal.