

Peluang dan Potensi Sukun (*Artocarpus altilis*) Sebagai *Ingredient* Pangan (*Opportunities and Potential of Breadfruit (Artocarpus altilis) as a Food Ingredient*)

Santi Noviasari^{1*}, Yefa Hafiza Rahma¹, Cut Nilda¹, Novi Safriani¹

¹Program Studi Teknologi Hasil Pertanian, Fakultas Pertanian, Universitas Syiah Kuala

*Corresponding author: santinoviasari@unsyiah.ac.id

Abstrak. Sukun termasuk buah fungsional yang belum dimanfaatkan secara optimal dan memiliki beragam manfaat kesehatan seperti dapat membantu sistem pencernaan, memperkuat tulang dan gigi, serta menghilangkan tumor. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa sukun yang merupakan salah satu buah fungsional dapat dijadikan komoditi potensial sebagai alternatif *ingredient* pangan. Pengolahan sukun menjadi tepung atau pati menjadi alternatif yang sangat baik untuk mengatasi masa simpan sukun pada suhu ruang yang singkat. Produk olahan sukun seperti gorengan, keripik, *brownies*, teh, tapai dan getuk memiliki rasa yang nikmat serta kandungan gizi yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh.

Kata kunci: fungsional, pati, produk olahan, tepung

Abstract. Breadfruit is a functional fruit that has not been used optimally and has various health benefits such as helping the digestive system, strengthening bones and teeth, and eliminating tumors. Various studies have shown that breadfruit, which is a functional fruit, can be used as a potential commodity as an alternative food ingredient. Processing breadfruit into flour or starch is an excellent alternative to overcome the short shelf life of breadfruit at room temperature. Breadfruit processed products such as fried foods, chips, brownies, tea, tapai and getuk have a delicious taste and contain nutrients that are beneficial to the health of the body.

Keywords: functional, starch, processed products, flour

PENDAHULUAN

Pangan adalah segala sesuatu yang bersumber dari hayati produk pertanian, perkebunan, perikanan dan sebagainya, baik pangan olahan maupun tidak yang dibutuhkan sebagai konsumsi manusia dalam bentuk makanan atau minuman. Pangan olahan membutuhkan bahan baku dalam pembuatannya. Pemilihan bahan baku didasarkan oleh beberapa aspek, seperti karakteristik dan kandungan gizi yang dimiliki suatu komoditi (Yunus et al., 2021).

Seiring dengan bertambahnya jumlah masyarakat, kebutuhan pangan pun semakin meningkat dan beragam. Masyarakat cenderung bergantung pada bahan baku seperti beras, singkong dan gandum. Hal ini dikarenakan masyarakat belum mengenal adanya bahan baku lokal berlimpah yang memiliki tingkat produktivitas tinggi seperti sukun. Sukun salah satu pangan yang memiliki sifat fungsional dan belum banyak dimanfaatkan. Sukun berpotensi sebagai *ingredient* atau bahan baku pangan dan memiliki beragam manfaat di bidang kesehatan seperti dapat membantu sistem pencernaan, memperkuat tulang dan gigi, serta menghilangkan tumor (Marjoni, 2022).

Sukun (*Artocarpus altilis*) merupakan buah lokal yang memiliki produktivitas tinggi karena tersebar di berbagai wilayah khususnya Indonesia (Pratiwi et al., 2012). Berdasarkan data BPS (2020), produksi sukun di Indonesia mengalami peningkatan pada tahun 2020 yaitu mencapai 190.551 ton dibandingkan dengan produksi sukun pada tahun 2019 yang hanya sebanyak 122.482 ton. Provinsi Jawa Tengah menjadi daerah penghasil sukun terbanyak di Indonesia pada tahun 2020 yaitu mencapai 44.258 ton dan di daerah Aceh produksi sukun mencapai 1.558 ton.

Sukun sering dijadikan makanan pokok oleh beberapa masyarakat Eropa dikarenakan memiliki kandungan gizi tinggi, khususnya karbohidrat serta memiliki tekstur dan rasa yang

cenderung mirip roti (Harmanto, 2012). Buah tropis dengan famili *Moraceae* ini memiliki kandungan gizi yang cukup kompleks, mengandung pati sebanyak 68%, protein 4%, lemak pada basis kering 1% serta fosfor (Agustiani et al., 2020).

Produksi pangan berbahan baku sukun juga dapat dijadikan sebagai peluang bisnis yang unik dan potensial. Sukun biasanya dikonsumsi dengan cara dikukus atau digoreng, namun terdapat berbagai olahan berbahan baku sukun yang dapat diproduksi seperti *cake*, *brownies*, bolu, donat dan *cookies* (Marta et al., 2017). Sukun juga dapat diolah menjadi produk ekonomis seperti tepung dan pati yang dimanfaatkan sebagai bahan pengental, bahan pengikat, pembentuk tekstur serta pengganti lemak pada *yoghurt* dan *marshmallow*. Pengolahan sukun menjadi tepung atau pati juga dapat menjadi alternatif yang sangat baik mengingat masa simpan sukun pada suhu ruang yang singkat (Putri and Nisa, 2015).

SUKUN (*Artocarpus altilis*)

Tanaman sukun diperkirakan memiliki sekitar 60 spesies dan dibudidayakan di seluruh dunia termasuk Indonesia, Asia Tenggara, India, Sri Lanka, Karibia, Afrika Barat, Amerika Tengah, serta beberapa negara di daerah Pasifik seperti Hawaii, Kepulauan Samoa, Tahiti, dan Fiji. Penyebaran budidaya sukun yang merata ini tidak lepas dari kemampuan tanaman sukun yang dapat tumbuh di berbagai jenis lahan, tak terkecuali lahan kritis (Adinugraha and Kartikawati, 2012).



Gambar 1. Buah sukun

Menurut Yuwono (2020), pohon sukun yang dapat tumbuh dengan curah hujan 1.500 hingga 3000 mm/tahun ini dapat berumur hingga 50 tahun. Buah mulai dihasilkan ketika pohon sukun berumur antara 3 atau 4 tahun dengan dua kali pemanenan dalam setahun. Sekitar 200 hingga 750 buah sukun diproduksi per tahunnya dengan berat daging buah sekitar 1,35 kg/buah dari setiap pohonnya. Selain itu, pohon sukun juga dapat memiliki tinggi hingga 40 m dan dapat tumbuh di segala lahan mulai dari dataran tinggi 1.200 mdpl hingga dataran rendah dengan pH tanah berkisar 6 hingga 7. Kemampuan adaptasi tumbuhan ini juga sangat baik, dapat tumbuh pada pH rendah, lingkungan yang kering, berair, serta berbatu karang.

Karakteristik dari buah sukun seperti yang terlihat pada Gambar 1. yaitu berbentuk bulat hingga lonjong dengan panjang sekitar 30 cm, lebar antara 9-20 cm, dengan berat sekitar 4 kg. Kulitnya biasa berwarna hijau dengan daging buah berwarna putih hingga kuning serta memiliki tekstur serat yang halus. Buah sukun memiliki rasa yang sedikit manis serta aroma yang spesifik. Buah tak berbiji ini dikelompokkan berdasarkan bentuk dan ukuran buah serta kedudukan daun ke dalam banyak jenis varietas. Di Indonesia, umumnya *Artocarpus altilis* dibedakan menjadi 2 varietas yaitu Sukun Bangkok yang lebih besar, berkulit halus dan Sukun Jawa yang lebih kecil serta memiliki duri kecil dan lunak pada kulitnya (Marjoni, 2022).

Selain itu, varietas yang biasa dikenal di daerah Maluku yaitu Sukun Batu, Sukun Kapas dan Sukun Duri (Palijama et al., 2017).

KANDUNGAN DAN MANFAAT SUKUN

Kandungan karbohidrat 100 g tepung sukun sebanding dengan 100 g beras. Bahkan, dibandingkan dengan beras, sukun lebih banyak mengandung serat, vitamin, serta protein. Selain memiliki berbagai nilai gizi, sukun juga mengandung beberapa senyawa seperti fenolik, flavonoid, dan tanin (Marjoni, 2022). Adapun daftar kandungan gizi beberapa populasi buah sukun di Indonesia per 100 g dari bagian yang bisa dimakan dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Kandungan gizi beberapa populasi buah sukun di Indonesia per 100 g dari bagian yang dapat dimakan

Kandungan gizi/100g	Populasi buah sukun							
	Kediri	Madura	Yogya	Banten	Bone	Lombok	Gowa	Pulau Seribu
Air (%)	68,59	62,85	74,03	64,18	72,29	72,46	70,45	72,58
Abu (%)	1,19	1,29	1,03	1,03	1,11	0,75	1,54	0,88
Lemak (%)	0,28	0,35	0,23	0,33	0,21	0,30	0,21	0,27
Protein (%)	2,06	2,13	1,74	1,93	1,93	1,60	2,22	1,78
Karbohidrat (%)	27,88	33,37	22,96	32,53	24,46	24,89	25,58	24,5
Pati (%)	19,41	22,50	15,68	24,12	14,25	6,51	15,07	5,52
Vitamin C(mg)	11,60	14,59	14,07	11,89	16,86	44,19	22,02	36,37
Phosfor (mg)	50,72	60,52	50,01	55,94	54,61	28,90	60,77	33,97
Kalsium (mg)	52,90	47,09	45,15	53,66	38,72	40,17	48,72	29,07
Serat kasar (%)	1,80	2,14	1,39	1,87	1,56	1,30	1,97	1,31
Kalori (kal)	115,1	136,4	94,89	132,8	102	102,4	106,1	101,23

Sumber : Adinugraha and Kartikawati, 2012

Beberapa masyarakat tidak hanya mengkonsumsi sukun sebagai pengganti makanan pokok, tetapi juga karena buah ini efektif dalam menurunkan resiko penyakit jantung, mencegah penyakit kanker, menurunkan gula darah dan mengatasi rambut rontok, Keistimewaan lain yang dimiliki sukun yaitu mengandung zat karotenoid, omega 3 dan 6, serat yang tinggi, vitamin C, kaya antioksidan, rendah lemak, bebas kolesterol, indeks glikemik yang lebih baik dibanding beras yaitu 23-60, sorgum, gandum dan kentang serta tidak mengandung gluten (Alifa, 2021). Daun sukun mengandung asetilkolin, riboflavin, tannin, hidrosianat dan beberapa senyawa lain sehingga juga dapat mengobati beberapa penyakit kronis seperti *liver*, sakit jantung, pembesaran limpa, hepatitis dan sakit gigi (Lubis and Mutia, 2018). Getah sukun juga dapat dimanfaatkan sebagai bahan baku permen karet, kulit batang sukun dapat dimanfaatkan sebagai bahan pembuatan pakaian dan batangnya dapat digunakan pula sebagai bahan konstruksi (Ifmaily, 2018).

POTENSI SUKUN SEBAGAI *INGREDIENT* PANGAN

Pengolahan sukun biasanya dilakukan dengan cara digoreng dan dikukus. Namun, akibat kelemahan yang dimiliki sukun yaitu waktu simpannya yang tidak dapat bertahan lama, sehingga akan lebih baik apabila sukun diubah menjadi produk lain seperti tepung dan pati.

Selain dapat menambah waktu simpan sukun, tepung dan pati dapat digunakan sebagai bahan utama produk olahan pangan (Palijama et al., 2017).

Tepung Sukun

Pengolahan sukun menjadi tepung dianggap menjadi salah satu alternatif yang tepat dalam penanganan sukun. Selain dapat mengatasi masalah masa simpan sukun, tepung sukun juga memiliki kandungan gizi yang hampir sama dengan buah sukun segar (Pratiwi et al., 2012). Tepung sukun dapat dimanfaatkan sebagai bahan baku utama dalam pembuatan berbagai pangan, seperti roti, *brownies*, kudapan, mie dan masih banyak lagi.

Pengolahan sukun menjadi tepung seperti yang terlihat pada Gambar 2. diawali dengan proses pengupasan sukun. Kemudian, dilanjutkan dengan perendaman buah sukun menggunakan larutan natrium metabisulfid 0.3%. Lalu, dilakukan pengirisan berbentuk *chips* dan pengeringan menggunakan oven dengan suhu 60°C hingga mudah patah. *Chips* sukun yang telah kering dihaluskan menggunakan blender dan diayak menggunakan ayakan 60 mesh (Pratiwi et al., 2012).

Berdasarkan penelitian Pratiwi et al. (2012), tepung sukun memiliki rendemen sekitar 20,33%, kadar air 9,2%, kadar abu 1,9%, lemak 0,38%, protein 2,83% dan karbohidrat 85,65%. Tepung sukun juga mengandung sukrosa sehingga dapat memberi karakteristik manis. Menurut Aprilia et al. (2021), setiap 100 g tepung sukun mengandung 2 hingga 6% kadar air, 0,8 g lemak, 3,6 g protein, 78,9 g karbohidrat, 34 mg vitamin B10, 17 mg vitamin B20, 47,6 mg vitamin C, 58,8 mg kalsium, 165,2 mg fosfor, dan 1,1 mg zat besi.

Tepung sukun dapat digunakan sebagai bahan baku utama produk olahan pangan. Pada penelitian Aprilia et al. (2021), tepung sukun yang disubstitusikan dalam pembuatan bolu kukus sebanyak 60% memberikan hasil terbaik yaitu bolu kukus berwarna putih terang-kekuningan, rasa yang manis dan khas sukun, beraroma khas bolu kukus dan khas sukun, berpenampakan merekah menjadi 4 bagian, serta berpori – pori sedang dan cukup merata. Menurut Pratiwi et al. (2012), tepung sukun tidak mengandung gluten sehingga sangat baik bila disubstitusikan dalam pembuatan pangan olahan seperti bolu, kue, *cookies*, mie, serta pukis.



Gambar 2. Tepung sukun

Pati Sukun

Pati merupakan jenis karbohidrat yang dipisahkan dari komponen lain yang berasal dari komoditas seperti umbi, kacang-kacangan, biji-bijian, serta beberapa jenis buah dengan cara ekstraksi. Komponen utama yang terdapat dalam pati yaitu amilosa merupakan homopolimer tidak bercabang berbentuk linier ikatan α -1,4-glikosida dan amilopektin merupakan polimer bercabang ikatan α -1,4-glikosida pada rantai lurus serta α -1,6-glikosida pada rantai bercabang (Palijama et al., 2017). Pati umumnya dihasilkan dari pangan berkarbohidrat tinggi seperti

jagung dan sagu. Pati jagung dan sagu telah banyak dimanfaatkan, namun pengolahan sukun menjadi pati masih sangat jarang dilakukan, walaupun pati sukun memiliki potensi yang sangat menjanjikan.

Pengolahan sukun menjadi pati seperti yang terlihat pada Gambar 3. diawali dengan pengupasan dan pembersihan dari kotoran dan getah menggunakan air bersih. Potongan daging buah sukun ditambahkan air perbandingan 1:5 dan diblender hingga menjadi bubur. Selanjutnya disaring menggunakan kain saring dan cairannya diendapkan dalam baskom selama 12 jam dengan pergantian air setiap 6 jam sekali. Setelah itu, dibuang airnya dan diambil endapannya. Kemudian, endapan dikeringkan menggunakan oven bersuhu 70°C selama 24 jam. Setelah didinginkan, pati diblender dan dilakukan pengayakan menggunakan ayakan 60 *mesh* sehingga diperoleh pati sukun yang halus (Nurhaeni et al., 2018).

Berdasarkan penelitian Aliyah et al. (2021), terjadi peningkatan kadar pati seiring peningkatan tingkat kematangan buah sukun. Buah sukun mengkal memiliki total rendemen 8,93% dan pH 6,03, nilai tersebut lebih tinggi dibandingkan dengan total rendemen buah sukun muda yaitu 4,3% dan pH 5,62. Menurut Ifmaily (2018), pati sukun hanya ada pada sukun yang masih berwarna hijau. Pati sukun memiliki karakteristik berwarna putih, tidak berbau, tidak berasa, memiliki total rendemen 7,167%, kadar air 0,69% dan kadar abu 0,45%. Perbedaan varietas, lingkungan tempat tumbuh dan masa panen dapat menyebabkan perbedaan sifat fisikokimia pada pati sukun. Sedangkan pada penelitian Palijama et al. (2017), pati sukun dari 3 varietas yang berbeda menghasilkan sifat fisikokimia yang berbeda pula yaitu pati Sukun Batu mengandung kadar air 3,74%, kadar abu 0,09%, kadar amilosa 19,67%, *solubility* 24,07% dan *swelling power* 17,37 g/g. Pati Sukun Duri mengandung kadar air 6,64%, kadar abu 0,08%, kadar amilosa 19,55%, *solubility* 21,92% dan *swelling power* 20,01 g/g. Pati Sukun Kapas mengandung kadar air 4,52%, kadar abu 0,08%, kadar amilosa 19,36%, *solubility* 21,67% dan *swelling power* 19,99 g/g.

Pati memiliki beberapa fungsi, diantaranya untuk membentuk struktur, sebagai bahan pengental, pengemulsi, penstabil, dan pembentuk gel (Palijama et al., 2017). Pati juga digunakan sebagai bahan tambahan dalam bidang farmasi yang difungsikan sebagai bahan penghancur, pengikat, dan pengisi dalam tablet (Ifmaily, 2018). Berdasarkan penelitian Anwar et al. (2017), pati sukun modifikasi (*Octenyl Succinic Anhydride*) digunakan sebagai pengemulsi minyak dalam air yang dapat dimanfaatkan sebagai *salad dressing*, konsentrat *flavor*, atau pada minuman. Penggunaan 2% pati OSA dan 1% lesitin pada minyak 40% menghasilkan emulsi yang paling stabil, *creaming index* terendah yaitu 6,40%, viskositas tertinggi yaitu 1.009 cP, serta nilai *Emulsifying Activity* (EA) 100%. Sedangkan pada penelitian Aliyah et al. (2021), karakteristik pati dari sukun muda dan pati dari sukun mengkal cocok digunakan sebagai bahan penghancur sediaan tablet konvensional. Pati sukun muda memiliki rataan ukuran partikel 26,06 μm , kadar air 14,1%, kadar pemampatan 30,63%, kecepatan alir 0,458 g/s, sudut istirahat 35,67°, dan viskositas 3.000 cP. Sedangkan pati sukun mengkal dengan rataan ukuran partikel 5,65 μm , kadar air 19,7%, kadar pemampatan 29,19%, kecepatan alir 0,434 g/s, sudut istirahat 42,05°, dan viskositas 7.500 cP.



Gambar 3. Pati sukun

PRODUK OLAHAN SUKUN

Sukun dapat dimanfaatkan sebagai bahan baku suatu produk olahan, baik buah maupun daunnya. Beberapa produk olahan sukun yang dapat meningkatkan nilai ekonomis serta citarasa sukun yaitu gorengan, keripik, *brownies*, teh, tapai dan getuk.

Gorengan

Masyarakat Indonesia tentunya sudah tidak asing dengan gorengan. Gorengan merupakan salah satu kudapan yang diproduksi dengan cara menggoreng suatu komoditi atau bahan pangan dengan tepung menggunakan minyak goreng panas. Komoditi atau bahan pangan yang biasa dijadikan gorengan yaitu pisang, tahu, tempe dan tak terkecuali sukun. Berdasarkan penelitian Rakhmawati et al. (2011), untuk membuat sukun goreng digunakan sukun dengan umur panen 2,5 hingga 3 bulan (sedikit matang berwarna hijau-kekuningan). Pembuatan sukun goreng dilakukan dengan cara menggoreng sukun yang telah dilumuri bumbu berupa bawang putih dan garam selama 8 menit. Hasil analisis menunjukkan sukun goreng mengandung kadar air 51,01%, kadar abu 5,35%, protein 1,22%, lemak 20,07%, karbohidrat 73,36%, serat total 8,08% serta indeks glikemik 82.

Keripik

Keripik merupakan salah satu kudapan bertekstur renyah yang diproduksi dari irisan daging buah segar dan digoreng dengan atau tanpa bahan tambahan pangan yang diizinkan (Maharani et al., 2015). Berdasarkan penelitian Muchlizah et al. (2022), pembuatan keripik sukun dimulai dengan pengupasan dan pencucian buah sukun. Selanjutnya, diiris daging sukun dengan ketebalan 0,15 cm. Kemudian dilakukan perendaman menggunakan suspensi bawang putih dan garam perbandingan 5%:0,2% selama 3 menit. Setelah ditiriskan, digoreng irisan sukun yang telah direndam. Hasil analisis menunjukkan keripik sukun mengandung kadar pati 0,039, kadar air 4,084 dan kadar abu 1,283. Maharani et al. (2015), menyatakan bahwa tekstur keripik sukun semakin keras seiring dengan tingginya kandungan amilopektin. Adapun keripik sukun hasil terbaik yaitu keripik sukun fermentasi 9 hari dan pH 3 mengandung kadar air 1,16%, kadar abu 4,13%, protein 3,43%, lemak 32,15%, karbohidrat 59,11%, dan bertekstur tidak keras.

Brownies

Salah satu jenis *cake* dengan tekstur lembut berwarna coklat kehitaman tanpa butuh bahan pengembang disebut dengan *brownies*. Kandungan kalori *brownies* sukun kukus yaitu 480,4-512,5 kalori, sedangkan kandungan serat *brownies* sukun kukus yaitu 34,57- 45,7 g. Pembuatan

brownies sukun dimulai dengan pengocokan 1 butir telur dan 50 gram gula pasir menggunakan *mixer*. Setelah itu, ditambahkan sukun yang telah dikukus selama 20 menit dengan tepung terigu pada perbandingan 30% dan 70%. Kemudian, ditambahkan campuran 25 gram margarin, 25 ml minyak goreng dan 50 gram coklat bubuk. Terakhir, dilakukan pengadukan hingga adonan tercampur rata dan dikukus selama 20 menit (Kurnia et al., 2022).

Berdasarkan penelitian Pratiwi et al. (2012), *brownies* berbahan baku 100 g tepung sukun mengandung 409 kkal, 7,5 g protein, 45,2 g karbohidrat, 22 g lemak, 23,2% kadar air, dan 2,13% kadar abu. *Brownies* yang dibuat dengan substitusi tepung sukun sebanyak 60% memiliki tekstur lunak hingga agak lunak. Tekstur ini lebih baik dibandingkan dengan formulasi 100% tepung terigu. Warna *brownies* berada pada kisaran 4.9-6.7 yang berarti biasa hingga gelap. Warna *brownies* akan semakin gelap seiring dengan penambahan tepung sukun. Hal ini disebabkan oleh senyawa flavonoid yang dikandung sukun. *Brownies* substitusi tepung sukun memiliki rasa khas sukun dan rasa manis serta beraroma khas sukun (Pratiwi, 2012).

Teh

Daun sukun juga memiliki potensi yang cukup besar untuk dimanfaatkan sebagai *ingredient* pangan. Daun sukun mengandung flavonoid, tannin, asetilkolin, quersetin, asam hidrosianat, riboflavin, saponin, fenol, champerol serta kalium yang bermanfaat dalam mengobati dan mencegah penyakit seperti asma, ginjal, liver, jantung, tekanan darah tinggi, pembesaran limpa, kencing manis hingga kanker (Maharani et al., 2014).

Khasiat daun sukun tersebut dapat dimanfaatkan sebagai minuman kesehatan berupa teh. Adapun cara pembuatan teh dari daun sukun yaitu mula-mula dilakukan sortasi terhadap 5 lembar daun sukun muda. Kemudian, dilanjutkan dengan pencucian dan pemotongan kecil-kecil, lalu direbus dengan 500 ml air menggunakan suhu 70°C selama 45 menit. Selanjutnya dapat ditambahkan gula pasir dan asam jeruk kasturi yang berfungsi sebagai penambah cita rasa, gizi dan pengawet alami (Lubis and Mutia, 2018).

Tapai

Tapai merupakan salah satu makanan olahan Indonesia bertekstur lembut yang dihasilkan dengan cara fermentasi menggunakan ragi pada bahan pangan yang mengandung karbohidrat tinggi. Tapai memiliki rasa sedikit manis, sedikit alkohol dan aroma khas. Tapai dapat meningkatkan kandungan vitamin B1 hingga tiga kali lipat, meningkatkan bakteri baik dalam tubuh sehingga membantu sistem pencernaan, dapat mengikat dan mengeluarkan alftoksin tubuh (Santosa and Prakosa, 2010).

Pembuatan tapai sukun dimulai dengan pengukusan dan pencampuran air pada buah sukun. Setelah itu, tapai diberi ragi konsentrasi 1% dan diinkubasi dengan cara ditutup menggunakan daun pada suhu 30°C selama 4 hari. Hasil analisis menunjukkan tapai sukun terbaik memiliki rasa manis sedikit asam, beraroma khas tapai yang agak tajam, kadar air 75,50%, pH 3,00 dan tekstur 258,36 mm/gram/dt (Santosa and Prakosa, 2010).

Getuk

Salah satu kudapan asal Jawa Tengah dan Jawa Timur yang dikukus dan ditaburi parutan kelapa, umumnya terbuat dari singkong disebut dengan getuk (Atmaja, 2019). Getuk juga dapat dibuat menggunakan bahan baku lain yang mengandung karbohidrat tinggi seperti sukun. Adapun cara pembuatan getuk sukun yaitu mula-mula dikupas dan dikukus buah sukun selama 1 menit. Dilanjutkan dengan penumbukan hingga halus, dicampurkan gula aren, vanili, garam dan margarin. Penumbukan dilanjutkan hingga adonan kalis dan tercampur rata. Lalu, masing adonan digilas hingga berbentuk lembaran dan ditaburkan kelapa parut. Kemudian, ditumpuk

dan digilas sebentar kedua adonan, digulung, dan dipadatkan dengan rapi. Terakhir, getuk dipotong persegi dan diberi taburan kelapa parut (Musarif et al., 2003).

KESIMPULAN

Sukun yang tergolong buah fungsional merupakan salah satu buah lokal yang berpeluang dan berpotensi tinggi sebagai *ingredient* bahan pangan. Sukun dapat diolah menjadi produk setengah jadi seperti tepung dan pati yang dapat dimanfaatkan sebagai bahan baku, pembentuk struktur, bahan pengental, pengemulsi, penstabil, serta pembentuk gel pada bahan pangan. Selain itu, sukun juga dapat diolah menjadi beberapa produk olahan pangan seperti gorengan, keripik, *brownies*, teh, tapai dan getuk yang memiliki rasa nikmat serta kandungan gizi yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh.

DAFTAR PUSTAKA

- Adinugraha, H. A. and N. K. Kartikawati., 2012. Variasi Morfologi dan Kandungan Gizi Buah Sukun. *Jurnal Wana Benih*, 13(2), pp. 99-106.
- Agustiani, Riwayati, I., and Maharani, F., 2020. Modifikasi Tepung Sukun (*Artocarpus altilis*) Menggunakan Metode *Heat Moisture Treatment* (HMT) dengan Variabel Suhu dan Lama Waktu Perlakuan. *Jurnal Inovasi Teknik Kimia*, 5(2), pp. 105-109.
- Alifa, N. L., 2021. Pengaruh Perbedaan Pelarut terhadap Aktivitas Diuretik Ekstrak Buah Sukun (*Artocarpus altilis* F.) pada Mencit Putih Jantan (*Mus musculus*). *Skripsi*. Politeknik Harapan Bersama : Tegal.
- Aliyah, Rahman, L., Pratiwi, D. and Nurjumiah., 2021. Analisis Fisiko-Kimia Pati Buah Sukun (*Artocarpus altilis*) Muda dan Mengkal Asal Kabupaten Bone Sulawesi Selatan sebagai Kandidat Bahan Tambahan Sediaan Tablet. *Media Pharmaceutica Indonesiana* ,3(3), pp. 171-178.
- Aprilia, D. T., Pangesthi, L. T., Handajani, S. and Indrawati V., 2021. Pengaruh Substitusi Tepung Sukun (*Artocarpus altilis*) terhadap Sifat Organoleptik Bolu Kukus. *Jurnal Teknologi Berkelanjutan*, 10(2), pp. 314-323.
- Anwar, S. H., Antasari, M., Hasni, D., Safriani, N., Rohaya, S. and Winarti, C., 2017. Kombinasi Pati Sukun Termodifikasi OSA (*Octenyl Succinic Anhydride*) dan Lesitin sebagai Penstabil Emulsi Minyak dalam Air. *Jurnal Penelitian Pascapanen Pertanian*, 14(3), pp. 124 – 133.
- Atmaja, I. M. P. D., 2019. Pengolahan Umbi Gadung sebagai Bahan Dasar Getuk. *Jurnal Gastronomi*, 7(1), pp. 69-75.
- Badan Pusat Statistik (BPS). 2020. *Produksi Tanaman Buah-Buahan 2020*. Jakarta: BPS.
- Harmanto, N., 2012. *Daun Sukun: Si Daun Ajaib Penakluk Aneka Penyakit*. Jakarta: PT Agromedia Pustaka.
- Ifmaily., 2018. Penetapan Kadar Pati Pada Buah Sukun (*Artocarpus altilis* L.) dengan Metode *Luff Schoorl*. *Chempublish Journal*, 3(1), pp. 1-10.
- Kurnia, P., Maryanto, S. and Mulyasari, I., 2022. Energy And Fiber Content Analysis in Processed Breadfruit (Steam Brownies and Cookies). *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 14(1), pp. 161-168.
- Lubis, N. and Mutia, H. Z. N. A., 2018. Pengabdian Masyarakat Pemanfaatan Daun Sukun (*Artocarpus altilis*) sebagai Minuman Kesehatan di Kelurahan Tanjung Selamat-Kotamadya Medan. *Journal of Animal Science and Agronomy Pasca Budi*, 3(1), pp. 18-21.

- Maharani, E. T. W., Mukaromah, A. H. and Farabi, M. Z., 2014. Uji Fitokimia Ekstrak Daun Sukun Kering (*Artocarpus altilis*). *Prosiding Seminar Nasional dan Internasional Universitas Muhammadiyah Semarang*.
- Maharani, I. R., Loekmonohadi and Agustina, T., 2015. Inovasi Pengolahan Keripik Sukun Menggunakan Teknik Fermentasi. *Jurnal Teknobuga*, 2(1), pp. 76-88.
- Marjoni, M. R., 2022. *Manografi Potensi Antioksidan Ekstrak Kulit Buah Sukun (Artocarpus altilis)*. Sleman: CV. Resistasi Pustaka.
- Marta, H., Cahyana, Y. dan Arifin, H. R., 2017. Program Diversifikasi Produk Olahan Berbahan Baku Sukun sebagai Upaya Peningkatan Usaha di Kecamatan Rancakalong Kabupaten Sumedang. *Jurnal Aplikasi Ipteks untuk Masyarakat*, 6(1), pp. 227-232.
- Muchlizah, N. Z., Palad, M. S., Hajriyani, S. A. R., Mutiara R. ad Aminah., 2022. Analisis Pembuatan Keripik Sukun (*Artocarpus communis* Forst) pada Berbagai Tingkat Kematangan Buah. *Jurnal Pertanian Berkelanjutan*, 10(2), pp. 187-195.
- Musanif, J., Maharani, R., Ernawati, H. R., Aminah, S., Kuntjoro, D., Alfiansyah and Suwartini., 2003. *Teknologi Pengolahan Sukun sebagai Bahan Pangan Alternatif*. Jakarta: Departemen Pertanian.
- Nurhaeni, P. Dwiasmukti and Prismawiryanti., 2018. Modifikasi Pati Sukun (*Artocarpus altilis*) Menggunakan Anhidrida Asam Asetat dan Aplikasinya dalam Pembuatan Mie. *Jurnal Kovalen*, 4(1), pp. 33-40.
- Palijama, S., Tahalatu, J. and Huwae, I. J., 2017. Analisis Sifat Fisik dan Kimia Pati dari tiga Varietas Sukun (*Artocarpus* sp.). *Jurnal Agritekno*, 6(2), pp. 59-63.
- Pratiwi, D. P., Sulaeman, A. and Amalia, L., 2012. Pemanfaatan Tepung Sukun (*Artocarpus altilis* sp.) pada Pembuatan Aneka Kudapan sebagai Alternatif Makanan Bergizi untuk PMT-AS. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 7(3), pp. 175-180.
- Putri, A. M. E. and Nisa, F. E., 2015. Modifikasi Pati Umbi Jalar Putih (*Ipomoea batatas* L.) Menggunakan Enzim *Amylomaltase* menjadi Pati *Thermoreversible*: Kajian Pustaka. *Jurnal Pangan dan Agroindustri*, 3(2), pp.749-755.
- Rakhmawati, F.K.R., Rimbawan and Amalia, L., 2011. Glycemic Index Value of Breadfruit (*Artocarpus altilis*) Products). *Journal of Nutrition and Food*, 6(1), pp. 28–35
- Santosa, A. and Prakoso, C., 2010. Karakteristik Tape Buah Sukun Hasil Fermentasi Penggunaan Konsentrasi Ragi yang Berbeda, *Jurnal Magistra*, 1(73), pp. 48-55.
- Yunus, M., Abubakar, Mulyadi, S. and Huzaimah, C., 2021. *Efisiensi Pemasaran dan Ketahanan Pangan*. Banda Aceh: Syiah Kuala University Press.
- Yuwono, T., 2020. *Pembangunan Pertanian-Membangun Kemandirian Pangan dalam Masa Bencana dan Pandemi*. Yogyakarta: Lily Publisher.