

Pemanfaatan Singkong (*Manihot Esculenta*) Sebagai Bahan Utama Dalam Pembuatan Nasi Tiwul Di Desa Sukoharjo¹Farizal Imansyah, ²Puji Syalsyabilah, ³Wenni Hasrolita, ⁴Ilham Kurniawan, ⁵Muhrom Adhytia^{1,2,3,4,5}Universitas PGRI PalembangEmail: pujisyalsyabilah@gmail.com**Abstract (English)**

Community service activities carried out by PGRI University Palembang students aim to preserve the traditional food typical of Sukoharjo village, namely tiwul rice and it is hoped that this food can become a business for economic development. This activity was carried out in Sukoharjo Village which is located in Buay Madang Timur District, East Ogan Komering Ulu Regency, South Sumatra Province. In its implementation, namely utilizing cassava plants into pure tiwul rice with traditional tools and methods, tiwul rice generally has 2 types, namely mixed tiwul rice and pure tiwul rice, the Sukoharjo village community prefers pure tiwul rice because this type has become the traditional food of Sukoharjo village. The skills of the Sukoharjo Village Community in processing cassava into processed ingredients, especially tiwul rice, have increased because this food is an annual tradition of Sukoharjo village, therefore almost all people can make tiwul rice.

Article History*Submitted: 5 December 2023**Accepted: 14 December 2023**Published: 16 December 2023***Key Words**

Tiwul Rice, Cassava, Sukoharjo Village

Abstrak (Indonesia)

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh Mahasiswa Universitas PGRI Palembang bertujuan untuk melestarikan makanan tradisional khas desa Sukoharjo yaitu nasi tiwul dan diharapkan makanan ini dapat menjadi usaha untuk pengembangan ekonomi. Kegiatan ini dilakukan di Desa Sukoharjo yang terletak di Kecamatan Buay Madang Timur Kabupaten Ogan Komering Ulu Timur Provinsi Sumatera Selatan. Dalam pelaksanaannya yaitu melakukan pemanfaatan tanaman singkong menjadi nasi tiwul murni dengan alat dan cara yang tradisional, Nasi tiwul umumnya ada 2 jenis yaitu nasi tiwul campuran dan nasi tiwul murni, Masyarakat desa Sukoharjo ini lebih menyukai jenis nasi tiwul murni sebab jenis ini sudah menjadi makanan tradisi Desa Sukoharjo. Keterampilan Masyarakat Desa Sukoharjo dalam mengolah ubi kayu menjadi bahan olahan khususnya nasi tiwul telah mengalami peningkatan sebab makanan ini merupakan tradisi tahunan Desa Sukoharjo oleh karena itu hampir seluruh masyarakat dapat membuat nasi tiwul.

Sejarah Artikel*Submitted: 5 December 2023**Accepted: 14 December 2023**Published: 16 December 2023***Kata Kunci**

Nasi Tiwul, Singkong, Desa Sukoharjo

PENDAHULUAN

Kabupaten OKU Timur merupakan salah satu kabupaten yang terletak di Sumatra selatan. Dengan memiliki luas wilayah sebesar 3370,44 km² dengan ibukota kabupaten yang terletak di martapura, sebagian besar wilayah OKU Timur adalah dataran rendah kecuali daerah kecamatan martapura dan sekitarnya yang cenderung berbukit. Kabupaten OKU Timur memiliki 20 kecamatan, 7 kelurahan dan 305 desa, Jumlah penduduk di kabupaten OKU Timur tercatat 634,700 jiwa dengan jumlah penduduk terbanyak di kecamatan buay madang timur dengan jumlah penduduk 55,617 jiwa, Sedangkan jumlah penduduk terendah berada di kecamatan buay pemuka bangsa raja dengan jumlah penduduk 11,502 jiwa (Statistik, 2018)

Desa Sukoharjo, Kecamatan Buay Madang Timur, Kabupaten OKU Timur terletak di wilayah Sumatera Selatan, Indonesia. Dikenal sebagai komunitas yang bersemangat, desa ini menonjolkan keberagaman budaya dan tradisi lokal. Penduduknya dikenal ramah dan bekerja sama dalam upaya memajukan kesejahteraan bersama. Pertanian menjadi tulang punggung ekonomi desa, dengan mayoritas penduduknya terlibat dalam sektor pertanian, seperti tanaman padi, kelapa, dan karet. Desa ini juga memiliki keindahan alam yang menarik, menawarkan potensi pariwisata yang dapat dikembangkan. Sistem pendidikan dan kesehatan di Desa Sukoharjo terus berkembang, menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan generasi muda. Keterlibatan masyarakat dalam kegiatan sosial dan keagamaan juga menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari. Dengan semangat gotong royong dan kesadaran lingkungan yang tinggi, Desa Sukoharjo berupaya untuk menciptakan pembangunan berkelanjutan dan melibatkan warganya dalam pengambilan keputusan penting.

Makanan pokok merupakan makanan yang banyak di konsumsi oleh masyarakat Indonesia, banyak jenis makanan pokok yang sering di makan oleh masyarakat Indonesia seperti nasi, singkong, jagung maupun yang lainnya. Selain bahnyak macamnya makanan pokok juga memiliki rasa yang netral, sumber karbohidrat yang tinggi, dan kebanyakan hasil alam daerah sendiri (Kristiastuti & Ismawati, 2004). Di Indonesia kebanyakan makanan pokok yang di konsumsi adalah beras, namun singkong merupakan makanan pokok di urutan ketiga setelah beras dan jagung. Hal ini dapat di dukung oleh data BPS (Badan Pusat Statistika) singkong 23,43 juta ton pertahun, jagung 25,91 ton pertahun dan yang paling tinggi beras 70,84 ton dalam satu tahun. Sehingga dapat di lihat dari data di atas bahwa singkong berada pada urutan ketiga makanan pokok yang sering di konsumsi oleh masyarakat Indonesia.

Singkong berada pada tingkat ketiga makanan pangan yang tertinggi di makan oleh masyarakat Indonesia karna singkong memiliki karbohidrat yang tinggi (63,6 gram) dengan kandungan lemak yang rendah (0,3 gram) dapat menstimuluskan perubahan kadar glukosa dalam darah (M, Soeatmadji, & D, 2014); (Suparti & Asngad, 2009)

Nasi tiwul adalah makanan tradisional yang terbuat dari bahan utama singkong dan dimakan dengan kelapa parut (S, Rukmini, & Naufalin, 2018) tiwul merupakan salah satu makanan pengganti nasi (Astuti, Edi, Furqon, & Nuraeni, 2019) nasi tiwul juga dapat di sajikan dengan lauk lainnya, seperti ayam, tahu, tempe dan sebagainya. ciri khas yang di miliki nasi tiwul ialah dengan rasa manis singkong dan berwarna kecoklatan (Mustafidah, 2017).

Tujuan dalam kegiatan ini adalah untuk mengetahui pemanfaatan singkong sebagai bahan pangan serta peningkatan kebersamaan masyarakat desa sukoharjo dan mahasiswa kkn Desa Sukoharjo kelompok 62 Universitas PGRI Palembang dalam membuat nasi tiwul.

METODE

Dalam penelitian ini rancangan penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian kualitatif Data penelitian berupa data primer dan sekunder. Data primer berupa responden atau informan yang berjumlah 5 orang yang termasuk dalam kategori tokoh masyarakat, perangkat desa dan masyarakat umum. Sedangkan data sekunder berupa arsip desa yang diperoleh dari perangkat desa setempat yang berisi tentang gambaran umum lokasi, jumlah penduduk, tingkat pendidikan dan mayoritas agama yang dianut oleh masyarakat Desa Sukoharjo.

Penelitian ini dilaksanakan di Desa Sukoharjo Kecamatan Buay Madang Timur Kabupaten Ogan Komering Ulu Timur. Data dikumpulkan dengan menggunakan teknik

1. Observasi dan wawancara

Tahapan pertama yang dilakukan ialah dengan mengecek tempat biasa membuat nasi tiwul di Desa Sukoharjo di sertai dengan mewawancarai bapak Ibu watik salah satu anggota PKK di Desa Sukoharjo. Melalui hasil wawancara maka akan di ketahui jenis-jenis nasi tiwul dan tahapan pembuatannya.

2. Pembuatan nasi tiwul

Tahapan yang kedua adalah dengan melakukan pembuatan nasi tiwul Bersama ibu-ibu di Desa Sukoharjo. Pada tahapan ini mahasiswa Universitas PGRI Palembang mengamati serta ikut membantu dalam proses pembuatan nasi tiwul selama 1 hari dengan tujuan nantinya mahasiswa dapat menerapkan pembuatan nasi tiwul ini setelah selesai Program KKN.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil observasi yang telah dilakukan di Desa Sukoharjo, masyarakat didesa ini rata-rata berkerja sebagai petani dan pekebun. Adapun hasil pertanian yang dihasilkan berupa singkong, semangka, dan jagung. Diantara ketiga jenis hasil tanaman yang dihasilkan tersebut, tanaman singkong merupakan tanaman yang cukup banyak produksinya dibandingkan dengan jenis tanaman yang lain. Hasil singkong yang diperoleh petani biasanya langsung dijual secara mentah dan juga singkong hasil panen dimanfaatkan sebagai makanan olahan salah satunya ialah nasi tiwul. Bagi masyarakat Desa Sukoharjo makanan nasi tiwul ini sudah menjadi tradisi setelah panen singkong.

Umbi Singkong

Singkong merupakan bahan makanan pokok masyarakat Desa Sukoharjo. Singkong adalah tanaman perdu berbatang lunak atau getas (mudah patah). Singkong yang digunakan untuk makanan pokok adalah singkong yang dipilih dari varietas unggul yaitu, memiliki kadar pati yang tinggi, kadar air yang rendah, kulit yang tipis dan mudah dikupas, warna putih, dan ukurannya tidak terlalu kecil. Kandungan/zat dalam singkong terdapat berbagai unsur gizi. Berikut ini tabel unsur gizi yang terdapat dalam singkong per 100 g (Andoko & Parjimo, 2007).

No	Unsur Gizi	Banyak dalam (per 100 g)	
		Singkong putih	Singkong Kuning
1.	Kalori (kal)	146,00	157,00
2.	Protein (g)	1,20	0,80
3.	Lemak (g)	0,30	0,30
4.	Karbohidrat (g)	34,70	37,90
5.	Kalsium (mg)	33,00	33,00
6.	Fosfor (mg)	40,00	40,00
7.	Zat Besi (mg)	0,70	0,70
8.	Vitamin A (SI)	0	385,00
9.	Vitamin B1 (mg)	0,06	0,06
10.	Vitamin C (mg)	30,00	30,00
11.	Air (g)	62,50	60,00
12.	Bagian dapat dimakan (%)	75,00	75,00

Singkong dipilih oleh masyarakat Desa Sukoharjo sebagai makanan pokok sehari-hari karena singkong merupakan komoditas utama pertanian masyarakat Desa Sukoharjo. Konsumsi singkong sebagai makanan pokok masyarakat Desa Sukoharjo dipengaruhi oleh kondisi alam disekitar tempat tinggal. Kondisi lahan yang kering hanya cocok ditanami singkong karena singkong merupakan tanaman yang tidak terlalu membutuhkan asupan air yang banyak. Singkong umumnya digunakan masyarakat sebagai makanan selingan. Berikut ini merupakan makanan selingan dari singkong (Sari & N.A, 2016):

a) Nasi tiwul

Nasi tiwul merupakan hasil olahan dari tepung gaplek. Nasi tiwul secara sederhana dapat disajikan dengan parutan kelapa yang diberi gula merah cair pada atas tiwul.

b) Tontho

Tontho merupakan salah satu makanan selingan yang terbuat dari singkong. Tontho memiliki bentuk kotak pipih yang kecil-kecil.

c) **Jemblem**

Jemblem merupakan makanan olahan dari singkong. Jemblem memiliki rasa manis karena didalamnya terdapat irisan gula merah yang mencair saat digoreng.

d) **Tape**

Tape merupakan salah satu makanan yang proses pembuatannya dengan cara fermentasi yang menggunakan ragi sebagai bahan fermentasinya.

e) **Sawut**

Sawut adalah makanan selingan yang proses pembuatannya sangat mudah dan cepat. Sawut memiliki rasa yang gurih karena diberi parutan kelapa.

f) **Samplok**

Samplok memiliki rasa yang gurih dan berbentuk kotak dadu. Proses pembuatan samplok dengan cara dikukus.

Singkong sangat banyak dijadikan makanan ringan maupun makanan pokok, Dari hasil wawancara maka dapat diketahui bahwa jenis makanan nasi tiwul yang dijadikan makanan khas Desa Sukoharjo sebab kebanyakan masyarakat Desa Sukoharjo berasal dari pulau Jawa. Umbi singkong berupa singkong segar merupakan bahan utama untuk pembuatan nasi tiwul yang akan diproses terlebih dahulu menjadi gaplek singkong kemudian digiling menjadi tepung gaplek yang siap untuk dibuat nasi tiwul sebagai makanan pokok.

Pembuatan tepung gaplek dari umbi singkong

Desa Sukoharjo memiliki tradisi membuat nasi tiwul setelah panen singkong di lahan, untuk membuat nasi tiwul terlebih dahulu masyarakat Desa Sukoharjo membuat tepung gaplek dari umbi singkong sebagai bahan utama membuat tiwul. Proses pembuatan nasi tiwul tidak membutuhkan waktu yang lama jika tepung gaplek sudah tersedia dan tidak ada cara pengolahan yang khusus. Untuk bisa membuat tepung gaplek terlebih dahulu membuat gaplek dari singkong. Gaplek singkong adalah salah satu pengolahan dari singkong melalui cara pengeringan dengan sinar matahari. Gaplek singkong yang biasa dibuat oleh masyarakat Desa Sukoharjo yaitu gaplek non fermentasi.

Tepung gaplek non fermentasi dari umbi singkong dapat dibuat dengan beberapa tahapan yang melibatkan proses pengolahan dan pengeringan. Berikut adalah tahapan pembuatan tepung gaplek non fermentasi dari umbi singkong:

- a. **Persiapan Bahan Baku**
 - Pilih umbi singkong yang segar dan berkualitas baik. Hindari yang sudah terlalu tua atau rusak.
 - Bersihkan umbi singkong dari tanah dan kotoran lainnya.
 - Kulit umbi singkong dapat dikupas atau tidak, tergantung pada preferensi dan jenis tepung yang ingin Anda hasilkan.
 - b. **Pencucian Umbi Singkong**
 - Cuci umbi singkong dengan air bersih untuk menghilangkan sisa tanah dan kotoran.
 - Proses pencucian ini bertujuan untuk memastikan kebersihan bahan baku.
 - c. **Pemotongan Umbi Singkong**
 - Potong umbi singkong menjadi potongan-potongan kecil agar memudahkan proses pengolahan selanjutnya.
 - d. **Penggerusan**
 - Umbi singkong yang sudah dipotong kemudian digerus menggunakan alat gerus yang sederhana. Hasil ini disebut gapek.
 - Gapek ini dapat dihaluskan lebih lanjut untuk mendapatkan tepung yang lebih halus.
 - e. **Penyaringan**
 - Tepung gapek yang sudah dihasilkan perlu disaring untuk memisahkan serat kasar dan mendapatkan tepung yang halus.
 - Gunakan saringan halus atau kain saring untuk proses ini.
 - f. **Pengeringan**
 - Tepung gapek yang sudah disaring kemudian dijemur atau dikeringkan. Proses pengeringan dapat dilakukan secara alami di bawah sinar matahari
 - Pastikan tepung benar-benar kering untuk menghindari pertumbuhan jamur atau bakteri.
- Selama proses ini, pastikan kebersihan dan higienitas dijaga untuk menghasilkan tepung yang aman untuk dikonsumsi. Proses pembuatan tepung gapek non fermentasi dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Proses pembuatan tepung gapplek

Pembuatan nasi tiwul dari tepung gapplek

Tepung gapplek yang dibuat oleh masyarakat Desa Sukoharjo memiliki tekstur yang sedikit kasar karena tepung gapplek sedikit berbutir-butir, agak menggumpal dan berwarna putih. tepung gapplek diperoleh dengan cara menggiling umbi singkong yang telah dikeringkan (gapplek) kemudian diayak hingga menjadi butiran-butiran halus (Yenny, 2018).



Setelah tepung gapplek siap, maka tepung gapplek bisa diolah menjadi tiwul sebagai makanan pokok sehari-hari masyarakat Desa Sukoharjo. Berikut ini merupakan proses pengolahan nasi tiwul sebagai makanan pokok masyarakat Desa Sukoharjo dibagi menjadi dua yaitu :

a. Nasi tiwul murni

Nasi tiwul murni adalah tiwul murni yang diolah tanpa adanya pencampuran dengan beras padi sedikit pun. Nasi tiwul murni sangat sering dan banyak dikonsumsi oleh masyarakat Desa Sukoharjo. Berdasarkan Hasil wawancara dengan Ibu Tukirah (petani), maka dapat diketahui bahwa proses pembuatan tiwul sangat sederhana, tidak memerlukan waktu yang lama dan tidak menggunakan cara dan alat yang khusus.

b. Nasi tiwul campuran

Nasi tiwul campuran adalah nasi tiwul yang proses pengolahannya dengan ditambahkan campuran dari beras padi. Perbandingan nasi tiwul Ambil tepung gapplek sesuai kebutuhan Tuang tepung gapplek pada tampah atau nampan Tambahkan air sedikit

sehingga tepung gaplek agak sedikit basah dan rata. Kemudian tepung gaplek di interludidalam tampah Kukus tepung gaplek sampai matang. Tiwul campuran ini adalah antara $\frac{1}{4}$ sampai $\frac{1}{2}$ beras padi. Nasi tiwul campuran ini dikonsumsi jarang dikonsumsi oleh semua masyarakat Desa Sukoharjo. Masyarakat Desa Sukoharjo lebih menyukai nasi tiwul murni daripada nasi tiwul campuran, sebab saat ini masyarakat sudah menjadikan makanan nasi tiwul murni ini sebagai tradisi mereka setelah panen singkong.

Berdasarkan wawancara dengan Ibu Watik, maka dapat diketahui pada saat ini masyarakat lebih menyukai dan lebih banyak mengonsumsi nasi tiwul murni daripada nasi tiwul campuran sebab nasi tiwul murni tersebut sudah menjadi makanan khas Desa Sukoharjo. Berikut merupakan tahapan dalam pembuatan nasi tiwul murni:

Bahan-bahan:

- a. Tepung gaplek non fermentasi
- b. Air
- c. Garam secukupnya (opsional, sesuai selera)

Langkah-langkah:

- a. Persiapan tepung gaplek
 - Pastikan tepung gaplek yang digunakan adalah tepung gaplek non fermentasi. Tepung ini biasanya dihasilkan dengan menggiling umbi singkong yang sudah dikupas dan dikeringkan tanpa melalui proses fermentasi.
- b. Penyaringan tepung gaplek
 - Saring tepung gaplek untuk memastikan tidak ada serpihan atau kotoran lain dalam tepung. Gunakan saringan halus agar hasil nasi tiwul lebih lembut.
- c. Pencampuran dengan air
 - Campurkan tepung gaplek dengan air dalam perbandingan tertentu, tergantung pada kekentalan yang diinginkan. Campuran ini harus diaduk secara merata sehingga tidak ada gumpalan tepung.
- d. Perebusan
 - Masak campuran tepung gaplek dan air di atas api sedang hingga mendidih. Aduk terus-menerus untuk mencegah gumpalan dan agar nasi tiwul matang dengan baik.
- e. Pengukusan
 - Setelah mencapai keadaan mendidih, tutup panci dan biarkan campuran tepung gaplek matang secara menyeluruh. Proses ini dapat memakan waktu, jadi bersabarlah.
- f. Pemberian garam

· Jika diinginkan, tambahkan garam secukupnya ke dalam campuran tepung galek sebelum proses pengukusan. Ini dapat memberikan rasa pada nasi tiwul sesuai dengan selera.

g. Pengukusan lanjutan

· Jika setelah pengukusan pertama nasi tiwul masih terasa kurang matang, Anda dapat melanjutkan proses pengukusan untuk memastikan nasi tiwul benar-benar matang dan lembut.

h. Penyajian

· Setelah matang, biarkan nasi tiwul sedikit mendingin sebelum disajikan. Nasi tiwul dapat disajikan dengan lauk pauk atau pelengkap sesuai selera.

Berdasarkan bagan di atas dapat diketahui, tahapan cara pembuatan tiwul murni yaitu ambil tepung galek sesuai kebutuhan, kemudian tepung galek ditaruk dalam wadah nampan atau tampah. Setelah itu beri air sedikit demi sedikit pada tepung galek sehingga tepung galek agak sedikit basah. Berikut ini dapat dilihat gambar nasi tiwul murni :



KESIMPULAN

Nasi tiwul merupakan makanan yang berasal dari umbi singkong. Nasi tiwul memiliki kandungan gizi yang banyak salah satunya ialah karbohidrat yang tinggi dan pati resisten yang rendah. Masyarakat Desa Sukoharjo menjadi makanan nasi tiwul ini sebagai makanan khas yang sudah menjadi tradisi desa setelah panen singkong. Nasi tiwul Desa Sukoharjo ini memiliki beberapa tahapan sebelum menjadi nasi tiwu, Tahapan yang pertama ialah pembuatan tepung galek yang di buat dari umbi singkong, tepung galek yang dibuat di Desa Sukoharjo ini ialah jenis tepung galek non fermentasi, Tepung galek ini digunakan sebagai bahan utama

dalam pembuatan nasi tiwul, Nasi tiwul terdiri dari nasi tiwul campuran dan nasi tiwul murni, Masyarakat Desa Sukoharjo ini lebih menyukai nasi tiwul murni disbanding nasi tiwul campuran.

DAFTAR PUSTAKA

- Andoko, A., & Parjimo. (2007). *Budidaya Singkong: Umbi Jalar*. Jakarta: Agromedia Pustaka.
- Astuti, D. S., Edi, K., Furqon, & Nuraeni, I. (2019). Pengembangan Diservikasi Produk Tiwul Instan untuk Meningkatkan Daya Saing UKM di Kabupaten Wonosobo. *Agrokreatif Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 123-134.
- Kristiastuti, D., & Ismawati, R. (2004). *Pengolahan Makanan Nusantara*. Surabaya: university press.
- M, M., Soeatmadji, & D, W. (2014). Efek diet tinggi karbohidrat dan diet tinggi lemak terhadap kadar glukosa dan kepadatan sel beta. *Indonesia Journal of Human* , 106-113.
- Mustafidah, A. (2017). Pelatihan Pengelolaan Makanan Tradisional Untuk Meningkatkan Potensi Kreasi Olahan Basah Singkong di Desa Gayamharjo Prambanan Sleman. *Jurnal Bakti Saintek: Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Sains Dan Teknologi*, 1-9.
- S, H. R., Rukmini, S. H., & Naufalin, R. (2018). Formulasi Tiwul Instan Tinggi Protein dari Tepung Ubi Kayu yang Disubsitisi Tepung Koro Pedang dan Susu Skim. *Jurnal Aplikasi Teknologi Pangan*, 15-20.
- Sari, A. W., & N.A, C. A. (2016). Pemanfaatan Singkong Pada Masyarakat Di Dusun Krampyang Desa Kalipang Kecamatan Grogol Kabupaten Kediri. *e-journal Boga*, 5(1), 30-36.
- Statistik, B. P. (2018). *Kabupaten Ogan Komering Ulu Timur Dalam Angka 2018*. Retrieved from okutimurkab.bps.go.id: <https://okutimurkab.bpsgo.id>
- Suparti, & Asngad, A. (2009). Lama Fermentasi dan Dosis Ragi yang Berbeda pada Fermentasi Gaplek Ketela pohon (manihot utilissima pohl) varietas mukibat terhadap kadar glukosa dan bioetanol. *jurnal penelitian sains & teknologi* .
- Yenny, M. (2018). Penggunaan Tepung Gaplek Sebagai Subtitusi Tepung Terigu Dalam Pembuatan Bolu Kukus. *National Conference Of Creative Industry*, 1118-1125.

