

Pisang merupakan bahan pangan yang bersifat mudah rusak (perisable) baik secara mekanis (benturan) dan biologis (busuk), tetapi memiliki berbagai kandungan gizi mineral, vitamin dan karbohidrat yang tinggi. Cara memanfaatkan pisang pada saat panen raya adalah melakukan pengolahan pisang menjadi berbagai jenis produk (Anonim, 2005). Pengolahan memberikan banyak manfaat antara lain meningkatkan nilai tambah secara ekonomi, memperpanjang umur simpan, meminimalkan kehilangan hasil panen karena buah off grade, dan mengembangkan diversifikasi pangan.

olahannya. Buah pisang dapat diolah saat keadaan mentah maupun matang, tergantung dari produk olahan yang akan dihasilkan. Getuk merupakan salah



Tabel 1. Kandungan gizi beberapa jenis pisang

Jenis	Kalori kal	Protein G	Lemak g	Karbohidrat	Kalsium mg	Fosfor mg	Besi mg	Vit. A S.i	Vit B1 mg	Vit C mg	Air g	b.d.d %
Pisang Ambon	99	1,2	0,2	25,8	8	28	0.5	146	0.08	3	72	75
Pisang Angleng	68	1,3	0,2	17,2	10	26	0.6	76	0.08	6	80.3	75
Pisang Lampung	99	1,3	0,2	25,6	10	19	0.9	618	-	4	72.1	75
Pisang Mas	127	1,4	0,2	33,6	7	25	0.8	79	0.09	2	64.2	85
Pisang Raja	120	1,2	0,2	31,8	10	22	0.8	950	0.06	10	65.8	70
Pisang Susu	118	1,2	0,2	31,1	7	29	0.3	112	-	4	67.0	85
Pisang Raja Uli	146	2,0	0,2	38,2	10	28	0.9	75	0.05	3	59.1	75

Sumber: Departemen Kesehatan RI (1979)

Pengolahan suatu produk sangat ditentukan oleh bahan bakunya. Jenis, waktu panen dan cara panen pisang yang tepat dan baik akan menentukan hasil

satu diversifikasi olahan buah pisang yang berbentuk semi basah dan memiliki umur simpan relatif singkat, yaitu 3 hari (tanpa bahan pengawet) (Murni, M., 2006).

Bahan baku yang umum digunakan untuk membuat getuk pisang adalah jenis pisang raja nangka (Satuhu dan Supriadi, 2004) dengan tingkat kematangan 80%-90% (tua/matang tetapi masih mengkal/keras). Pengolahan buah pisang menjadi getuk ini memberikan peningkatan nilai tambah sebesar 75%-100% dan rendemen berkisar 70%-80% (Anonim, 2005). Teknik pembuatan getuk pisang bervariasi berdasarkan selera dan tradisi masyarakat.

#### Bahan:

- Pisang yang sudah tua tapi masih mengkal (kukus) 500 gram
- Terigu 25 gram
- Tepung tapioka 25 gram
- Margarine 25 gram
- Gula jawa 150 gram
- Gula pasir 50 gram
- Vanili ¼ bungkus
- Garam ½ sdt

#### Alat :

- Kompor
- Alat pengukus
- Pisau
- Baskom
- Alat penumbuk
- Daun pisang
- Lidi
- Timbangan

#### Cara pembuatan

- Pisang segar dicuci bersih kemudian dikukus sampai matang (kurang lebih 15-20 menit tergantung banyak sedikitnya pisang)
- Kupas kulit pisang dan haluskan
- Campur pisang yang telah halus dengan bahan-bahan tambahan lainnya sampai rata.
- Bungkus adonan getuk menggunakan daun pisang

- Kukus sampai matang (30-45 menit tergantung banyak sedikitnya getuk yang dikukus)
- Angkat getuk dan hidangkan



Gambar 1. Diagram alir pembuatan getuk pisang

