

PENGOLAHAN TOMAT MENJADI SAOS TOMAT

Satrijo Saloko*, Dody Handito, Novia Rahayu, Suburi Rahman, Afe Dwiani

Program Studi Ilmu dan Teknologi Pangan, FATEPA Universitas Mataram,

*Email: satrijo_s@yahoo.com

Abstrak - Saos tomat merupakan produk olahan tomat yang paling banyak diproduksi secara komersil. Salah satu daerah yang banyak menjual bahan makanan (seperti bakso bakar, sosis bakar, bakso kuah, telur gulung dan sebagainya) yang memerlukan saos tomat adalah di Kebun Duren Selagalas. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan keterampilan masyarakat khususnya di Kebun Duren dalam mengolah tomat menjadi saos tomat sehingga dapat menghasilkan saos yang bermutu dan baik bagi kesehatan dan dapat pula meningkatkan perekonomian masyarakat. Metode yang digunakan dalam pengabdian adalah sosialisasi dan penyuluhan kepada masyarakat Peserta sosialisai sangat antusias mengikuti kegiatan dan dibuktikan dengan aktifnya peserta saat diskusi dan serius dalam mengikuti jalannya proses pemberian materi yang disampaikan tim dosen. Peserta mengerti dan memahami proses pengolahan saos tomat yang baik dan benar serta diharapkan dapat menerapkan proses tersebut di kelurahan Kebun Duren baik untuk produk dagangan seperti cilok, roti goreng, maupun produk-produk makanan lainnya.

Kata kunci: saos tomat, pengolahan, sosialisasi

LATAR BELAKANG

Di Indonesia, hasil panen tomat sangat melimpah. Produktivitas tomat di Indonesia pada tahun 2015 sebesar 877.801 ton dan pada tahun 2016 sebesar 883.242 ton. Luas panen tanaman tomat di Nusa Tenggara Barat pada tahun 2015 adalah 1.525 ha dan pada tahun 2016 adalah 1.349 ha (Anonim, 2017).

Tomat merupakan salah satu komoditas hortikultura terbesar setelah kentang yang bersifat *perishabel* atau mudah rusak (Risni, 2015). Hal ini disebabkan karena memiliki kadar air yang tinggi yaitu 94%, mengakibatkan umur simpan menjadi pendek, susut bobot tinggi akibat kerusakan. Untuk memanfaatkan, mencegah kerusakan dan meningkatkan nilai jual pada tomat maka diperlukan proses pengolahan tomat menjadi saos.

Di kota Mataram, khususnya di Kebun Duren Selagalas banyak ditemukan makanan yang menggunakan saos tomat sebagai bahan pelengkap seperti bakso kuah, cilok, bakso dan sosis bakar, telur lilit/gulung, kebab dan sebagainya. Akan tetapi saos yang digunakan oleh penjual makanan tersebut bukan saos yang berkualitas baik. Hal ini dapat dilihat dari

rasa dan warna pada saos tomat tersebut. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan keterampilan masyarakat khususnya di Kebun Duren dalam mengolah tomat menjadi saos tomat sehingga dapat menghasilkan saos yang bermutu dan baik bagi kesehatan dan dapat pula meningkatkan perekonomian masyarakat.

METODE PELAKSANAAN

Pengabdian ini dilaksanakan pada hari Minggu tanggal 29 September 2018. Tempat pengabdian dilaksanakan disalah satu rumah warga di Kebun Duren kelurahan Selagalas, kecamatan Cakranegara, Kota Mataram. Metode pengabdian yang dilakukan adalah dengan cara sosialisasi dan praktik pembuatan saos tomat. Langkah pertama yang dilakukan adalah dengan cara mengukus tomat matang (sudah dicuci sebelumnya) hingga kulit tomat terbelah. Setelah itu angkat tomat dan biarkan dingin. Sementara itu haluskan bumbu seperti bawang merah, bawang putih dan merica. Haluskan tomat menggunakan *blender* dan saring hingga didapat sari buah tomat. Sari tomat dimasak dengan api sedang dan tambahkan bumbu halus, sedikit cengkeh dan

kayu manis, aduk rata. Tambahkan sedikit larutan maizena dan cuka (bila suka) dan aduk hingga mengental dan mendidih. Setelah mendidih angkat saos tomat dan dinginkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan sosialisasi proses pengolahan saos tomat dilaksanakan pada hari Minggu, 29 September 2018, bertempat di Kebun Duren kelurahan Selagalas, kecamatan Cakranegara, Kota Mataram. Kegiatan sosialisasi ini dihadiri oleh peserta yang didominasi para wanita yang merupakan penjual bakso, *nugget*, cilok maupun makanan lain yang menggunakan saos tomat berskala rumah tangga.

Para peserta biasanya menggunakan saos tomat yang dijual dipasaran dengan harga murah. Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan beberapa pengetahuan atau informasi bagi para peserta yaitu agar dapat membuat sendiri saos tomat yang diperlukan untuk dagangannya sehingga biaya yang dikeluarkan menjadi lebih murah dan juga peserta dapat memanfaatkan tomat untuk dibuat menjadi saos tomat jika harga tomat lebih murah, biasanya saat panen raya. Peserta sosialisasi pembuatan saos tomat dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Peserta sosialisasi pembuatan saos tomat

Saat kegiatan sosialisasi berlangsung terlihat sangat antusiasnya peserta dalam mendengarkan beberapa materi yang diberikan oleh tim dosen terutama tentang proses pengolahan saos tomat. Hal ini karena saos

tomat yang biasanya digunakan memiliki rasa yang kurang enak sehingga diharapkan kegiatan ini dapat memberikan informasi dalam membuat saos tomat yang lebih enak dan sehat sehingga dagangan mereka menjadi laris.

Pemahaman peserta akan materi pengolahan saos tomat dapat dievaluasi dari berbagai aspek sebagai berikut:

A. Aspek gizi pada tomat

Saat kegiatan sosialisasi dilakukan, dosen menerangkan tentang beberapa kandungan gizi pada tomat. Kandungan gizi yang utama adalah vitamin dan mineral seperti vitamin A dan C serta mineral seperti potassium (K) dan sodium (Na) (USDA-NAL, 2018). Tomat mengandung likopen atau senyawa karotenoid yang ada dalam tomat yang merupakan pigmen penyebab warna merah. Likopen berfungsi sebagai antioksidan atau mencegah oksidasi dalam tubuh, mengurangi resiko serangan jantung, menghambat sel kanker, menjaga kesehatan mata dan mengobati jerawat.

Likopen banyak terdapat dalam tomat yang matang, akan tetapi likopen akan semakin banyak jumlahnya jika diolah dengan cara direbus ataupun dikukus dalam waktu singkat. Pengolahannya menjadi saos tomat merupakan salah satu cara meningkatkan kandungan likopen tersebut. Peserta baru memahami zat gizi dalam buah tomat dan bagaimana cara agar zat gizi tersebut tidak hilang selama proses pengolahan/pemasakan. Peserta sangat antusias dengan penjelasan yang disampaikan karena banyaknya pertanyaan yang dilontarkan mengenai manfaat tomat.

B. Aspek produk saos tomat

Saos merupakan produk yang berbentuk kental dan digunakan sebagai pelengkap maupun pewarna suatu makanan. Saos dapat dibuat dari bahan-bahan seperti tomat, cabai, ubi jalar dan sebagainya. Produk saos tomat

yang dijual secara komersil/produk bermerek memiliki harga yang cukup mahal yaitu sekitar Rp.15.000,00 per 350 ml. Untuk saos tomat yang dijual di pasar tradisional atau yang biasanya digunakan untuk bakso, nasi goreng, ayam krispi dan lain sebagainya dijual seharga Rp.7.500,000 per 350 ml. Oleh karena itu para peserta sosialisasi lebih memilih menggunakan saos tomat yang dijual di pasar dengan harga yang lebih murah agar biaya yang dikeluarkan lebih sedikit.

Pembuatan saos tomat juga bertujuan untuk memanfaatkan hasil panen tomat ketika hasilnya melimpah atau saat panen raya. Ketika panen raya harga tomat cenderung turun/lebih murah. Selain itu saos tomat yang diolah sendiri juga bebas dari bahan pengawet, pemanis buatan dan pewarna sehingga lebih sehat untuk dikonsumsi. Peserta sosialisasi akhirnya memahami bahwa pengolahan tomat menjadi saos tomat memiliki banyak sekali manfaat yaitu dapat memanfaatkan hasil panen tomat yang melimpah, dapat dijual dan dapat dikonsumsi sendiri karena lebih sehat tanpa penambahan bahan-bahan kimia.

C. Aspek pengolahan saos tomat

Pengolahan/pembuatan saos tomat sangat mudah untuk dilakukan. Bahan utama yang disiapkan adalah tomat matang yang berwarna merah dan bukan tomat yang masih mengkal/berwarna oranye, karena tomat ini masih berasa asam. Selain itu bahan yang disiapkan adalah garam, gula pasir, cengkeh, kayu manis, bumbu halus (bawang merah, bawang putih dan merica) dan tepung tapioka/maizena sebagai pengental. Bahan-bahan yang digunakan untuk membuat saos tomat dapat dilihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Bahan-bahan yang digunakan untuk membuat saos tomat (A. Tomat dan tepung maizena, B. Bumbu seperti bawang merah, bawang putih dan merica, C. Gula dan D. Garam)

Tahap-tahap proses pembuatan saos tomat dapat dilihat pada Gambar 3.



Gambar 3. Tahap-tahap proses pembuatan saos tomat

Saos tomat ini memiliki keunggulan yaitu tidak ada tambahan bahan penyedap dan pewarna sehingga saos menjadi lebih sehat untuk dikonsumsi. Makanan yang sehat adalah makanan yang terbuat dari bahan alami dan diolah tanpa menggunakan bahan tambahan lain seperti penyedap, pewarna maupun perasa. Saos tomat yang dihasilkan pada proses pengabdian ini dapat dilihat pada Gambar 4.



Gambar 4. Produk saos tomat

Saos tomat yang telah dibuat memiliki kekentalan seperti saos yang dijual dipasaran. Tingkat kekentalannya dapat ditingkatkan dengan pemasakan yang lebih lama dan penambahan bahan pengental/tepung yang sedikit lebih banyak dibandingkan yang sebelumnya. Saos ini pun memiliki warna yang sama dengan saos pada umumnya. Selain itu rasa saos tomat ini pun cenderung manis dan sedikit asam. Rasa asam dihasilkan dari buah tomat dan jika saos tomat ingin lebih berasa asam maka dapat dicampurkan dengan jeruk nipis dan jika saos ingin berasa pedas maka dapat ditambahkan cabai merah atau cabai rawit sesuai selera.

Saos tomat yang dihasilkan oleh peserta memiliki mutu yang sama dengan saos tomat dipasaran. Hal ini dapat dilihat dari sifat fisik dan organoleptik produk seperti warna, kekentalan, rasa dan aroma. Selain itu, bahan yang bermutu juga dapat meningkatkan sifat fisik dan organoleptik produk. Jika bahan baku yang digunakan adalah bahan dengan kualitas rendah/bermutu rendah maka produk yang dihasilkan juga memiliki sifat fisik dan organoleptik yang rendah atau tidak sesuai dengan yang semestinya.

Peserta sosialisasi sangat antusias untuk mempraktekkan proses pembuatan saos tomat di rumah karena prosesnya yang mudah untuk dilakukan. Para peserta sosialisasi berperan sebagai panelis yang menilai organoleptik dari saos tomat baik rasa, warna, aroma dan kekentalannya. Salah satu peserta pun membawa dagangannya yang berupa cilok untuk dicicipi bersama dengan saos tomat buatan mereka. Ibu-ibu beserta anak-anaknya yang mengikuti penyuluhan pun menyukai rasa dari saos tomat yang dihasilkan meskipun menurut mereka perlu ditambahkan cabai pada saos agar saos lebih berasa pedas. Organoleptik saos tomat oleh peserta sosialisasi dapat dilihat pada Gambar 5.



Gambar 5. Organoleptik saos tomat oleh peserta sosialisasi

D. Aspek penggunaan saos tomat

Saos tomat dapat digunakan sebagai bahan pelengkap pada makanan baik sebagai penambah warna, rasa maupun aroma pada nasi goreng, mie goreng, ayam goreng tepung, bakso, gorengan, cilok dan lain sebagainya. Saos tomat dicirikan memiliki rasa yang manis dan sedikit asam. Karena rasanya yang manis saos ini sangat disukai oleh anak-anak. Saos tomat memiliki nilai gizi terutama vitamin A dan vitamin C karena kandungannya yang cukup tinggi pada buah tomat.

Sebagian besar peserta yang mengikuti kegiatan sosialisasi adalah pedagang cilok maupun makanan lain yang menggunakan saos tomat. Mereka sangat senang mengetahui bahwa proses pembuatan saos yang sangat mudah dan bisa dilakukan kapanpun sehingga diharapkan bahwa dengan membuat saos tomat sendiri maka biaya produksi jadi lebih murah dan menghasilkan produk olahan yang terjamin kesehatannya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Dari pengabdian ini dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Peserta sosialisai sangat antusias mengikuti kegiatan dan dibuktikan dengan aktifnya peserta saat diskusi dan serius dalam mengikuti jalannya proses pemberian materi yang disampaikan tim dosen.
2. Peserta sosialisasi menunjukkan keterlibatan di hampir seluruh tahap

kegiatan terutama saat proses pengolahan produk saos tomat.

3. Peserta sosialisasi mengerti dan memahami proses pengolahan saos tomat yang baik dan benar sesuai yang telah dijelaskan dan diharapkan dapat menerapkan proses tersebut di kelurahan Kebun Duren baik untuk produk dagangan seperti cilok, roti goreng, maupun produk-produk makanan lainnya.

w/302115?fgcd=&manu=&lfacet=&format=&count=&max=25&offset=&sort=default&order=asc&qlookup=raw+tomato&ds=&qt=&qp=&qa=&qn=&q=&ing=>

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada:

1. Rektor Universitas Mataram
2. Ketua LPPM Universitas Mataram yang memfasilitasi dan mengkoordinasi kegiatan ini.
3. Dekan Fakultas Teknologi Pangan dan Agroindustri.
4. Ketua Program Studi Ilmu dan Teknologi Pangan.
5. Ketua Kelompok Riset Ketahanan Pangan.
6. Kepala Desa Kebun Duren.
7. Ibu-ibu rumah tangga dan pedagang cilok.
8. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu

DAFTAR PUSTAKA

- Anonim. 2017. *Statistik Indonesia 2017*. Badan Pusat Statistik. Dilihat 15 April 2018, <<http://www.bps.go.id/exim-frame.php>>
- Risni, I.I.A. 2015. *Penanganan Panen dan Pasca Panen Tomat*. Diakses dari <http://kompasiana.com/blogspot.co.id/penanganan-panen-pascapanen-tomat>. Diakses tanggal 15 April 2018
- USDA-NAL. 2018. United States Department of Agricultural-National Agricultural Library, USDA Nutrient Database for Standard Reference. Dilihat 16 April 2018. <<https://ndb.nal.usda.gov/ndb/foods/sho>