

## **PENYULUHAN PEMBUATAN PAES WALUH DI KELURAHAN SUNGAI BATANG KECAMATAN MARTAPURA UTARA KABUPATEN BANJAR**

Advancement On Waluh Paes Making In Sungai Batang Village, North Martapura  
District, Banjar District

**Wasdiyanta\*, Ahmad Baparki, Rohansyah, Bahrin**

Program Study Agribisnis, Fakultas Pertanian Universitas Achmad Yani  
Banjarmasin

Email: [wasdiyanta26@gmail.com](mailto:wasdiyanta26@gmail.com)

### **Abstrak**

Tanaman labu kuning atau waluh (*Cucurbita moschata* Durch) merupakan salah satu bahan pangan alternatif, tujuan penyuluhan memberikan edukasi kepada masyarakat Desa Sungai Batang terhadap manfaat tanaman dan memberikan pengetahuan kepada masyarakat dalam membuat makanan yang berasal dari tanaman lokal yaitu tanaman waluh, metode yang digunakan dengan metode partisipasi aktif, masyarakat Desa Sungai Batang banyak menghasilkan buah waluh yang di produksi menjadi paes waluh secara tradisional

Kata kunci: Paes waluh, Sungai Batang, Banjar

### **Abstract**

The pumpkin plant or pumpkin (*Cucurbita moschata* Durch) is an alternative food ingredient, the purpose of the extension is to provide education to the people of Sungai Batang Village about the benefits of the plant and provide knowledge to the community in making food from local plants, namely the pumpkin plant, the method used is active participation, the people of Sungai Batang Village produce a lot of pumpkin fruit which is produced into pumpkin paes traditionally.

*Keywords: Paes waluh, Batang River, Banjar*

### **PENDAHULUAN**

Tanaman labu kuning atau waluh (*Cucurbita moschata* Durch) merupakan salah satu bahan pangan alternatif yang memiliki nilai gizi tinggi dan baik bagi tubuh manusia yakni banyak mengandung beta karoten, vitamin A, serat, vitamin C, vitamin K dan Niacin atau vitamin B3, serta mengandung mineral seperti Kalium, zat besi, Fosfor dan Magnesium. Labu kuning merupakan salah satu jenis sayuran yang hampir seluruh bagiannya dapat

dimanfaatkan. Labu kuning selain menjadi bahan olahan makanan, pemanfaatan labu kuning yang dapat meningkatkan nilai tambah adalah dari benihnya. Pemanfaatan benih dimaksudkan dengan tujuan untuk pemanfaatan. Benih merupakan suatu bentuk tanaman mini (embrio) yang masih dalam keadaan perkembangan yang masih terbatas (Sutopo, 2002).

Tanaman labu kuning atau waluh adalah jenis buah yang termasuk kedalam familia Cucurbitaceae, termasuk tanaman

semusim yang sekali berbuah langsung mati. Labu kuning salah satu tanaman yang mudah dalam pembibitan, perawatan, dan hasilnya cukup memberikan nilai ekonomis yang tinggi kepada masyarakat. Labu kuning banyak dibudidayakan di negara Afrika, Amerika, India dan Cina. Labu kuning biasanya tumbuh pada dataran rendah maupun tinggi, ketinggian tempat antara 0 m-1500 m diatas permukaan laut. Di Jawa Barat labu kuning disebut dengan “ Labu Parang”, karena tanaman tersebut merupakan tanaman tahunan yang menjalar (merambat) dengan perantara alat yang berbentuk pipih, batangnya cukup kuat dan panjang terdapat bulu-bulu yang agak tajam (Heliyani, 2012).

Labu kuning atau waluh ( Cucurbita moschata (Duch.) Poir., merupakan bahan pangan kaya vitamin A, C, mineral, dan karbohidrat. Daging buah labu kuning mengandung antioksidan sebagai penangkal kanker. Buah labu dapat dijadikan sebagai bahan olahan makanan. Biji dimanfaatkan masyarakat sebagai bahan pembuatan kuaci dan daun sebagai bahan untuk obat cacung pita, sementara air buah sebagai bahan penawar racun binatang berbisa (Siringoringo, 2010).

Labu kuning mempunyai kandungan nutrisi yang cukup lengkap di antaranya yaitu karbohidrat (6,6 g), protein (1,1 g), lemak (0,3 g), kalsium (45 mg), fosfor (64 mg), besi (1,4 mg), vitamin A(180 sl), vitamin B(0,08 mg), air(9,1 g), vitamin C(5,2 mg) (Hedrastry, 2011). Tanaman Labu kuning memiliki banyak manfaat bagi kesehatan diantaranya sebagai penambah nafsu makan anak, memperbaiki tekanan darah tinggi, gangguan kandung kemih, sakit maag, memperbaiki kulit kusam dan menghilangkan flek hitam. Selain itu, waluh mengandung antioksidan

sebagai penangkal radikal bebas dan kanker (Yoko, 2012).

Di Desa Sungai Batang Kabupaten Banjar, sudah banyak ditanam labu kuning dengan berbagai kultivar lokal, seperti bokor (cerme), kelenting, dan ular. Selain itu, terdapat pula kultivar yang merupakan introduksi dari beberapa negara, seperti Taiwan, Australia, Jepang, dan Amerika (Zahiya, 1983). Kultivar-kultivar tersebut memiliki perbedaan atau cirri khas masing-masing, yang bisa ditunjukkan dengan adanya variasi, baik secara morfologi, anatomi, fisiologi, biokimiawi, maupun genetik.

Data Badan Pusat Statistik dalam Hayati (2006), menunjukkan hasil rata-rata produksi labu kuning seluruh Indonesia berkisar antara 20-21 ton per hektar. Sedangkan konsumsi labu kuning di Indonesia masih sangat rendah, yakni kurang dari 5 kg per kapita per tahun. Agroindustri selayaknya mampu meningkatkan nilai tambah dan daya saing produk pertanian sehingga mampu mendukung pertumbuhan ekonomi dan dapat menjadi perluasan lapangan kerja. Agroindustri dapat pula menciptakan kemandirian industri bila implementasinya merupakan keterpaduan antara teknologi dengan pasar pertanian terkait, baik yang bersifat padat karya, semi padat karya, semi padat modal dan padat modal (Bafdal, 2012).

Meskipun keberadaannya sangat melimpah, pemanfaatan labu kuning di kalangan masyarakat masih sangat sederhana yang penyajiannya masih dalam bentuk buah utuh. Selain itu, labu kuning termasuk pangan lokal yang pemanfaatannya masih sangat terbatas (Nurhidayati dan Rustanti, 2011). Menurut Yuliani, et al. (2005), pemanfaatan komoditas labu kuning di

Indonesia masih sangat terbatas yaitu sebagai sayuran atau diolah menjadi kolak atau dodol dan paes.

Pais waluh adalah kue tradisional khas Banjar yang terbuat dari labu kuning, santan, dan tepung beras, dibungkus dengan daun pisang, dan dimasak dengan cara dikukus. Berikut adalah panduan umum untuk membuat pais waluh. Tujuan pengabdian memberikan edukasi kepada masyarakat Desa Sungai Batang terhadap manfaat tanaman waluh dan memberikan pengetahuan kepada masyarakat Desa Sungai Batang dalam membuat makanan yang berasal dari tanaman lokal yaitu tanaman waluh

## **METODOLOGI PENYULUHAN**

### **Tempat Dan Waktu**

Penyuluhan dalam rangka pengabdian pada masyarakat dilaksanakan di Desa Sungai Batang Kabupaten Banjar pada tanggal 31 Oktober sampai dengan 2 Nopember 2025

### **Jenis Data dan Metode Penyuluhan**

Jenis data yang di gunakan dalam pelaksanaan pengabdian pada masyarakat ini adalah data primer dan data sekunder dengan metode penyuluhan dengan menggunakan metode partisipasi aktif dengan masyarakat Desa Sungai Batang Kabupaten Banjar.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penanganan pascapanen tanaman waluh yang di dalamnya termasuk proses pengolahan dan pengawetan pangan. Salah satu hasil pertanian yang memiliki sifat mudah rusak namun potensial menjadi komoditas bahan baku produk agroindustri adalah labu kuning (Usmiati, et al., 2005).

Menurut Rasdiansyah dan Rozali (2011), buah labu kuning merupakan bahan yang sangat baik untuk diolah menjadi

makanan karena mengandung nutrisi yang diperlukan tubuh seperti karbohidrat, vitamin A dan C, dan mineral seperti Ca, Fe, dan Na serta mengandung sedikit lemak dan protein. Selain itu, buah ini juga mengandung inulin dan serat pangan yang dibutuhkan untuk pemeliharaan kesehatan, khususnya saluran pencernaan. Labu Kuning (*Cucurbita moschata*) dikenal dengan sejumlah nama lain seperti: waluh, labu merah, labu manis, labu parang (Jawa Barat) atau pumpkin (Inggris) merupakan salah satu jenis labu-labuan yang menjadi komoditas potensial sebagai bahan sayuran.

Di Desa Sungai Batang Kabupaten Banjar buah waluh ini menjadi paes waluh bergengs. Namun tingkat konsumsi secara keseluruhan labu kuning di Indonesia masih sangat rendah, kurang dari 5 kg per kapita per tahun. Tanaman labu kuning berasal dari Ambon (Indonesia).

Menurut Sudarto (2000), klasifikasi dari labu kuning yaitu sebagai berikut :

Kerajaan : Plantae

Divisi : Spermatophyta

Sub divisi : Angiospermae

Kelas : Dicotyledonae

Ordo : Cucurbitales

Familia : Cucurbitaceae

Genus : Cucubita

Spesies : Cucubita moschata Duch C.

Karakteristik labu kuning Menurut Pracaya (2009), adapun karakteristik (ciri khas) tanaman labu kuning adalah sebagai berikut:

1. Tumbuhnya menjalar.
2. Buah labu kuning berbentuk bulat pipih, lonjong, atau panjang dengan banyak alur (15-30 alur).
3. Daun besar dan berbulu.
4. Buahnya besar dan warnanya bervariasi (buah muda berwarna hijau, sedangkan yang lebih tua kuning pucat).

5. Batang kuat, panjang dan berbulu agak tajam. Kulit buah keras akan tetapi berdaging lunak dan begitu banyak mengandung air.

Kandungan labu kuning Labu kuning juga kaya akan senyawa-senyawa karotenoid yang berperan memberikan warna kuning kemerahan pada buah tersebut. Salah satu senyawa karotenoid yang banyak terkandung dalam labu kuning adalah betakaroten yaitu sekitar 79% dari total karotenoid. Di dalam tubuh senyawa karotenoid, terutama senyawa betakaroten berperan sebagai prekursor vitamin A. Vitamin A berfungsi melindungi mata dari beberapa penyakit mata, dan dapat memperhalus kulit. Senyawa-senyawa karotenoid juga berperan sebagai antioksidan untuk melindungi diri dari serangan kanker, jantung, diabetes mellitus, proses penuaan dini, dan gangguan respon imun (Yanuwardana, et al., 2013).

Menurut Ripi (2011), buah waluh memiliki kandungan gizi yang cukup lengkap yakni karbohidrat, protein, dan vitamin-vitamin. Karena kandungan gizinya yang cukup lengkap ini, labu kuning dapat menjadi sumber gizi yang sangat potensial dan harganya pun terjangkau oleh masyarakat yang membutuhkannya. Buah waluh yang cukup tua ketika dipetik dan tanpa cacat dapat disimpan pada suhu kamar selama kurang lebih enam bulan tanpa banyak mengalami perubahan (Usmiati, et al., 2005).

Menurut para ahli penelitian buah waluh dapat mencegah penyakit degeneratif seperti diabetes mellitus (kencing manis), arterosklerosis (penyempitan pembuluh darah), jantung koroner, tekanan darah tinggi, bahkan bisa pula mencegah kanker. Pada buah waluh terdapat kandungan kimia seperti saponin, flavanoid dan tanin. Kandungan kimia pada waluh inilah yang

akan berfungsi untuk mengurangi kadar gula dalam darah, menjadi sumber anti-bakteri dan anti- virus, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, meningkatkan vitalitas, mengurangi terjadinya penggumpalan darah. Selain itu juga dapat meningkatkan aktifitas vitamin

Buah waluh sudah dapat dipanen pada umur 3 — 4 bulan, sementara dari jenis hibrida dapat dipanen pada umur 90 hari. Panen buah labu kuning dilakukan terus menerus dengan interval 2-3 kali per minggu. Dengan penanaman secara monokultur, tiap hektar lahan dengan kisaran 5000 tanaman mampu menghasilkan buah sekitar 50 ton per musim (Santi Novitasari, 2012)

#### **Bahan-bahan**

- Labu kuning (waluh): sekitar 300-500 gram, dikukus dan dihaluskan
- Tepung beras: 150-200 gram
- Tepung tapioka (opsional): sekitar 50-100 gram untuk tekstur yang lebih kenyal
- Santan kental: sekitar 400-450 ml
- Gula pasir: 125-150 gram, bisa disesuaikan selera
- Gula merah (opsional): sebagai pemanis tambahan
- Garam: 1/2 hingga 1 sendok teh
- Daun pandan: 1-2 lembar, disobek atau diikat simpul
- Daun pisang: secukupnya untuk membungkus, jemur sebentar atau panaskan di atas api kecil agar layu dan tidak mudah robek.

#### **Langkah-langkah Pembuatan**

1. Siapkan labu kuning: Kukus labu kuning yang sudah dikupas dan dipotong-potong hingga matang dan empuk, lalu haluskan selagi panas.
2. Campurkan bahan utama: Dalam wadah besar, campurkan labu kuning yang telah

- dihaluskan dengan gula pasir, gula merah (jika pakai), dan garam. Aduk rata.
3. Tambahkan tepung dan santan: Masukkan tepung beras dan tepung tapioka (jika pakai) sedikit demi sedikit sambil diaduk. Tuang santan kental secara bertahap dan aduk adonan hingga tercampur sempurna dan tidak menggumpal.
  4. Siapkan pembungkus: Ambil selembar daun pisang, letakkan adonan pais waluh secukupnya di bagian tengah. Anda bisa menambahkan potongan nangka untuk aroma khas (opsional).
  5. Bungkus adonan: Bungkus adonan dengan rapi, lipat kedua ujungnya seperti membungkus kue basah pada umumnya. Sematkan dengan lidi atau staples jika perlu.
  6. Kukus: Panaskan alat pengukus. Masukkan bungkusan pais waluh ke dalam pengukus yang airnya sudah mendidih. Kukus selama kurang lebih 30-40 menit hingga matang.
  7. Sajikan: Angkat pais waluh yang sudah matang dan biarkan sedikit dingin sebelum disajikan.

## **PENUTUP**

Masyarakat Desa Sungai Batang Kabupaten Banjar banyak menghasilkan tanaman buah waluh yang banyak di usahakan menjadi paes waluh. Pembuatan paes waluh di Desa Sungai Batang Kabupaten Banjar masih secara tradisional yang pemasarannya hanya untuk masyarakat sekitar dan pendatang,

## **DAFTAR PUSTAKA**

Heliyani, H. D. 2012. Pengembangan Produk Pangan Berbahan baku Labu Kuning. Jurnal Peningkatan Daya

- Saing Pangan Tradisional. Vol 2, No 1 .
- Noviasari, Santi. 2012. Labu Kuning Kaya Gizi. Fakultas Teknologi Pertanian Institut . Bogor : Teknologi Pertanian Bogor. Pertanian.
- Pracaya. 2009. Bertanam Sayur Organik . Jakarta : Penebar Swadaya.
- Ripi, V.I. 2011. Pembuatan Dan Analisis Kandungan Gizi Tepung Labu Kuning (Cucurbita moschata Duch.). Teknologi Industri.
- S, Punomo Edi. 2010. Jurnal pertanian Mapeta: Kesesuaian Lahan Kabupaten Blitar (vol.12)
- Santoso, E.B., Basito, dan D. Rahadian. 2013. Pengaruh Penambahan Berbagai Jenis Dan Konsentrasi Susu Terhadap Sifat Sensoris Dan Sifat Fisikokimia Puree Labu Kuning (Cucurbita moschata). Teknosains Pangan.
- Sudarto, Y. 2000. Budidaya Waluh . Yogyakarta : Kanisius.
- Tjitrosoepomo, Gembong. 2009. Morfologi Tumbuhan . Yogyakarta : Universitas Gadjah Mada Pres
- Usmiati, S., S. Yuliani, dan H. Setyanto. 2005. Karakteristik Proksimat dan Profil Warna Tepung Labu Kuning . Bogor : Balai Besar Penelitian dan Pengembangan Pasca panen.
- Yanuwardana, Basito, dan D.R.A. Muhammad. 2013. Kajian Karakteristik Fisikokimia Tepung Labu Kuning (Cucurbita moschata) Termodifikasi Dengan Variasi Lama Perendaman Dan Konsentrasi Asam Laktat . Yogyakarta : Teknosains Pangan.