

## Pendampingan Pembuatan Dompok Durian di Desa Tampumia Kecamatan Bupon Kabupaten Luwu

Sunarni Yassa<sup>1</sup>

Marlina Bakri<sup>2</sup>

M. Nur Hakim<sup>3</sup>

Gita Srihidayati<sup>4</sup>

Suparman<sup>5</sup>

<sup>12345</sup> Universitas Cokroaminoto Palopo, Indonesia

sunarniyassa@gmail.com<sup>1</sup>

marlian@uncp.ac.id<sup>2</sup>

m.nurhakim@uncp.ac.id<sup>3</sup>

gitasrihidayati@uncp.ac.id<sup>4</sup>

suparman@uncp.ac.id<sup>5</sup>

**Kata Kunci:** Buah Durian, Dompok, Kandungan Senyawa.

**Abstrak:** Buah durian mempunyai banyak manfaat yang mengandung senyawa yang dibutuhkan oleh tubuh manusia, karena dalam durian mengandung beberapa nutrisi penting, diantaranya: Kalori, Lemak, Karbohidrat, Serat, Protein, Vitamin, Tiamin, Mangan, Vitamin, Kalium, Kalsium, Zat besi, Riboflavin, Tembaga, Folat, Magnesium, Niasin. Sehingga buah durian dapat mendukung kesehatan tubuh secara menyeluruh karena dapat mencegah perubahan sel abnormal kanker, meningkatkan kesehatan pencernaan, mencegah munculnya nyeri, mencegah penuaan dini, menjaga kesehatan tulang, mencegah penyakit jantung, mengatur tekanan darah, mencegah diabetes, mencegah anemia, mengatasi insomnia, meningkatkan kesehatan kulit, mencegah depresi, mengatasi disfungsi seksual. Kemudian sebagai kuliner durian dapat dibuat menjadi 'Dompok' yang dapat menjadi cemilan manis di Palopo, serta Dompok juga kerap dijadikan sebagai salah satu oleh-oleh khas yang digemari banyak orang. Karena selain memiliki cita rasa yang enak dan legit, harga dompok durian juga relatif terjangkau, penjual dompok pun juga mudah ditemukan di toko-toko oleh-oleh di pasar tradisional.

## Pendahuluan

Salah satu oleh-oleh khas bumi *Sawerigading* ialah *Dompok Durian*, atau *Lempuk Durian* jika di Kota Bengkalis, sebagai kudapan manis yang sejenis dengan dodol durian. Bagi masyarakat tanah Luwu (Palopo), Dompok Durian adalah olahan durian yang dicampur dengan gula merah dalam proses pembuatannya. Namun terdapat perbedaan olahan dodol durian dengan dompok durian, yakni terdapat pada bahan yang digunakan. Dodol durian diolah dengan mencampurkan ketan dan kelapa, Lempuk Durian sama sekali tidak menggunakan keduanya. Hanya dengan gula merah dan beberapa bahan resep keluarga, Dompok durian juga tidak menggunakan pengawet sama sekali.

Dompok Durian yang kini menjadi salah satu oleh-oleh khas Palopo, Kudapan manis ini mulai dibuat dan dikomersilkan secara luas oleh beberapa warga di tanah Luwu untuk memudahkan membawa buah tangan dalam bentuk rasa durian kepada sanak keluarga, sahabat, kolega dalam perjalanan jauh, serta larangan beberapa jasa transportasi untuk membawa buah durian yang utuh. Sehingga munculnya ide untuk mengomersilkan dompok durian, khususnya dimusim durian yang terjadi satukali dalam satu tahun. Dan salah satu juga faktor munculnya ide pembuatan dompok durian adalah ketidak pastian musim dalam satu tahun. Karena terkadang durian tidak berbuah karena cuaca tidak mendukung, yakni kurangnya cahaya matahari.

Membuat dompok durian tidak terlalu sulit, tetapi memang membutuhkan keahlian khusus dan resep istimewa untuk menghasilkan dompok yang khas, Warga masyarakat Palopo membuat dan memasarkan Dompok Durian hanya di Kota Palopo dan sekitarnya saja, yang dijual di toko oleh-oleh atau di pasar tradisional. Maka penting untuk memikirkan bagaimana supaya dapat di pasarkan ke daerah lain atau secara *online*, dengan tampilan kemasan yang lebih rapi dan menarik, rasa yang enak dan tidak mudah rusak, misalnya berjamur, dan lain-lain.

## Manfaat

Manfaat dari pendampingan terhadap masyarakat dalam Pembuatan *Dompok Durian* di Desa Tampumia Kabupaten Luwu ialah sebagai pemberdayaan masyarakat petani dalam mengolah buah durian untuk tambahan pendapatan (ekonomi) sehingga kehidupan mereka lebih sejahtera.

## Metode

Khalayak sasaran kegiatan Pembuatan *Dompok Durian* di Desa Tampumia Kabupaten Luwu ialah untuk mengedukasi masyarakat setempat khususnya, dan masyarakat luas umumnya dalam mengolah buah durian sebagai sumber dan tambahan pendapatan ekonomi bagi para petani. Metode yang digunakan pada kegiatan pelatihan konsentrasi belajar mahasiswa. Kegiatan pelatihan dilakukan baik melalui materi peningkatan konsentrasi belajar mahasiswa dalam meningkatkan prestasi mahasiswa.

Berdasarkan evaluasi pelaksanaan dan hasil kegiatan dapat diidentifikasi faktor pendukung dan penghambat dalam melaksanakan program pengabdian pada masyarakat ini.

## Hasil

Meskipun prospek durian amat cerah di pasaran dalam dan luar negeri, namun ternyata jenis tanaman ini masih belum diperhatikan secara memadai. Sehingga dengan penanaman pohon durian secara serentak tersebut upaya pihak pemerintah daerah untuk membudidayakan sekaligus menambah nilai ekonomi di masyarakat dari buah durian. Konsep yang ideal ialah memperbaiki sistem pengelolaan sumber daya alam agar mampu memberi manfaat ekonomi, termasuk jasa lingkungannya, dalam jangka panjang dengan tetap menjamin kelestariannya. Apalagi yang ditanam adalah durian, selain berfungsi sebagai pohon lindung sekaligus buahnya mempunyai prospek ekonomi yang cukup baik dalam menambah penghasilan Masyarakat.

Sebagai salah satu daerah penghasil buah durian, tanah Luwu-Palopo, terdapat berbagai jenis durian dapat ditemukan di sana. Diantaranya ialah durian jenis Moutong, Sawerigading, Musangking dan Bawor (masih dalam proses), Namun pohon durian lokal yang banyak dijumpai bila melihat kebun milik masyarakat tanah Luwu.

Bila musim durian tiba atau panen pasti banyak orang dari daerah lain untuk membeli durian di Palopo sebagai oleh oleh atau di jual kembali. Namun jika kita kurang menyukai dengan buah durian, kita juga dapat membuat *dompok*. Atau karena dilatar belakangi musim yang melimpah maka muncullah inovasi pengolahan buah durian yaitu di buat *dompok durian*. Sebagai panganan khas dari Palopo Sulawesi Selatan yang berupa dodol.

Dompok Durian secara umum terbuat dari tiga bahan saja, yaitu buah durian, gula, dan sedikit garam. Untuk membuat *dompokdurian*, hal pertama yang dilakukan adalah masukan ke dalam panci besar atau wajan daging buah durian yang sudah dipisahkan dari bijinya. Lalu masukan gula dan sedikit garam. Sambil terus diaduk, adonan *dompok durian* kemudian dimasak di atas kompor yang nyala apinya tidak terlalu besar, lama proses mengaduk bisa memakan waktu hampir 45-60 menit. Ketika adonan lempok sudah mulai mengental, matikan api dan biarkan *dompok* menjadi dingin dengan sendirinya. *Dompok* yang sudah dingin biasanya dikemas dengan menggunakan plastik. Untuk lebih jelasnya perhatikan cara pembuatan dengan bahan-bahan yang digunakan sebagai berikut:

Resep *Dompok Durian* khas tanah Luwu Palopo, Sulawesi Selatan dan cara membuatnya;

### Bahan-bahan:

- a. 1 kg daging durian
- b. 100 gr gula aren

### Cara Pembuatan

- a. Campurkan semua bahan dalam wajan, gunakan api sedang.
- b. Masak sambil terus di aduk jangan sampai gosong.

- c. Masak hingga gula benar-benar cair dan tercampur merata dan air di durian menyusut. Masak kurang lebih 45-1 jam
- d. Angkat dan dinginkan.
- e. Tata dalam wadah, kemudian jemur sampai kering.



Sebagai kuliner yang sedang berkembang di Palopo, Dompok kerap dijadikan sebagai salah satu oleh-oleh khas yang digemari banyak orang. Karena selain memiliki cita rasa yang enak dan legit, harga dompok durian juga relatif terjangkau. Para penjual dompok juga mudah ditemukan di toko-toko oleh dan di pasar tradisional.

Dompok durian yang menjadi cemilan manis, telah dipasarkan secara online, sehingga mudah untuk mendapatkannya.

### **Manfaat Buah Durian bagi Tubuh**

Buah durian memiliki kandungan mineral dan vitamin yang sangat beragam, hal ini dapat mendukung kesehatan tubuh secara menyeluruh. Namun, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan. Durian adalah buah yang tinggi kalori dan lemak, sehingga tidak boleh dikonsumsi saat sedang menjalani program diet atau mengidap tekanan darah tinggi dan sakit jantung. Selain itu, beberapa orang mungkin memiliki reaksi alergi terhadap durian. Jadi, pastikan tidak memiliki alergi terhadap buah tersebut agar tidak muncul gejala reaksi alergi. Misalnya, bersin-bersin, hidung berair, mata memerah dan gatal, atau ruam kulit. Juga sebaiknya jangan mengonsumsi durian bersamaan dengan minuman beralkohol, sebab kandungan senyawa pada durian dapat mencegah enzim tertentu untuk memecah alkohol, yang dapat berdampak pada peningkatan kadar alkohol dalam darah, sehingga dapat mengakibatkan mual, muntah, hingga jantung berdebar.

Buah durian adalah buah yang sangat disukai banyak orang dari berbagai kalangan. meskipun dengan bau yang menyengat dan membuat sebagian orang

pasti merasakan pusing, namun buah ini tidak menyurutkan peminatnya untuk menikmatinya. Buah durian mempunyai banyak manfaat yang mengandung senyawa yang di butuhkan oleh tubuh manusia. Dalam 243 gram buah durian mengandung beberapa nutrisi penting, diantaranya; 357 Kalori, 13 gram Lemak, 66 gram Karbohidrat, 9 gram Serat, 4 gram Protein, 80 persen Vitamin C, 61 persen Tiamin, 39 Mangan, 38 persen Vitamin B6, 30 persen Kalium, 20 persen Kalsium, 14 persen Zat besi, 29 persen Riboflavin, 25 persen Tembaga, 22 persen Folat, 18 persen Magnesium, 13 persen Niasin.

Kandungan mineral dan vitamin yang beragam yang terdapat dalam buah durian dapat mendukung kesehatan tubuh secara menyeluruh (<https://www.halodoc.com>), adalah sebagai berikut:

- a) Mencegah perubahan sel abnormal kanker. Kandungan antioksidan pada buah durian menjadi salah satu zat yang dapat menjaga dan melindungi tubuh dari paparan radikal bebas, sehingga tubuh terhindar dari perubahan sel-sel menjadi abnormal yang dapat memicu penyakit kanker. Studi berjudul *Bioactive compounds, nutritional value, and potential health benefits of indigenous durian (Durio zibethinus murr.): A review* yang dipublikasikan jurnal *Food* menyebutkan, durian memiliki sifat antioksidan yang dapat membantu mengurangi risiko kanker. Buahnya mengandung polifenol yang menghambat pertumbuhan kanker bahkan membunuh sel kanker. Dalam sebuah penelitian, buah ini menunjukkan efek perlindungan terhadap garis sel kanker payudara.
- b) Meningkatkan kesehatan pencernaan. Sama dengan buah lainnya, durian juga memiliki kandungan serat di dalamnya. Sehingga dengan terpenuhinya kebutuhan serat pada tubuh manusia dapat mendukung kinerja organ pencernaannya, yang dapat menghindarkan dari konstipasi atau sembelit. Selain itu, kandungan serat dalam buah durian juga efektif merangsang gerakan peristaltik pada pencernaan, yang mampu mengatasi perut kembung, sakit perut, hingga kram perut.
- c) Mencegah munculnya nyeri. Durian mengandung vitamin C, sedang tubuh membutuhkan nutrisi tersebut untuk mencegah keluhan berupa rasa nyeri, terutama di area sendi.
- d) Mencegah penuaan dini. Kandungan vitamin C yang berfungsi sebagai antioksidan dapat mencegah penuaan dini dari paparan radikal bebas, termasuk pada kulit.
- e) Menjaga kesehatan tulang. Buah durian mengandung magnesium dan potasium yang berfungsi menjaga kepadatan tulang, sehingga dapat terhindar dari osteoporosis.
- f) Mencegah penyakit jantung. Kandungan potassium di dalam durian bekerja dengan menurunkan lemak tidak sehat dan kadar kolesterol dalam darah. Selain itu, nutrisi tersebut juga menurunkan risiko penyakit hati yang disebabkan oleh penumpukan lemak di dalamnya. Kemudian kandungan serat dapat pula membantu menurunkan kadar kolesterol lipoprotein densitas rendah (LDL-C) dan mengurangi risiko penyakit jantung koroner. Fakta

tersebut bisa dilihat dalam studi berjudul *Effects of soluble dietary fiber on low-density lipoprotein cholesterol and coronary heart disease risk*, yang dipublikasikan *Current Atherosclerosis Reports*.

- g) Mengatur tekanan darah. Manfaat durian yang mengandung potasium dan kalium di dalamnya. Keduanya bekerja dengan melemaskan dinding pembuluh darah, sehingga peredaran darah menjadi lebih lancar.
- h) Mencegah diabetes. Penelitian dengan judul "*Exotic fruits as therapeutic complements for diabetes, obesity and metabolic syndrome*", yang dipublikasikan oleh *Food Research International* menyebutkan, bahwa *mangan* dalam durian dapat membantu menjaga kadar gula darah. Menurut studi tersebut, durian mampu memperbaiki kurva respons *insulin*. Selain itu, *antioksidan* dalam durian juga membantu mengurangi stres oksidatif, yang dapat memperburuk gejala diabetes.
- i) Mencegah anemia. Terjadinya *anemia* ketika seseorang kekurangan sel darah merah yang sehat untuk mengedarkan oksigen ke seluruh jaringan tubuh, sehingga tubuh menjadi lelah dan lemas serta wajah terlihat pucat. Dengan kandungan asam folat dalam durian, nutrisi tersebut dapat mempertahankan kadar sel darah merah yang sehat. Namun, mengonsumsi durian adalah penting dibatasi agar tekanan darah tidak melonjak.
- j) Mengatasi insomnia. Dalam durian terdapat *asam amino triptofan* yang efektif membantu mengatasi gangguan tidur. Nutrisi ini bekerja memicu munculnya perasaan senang dengan meningkatkan kadar *serotonin* di dalam otak, yang dapat munculnya rasa tenang, sehingga lebih mudah terlelap.
- k) Meningkatkan kesehatan kulit. Durian juga dapat meningkatkan kesehatan kulit, karena kandungan vitamin C di dalamnya yang bekerja sebagai antioksidan. Asupan tersebut membantu memerangi paparan radikal bebas dari polusi dan debu yang masuk ke dalam tubuh.
- l) Mencegah depresi. Kandungan *asam amino esensial triptofan* pada durian bekerja dengan meningkatkan kadar *serotonin*. Selain bermanfaat meningkatkan kualitas tidur juga sebagai penstabil suasana hati atau sebagai penurun kadar depresi dan kecemasan dalam tubuh.
- m) Mengatasi disfungsi seksual. Durian juga berkhasiat mengatasi disfungsi seksual, karena mengandung zat *afrodisiak* yang berkerja untuk meningkatkan gairah seksual pada pria dan wanita.

Salah satu komoditi perkebunan di tanah Luwu-Palopo yang berpotensi untuk dikembangkan adalah tanaman durian. Buah durian merupakan salah satu jenis buah tropis yang amat populer dikalangan masyarakat. Budidaya durian ternyata cukup kompleks karena mencakup teknologi, pembibitan, produksi dan pemasaran hingga pengolahan atau prosesingnya. Salah satu alternatif untuk meningkatkan kuantitas dan kualitas produksi durian nasional yang sesuai dengan permintaan pasar (konsumen) adalah pengembangan budidaya tanaman durian secara intensif dan komersial dalam skala agribisnis berupa kultur perkebunan, baik skala kecil

maupun besar. Karena buah durian merupakan tanaman spesifik tropis yang bernilai ekonomis cukup tinggi bagi peningkatan pendapatan petani di tanah Luwu-Palopo.

## Simpulan

Salah satu yang melatar belakangi munculnya ide membuat Dompok Durian adalah faktor ekonomi atau sebagai tambahan pendapatan masyarakat di tanah Luwu-Palopo. Dan bila musim durian tiba adalah kadang buah melimpah maka muncullah inovasi pengolahan buah durian yaitu di buat *dompok durian*. Sebagai cemilan khas dari Palopo Sulawesi Selatan yang berupa dodol. Selain itu, dengan mengolah buah durian dalam bentuk dompok, akan lebih memudahkan untuk dibawa keluar daerah Palopo sebagai oleh-oleh untuk keluarga, sahabat, kolega, dan lain-lain. Dan pengabdian ini bertujuan untuk memberikan layanan yang bersifat mengedukasi kepada masyarakat petani Durian di Desa Tampumia, Kabupaten Luwu, sebagai upaya dalam meningkatkan pendapatan tambahan pada bidang ekonomi bagi masyarakat.

## Daftar Pustaka

- Hakim, M. N. (2021). Pelatihan Penulisan Karya Tulis Ilmiah Tingkat SMP di Kota Palopo. *Abdimas Langkanae*, 1(1), 18-21.
- Hardiana, H., & Akramunnisa, A. (2021). Pelatihan Pemanfaatan Google Classroom pada Pembelajaran Daring Di SMK Analisis Mandala Bakti Kota Palopo. *Abdimas Langkanae*, 1(2), 36-41.
- Keragaman dan pendugaan nilai kemiripan 18 tanaman *durian* hasil persilangan Durio zibethinus dan Durio kutejensis. *Jurnal Produksi Tanaman*. 2(1): 80-85.
- Musfirah, M., & Herdiana, B. (2021). Pendampingan dan Pelatihan Calistung di SDN 573 Pabbatang Dusun Pabbatang Desa Posi Kecamatan Bua. *Abdimas Langkanae*, 1(2), 54-60.
- Prasti, D., Rusdi, M. I., & Putri, I. K. (2022). Coding For Kids. *Abdimas Langkanae*, 2(2), 170-180.
- Rahayu, S., & Tangkelangi, N. I. (2022). Pendampingan Guru SMP dalam Merancang dan Menerapkan Pembelajaran untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Bahasa Inggris Siswa Melalui Kegiatan Lesson Study. *Abdimas Langkanae*, 2(2), 111-120.
- Srihidayati, G. (2022). Pelatihan Pengenalan Microsoft Office Word Pada Madrasah Tsanawiyah Muhammadiyah Palopo. *Abdimas Langkanae*, 2(2), 150-155.
- Suparman, S., Srihidayati, G., & Adha, N. (2022). Pengenalan Bagian-Bagian Komputer dan Pengenalan Microsoft pada Siswa-Siswi Tingkat SMA. *Abdimas Langkanae*, 2(1), 11-14.
- Suparman, S., & Srihidayati, G. (2021). Penyemprotan Disinfektan untuk Mencegah Penyebaran Covid-19 pada Desa Bassiang. *Abdimas Langkanae*, 1(2), 31-35.
- Santoso, P.J., Novaril, M.J. Anwarudinsyah, T. Wahyudi, A. Hasyim. 2008. Idiotipe durian nasional berdasarkan preferensi konsumen. *J. Hort*. 18(4): 395-401.