**LEMBAR KERJA PESERTA DIDIK**

|  |  |
| --- | --- |
| Bidang Keahlian : TIK dan BISMEN | Nama Guru : Akrim Muslikhah, S.Pd. |
| Tema 2: Pengolahan Limbah  “Membuat pancake dengan memanfaatkan kulit pisang” | Kelompok : …………………..  Anggota :   1. ….……………. 2. ….……………… 3. ….…………….. |

1. Tujuan Pembelajaran:Peserta didik mampu mendeskripsikan peristiwa/kejadian/fenomena Pengolahan limbah di sekitar lingkungan dengan benar
2. Dasar Teori

Limbah sisa makanan, meskipun terlihat sepele, rupanya dapat memicu terjadinya permasalahan lingkungan yang cukup serius. Timbunan sisa makanan yang terus dibiarkan menumpuk dapat mengotori lingkungan sekitar. Selain itu, limbah makanan juga dapat menghasilkan gas metana dalam jumlah berlebih dan berkontribusi terhadap perubahan iklim.

Untungnya, kita dapat melakukan beberapa cara untuk mengurangi produksi limbah makanan. Memanfaatkan kembali sisa makanan alih-alih membuangnya begitu saja merupakan salah satu contoh kecil dari upaya penyelamatan lingkungan. Kita dapat mengolah limbah makanan yang merupakan bahan sisa dari proses pembuatan makanan menjadi makanan yang layak dikonsumsi dan bahkan bisa mempunyai nilai ekonomis.

Dalam projek kami kali ini kami akan memanfaatkan kulit pisang dalam pembuatan pancake. Bahan yang kami gunakan menggunakan bahan pembuatan pancake pada umumnya. Tetapi untuk aroma kami menggunakan kulit pisang sebagain pengganti aroma makanan yang instan. Secara umum, kulit pisang dianggap limbah yang tidak terlalu berguna dan bermanfaat, sementara di beberapa komunitas kulit pisang kadang-kadang digunakan sebagai pakan tambahan untuk ternak seperti kambing, ayam, bebek dan sebagainya. Padahal, tidak hanya baik untuk kecantikan dan kesehatan tubuh saja, tanaman kulit pisang bisa dijadikan kompos tanaman sebagai pengganti pupuk kimia.



Gb 1. Kulit Pisang

## ****Kandungan Gizi Kulit Pisang****

Kandungan kulit pisang yang cukup besar adalah air dan karbohidrat. Kadar air dalam kulit pisang adalah 68,90% dan karbohidrat 18,50%.

Sedangkan sisanya adalah isi kulit pisang seperti yang disebutkan di atas, seperti zat besi, protein, kalsium, fosfor, dll.

Ini Kandungan kulit pisang dalam tiap 100 gr

|  |  |
| --- | --- |
| Air (g) | :68.90 |
| Karbohidrat (g) | :18.50 |
| Lemak (g) | :2.11 |
| Protein (g) | :0.32 |
| Kalsium (mg) | :715 |
| Fosfor (mg) | :117 |
| Zat Besi (mg) | :1.60 |
| Vitamin B (mg) | :0.12 |
| Vitamin C (mg) | :17.50 |

## ****Beberapa manfaat kulit Pisang****

### ****Menurunkan Kolesterol****

Salah satu cara untuk menurunkan kolesterol adalah dengan menambah asupan serat. Penurunan kadar kolesterol jahat secara otomatis mengurangi risiko stroke dan penyakit jantung. Manfaat kulit pisang yang dapat membantu menurunkan kolesterol karena kulit pisang mengandung serat yang lebih larut dan tidak larut dibandingkan buah.

### ****Pembentukan Otot****

Manfaat kulit pisang yang banyak orang tidak percaya adalah kemampuan untuk pembentukan otot. Kalium dan elektrolit membantu untuk pembentukan otot, memetabolisme karbohidrat, dan mengatur keseimbangan asam-basa di seluruh tubuh.

### ****Membuat Anda Lebih Bahagia****

Kulit pisang mengandung proporsi serotonin yang tinggi, suatu neurotransmitter yang berasal dari triptofan. Serotonin paling sering dianggap sebagai bahan kimia yang mengatur keseimbangan suasana hati.

### ****Membuat Tidur Lebih Nyenyak****

Bagi Anda yang kesulitan tidur nyenyak, anda dapat manfaatkan kulit pisang. Kulit pisang mengandung triptofan. Tryptophan sendiri adalah obat yang digunakan sebagai obat alternatif untuk mengobati insomnia, kegelisahan, depresi dan sindrom pramenstruasi.

### ****Mengecilkan Pinggang****

Bagi Anda yang sedang diet, sepertinya Anda harus memanfaatkan kulit pisang. Kulit pisang mengandung sedikit kalori dan banyak serat dan nutrisi yang dibutuhkan tubuh. Sehingga menjadikan suplemen diet yang ideal bagi mereka yang ingin tetap langsing.

### ****Mencegah Kanker****

Bahan makanan yang bisa digunakan untuk mencegah kanker adalah kulit pisang. Kulit pisang kaya akan antioksidan dan terdiri dari senyawa yang melindungi sel dari bahaya mutasi yang biasanya menyebabkan tumor kanker. Namun, temuan ini perlu dilakukan penelitian lebih lanjut.

### ****Memperkuat Sel Darah Merah****

Sel darah merah secara konstan mengirim oksigen ke jaringan tubuh. Kulit pisang mengandung nutrisi yang memperkuat sel darah merah dengan memastikan distribusi oksigen dan meminimalkan kerusakan pada sel darah merah.

### ****Menjaga Kesehatan Mata****

Khasiat kulit pisang yang memiliki kandungan Lutien yang tinggi, adalah mengoptimalkan kesehatan mata. Lutien adalah bahan aktif yang membantu kemampuan penglihatan pada malam hari dan mencegah katarak dan degenerasi makula.

1. **Alat dan Bahan**
2. **…....**
3. **Langkah Kerja**

….………………………………………………….

1. Laporan hasil projek

….…………………………..

1. Daftar Pustaka

<https://bungabunga.co.id/kulit-pisang/>

1. Dokumentasi