

# PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN KETERAMPILAN IBU IBU PKK KAMPUNG BUGIS DALAM PENGOLAHAN MIE SEHAT

Siti Maryam<sup>1,\*</sup>, Damiati<sup>2</sup>, I Ni Made Wiratini<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Jurusan Pendidikan Kimia. Universitas Pendidikan Ganesha, Indonesia

<sup>2</sup> Jurusan Pendidikan PKK. Universitas Pendidikan Ganesha, Indonesia

<sup>3</sup> Jurusan Pendidikan Kimia. Universitas Pendidikan Ganesha, Indonesia

---

## Abstrak

Telah dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) dalam bentuk ceramah dan diskusi serta praktek tentang pengolahan mie sehat sebagai upaya penyediaan pangan fungsional bagi keluarga. Kegiatan ini dilakukan dalam dua tahap yaitu dalam bentuk ceramah (pemberian materi) tentang pembuatan dan pengolahan mie sehat dan dikaitkan diversifikasi makanan dan juga praktek pembuatan sehat dengan adanya penambahan tepung tempe dan wortel. Jumlah peserta pelatihan adalah 30 orang yang terdiri dari ibu ibu PKK yang memiliki latar belakang pengetahuan heterogen. Sebelum pelatihan diadakan pre test yang menyangkut pengetahuan tentang mie sehat dan diakhir kegiatan diadakan pos test sehingga akan dapat dilihat peningkatan pengetahuan tentang mie sehat dikaitkan dengan diversifikasi makanan. Keadaan ini menunjukkan bahwa materi yang disampaikan saat pelatihan berkontribusi terhadap pengetahuan ibu ibu PKK yang dimiliki. Disarankan untuk mengadakan pemantauan lebih sering sehingga kesehatan keluarga terjaga, terutama kesehatan anak.

## Keywords:

*mie sehat, diversifikasi makanan, kesehatan*

---

## Pendahuluan

Sejalan dengan perkembangan zaman dan juga dinamika kegiatan yang dilakukan oleh kaum perempuan, mie digunakan sebagai salah satu pangan alternatif pengganti nasi. Kehadirannya sangat diterima oleh seluruh lapisan masyarakat, dari anak anak, remaja hingga orang tua bahkan, akhir-akhir ini konsumsi mie semakin meningkat disemua lini usia. Hal ini didukung oleh sifatnya yang praktis, mudah dihidangkan, dan rasanya yang enak serta beragam. Penggemar mie tidak hanya terbatas pada orang dewasa, anak-anak pun menyukainya. Namun, ada kekhawatiran jika mengkonsumsi mie yang beredar di pasaran secara terus-menerus. Salah satu penyebabnya adalah dalam proses pembuatan mie, terutama mie basah, sering ditambahkan bahan pengawet karena daya simpannya yang singkat hanya dua hari. Bahkan pengawet yang biasa digunakan oleh pedagang adalah formalin, yang merupakan pengawet paku atau mayat. Tentu saja hal ini membahayakan kesehatan.

Selain itu, kandungan terbesar mie adalah karbohidrat. Padahal, anak-anak membutuhkan kandungan zat gizi lainnya selain karbohidrat untuk pertumbuhan seperti protein, lemak dan juga vitamin dan mineral. Dengan demikian, perlu adanya mie yang bisa mengatasi kekurangan tersebut, salah satunya dengan pembuatan mie sehat. Mie sehat diharapkan dapat menjadi solusi dalam masalah tersebut. Mie yang dibuat tanpa penambahan formalin ini juga dapat ditambahkan bahan tambahan makanan yang kaya akan vitamin, mineral dan protein, seperti kedelai, kacang hijau, tempe, ikan dan sayuran. Selain sebagai bahan penambah gizi, bahan-bahan tersebut juga berfungsi sebagai bahan pewarna alami sehingga tampilan mie menjadi semakin menarik. Sesuai dengan pemikiran tersebut di atas, dan sejalan dengan Program Penerapan IPTEKS, diusulkan adanya : Pelatihan Pembuatan Mie Sehat Bagi Ibu Ibu PKK Kelurahan Kampung Bugis Sebagai bekal Berwira Usaha dan Penyediaan Pangan Fungsional

Kelurahan kampung bugis merupakan salah satu kelurahan yang ada di Kecamatan Buleleng. Kelurahan ini terdiri dari 10 RT dengan jumlah penduduk 3.476 orang yang terdiri dari 1.785 orang laki

---

\* Corresponding author.

E-mail Addresses (Siti Maryam), (Damiati), (Ni Made Wiratini),

laki dan 1.800 orang perempuan atau 1.126 KK ( Propil Kelurahan Kampung Bugis, 2015). Mata pencarian penduduk di kelurahan ini sebagian besar adalah berwira usaha seperti nelayan, home industri berupa usaha berdagang baik itu dagang pakaian maupun berdagang makanan jadi. Pada kelurahan ini, tidak hanya kaum laki-laki yang bertugas pencari nafkah, melainkan kaum perempuannya pun mengambil bagian dalam menopang ekonomi keluarga. Dengan demikian kaum perempuan pada kelurahan kampung Bugis telah diperdayakan melalui usaha mencari tambahan penghasilan guna memenuhi kebutuhan keluarga sehari-hari.

Salah satu mata pencaharian kaum perempuan di kelurahan kampung bugis adalah usaha jualan makanan jadi seperti menjual nasi, jualan mie, jualan bakso dan lain lainnya. Usaha yang dilakukan oleh kaum ibu-ibu yang ada di wilayah kelurahan kampung Bugis merupakan usaha dalam rangka menambah pendapatan keluarga, sehingga kebutuhan keluarga secara keseluruhan dapat terpenuhi.

Sebagian besar ibu-ibu yang ada di wilayah kelurahan kampung Bugis memiliki perhatian yang mendalam akan kesehatan, oleh sebab itu mereka khawatir makanan yang mereka konsumsi sehari-hari mengandung bahan pengawet yang tidak diijinkan untuk makanan seperti formalin, karena mie merupakan bahan makanan yang tidak tahan lama atau memiliki daya simpan yang pendek. Demikian juga himpitan ekonomi memaksa untuk mengkonsumsi mie yang ada dipasaran, karena harga yang terjangkau dibandingkan dengan makanan lainnya. Oleh sebab itu penerapan teknologi olahan mie sehat yang bergizi dan bebas pengawet sangat penting dilakukan. Adanya usaha pembuatan mie dengan bahan penambah zat gizi, seperti wortel, bayam, kacang-kacangan (kacang hijau, kedelai dan kacang merah), serta jagung, selain dapat meningkatkan nilai gizi dari makanan yang dikonsumsi, juga dapat menjadi lahan usaha

baru bagi penduduk Kelurahan Kampung Bugis. Khalayak sasaran mengakui bahwa permasalahan yang mereka hadapi itu dikarenakan keterbatasan pengetahuan dan pendidikan yang mereka miliki. Oleh karena itu, mereka sangat berharap agar permasalahan yang mereka hadapi segera dapat dicarikan pemecahannya dan direalisasikan, sehingga mereka tetap dapat memenuhi kebutuhan pangan-nya namun dengan komposisi yang sehat, bergizi dan bebas pengawet. Bahkan, secara lebih jauh lagi, penerapan teknologi olahan mie yang sehat, bergizi dan bebas bahan pengawet ini dapat menjadi lahan usaha baru yang dapat meningkatkan taraf hidup dan kesejahteraan mereka.

Berdasarkan analisis situasi di atas, Ibu-ibu PKK kelurahan kampung bugis kurang memahami teknologi pengolahan mie sehat yang bebas formalin, padahal dampak makanan dan memelihara kesehatan sangat dibutuhkan pada era globalisasi saat ini. Sejalan dengan itu, permasalahan mitra adalah. a) Ibu-ibu PKK di Kelurahan Kampung Bugis kurang memahami cara pembuatan mie sehat Ibu-ibu PKK di Kelurahan Kampung Bugis Kecamatan Buleleng kurang memahami konsep penyediaan pangan fungsional, b) Ibu-ibu PKK di Kelurahan Kampung Bugis Kecamatan Buleleng kurang mengetahui manfaat pangan fungsional dalam mendukung pemenuhan gizi keluarga.

Sehingga tujuan dari pengabdian pada masyarakat ini adalah : 1) memberikan pengetahuan pada Ibu-ibu PKK di Kelurahan kampung Bugis tentang proses pembuatan mie, 2) konsep pangan fungsional, 3) manfaat pangan fungsional dan kesehatan mendukung pemenuhan gizi keluarga. Dan memberikan pelatihan / keterampilan pada Ibu-ibu PKK di Kelurahan Kampung Bugis tentang cara pengolahan mie sehat yang dapat mendukung kesehatan keluarga,

Kegiatan ini bermanfaat bagi para Ibu-ibu PKK di Kelurahan Kampung Bugis karena akan dapat menambah pengetahuan tentang manfaat mie sehat dan pangan fungsional serta keterampilan dalam mengolah pangan yang mendukung peningkatan gizi. Lebih lanjut ibu-ibu PKK di kelurahan kampung bugis paham akan pentingnya proses pengolahan pangan dalam rangka pemenuhan gizi keluarga disamping itu sumber mata pencaharian tambahan bagi keluarga.

## Metode

Khalayak yang dijadikan sasaran kegiatan ini adalah para ibu-ibu PKK di Kelurahan Kampung Bugis. Kegiatan ini dilakukan untuk memberikan pemahaman tentang komponen gizi dalam bahan makanan, pangan fungsional dan manfaatnya dalam pemenuhan gizi keluarga sehingga nantinya keluarga menjadi sehat. Materi ini akan diberikan oleh staf dosen Undiksha yang ahli dalam bidang biomedik, teknologi pangan. Ceramah berupa atau menyangkut materi apa itu komponen gizi makanan, keseimbangan gizi, pangan fungsional, hubungan pangan fungsional dan pemenuhan gizi keluarga serta mencari alternatif pengolahan salah satu bahan makanan (mie) menjadi mie sehat.

Kegiatan ini juga diisi oleh dosen Undiksha yang paham dan terampil tentang pengolahan makanan, terutama usaha mencari bahan makanan yang kaya akan bioaktif yang nantinya digunakan dalam substitusi. Pada kegiatan ini akan dilatihkan proses pembuatan mie sehat.

Untuk mengetahui apakah program yang akan dilaksanakan ini berdampak positif atau sejauh mana program ini terlaksana, sudah barang tentu dibuat suatu evaluasi yang meliputi :a) Dilakukan pre tes mengenai pengetahuan komponen bahan makanan dan pangan fungsional serta dampaknya pada kesehatan, ini dilakukan sebelum kegiatan dimulai. b) Dilakukan pos tes mengenai materi yang diberikan menyangkut apa yang diinformasikan saat ceramah, tanya jawab maupun diskusi, c) Dipantau tentang usaha yang dilakukan dalam diversifikasi pangan, d) Dilakukan survei sebulan setelah dilakukan kegiatan tentang imple mentasi program yang telah dilaku kan.

Selanjutnya dibandingkan antara skor pre tes dan post tes, sehingga akan dapat dilihat keberhasilan program yang dilakukan.

1 Pemahaman Peserta Terhadap Mie Sehat			
No	Nama	Pretest	Postest
1	Sri Wahyuni	80	100
2	Yayuk	80	90
3	Suwarti	60	80
4	Jamainah	60	70
5	Dian Jamainah	60	80
6	Wahyuningsih	70	90
7	Desi Ariani	80	80
8	Karniti	70	80
9	Ani mariani	80	80
10	Etty	80	90
11	Rani	70	80
12	Saniyah	70	90
13	Mariana	60	80
14	Jainah	70	90
15	Mariani	80	80
16	Suhartini	60	70
17	Isnaini D	80	70
18	HJ Maimanah	70	70
19	Maisarah	60	70
20	Rahmawati	70	100
21	Fitriyah	70	80
22	Saminah	60	80
23	Mariyah	70	100
24	Satinah	60	80
25	Siiti Maisur	80	90
26	Safiyah	80	80
27	Nurjanah	70	80
28	Nur Baitiah	80	80
29	Darmini	70	90
30	Lilis Susanti	70	100
JUMLAH		<b>2120</b>	<b>2510</b>
RATA RATA		<b>70,66</b>	<b>83,66</b>

Dari hasil pretes yang dilakukan dapat dikatakan bahwa setelah adanya pemaparan dari nara sumber tentang mie sehat, maka pengetahuan menyangkut mie sehat meningkat. Pengetahuan tersebut menyangkut apa itu mie sehat, bahaimana proses pembuatannya dan bahan apa saja dapat digunakan sebagai pensubstitusi mie sehat

Kegiatan Pelatihan Pembuatan Mie Ibu ibu PKK dilatih dalam proses pembuatan mie adalah dengan mencampurkan bahan bahan pembuatan mie antara lain : tepung terigu, telur, minyak kelapa, tepung tempe dan wortel. Pada pelatihan ini, peserta menunjukkan antusias yang tinggi dan dihasilkan produk mie kering. Kegiatan Pengolahan mie sehat Pemahaman tentang pengolahan mie sehat Untuk memantau tentang pemahaman ibu ibu PKK Kampung Bugis dalam hal diversifikasi pangan, khususnya adalah

diversifikasi dalam hal penganeka ragam pembuatan mie sehingga akan menghasilkan mie sehat adalah dengan . Kegiatan ini nantinya secara berkala akan dipantau, sehingga pada akhirnya ibu ibu PKK terampil dalam usaha membuat mie sehat sehingga seluruh keluarga menjadi keluarga sehat, tidak kurang akan vitamin maupun antioksidan.

## **Simpulan Dan Saran**

Simpulan dari P2M yang dilakukan adalah : a) Pengetahuan Ibu Ibu PKK dalam pemahaman akan mie sehat adalah meningkat, terutama bagaimana menjaga kesehatan keluarga. b) Pemahaman tentang diversifikasi pangan adalah meningkat Pelatihan tentang diversifikasi pangan pada para ibu ibu PKK sebaiknya selalu dilakukan, sehingga kekurangan akan gizi masyarakat tidak akan terjadi.

## **Daftar Pustaka**

- Astrawan, Made, 2003, *Membuat Mie dan Bihun*, Penebar Swadaya , Jakarta.
- Profil Desa Dan Kelurahan, 2010. Departemen Dalam Negeri Direktorat Jenderal Pemberdayaan Masyarakat dan Desa
- Rasyad, H., Retnowati, dan E.S. Purba, 2003, *Peluang Bisnis Makanan Berbasis Tepung*, Elex Media Komputindo, Jakarta
- Ketahanan Pangan, 2010, Kebijakan Umum Ketahanan Pangan, Jakarta Koswara S, 1992, *Teknologi Pengolahan*
- Kedele*, Pustaka Sinar Harapan. Suyanti, 2006, *Pembuatan Mie dari*
- Aneka Komposit Tepung Pisang, Kedelai, Kacang Hijau, Jagung, dan Ubi Ungu*, Laporan Kerjasama dengan Dinas Pertanian dan Kehutanan DKI, Jakarta.
- Suhartono dkk, 2008. *Penerapan Prinsip Prinsip Mutu dan Keamanan Pangan Tempe di Kabupaten Lampung Barat*, Jurnal Gizi dan Pangan, 3(3): 244 – 249
- Widowati S., Suismoro, Suarni, Sutrisno, dan Komalasari, 2002, *Petunjuk Teknis Proses Pembuatan Aneka Tepung dari Bahan Pangan Sumber Karbohidrat Lokal*, Balai Penelitian Pascapanen Pertanian, Jakarta.