
Pendampingan Inovasi Pembuatan Mie Pelangi melalui Gerakan Gemar Makan Sayur dan Buah di Wilayah Kerja Puskesmas Kelayan Timur

Norsita Agustina^{1*}, Meilya Farika Indah², Chandra³, Asrinawaty⁴, Eddy Rahman⁵

¹⁻⁵ Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Islam Kalimantan MAB Banjarmasin

Jl. Adhyaksa No.2 Kayutangi Kota Banjarmasin, Kalimantan Selatan, Indonesia

*Email Korespondensi: norsita.agustina@gmail.com

Abstract

Noodles are the second most consumed staple food in Asia after rice. Excessive consumption of noodles has a negative impact on health. Based on data, the consumption of instant noodles by Indonesian people is the second largest in the world after China. The purpose of this Community Service activity is to increase knowledge related to healthy food and how to make healthy food with vegetables and fruits, especially noodles based on vegetables and fruits. In addition, this activity also aims to increase fruit and vegetable consumption patterns for children who have difficulty eating vegetables and fruits in this case is a new innovation product, namely noodles made from fruit and vegetables for representatives of each cadre in the Kelayan Timur Health Center work area of Banjarmasin City. The method used in this Community Service is a demonstration. A total of 10 representatives of active posyandu cadres became participants involved in this activity from beginning to end. The results of the community service activity were that all participants were enthusiastic in implementing the activity and this activity was carried out pre and post tests so that they could find out the impact of consuming instant noodles on children and partners could have the skills to make rainbow noodles made from vegetables and fruits. The conclusion of this activity is that partners experience increased knowledge and skills in making healthy noodles for consumption by families and can be developed as a business.

Keywords: *accompaniment, fruit, rainbow noodles, vegetables*

Abstrak

Mie merupakan makanan utama terbanyak kedua masyarakat Asia setelah nasi. Konsumsi mie berlebihan memberikan dampak buruk pada kesehatan. Berdasarkan data, angka konsumsi mie instan masyarakat Indonesia menduduki posisi kedua terbanyak di dunia. Tujuan dari kegiatan Pengabdian Masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan terkait makanan sehat dan cara membuat makanan sehat dengan bahan sayur dan buah, khususnya mie berbasis sayuran dan buah-buahan. Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan untuk meningkatkan pola konsumsi buah dan sayuran bagi anak-anak yang susah makan sayur dan buah dalam hal ini merupakan produk inovasi baru, yaitu mie berbahan buah dan sayur pada perwakilan masing-masing kader di wilayah kerja Puskesmas Kelayan Timur Kota Banjarmasin. Metode yang dalam pengabdian masyarakat ini adalah demonstrasi. Sebanyak 10 perwakilan kader posyandu yang aktif menjadi peserta yang terlibat dalam kegiatan ini dari awal hingga akhir. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat adalah semua peserta antusias dalam pelaksanaan kegiatan dan kegiatan ini dilaksanakan pre dan post test sehingga dapat mengetahui bagaimana dampak mengkonsumsi mie instan pada anak-anak dan mitra dapat keterampilan untuk membuat mie pelangi berbahan sayur dan buah. Kesimpulan dalam kegiatan ini mitra mengalami peningkatan pengetahuan dan keterampilan dalam pembuatan mie sehat untuk dapat dikonsumsi untuk keluarga dan dapat dikembangkan sebagai usaha.

Kata Kunci: buah, mie pelangi, pendampingan, sayur.

PENDAHULUAN

Menurut data website *World Instant Noodles Association*, Indonesia menjadi peringkat kedua setelah Jepang dengan tingkat konsumsi mie instan terbanyak di dunia dengan jumlah 14,260 juta porsi berdasarkan data per 12 Mei 2023. Menurut Pertiwi, mie sebagai produk pangan yang sangat terkenal dan disukai berbagai kalangan dari mulai anak-anak hingga orang dewasa (1). Mie merupakan makanan yang mengandung protein yang berasal dari bahan utamanya yaitu tepung terigu protein tinggi. Menurut Santoso, mie juga dikenal sebagai produk dengan komposisi gizi tinggi (2).

Seiring berkembangnya zaman, berbagai inovasi rasa yang begitu menggugah selera marak ditawarkan. Hal ini tentu membuat selera masyarakat semakin meningkat terhadap mie. Tetapi dibalik kelezatan rasa yang diberikan oleh mie instan, terdapat beberapa zat-zat kimia berbahaya yang dapat berdampak buruk terhadap kesehatan tubuh. Namun, banyak orang yang tidak mengetahuinya bahkan mengabaikannya. Adapun bahaya dari mie adalah menghambat penyerapan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh, terganggunya sistem pencernaan, memicu kencing manis, dan penyakit jantung, bahkan dapat berakibat fatal hingga kematian (3).

Mie merupakan produk makanan yang sangat populer dan banyak dikonsumsi oleh masyarakat Indonesia. Dunia perdagangan mengenal mie dalam berbagai macam produk, seperti mie basah, mie kering, mie soun dan mie bihun. Masing-masing jenis mie ini berbeda dalam bahan baku dan sistem pengolahannya. Meskipun ada keunggulan dari mie tetapi nilai kandungan gizi pada produk mie ini masih sangat rendah, terutama kandungan proteinnya. Karena bahan baku utamanya adalah tepung terigu, tepung tapioka atau tepung beras, maka kandungan nutrisi yang terbesar pada mie dan produk olahannya adalah karbohidrat (4).

Produk mie basah saat ini mengalami perkembangan dengan variasi campuran antara tepung terigu sebagai bahan baku utama dengan bahan-bahan lain seperti umbi-umbian dan sayur sayuran yang tentu saja dapat meningkatkan kandungan gizi mie tersebut (5). Produk mie sayur merupakan salah satu produk olahan yang banyak diminati oleh konsumen. Terlebih bila dilakukan inovasi berupa tambahan kandungan sari sayur organik yang menambah kandungan vitamin, mineral, dan antioksidan dibandingkan dengan produk mie biasa (6). Produk mie pelangi menjadikan produk dalam kegiatan ini karena mayoritas anak-anak gemar mengonsumsi mie sehingga ini menjadi latar belakang adanya produk mie pelangi berbahan sayur dan buah.

Mie dapat dikonsumsi dalam kondisi basah, tetapi daya simpan hanya 2-3 hari dengan penyimpanan suhu kulkas. Namun, bila mie dikeringkan daya simpan bisa lebih tinggi sampai 1 tahun (7). Mie yang telah dibuat kemudian diolah lebih lanjut menjadi produk mie ayam dengan menambahkan topping ayam dan bumbu-bumbu. Menurut (Hammad, 2020) daun sayur mempunyai manfaat kesehatan namun seringkali bermanfaat tidak menarik bagi konsumen. Salah satu solusi potensial untuk meningkatkan asupan sayur pada anak adalah dengan mencampurkan sayur dalam makanan yang mereka sukai (8).

Kandungan vitamin, mineral, dan serat dari sayuran tersebut akan memberi nilai gizi lebih bagi mie. Disamping menambah nilai gizi dari mie juga dapat menghindari penggunaan zat warna buatan karena dengan menggunakan sayur bayam maka warna yang dihasilkan adalah warna alami yang aman untuk dikonsumsi dan tidak menimbulkan efek samping. Mie adalah makanan yang sangat disukai hampir semua kalangan baik anak-anak maupun orang dewasa, bahkan sering dijadikan pengganti nasi. Bagi anak-anak ataupun orang dewasa yang tidak suka makan sayur maka mie dari sayur bayam ini sangat tepat untuk dikembangkan

mengingat nilai gizinya yang tinggi dan menggunakan pewarna alami (9). Sayuran merupakan komoditas penting dalam mendukung ketahanan pangan nasional. Sawi merupakan jenis sayur yang digemari oleh masyarakat Indonesia dengan konsumennya dari berbagai macam golongan masyarakat kelas bawah hingga golongan masyarakat kelas atas. Kelebihan lainnya sawi mampu tumbuh baik di dataran rendah maupun dataran tinggi (10). Salah satu cara yang efektif dalam mencegah penyakit adalah melalui peningkatan gizi di masyarakat.

Pemberian makanan bergizi dapat meningkatkan kekebalan (Imunitas) seseorang terhadap suatu penyakit. Makanan yang populer dikalangan masyarakat dan disukai oleh anak-anak adalah mie. Mie merupakan produk olahan pabrik dengan proses pengolahan dengan bahan-bahan dengan standar pabrik. Pelatihan pengolahan mie sehat berbahan dasar sayur ini diharapkan dapat meningkatkan komposisi nilai gizi dengan penambahan bahan dan proses pembuatan yang lebih alami. Peningkatan nilai gizi yang diperoleh dari mie berbahan dasar sayur sawi dapat memberikan asupan nutrisi yang bergizi sehingga meningkatkan imunitas tubuh. Berdasarkan permasalahan mitra diatas, maka dianggap perlu untuk melakukan kegiatan Pendampingan Inovasi Pembuatan Mie Pelangi Melalui Gerakan Gemar Makan Sayur Dan Buah di Wilayah Kerja Puskesmas Kelayan Timur.

METODE

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilaksanakan di Posyandu Wilayah Kerja Puskesmas Kelayan Timur pada tanggal 20 Juli 2024. Diikuti oleh 10 perwakilan kader posyandu, hal ini bertujuan agar kader posyandu dapat memberikan informasi yang lebih lagi kepada masyarakat. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan pengetahuan dan pendampingan pembuatan mie pelangi berbahan sayur dan buah wilayah tersebut. Materi dalam kegiatan sosialisasi dan pelatihan adalah dampak dari mengkonsumsi mie instan bagi anak-anak dan dapat mempengaruhi tumbuh kembang anak apabila berlebihan mengkonsumsi mie instan serta pelatihan pembuatan mie pelangi berbahan sayur dan buah kepada mitra. Tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan dalam beberapa langkah antara lain :

- a. Identifikasi masalah yang dilakukan sebagai langkah awal untuk merumuskan apa saja yang akan dijadikan bahan untuk perancangan sistem
- b. Melakukan survei lapangan ke Puskesmas Kelayan Timur sebagai tempat dilaksanakannya kegiatan. Kemudian melakukan proses wawancara dan diskusi dengan pihak perangkat desa untuk identifikasi permasalahan
- c. Studi pustaka untuk acuan materi yang digunakan selama kegiatan pengabdian ini.
- d. Penyuluhan/Sosialisasi
Penyuluhan digunakan untuk meningkatkan pengetahuan mitra terkait dampak konsumsi mie instan dan bagaimana dampak terhadap tumbuh kembang anak.
- e. Pelatihan
Metode pelatihan digunakan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pembuatan mie pelangi berbahan sayur dan buah. Adapun materi pelatihan yaitu tentang langkah-langkah pembuatan mie pelangi tersebut.
- f. Demonstrasi
Metode demonstrasi / praktek sangat baik dan cocok untuk meningkatkan ketrampilan bagi masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat dalam pengetahuan, wawasan dan keterampilan masyarakat pembuatan mie pelangi. Metode

praktik/demonstrasi ini dilakukan baik dilapangan. Adapun materi praktik yang diberikan meliputi pelatihan dan Pembuatan mie pelangi berbahan sayur dan buah

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan yang pertama dilakukan adalah penyuluhan terkait bahaya makan makanan mie instan bagi anak-anak yang dapat mempengaruhi tumbuh kembang anak khususnya stunting yang sebagaimana sekarang sedang ramai mensosialisasikan untuk menurunkan angka kejadian stunting oleh karena itulah tim pelaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat telah melakukan pendampingan inovasi pembuatan mie pelangi berbahan sayur dan buah. Kegiatan sosialisasi yang dilakukan oleh tim pelaksana dengan menyampaikan program pengabdian yang akan dilaksanakan dan mendiskusikan tentang perlengkapan alat dan bahan apa saja yang perlu disiapkan. Dengan sosialisasi ini mitra mendapatkan gambaran tentang kegiatan yang akan dilakukan oleh tim pelaksana. Hasil sosialisasi menunjukkan bahwa mitra telah siap dilakukan pendampingan pembuatan mie pelangi berbahan sayur dan buah dan merasa senang dan bersemangat dengan kegiatan pendampingan pembuatan mie pelangi yang akan dilaksanakan.



Gambar 1. Tahap Awal Sosialisasi Terkait Bahaya Mie Instan

Pada dasarnya di sekitar kita banyak orang tua yang mengeluhkan anak-anak yang tidak suka makan sayuran. Pada kenyataannya memang hanya sedikit sekali ditemukan anak-anak yang suka makan sayuran. Bisa dibbilang 1-2 orang anak saja yang suka sayuran. Padahal sayuran banyak sekali manfaatnya bagi pertumbuhan si kecil. Oleh karena itu penting sekali untuk membuat anak mau makan sayuran.

Kemudian kegiatan selanjutnya yaitu pendampingan pembuatan mie pelangi berbahan sayur dan buah dengan perencanaan waktu pelatihan yang disepakati oleh tim pelaksana dan mitra. Waktu pendampingan pembuatan mie pelangi tidak bersifat mengikat tetapi mempertimbangkan situasi dan kondisi dari mitra dan tim pelaksana. Dari sosialisasi ini mitra sangat antusias menyambut kegiatan yang dilakukan oleh tim pelaksana dan antusias untuk mempraktekkan mie pelangi ini di rumah dan ada sebagian mitra terlintas berpikir untuk menjadikan lahan usaha membuat mie ayam berbahan dari sayur dan buah dan bisa dibuat menjadi kue pangsit dari bahan sayur dan buah tersebut. Setelah dilakukan sosialisasi, tim pengabdian membelikan peralatan dan bahan utama yang digunakan untuk pelatihan.



Gambar 2. Pendampingan Tahap Membuat Mie Pelangi Berbahan Sayur dan Buah

Bahan utama adalah sayur seperti sayur sawi dan wortel kemudian untuk buahnya yaitu buah naga sedangkan alat dalam pembuatan mie pelangi ini cetakan pembuat mie. komposisi sayur-sayuran seperti bayam, sawi, tomat, wortel, dll. Mie pelangi yang terbuat dari bahan alami, tanpa bahan pengawet, tanpa pewarna, mengandung vitamin, mineral dan serat alami, bahan sayur-sayurannya pun ditanam secara organik, tanpa menggunakan bahan kimia apapun, sehingga warna yang dihasilkan dari sayuran tersebut terlihat alami dan rendah lemak (komposisi sayur dalam mie 40-60%).

Bahan pembuatan mie pelangi : 500 gram tepung terigu protein tinggi, 1 butir telur, 1 sdt garam, 160 mili liter air putih, dan 200 gram sawi hijau. Cara Membuat : Cuci sawi lalu blender dengan air, setelah itu saring, Campur tepung telur dan garam kemudian uleni sambil diberi air sedikit demi sedikit. Jangan dituangkan semua airnya karna nanti ada sisa sedikit, Pipihkan adonan, lalu giling menggunakan cetakan mie, Bila tidak lngsung diolah, mie bisa disusun di atas loyang lalu oven hingga kering selama 20-35 menit sesuaikan dengan oven masing2.



Gambar 3. Tahap Pembuatan Mie Pelangi

Dalam tahap ini tim pelaksana melakukan pelatihan dan pendampingan membuat mie pelangi berbahan sayur dan buah. Adapun varian mie yang dibuat adalah mie wortel,

mie sawi dan buah naga. Dalam tahap ini tim pelaksana menekankan adalah pada proses pembuatan adonan mie, mencetak dan membuat bumbu mie yang memang berbahan dari sayuran dan buah dan tidak menggunakan bahan pengawet dalam membuat adonan mie tersebut agar aman dikonsumsi untuk anak-anak. Pelatihan membuat mie ini menjadikan mitra lebih termotivasi dan bersemangat untuk membuat dirumah dan menjadikan lahan usaha mie pelangi.

Para peserta memberikan respon yang sangat baik pada saat pelatihan dilakukan. Pembuatan mie pelangi ini sangat mudah dan efisien dalam menghasilkan mie yang sehat dan bernilai ekonomi. Dimana dari hasil pelatihan didapatkan mie yang warna warni berasal dari buah dan sayuran yang memiliki nilai gizi.



Gambar 4. Foto Bersama Tim Pelaksana dengan Mitra

Pelatihan membuat mie pelangi bertujuan untuk dapat memberikan kemampuan dan pengetahuan tentang cara membuat mie pelangi yang mudah dan efisien. Mie pelangi merupakan salah satu makanan yang sering dikonsumsi oleh anak-anak maupun orang dewasa. Dengan adanya pelatihan ini diharapkan dapat membantu mitra maupun ibu rumah tangga untuk membuat sendiri mie sehat berbahan dari sayur dan buah serta bisa dijadikan usaha. Mie pelangi merupakan salah satu usaha yang dapat dilakukan dalam bidang kuliner. Pembuatan mie pelangi yang memberikan warna warni yang memiliki nilai gizi dan warna yang baik. Usaha kuliner ini seperti kuliner mie warna, pembuatan mie yang berkonsep warna warni pada semangkok mie walaupun berwarna warni tetapi tetap sehat dan bergizi karena menggunakan bahan dari sayur-sayuran segar. Modal dalam pembuatan mie pelangi ini tidak begitu besar, sehingga mitra maupun para ibu rumah tangga dapat membuat sendiri dan menjadikan usaha untuk meningkatkan pendapatan keluarga dan minimal dapat membuat makanan sehat untuk keluarga dirumah.

KESIMPULAN

Kegiatan pelatihan pembuatan mie pelangi telah dilakukan di wilayah kerja puskesmas kelayan timur. Dari hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu dapat memberikan pelatihan yang telah dilakukan dapat. Kemudian dilakukan post dan pre tes terkait pengetahuan dampak mengkonsumsi mie instan bagi anak-anak dan dilanjutkan dengan pelatihan pendampingan proses pembuatan mie pelangi berbahan dari sayur dan buah yang dapat digunakan sebagai zat warna alami.

UCAPAN TERIMAKASIH

Selama melaksanakan pengabdian masyarakat ini, penulis telah banyak mendapat bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Penulis mengucapkan terimakasih kepada LPPM UNISKA Banjarmasin dan Pemegang Program Gizi dan kader Puskesmas Kelayan Timur yang ikut berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini serta Enumerator yang telah membantu kelancaran kegiatan pengabdian masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

1. Pertiwi, A. D., Widanti, Y. A., & Mustofa, A. (2017). *Substitusi tepung kacang merah (phaseolus vulgaris l.) Pada mie kering dengan penambahan ekstrak bit (Beta vilgaris L.)*. 2(1), 67–73. <https://doi.org/https://doi.org/10.33061/jitipari.v2i1.1538>
2. Santoso, S. I., Susanti, S., Risqiaty, H., Setiadi, A., & Nurfadillah, S. (2018). Potensi Usaha Mie Bayam sebagai Diversifikasi Produk Mie Sehat. *Jurnal Aplikasi Teknologi Pangan*, 7(3), 127–131. <https://doi.org/10.17728/jatp.2690>
3. Muti'ah, Rozanatul dkk. 2020. Edukasi Pengenalan Mie Sehat Oorganik Dari Buah dan Sayur. *Comsep: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*
4. Ratnasari DK, Wirawanni Y. 2012. Gambaran Kebiasaan Makan Mie Instan Pada Anak Usia 7 –12 Tahun. *Skripsi: Universitas Diponegoro*
5. Tuhumury, H. C. La Ega 1 dan Pipit Sulfiyah. (2020). Karakteristik Fisik Mie Basah Dengan Variasi Tepung Terigu, Tepung Mocaf, Dan Tepung Ikan Tuna. *The Journal of Fisheries Depelopment*, 4, 43–50.
6. Trisia, Augustina, & Mutia, (2018) Trisia, A., Augustina, I., & Mutia, D. (2018). Keterampilan pengolahan mie sehat dari saur sawi untuk meningkatkan gizi dan imunitas tubuh di Sei Asam Kelurahan Sei Pasa Kabupaten Kapuas Kalimantan Tengah. *Anterior Jurnal*.
7. Setyanto, N., Himawan, R., D., Z., Arifianto, E., M.S., P., & N., K. (2012). Perancangan Alat Pengering Mie Ramah Lingkungan. *Rekayasa Mesin*.
8. Hammad, E., & Abo-Zaid, E. (2020). Properties of Noodles Fortification with Turnip Leave powder. *Journal of Food and Dairy Sciences*, 11(7), 209–213. <https://doi.org/10.21608/jfds.2020.111755>
9. Wipradnyadew dkk. 2017. Pelatihan Pembuatan Mie Dari Sayur Bayam Di Desa Tihingan Kecamatan Banjarangkan Kabupaten Klungkung. *Buletin Udayana Mengabdi*. Volume 16 (3) 2017.
10. Nurshanti DF.2010. Pertumbuhan dan Produksi Tanaman Sawi (*Brasicca juncea L*) dengan Tiga Varietas Berbeda. *AgronobiS*, 2(4): 7-10.