Karya Kesehatan Journal of Community Engagement
https://jurnal.karyakesehatan.ac.id/K2JCE
Volume 4 | Nomor 1 | Juni | 2024
E-ISSN : 2964-8998

Pelatihan dan Pendampingan Pembuatan Mie Daun Kelor untuk Meningkatkan Gizi dan Ekonomi Masyarakat di Desa Palongan Kecamatan Bluto Kabupaten Sumenep

Hopid[1*], Amir Hamzah[1], Sindi Arista Rahman[1], Purwati Ratna Wahyuni[1], Ribut Santosa[1]
[1]Program Studi Agribisnis Fakultas Pertanian Universitas Wiraraja

Korespondensi
Hopid, Prodi Agribisnis Fakultas Pertanian Universitas Wiraraja, Desa Patean Kecamatan Batuan Kabupaten Sumenep
Email: hopid@wiraraja.ac.id

Kata Kunci:
Daun Kelor; Mie; Gizi; Ekonomi;

Keywords:
Moringa leaves; Noodles; Nutrition; Economy;

Abstrak. *Daun kelor tersebar di wilayah Kabupaten Sumenep terutama di lahan tegalan yang sengaja ditanam pinggir lahan dengan produksi yang melimpah dan belum dimanfaatkan secara maksimal untuk meningkatkan gizi pangan dan ekonomi masyarakat. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang manfaat daun kelor, memperkenalkan mie daun kelor sebagai pangan alternatif yang lebih sehat dan bergizi serta untuk menambah penghasilan masyarakat. Metode kegiatan ini terdiri dari persiapan, pelaksanaan (penyuluhan dan praktek) dan evaluasi. Hasil pengabdian menunjukkan antusiasme dan minat masyarakat sangat tinggi dalam mengikuti kegiatan pelatihan, peserta mendapat pengetahuan dan keterampilan tentang cara pembuatan mie daun kelor yang penuh gizi dan nutrisi yang sangat baik dan berguna bagi kesehatan serta dapat membuka usaha kuliner mie berbahan baku daun kelor.*

Abstract. *Moringa leaves are spread throughout the Sumenep Regency area, especially on dry land which is deliberately planted on the edge of land with abundant production and has not been utilized optimally to improve food nutrition and the community's economy. This community service aims to increase knowledge about the benefits of Moringa leaves, introduce Moringa leaf noodles as a healthier and more nutritious alternative food, and increase people's income. The method of this activity consists of preparation, implementation (counseling and practice), and evaluation. The results of the service show that the enthusiasm and interest of the community are very high in participating in training activities, participants gain knowledge and skills on how to make moringa leaf noodles which are full of nutrition and very good nutrition and are useful for health and can open a culinary noodle business made from moringa leaves.*

Pendahuluan

Daun kelor sudah umum digunakan oleh warga di pedesaan sebagai sayur, pakan ternak dan media rambat tanaman cabe jamu yang memiliki nilai jual yang tinggi. Pohon kelor ini sudah ditanam oleh nenek moyang dan secara tidak langsung pengetahuan tentang penanamannya diwariskan dari generasi ke generasi sampai saat ini sebagai tumbuhan yang memiliki banyak manfaat baik bagi manusia maupun ternak. Pengetahuan petani mengenai kandungan gizi sama sekali belum memahaminya, yang diketahui hanya kelezatan ketika daun kelor dijadikan sebagai sayur kuah hidangan makan karena merupakan menu pelengkap saat makan sehari-hari.

Kandungan gizi dan nutrisi yang terdapat pada daun kelor antara lain adalah vitamin C dan E di samping juga terdapat zat besi, kalium, kalsium, dan mempunyai kandungan antioksidan tinggi yang dapat memerangi radikal bebas dalam tubuh sehingga sangat baik dikonsumsi untuk kesehatan tubuh (1). Di berbagai daerah terutama di pedesaan daun kelor dijadikan obat tradisional dan diolah menjadi sayur yang sangat disukai oleh masyarakat (2).

Daun kelor tersebar di wilayah Kabupaten Sumenep terutama di lahan tegalan yang sengaja ditanam pinggir lahan dengan produksi yang melimpah dan belum dimanfaatkan secara maksimal untuk meningkatkan gizi pangan dan ekonomi masyarakat. Menurut Hasanah (3) sebagian besar daun kelor ini hanya dijadikan sebagai pakan ternak sapi atau kambing dan belum diolah lebih lanjut untuk meningkatkan nilai tambah secara ekonomi.

Rendahnya pengetahuan masyarakat akan kegunaan daun kelor menjadi penyebab utama tidak adanya aktifitas pengolahan makanan yang berbahan baku daun kelor menjadi produk bergizi dan bernilai ekonomi yang dapat memberikan tambahan penghasilan bagi masyarakat (4). Penyuluhan dan sosialisasi terkait manfaat dan kegunaan daun kelor masih jarang dilakukan sehingga keterampilan masyarakat rendah.

Makanan sehat dan menyehatkan sangat dibutuhkan oleh tubuh (5). Makanan tidak boleh hanya mengenyangkan namun harus menyehatkan agar badan tetap bugar dan tidak mudah terserang penyakit (6). Makanan yang sangat digemari oleh masyarakat saat ini adalah mie instan yang terbuat dari tepung terigu yang memiliki kandungan protein, mineral dan vitamin yang rendah serta sifatnya hanya mengenyangkan (7).

Mie daun kelor menjadi salah satu alternatif solusi pangan masyarakat yang memiliki kandungan gizi dan nutrisi yang tinggi serta dapat dijadikan sebagai produk bernilai ekonomi sehingga menambah penghasilan keluarga (8). Untuk itu perlu dilakukan pengabdian kepada masyarakat berupa pelatihan dan pendampingan pembuatan mie daun kelor kaya gizi untuk meningkatkan gizi dan dan ekonomi masyarakat. Pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang manfaat daun kelor, memperkenalkan mie daun kelor sebagai pangan bergizi dan bernilai ekonomi untuk menambah penghasilan masyarakat.

Metode

Pengabdian masyarakat ini di laksananakan di Desa Palongan Kecamatan Bluto Kabupaten Sumenep pada bulan April 2024. Sasaran pengabdian ini adalah anggota Kelompok Wanita Tani (KWT) Potre Koneng yang berjumlah 22 orang. Rumah ketua KWT Potre Koneng sekaligus dijadikan sebagai tempat pelaksanaan kegiatan pengabdian.

Metode pelaksanaan pengabdian ini dilakukan dalam beberapa tahapan yaitu persiapan, pelaksanaan dan evaluasi yang melibatkan mahasiswa Program Studi Agribisnis Fakultas Pertanian Universtas Wiraraja dalam kelas mata kuliah manajemen pelatihan. Pertama persiapan

(survey lapang) dengan berkoordinasi dengan pihak desa serta menentukan lokasi pengabdian, penetapan waktu pelatihan, penentuan sasaran dan target peserta pelatihan dan perencanaan materi pelatihan. Kedua pelaksanaan berupa penyuluhan sosialisasi pembuatan mie berbahan baku daun kelor. Penyuluhan ini dilakukan dengan metode ceramah, diskusi, dan praktek agar mudah dipahami oleh masyarakat dan dapat dipraktekkan dalam kehidupan sehari-hari. Ketiga evaluasi, untuk mengetahui seberapa besar pemahaman yang diperoleh oleh peserta pengabdian dalam pembuatan mie daun kelor serta untuk mengetahui sejauhmana peningkatan keterampilan sebelum dan sesudah pelatihan.

Hasil Dan Pembahasan

Kelor menjadi tanaman yang tidak terpisahkan dari kehidupan petani di Desa Palongan. Selain sebagai media rambat cabe jamu, daunnya pun dapat dimanfaatkan sebagai sayur dan pakan ternak baik sapi maupun kambing, di samping itu daun kelor juga memiliki banyak kandungan gizi dan nutrisi yang bermanfaat bagi kesehatan dan dapat diolah menjadi berbagai macam produk olahan bernilai ekonomi seperti mie berbahan baku daun kelor untuk menambah penghasilan ibu rumah tangga (9).

Kegemaran sebagian masyarakat saat ini adalah mengkonsumsi mie instan yang mengandung bahan tambahan makanan seperti pengawet sehingga tidak dianjurkan dikonsumsi secara berlebihan karena dapat menyebabkan gangguan kesehatan dan penyakit (10).

Mie daun kelor adalah varian mie yang dibuat dengan menggunakan daun kelor sebagai salah satu bahan bakunya. Ekstrak daun kelor ditambahkan ke dalam adonan tepung terigu atau campuran tepung lainnya saat pembuatan mie (11). Hal ini akan memberikan tambahan nilai gizi pada mie tersebut karena daun kelor kaya akan nutrisi. mie daun kelor bisa memiliki rasa dan tekstur yang unik, dan sering kali dianggap lebih sehat dari pada mie biasa karena ada tambahan nutrisi dari daun kelor.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat diawali dari persiapan dengan melakukan observasi dan survey lapang untuk menentukan lokasi dan target sasaran serta penepatan waktu pelatihan untuk menyesuaikan dengan waktu kosong peserta yang mayoritas adalah ibu-ibu rumah tangga tani yang terkumpul dalam Kelompok Wanita Tani Potre Koneng Desa Palongan Kecamatan Bluto Kabupaten Sumenep. Di sekitar pekarangan rumah anggota kelompok wanita tani terdapat banyak pohon kelor sehingga memudahkan para peserta pengabdian untuk mendapatkan bahan baku pembuatan mie daun kelor.

Pelaksanaan kegiatan inti dimulai dari penyuluhan terlebih dahulu dengan memberikan informasi atau penyampaian teori tentang aneka manfaat dan khasiat daun kelor, dilanjutkan dengan praktek pembuatan dan pengolahan mie daun kelor, yang bahan-bahannya terdiri dari 60 gram daun kelor yang diambil sekitar pekarangan rumah ketua KWT, 250 gram tepung terigu protein tinggi, 50 gram tepung tapioka, 1 butir telur, 1 sendok garam dan 80 ml air untuk memblender kelor. Adapun cara pembuatannya yang telah dipraktekkan kepada peserta adalah sebagamana berikut:

a. Siapkan bahan-bahan
b. Petik daun kelor, lalu cuci dan blender. Saring jus kelor kemudian diambil airnya saja kurang lebih 70-80 ml
c. Campurkan tepung terigu, tapioka, garam, aduk selagi kering. Tambahkan telur dan ekstrak daun kelor sedikit demi sedikit sambil diuleni hingga adonan kalis dan tercampur rata. Ekstrak (sari) daun kelor harus ditambahkan sedikit demi sedikit, pastikan adonan tidak terlalu lembek
d. Bulatkan adonan, bagi menjadi 4 bagian. Ambil 1 bagian adonan, baluri dengan tepung terigu, lalu pipihkan di pasta maker, mulai dari ketebalan nomor satu,

lalu ulangi gilas sekali lagi, kemudian naikkan ke ketebalan nomor dua, ulangi lagi, lanjutkan ke ketebalan nomor tiga, ulangi lagi dan lakukan hingga mencapai ketebalan nomor empat

e. Setelah itu, taburi adonan dengan tepung tapioka lalu potong di *noodle maker*. Lakukan hingga adonan habis.
f. Taburkan tepung tapioka pada hasil adonan yang sudah menjadi mie agar mie tidak saling menempel. Mie siap dan bisa langsung diolah atau disimpan terlebih dahulu, mie dapat di simpan di *chiller* selama 2 x 24 jam.

Evaluasi dilakukan sebelum dan sesudah kegiatan pengabdian masyarakat. Sebelum acara dimulai para peserta ditanya apakah sudah mengetahui kandungan daun kelor, mayoritas menjawab tidak mengetahui dan memahami tentang kandungan dan manfaat yang terdapat pada daun kelor. Setelah acara selesai kemudian diadakan tanya jawab lagi untuk mengetahui pemahaman peserta, rata-rata jawabannya memahami dan mengetahui akan kandungan dan manfaat daun kelor serta terjadi peningkatan keterampilan peserta dalam mengolah daun kelor menjadi mie sehingga dapat dijadikan usaha sampingan untuk menambah penghasilan keluarga. Semua peserta sangat antusias dalam mengikuti pelatihan pembuatan daun kelor sehingga menambah semangat para mahasiswa menyampaikan materi dan mendemontrasikan pembuatan mie daun kelor



***Gambar 1**: Pohon Kelor dan Pelaksanaan Pengabdian di KWT Potre Koneng*

Simpulan Dan Saran

Berdasarkan hasil pengabdian berupa pelatihan dan pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini sangat bermanfaat dalam mempromosikan kesehatan, meningkatkan pemahaman tentang gizi, dan memberdayakan masyarakat secara ekonomi. Melalui pelatihan ini, masyarakat dapat belajar cara menggunakan sumber daya lokal yang melimpah, seperti daun kelor, untuk meningkatkan nilai gizi makanan sehari-hari. Selain itu, pelatihan ini juga memberikan kesempatan untuk pengembangan keterampilan baru dan usaha baru dalam bidang kuliner. Dengan demikian, pengabdian masyarakat pada pelatihan mie daun kelor memiliki dampak positif yang luas, baik pada individu maupun pada komunitas secara keseluruhan.

Saran untuk berbagai pihak yang akan melakukan pengabdian masyarakat terkait produk olahan daun kelor:

1. Pengabdian selanjutnya hendaknya mengembangkan materi pelatihan yang sesuai dengan kebutuhan dan tingkat pemahaman peserta, termasuk informasi tentang manfaat gizi dari daun kelor, teknik praktis pembuatan mie, dan produk olahan lainnya yang berbahan dasar daun kelor

2. Pelatihan berupa peningkatan keterampilan masyarakat senantiasa digalakkan dengan memanfaatkan sumber daya lokal seperti daun kelor di sekitar pekarangan rumah menjadi berbagai macam produk olahan.
3. Mengenalkan teknik promosi dan mengajarkan penjualan mie daun kelor melalui media sosial secara efektif dan efisien
4. Peran pemerintah dan insan akademia untuk selalu berperan aktif dalam melakukan penyuluhan dan pengabdian kepada masyarakat terutama dalam ketahanan pangan yang bergizi.

Daftar Rujukan

1. Hastuty YD, Nitia S. Ekstrak Daun Kelor Dan Efeknya Pada Kadar Hemoglobin Remaja Putri Moringa Leaf Extract and Its Effect on Hemoglobin Levels in Young Girls. JPP) J Kesehat Poltekkes Palembang [Internet]. 2022;17(1):2654–3427. Available from: https://doi.org/10.36086/jpp.v17i1
2. Pade SW, Bulotio NF. Nutrifikasi Daun Kelor (Moringa oleifera) dengan Varietas Umur Daun Berbeda Terhadap Karakteristik Mutu Nori Rumput Laut (Gracilaria spp). J Agritech Sci. 2019;3(1):34–42.
3. Hasanah M, Fitriana ER, Indriati N, Masruroh S, Novia C, Nurul U, et al. Pemberdayaan Masyarakat Melalui Diversifikasi Olahan Daun Kelor. Teknol PANGAN Media Inf dan Komun Ilm Teknol Pertan. 2019;10(1):41–5.
4. Ndukang S, Seran L, Djalo A, Missa H, Baunsele AB. Sosialisasi dan Pembuatan Produk Olahan Pangan Berbahan Dasar Daun Kelor. J Pengabdi Masy Nusant. 2023;3(2):320–9.
5. Dedy Kasingku J, Lumoindong B. Peran Penting Pendidikan Lewat Makanan Bergizi dalam Meningkatkan Kesadaran Masyarakat akan Kesehatan Tubuh dan Pikiran: Studi Literatur. J Educ. 2023;05(04):16071–80.
6. Wijaya H, Mustikawati E, Utama L, Ruslim TS. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Minat Beli Makanan Organik. J Bina Manaj. 2021;9(2):146–61.
7. Rochmawati, Marlenywati. Perilaku Konsumsi Mie Instan Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Dan Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Pontianak. J Vokasi Kesehat. 2015;1(6):188–94.
8. Maharani A, Murwanti R. Optimalisasi Pemanfaatan Daun Kelor Sebagai Produk Olahan Bernilai Gizi dan Bernilai Ekonomi Tinggi. J Community Dev. 2021;2(1):38–42.
9. Belladona M, Waliamin J. Pemanfaatan Moringa oleifera sebagai Produk Olahan Sehat dan Bernilai Ekonomis bagi Masyarakat di Kecamatan Ratu Samban Kota Bengkulu di Tengah Pandemi Covid-19. Abdihaz J Ilm Pengabdi pada Masy. 2021;3(1):1.
10. Efrizal W. Perilaku Konsumsi Mie Instan Pada Remaja di Bangka Belitung. CITRA DELIMA J Ilm STIKES Citra Delima Bangka Belitung [Internet]. 2021;4(2):94–100. Available from: http://jurnalilmiah.stikescitradelima.ac.id/index.php/
11. Sarman F, Apriyanto Y, Utami S, Cantika N, Gulo WGN. Pendampingan Masyarakat Dalam Pengolahan Mie dan Teh Daun Kelor. BERNAS J Pengabdi Kpd Masy. 2024;5(1):720–4.