



Pelatihan Produk Pangan Fungsional Mie Bayam Merah Bagi Kader PKK Desa Sentul Kabupaten Jombang

Nurul Aini¹, Miftachul Chusnah¹, Anggi Indah Yuliana¹,
Muhammad Al Faqih², Dessy Nur Fajriyah³, Dewi Masykuro³

¹Fakultas Pertanian Universitas KH. A. Wahab Hasbullah

²Fakultas Teknologi Informasi Universitas KH. A. Wahab Hasbullah

³Fakultas Agama Islam Universitas KH. A. Wahab Hasbullah

Email; nurulaini@unwaha.ac.id¹

Article History:

Received : 17-05-2022

Revised : 03-06-2022

Accepted : 16-06-2022

Publish : 16-06-2022

Kata Kunci: Gizi; PKK; Pelatihan; Pangan Fungsional; Mie Bayam Merah

Keywords: Nutrition; PKK; Training; Functional Food; Red Spinach Noodles

Abstrak: PKK merupakan organisasi kemasyarakatan yang aktif dalam peningkatan kesejahteraan masyarakat. Salah satu yang menjadi perhatian para kader PKK adalah masalah pangan dan gizi masyarakat terutama pada usia anak-anak. Oleh karena itu bertujuan untuk meningkatkan keterampilan ibu-ibu PKK dalam mengolah produk sayuran menjadi makanan yang lebih menarik untuk dikonsumsi keluarga.. Kegiatan ini dilakukan pada Bulan November 2021. Sasaran kegiatan ini adalah kader PKK Desa Sentul Kecamatan Tembelang Kabupaten Jombang. Kegiatan ini dilakukan dengan pendekatan metode problem solving yaitu kegiatan dilaksanakan berdasarkan identifikasi permasalahan yang dihadapi oleh mitra. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat terdiri atas beberapa tahapan antara lain survei awal dan koordinasi dengan mitra, perancangan materi pelatihan dan penyampaian materi pelatihan. Hasil kegiatan menunjukkan kegiatan pelatihan produk pangan fungsional berbasis bayam merah memberikan dampak antara lain (1) memberikan tambahan wawasan dan pengetahuan kader PKK Desa Sentul tentang pentingnya pangan sehat bagi masyarakat, serta (2) meningkatkan keterampilan kader PKK dalam pengolahan pangan fungsional berupa mie bayam merah.

Abstrak: PKK is a community organization that is active in improving the welfare of the community. One of the concerns of PKK cadres is the problem of food and community nutrition, especially at the age of children. Therefore, it aims to improve the skills of PKK women in processing vegetable products into more attractive food for family consumption. This activity was carried out in November 2021. The target of this activity was PKK cadres in Sentul Village, Tembelang District, Jombang

Regency. This activity is carried out with a problem solving method approach, namely activities carried out based on the identification of problems faced by partners. The implementation of community service activities consists of several stages, including initial surveys and coordination with partners, designing training materials and delivering training materials. The results of the activity show that the training activities for red spinach-based functional food products have an impact, including (1) providing additional insight and knowledge of PKK cadres in Sentul Village about the importance of healthy food for the community, and (2) improving the skills of PKK cadres in processing functional food in the form of red spinach noodles.

Pendahuluan

Desa Sentul merupakan salah satu wilayah administratif yang terletak di Kecamatan Tembelang Kabupaten Jombang. Di dalam kehidupan sosial masyarakat Desa Sentul terdiri atas berbagai macam organisasi, salah satunya adalah Pemberdayaan Kesejahteraan keluarga (PKK). PKK terkenal akan 10 program pokoknya yang pada hakekatnya merupakan kebutuhan dasar manusia yaitu: Penghayatan dan pengamalan Pancasila, Gotong royong, Pangan, Sandang, Perumahan dan tatalaksana rumah tangga, Pendidikan dan keterampilan, Kesehatan, Pengembangan kehidupan berkoperasi, Kelestarian lingkungan hidup dan Perencanaan sehat [1].

Para kader PKK Desa Sentul sangat aktif dalam berbagai macam kegiatan yang mendukung kesejahteraan masyarakat. Hal ini tidak lepas dari dukungan pemerintah Desa Sentul yang menyediakan fasilitas berupa Gedung PKK Desa Sentul yang menjadi wadah koordinasi kegiatan PKK. Salah satu yang menjadi perhatian para kader PKK adalah masalah pangan dan gizi masyarakat terutama pada usia anak-anak. Kendala utama yang sedang dialami oleh mitra adalah sulitnya anak-anak untuk mengkonsumsi makanan sayur-sayuran sehingga dapat berdampak pada gangguan gizi pada usia anak-anak yang berpotensi menjadi stunting. Beberapa faktor yang menyebabkan kurangnya konsumsi buah dan sayur pada anak usia sekolah yaitu tingkat kesejahteraan keluarga rendah, ketersediaan buah dan sayur di rumah kurang, dan dukungan orangtua yang kurang terhadap konsumsi buah dan sayur

Salah satu upaya meningkatkan konsumsi sayuran pada usia anak adalah memberikan dukungan berupa penyediaan pangan fungsional berbasis sayuran, salah satunya adalah bayam merah. Bayam merah merupakan tumbuhan dari keluarga Amaranthacea. Nama saintifiknya adalah *Amaranthacea gangeticus* dan nama Inggrisnya Red Spinach. Di Jawa, tanaman ini dinamai bayem abrit, bayem lemah atau bayem sekul. Bayam merah dapat diolah menjadi mie sehingga tampilannya lebih disukai oleh anak-anak. Berdasarkan permasalahan yang dihadapi mitra, maka dilakukan kegiatan pelatihan produk pangan fungsional berbasis bayam merah dengan tujuan meningkatkan keterampilan ibu-ibu PKK dalam mengolah produk sayuran menjadi makanan yang lebih menarik untuk dikonsumsi keluarga.

Masalah

Mitra kegiatan pengabdian masyarakat adalah Ibu-ibu PKK Desa Sentul Kecamatan Tembelang Kabupaten Jombang. Berdasarkan Hasil analisis situasi diatas, muncul beberapa permasalahan yang perlu diselesaikan berkaitan dengan rencana kegiatan pengabdian masyarakat adalah sebagai berikut :

1. Masalah kesehatan di mitra adalah susahnya anak untuk makan makanan sehat seperti sayur-sayuran dan buah-buahan
2. Kurangnya ibu-ibu dalam mengolah sayur-sayuran kedalam bentuk makanan yang menarik bagi usia anak.

Metode Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada Bulan November 2021 dengan sasaran ibu kader PKK Desa Sentul Kecamatan Tembelang Kabupaten Jombang. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah problem solving yaitu kegiatan dilaksanakan berdasarkan identifikasi permasalahan yang dihadapi oleh mitra. Adapun langkah-langkah yang dilaksanakan pada kegiatan ini antara lain :

1. Survei awal dan koordinasi dengan mitra

Survei awal dilakukan untuk menggali informasi terkait permasalahan yang dihadapi oleh kader PKK Desa Sentul terkait permasalahan pangan dan gizi

masyarakat. Selanjutnya dilakukan koordinasi terkait jadwal pelaksanaan pelatihan, narasumber, peserta dan materi pelatihan.

2. Perancangan materi pelatihan

Pada tahap ini tim pelaksana pengabdian kepada masyarakat menyusun materi pelatihan pangan fungsional. Selain itu, tim juga melakukan uji coba produk mie bayam merah sebagai materi utama pelatihan.

3. Penyampaian materi pelatihan

Penyampaian materi pelatihan dilakukan dengan sasaran kader PKK Desa Sentul Kecamatan Tembelang Kabupaten Jombang. Dalam kegiatan ini disampaikan materi tentang pentingnya produk pangan sehat bagi masyarakat.

Hasil Dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa pelatihan produk pangan fungsional berbasis bayam merah merupakan salah satu upaya penyediaan sumber pangan yang bergizi dan terjangkau bagi masyarakat. Kegiatan ini didasarkan pada pengamatan di lapangan yaitu kurangnya konsumsi sayuran pada usia anak-anak. Oleh karena itu dilakukan kegiatan pelatihan pangan fungsional berupa mie bayam merah bagi kader PKK. Dipilihnya PKK sebagai sasaran pelatihan karena sesuai dengan Permendagri nomor 1 tahun 2013 Pasal 1 Ayat 10 yang menyebutkan bahwa: Tim Penggerak PKK untuk selanjutnya disingkat dengan TP PKK adalah fasilitator, perencana, pelaksana, pengendali dan penggerak pada masing-masing tingkat pemerintahan untuk terlaksananya program PKK yang merupakan mitra kerja pemerintah, dan organisasi kemasyarakatan/lembaga kemasyarakatan lainnya.

Pelatihan produk pangan fungsional bagi kader PKK Desa Sentul bertempat di Balai Desa Sentul Kecamatan Tembelang Kabupaten Jombang. Kegiatan ini terbagi dua menjadi tahapan yaitu penyampaian materi terkait pentingnya pangan sehat bagi masyarakat dan pelatihan pembuatan mie sehat bayam merah.

Materi terkait pentingnya pangan sehat bagi masyarakat dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi dengan peserta (Gambar 1). Kegiatan ini dilakukan dengan tujuan meningkatkan kesadaran masyarakat terkait manfaat konsumsi pangan bergizi bagi kesehatan keluarga. Selain itu peserta dikenalkan pada

sumber-sumber gizi yang mudah dan terjangkau bagi masyarakat karena dapat diperoleh dari tumbuhan pekarangan warga, salah satunya adalah bayam merah. Kesadaran gizi menjadi hal yang penting dalam upaya peningkatan kualitas sumber daya manusia. Indikator kesadaran gizi yang berhubungan dengan status gizi adalah pemberian makanan beraneka ragam sesuai dengan jumlah keluarga. Hasil penelitian (Hartono et al., 2017) menunjukkan bahwa semakin baik keluarga berperilaku keluarga sadar gizi maka akan semakin baik pula status gizi dari balita yang tinggal di dalamnya. Hal ini tidak lepas dari peran orang tua dalam membentuk perilaku konsumsi sayuran anak (Nisa, 2020).



Gambar 1. Penguatan pemahaman peserta terkait pentingnya pangan sehat bagi masyarakat.



Gambar 2. Praktek pembuatan mie bayam merah

Pengenalan produk pangan fungsional melalui pelatihan pembuatan mie bayam merah bertujuan mengenalkan kepada masyarakat terkait variasi penyediaan pangan yang bergizi bagi keluarga (Gambar 2). Dalam kegiatan ini peserta

diperkenalkan bahan baku dan cara pembuatan mie sehat berbahan baku bayam merah. Adapun tahapan praktek pembuatan mie bayam merah antara lain:

- Ambil bayam merah, buang akarnya. Blender dengan 50 ml air. Saring. Sisihkan.
- Campur rata semua bahan kering, tambahkan telur, ulen.
- Tambahkan jus bayam merah sedikit demi sedikit, ketika adonan sudah kalis, hentikan penambahan.
- Uleni hingga tercampur rata dan kalis. Bisa juga pakai mixer.
- Diamkan ± 30 menit, supaya adonan tidak terlalu keras dan lebih mudah untuk memipihkan.
- Siapkan plastik bening agak tebal, taburi dengan tapioka, letakkan adonan di atasnya, lipat plastik, kemudian gilas hingga tipis (sebisa mungkin tipis ya, karena ini ngembang banget, kalo terlalu tebal jadi keras).
- Setelah rata dan pipih, taburi ke permukaan dengan tapioka. Usahakan rata supaya ketika diiris tidak menempel satu sama lain.
- Gulung adonan, kemudian iris tipis (seperti cara mengiris telur dadar untuk pelengkap nasi kuning).
- Taburi dengan tapioka, pisah-pisahkan potongan yang masih menempel satu sama lain.
- Simpan dalam kulkas di tempat kedap udara yang di alasi dengan tisu.
- Untuk penyajian, panaskan air, setelah benar2 mendidih cukup rebus selama 3-5 menit. Jangan terlalu lama nanti mie menjadi lembek berair. Bisa dimasak sesuai selera.

Kegiatan pelatihan memberikan pengalaman langsung kepada peserta dalam penyediaan pangan fungsional yang sehat bagi keluarga. Pangan fungsional adalah pangan yang secara alamiah maupun telah melalui proses, mengandung satu atau lebih senyawa yang berdasarkan kajian-kajian ilmiah dianggap mempunyai fungsi-fungsi fisiologis tertentu yang bermanfaat bagi kesehatan serta dikonsumsi sebagaimana layaknya makanan atau minuman, mempunyai karakteristik sensori berupa penampakan, warna, tekstur dan cita rasa yang dapat diterima oleh

konsumen (Harini et al., 2015). Bayam merah merupakan salah satu alternatif pangan fungsional bagi masyarakat. Bayam merah yang memiliki kandungan komponen antioksidan yang lebih tinggi dibandingkan bayam hijau (Luditasari et al., 2019). Komponen antioksidan mempunyai potensi menurunkan kadar timbal di dalam darah sehingga mampu mencegah efek toksisitasnya (Wiyasihati & Wigati, 2016). Oleh karena itu produk mie bayam merah menjadi alternatif dalam peningkatan konsumsi sayuran bagi keluarga, terutama bagi usia anak. Diharapkan terjadi perubahan pola makan anak dari yang sering mengkonsumsi makanan mie instan akan lebih tertarik dengan mie bayam merah karena jelas lebih sehat dan bahan baku yang sangat mudah di dapat. Diversifikasi olahan pangan yang diimplementasikan oleh masyarakat di rumah masing-masing dapat menciptakan ketahanan pangan di skala rumah tangga (Pangestika et al., 2021).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat, dapat disimpulkan bahwa kegiatan pelatihan produk pangan fungsional berbasis bayam merah memberikan dampak antara lain (1) memberikan tambahan wawasan dan pengetahuan kader PKK Desa Sentul tentang pentingnya pangan sehat bagi masyarakat, serta (2) meningkatkan keterampilan kader PKK dalam pengolahan pangan fungsional berupa mie bayam merah. Keberlanjutan kegiatan diharapkan kader PKK lebih kreatif dalam pangan sehat sehingga dapat menjadikan nilai ekonomi bagi warga setempat.

Daftar Referensi

- [1] M. Alifiana, "Peningkatan Pendapatan Rumah Tangga Melalui Pemberdayaan Ibu-Ibu PKK," *Journal of Dedicators Community*, vol. 2, p. 83–90, 2018.
- [2] S. H. Nisa, "Peran Orang Tua Berhubungan dengan Konsumsi Buah dan Sayur Pada Siswa SMP Hang Tuah 2 Jakarta. ARGIPA (Arsip Gizi Dan Pangan)," vol. 5, p. 44–54, 2020.
- [3] N. e. a. Harini, *Pangan Fungsional: Makanan Untuk Kesehatan*. Universitas Muhammadiyah Malang, 2015.

- [4] H. e. a. Hartono, "Hubungan perilaku Keluarga Sadar Gizi (KADARZI) dan Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) pada tatanan rumah tangga dengan status gizi balita usia 24-59 bulan," *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, vol. 5, p. 88-97, 2017.
- [5] D. e. a. Hidayati, "Faktor Risiko Kurang Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Anak Usia Sekolah Dasar (Studi Kasus-Kontrol Pada Siswasdn Sendangmulyo 03 Semarang Tahun 2017)," *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, vol. 5, p. 638-647, 2017.
- [6] e. a. Luditasari, "Aktivitas Antioksidan Daun Bayam Merah (*Amaranthus Tricolor L.*) Dan Daun Kelor (*Moringa Oleifera Lamk*) Segar dan Dengan Pengolahan. Analis Kesehatan Sains," p. 777-781, 2019.
- [7] L. M. W. a. Pangestika, "Edukasi Diversifikasi Pangan Skala Rumah Tangga pada Masa Pandemi Bagi Masyarakat Di Lingkungan Kevikepan Daerah Istimewa Yogyakarta," *SEMAR (Jurnal Ilmu Pengetahuan, Teknologi, Dan Seni Bagi Masyarakat)*, vol. 10, p. 147, 2021.
- [8] I. K. a. Suwita, "Pemanfaatan Bayam Merah (*Blitum Rubrum*) Untuk Meningkatkan Kadar Zat Besi Dan Serat Pada Mie Kering. Agromix," vol. 3, p. 18-34, 2012.
- [9] S. I. e. a. Wiyasihati, "Potensi Bayam Merah (*Amaranthus tricolor L*) sebagai Antioksidan pada Toksisitas Timbal yang Diinduksi pada Mencit," in *Majalah Kedokteran Bandung*, 2016, p. 63-67.