



PROSIDING

Seminar Nasional Pengabdian Pada Masyarakat 2019

Makassar, 18 Agustus 2019

ISBN: 978 - 602 - 53837 - 4 - 8



M3DOR (MARI MAKAN MIE DAUN KELOR/ *Moringa oleifera*) ZAMAN MILENIAL CEGAH BALITA KURANG GIZI DI KECAMATAN MARUSU KABUPATEN MAROS PROVINSI SULAWESI SELATAN

Mirrawati¹, Renal², Junike Safitri¹, Nurlailiyah³, Sri Firmiaty*⁴

*E-mail: *Firmy_ch@yahoo.com*

¹Mahasiswa Prodi Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Bosowa, Jl. Urip Sumoharjo Km. 4, Makassar-Sulawesi Selatan 90231.

²Mahasiswa Prodi Budidaya Perairan, Fakultas Pertanian, Universitas Bosowa, Jl. Urip Sumoharjo Km. 4, Makassar-Sulawesi Selatan 90231.

³Mahasiswa Prodi Teknologi Pangan, Fakultas Pertanian, Universitas Bosowa, Jl. Urip Sumoharjo Km. 4, Makassar-Sulawesi Selatan 90231.

⁴Dosen Prodi Peternakan, Fakultas Pertanian, Universitas Bosowa, Jl. Urip Sumoharjo Km. 4, Makassar-Sulawesi Selatan 90231.

ABSTRAK

Kabupaten Maros merupakan salah satu daerah yang kaya dengan sumberdaya hasil pertanian khususnya di Desa Nisombalia. Desa Nisombalia adalah desa yang subur dengan kekayaan alam yang melimpah. Sebagian besar masyarakat Desa Nisombalia bermata pencaharian nelayan dan petani, serta terdapat 15% masyarakat pengangguran. Terdapat lebih dari 50% petani Desa Nisombalia menanam kelor di sekitaran rumah dan di ladang mereka. Namun tumbuhan kelor tersebut hanya dikonsumsi sebagai pelengkap sayur, dan sering pula dibiarkan mati begitu saja. Latar belakang pendidikan yang rata-rata lulusan SD dan SMP/Mts membuat wawasan pengolahan hasil pertanian kurang maju, perlunya inovasi pangan dari tanaman kelor tersebut diharapkan mampu meningkatkan taraf kesehatan, perekonomian serta pengetahuan warga masyarakat desa Nisombalia. Kegiatan ini bertujuan agar masyarakat desa Nisombalia (1) Dapat memanfaatkan daun kelor sebagai bahan baku pengolahan makanan seperti mie; (2) Masyarakat dapat mengetahui cara pembuatan mie yang memiliki nilai gizi melalui pemanfaatan daun kelor sebagai bahan baku utama; (3) Mengembangkan dan memberdayakan masyarakat desa secara mandiri dan berkesinambungan untuk menggunakan bahan alternatif dari tumbuhan kelor. Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Maret sampai dengan Juli 2019 mulai dari tahap persiapan sampai dengan tahap pelaksanaan yang bertempat di Desa Nisombalia, Kecamatan Marusu, Kabupaten Maros. Metode yang digunakan antara lain sosialisasi, demonstrasi (pelatihan), dan monitoring (pendampingan). Setelah terlaksananya program ini hasil yang diperoleh melalui observasi terhadap ibu-ibu PKK Desa Nisombalia Dusun Mambue bahwa setelah dilakukan sosialisasi dan pengajaran, ibu-ibu telah mampu secara mandiri mengolah tanaman kelor menjadi mie yang bernilai gizi tinggi, dan balita mengonsumsi mie daun kelor tersebut dengan lahap. Keberlanjutan Program Kreativitas Mahasiswa (PKM) yang kami jalankan juga mendukung beberapa aspek kehidupan seperti aspek lingkungan, ekonomi, dan pendidikan.

Kata Kunci: Daun Kelor, Mie, Balita, Demonstrasi, Monitoring

ABSTRACT

Maros Regency is one area that is rich in agricultural yield resources, especially in Nisombalia Village. Nisombalia Village is a fertile village with abundant natural wealth. Most of the Nisombalia villagers earn a living from fishermen and farmers, and there are 15% of the unemployed community. There are more than 50% of the Nisombalia Village farmers plant Moringa around their homes and in their fields. But the Moringa plant is only consumed as a vegetable supplement, and is often left to die. The educational background that on average elementary and junior high school graduates makes the insight into agricultural product processing less advanced, the need for food innovation from moringa plants is expected to be able to improve the level of health, economy and knowledge of Nisombalia villagers. this activity aims to make Nisombalia villagers (1) able to utilize Moringa leaves as raw material for food processing such as noodles; (2) People can find out how to make noodles that have nutritional value through the use of Moringa leaves as the main raw material; (3) Develop and empower village communities independently and continuously to use alternative materials from Moringa plants. This activity was held from March to July 2019 starting from the preparation stage up to the implementation stage which took place in Nisombalia Village, Marusu District, Maros Regency. The methods used include socialization, demonstration (training), and monitoring (mentoring). After the implementation of this program the results obtained through observation of the Nisombalia Dusun Mambue PKK mothers that after socialization and teaching, mothers have been able to independently cultivate Moringa plants into high nutritional noodles, and toddlers consume the Moringa leaf noodles with hearty The sustainability of the Student Creativity Program (PKM) that we run also supports several aspects of life such as environmental, economic and educational aspects.

Keywords: Moringa Leaves, Noodles, Toddlers, Demonstrations, Monitoring

PENDAHULUAN

Desa Nisombalia merupakan desa yang terletak di Kecamatan Marusu tepatnya di sebelah timur dari pusat kota Kabupaten Maros, Provinsi Sulawesi Selatan. Masyarakat Desa Nisombalia mayoritas bermata pencaharian sebagai petani dan nelayan, merupakan pekerjaan dengan gaji atau pendapatan yang tidak menentu. jumlah penduduk yang bermata pencaharian sebagai nelayan di desa tersebut mencapai 75% (160 jiwa), petani 25% (50 jiwa). Desa Nisombalia adalah desa subur dengan kekayaan alam yang melimpah. Namun, kurangnya skill serta pengetahuan masyarakat menjadikan sumberdaya alam tersebut belum termanfaatkan secara maksimal, salah satunya yaitu tumbuhan kelor yang tumbuh subur daerah tersebut.

Lebih dari 50% petani Desa Nisombalia menanam kelor disekitaran rumah (BPS, 2016). Namun, tumbuhan kelor tersebut hanya dimanfaatkan sebagai sayur untuk dikonsumsi sehari-hari. Bahkan tak jarang para petani hanya membiarkan tanaman kelor mereka mati begitu saja tanpa pengolahan lebih lanjut. Padahal daun kelor dapat digunakan sebagai bahan baku olahan pangan yang bergizi salah satunya adalah mie. Daun kelor (*Moringa oleifera*) memiliki banyak kandungan gizi diantaranya vitamin C tujuh kali lebih besar dari jeruk, lima kali lebih besar dari wortel, dan zat besinya yang berguna bagi ibu hamil dan balita, kandungannya tiga kali dibanding dengan zat besi dari sayur bayam (Sugianto, 2016). Dinyatakan Funglie dalam Luthfiyah (2005). bahwa cukup dengan 8 gram serbuk daun kelor dalam sehari, dapat memberikan kostribusi zat gizi kepada balita (1-3 tahun), yaitu 14% protein, 40% kalsium, 23% zat besi, dan hampir semua

kebutuhan vitamin A, sedangkan dalam 100 gram serbuk daun kelor dapat memberikan lebih dari sepertiga kebutuhan kalsium, zat besi, protein, tembaga, belerang dan vitamin B wanita usia subur maupun ibu hamil.

Kandungan dalam 100 gram daun kelor terdapat vitamin C setara 7 kali vitamin C yang ada didalam jeruk, 4 kali vitamin A dalam wortel, 4 kali kalsium dalam susu, 3 kali kalium dalam pisang dan 2 kali protein dalam sebutir telur (Purnomo, H 2017). Meskipun daun kelor merupakan bahan baku alternatif bergizi tinggi, namun masyarakat sekitar belum mengetahui bagaimana cara mengolah tumbuhan kelor ini menjadi olahan bahan pangan lainnya.

Oleh karena itu melalui, melalui program PKM-Pengabdian Kepada Masyarakat program “M3DOR (Mari Makan Mie Daun Kelor) Zaman Milenial Cegah Balita Kurang Gizi” dilakukan sebagai suatu upaya memperkenalkan daun kelor sebagai bahan baku alternatif dalam pembuatan mie. Diberikan pada anak balita karena masa balita ini disebut golden agen, yaitu terulang, dan mie merupakan salah satu makanan favorit balita. Kegiatan pembuatan mie kelor ini diharapkan dapat memotivasi, meningkatkan pengetahuan dan ketersmpilan ibu-ibu PKK atau rumh tangga dalam pemanfaatan daun kelor sebagai bahan pembuatan mie, yang mudan didapat, dan bergizi tinggi.

METODE PELAKSANAAN

Metode Pelaksanaan

Tempat dan Waktu. Pengabdian PKM-M ini dilaksanakan di Desa Nisombalia, Kecamatan Marusu, Kabupaten Maros Provinsi Sulawesi Selatan, selama 4 bulan yaitu pada bulan pertama tahap perencanaan dilakukan dengan pembentukan dan pembekalan tim PKM-M yang terdiri dari 4 orang dan selanjutnya menyusun proposal yang kemudian diajukan. Bulan kedua tahap persiapan melakukan koordinasi tim M3DOR dan dosen pendamping dengan pembagian jobdesk, Penyiapan berbagai sarana dan prasarana kegiatan (alat dan bahan pembuatan mie daun kelor), Melakukan observasi, Melakukan kesepakatan kerja sama dengan penduduk Desa Nisombalia, dan Menyusun jadwal pelatihan. Bulan ketiga dilakukan sosialisasi sekaligus pengajaran Tahap ini bertujuan sebagai gambaran awal rencana program M3DOR pada masyarakat untuk bekerjasama membuat mie dari bahan baku daun kelor.

Khalayak sasaran. Kegiatan pengabdian PKM-M ini diikuti ibu-ibu PKK Desa Nisombalia, Kecamatan Marusu, Kabupaten, Maros. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir adalah 20 orang ibu-ibu PKK dan 10 ibu-ibu anggota posyandu.

Metode Pengabdian

Metode alih teknologi yang dilakukan pada kegiatan adalah ceramah dan diskusi tentang manfaat mengkonsumsi, disertai demonstrasi praktek langsung pembuatan mie kelor, guna meningkatkan keterampilan ibu-ibu dalam pembuatan mie kelor. Maka, diberikan alat demonstrasi praktter langsung/pengajaran ini meliputi tahaparn persiapan pembuatan sari daun kelor, pencampuran kedalam dan penggiling mie, penyimpanan dalam bentuk basah maupun kering.

Tahap pengajaran dilakukan dengan membentuk kelompok yang terdiri dari empat anggota dan kemudian dipilih leader dari kelompok tersebut sebagai penanggung jawab. *Leader* tersebut berguna untuk menyebarkan informasi dan memperluas jaringan komunikasi.

Indikator keberhasilan

Indikator keberhasilan program pengabdian ini dilakukan evaluasi melalui penerapan M3DOR di masyarakat yang dapat memproduksi dan membudidayakan tanaman kelor sebagai bahan baku pembuatan mie serta pemberian pangan mie kelor kepada balita.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Tahap persiapan

Pada bulan pertama sebagai tahap persiapan meliputi: koordinasi ketua tim PKK Desa Nisombalia maupun ketua Posyandu untuk penentuan jadwal pelatihan.

B. Penyuluhan/Sosialisasi

Penyuluhan/Sosialisasi dilakukan dengan tujuan untuk memberikan pengetahuan mengenai tanaman kelor yang dapat hidup dan tumbuh dengan baik di Desa Nisombalia. Penyuluhan/sosialisasi juga dilakukan untuk memberikan informasi mengenai kandungan daun kelor dan manfaat giz tersebut. Selain itu diberikan juga penyuluhan tentang pentingnya memberikan pangan bergizi pada balita. Kegiatan penyuluhan dikembangkan kesempatan diskusi untuk memenuhi kebutuhan informasi para ibu-ibu PKK dan kader posyandu tentang teknologi pembuatan mie kelor yang akan diterapkan serta peluang kemungkinan sebagai bisnis *home industry*. Ibu-ibu PKK dan kader posyandu sangat antusias dalam mengajukan beberapa pertanyaan terkait pemanfaatan rasa mie kelor dan kandungan gizinya maupun rasa kelor tersebut.

C. Tahap pelaksanaan/Pelatihan

Pelatihan ini meliputi pembentukan kelompok yang terdiri dari 5 anggota dan kemudian dipilih *leader* dari kelompok tersebut sebagai penanggung jawab. *Leader* tersebut berguna untuk menyebarkan informasi dan memperluas jaringan komunikasi. Para *leader* kelompok diajarkan dan mengikuti intruksi tim program M3DOR dan menjelaskan cara pembuatan mie berbahan baku kelor yaitu sebagai berikut:

1. Masukkan daun kelor 100 g dan air 150 ml ke dalam blender dan dihaluskan, lalu saring sari daun kelor yang sudah halus dalam wadah yang telah disediakan dan kocok telur serta garam dengan garpu pada wadah yang sudah disediakan.
2. Masukkan 500 g tepung terigu ke dalam wadah
3. Masukkan telur 1 butir dan garam 2 sendok pada sari daun kelor, kemudian dicampurkan pada tepung yang telah disediakan, campurkan sedikit demi sedikit hingga merata
4. Ditambahkan minyak 2 sendok secara betahap
5. Setelah adonan kalis, diamkan adonan dan tutupi dengan kain lap/serbet yang sudah di basahi air selama 30 menit.
6. Ambil dan ratakan adonan dengan alat penggiling (semua alat pencetak mie pasti ada alat penggiling/ perata adonan).

7. Gunakan vase perataan 1 (dalam alat pencetak mie di pasaran terdapat 6 vase perataan adonan) sebanyak 3x perataan dan pindah ke vase 3 dan 5 Sebanyak 3 kali, lalu gunting adonan dengan panjang yang diinginkan.
8. Taburi adonan dengan tepung agar tidak lengket saat proses pencetak mie dan cetak adonan pada tempat pencetak mie.
9. Setelah tercetak, mie tersebut di oven dengan api kecil $\pm 50^{\circ}\text{C}$ selama 30 menit
10. Diamkan mie kering tersebut pada suhu ruang selama 40 menit
11. Mie direbus dan ditambahkan bumbu rempah. Mie siap dikonsumsi.

Tahap pelaksanaan bertujuan untuk memberikan pemahaman secara teori terhadap masyarakat sasaran sehingga masyarakat siap untuk melaksanakan sasaran program M3DOR dan dilakukan pelatihan sebanyak 3x.

D. Evaluasi

Mie kelor setelah dibuat dimasak sehingga semua peserta yang hadir ikut mencicipi rasa mie kelor tersebut. Berdasarkan uji panelis, semua mengatakan tidak ada rasa pahit, rasanya enak seperti mie biasa hanya berwarna hijau pucat akibat hijau daun kelor. Dengan demikian, mie kelor dijamin disukai balita karena rasa yang lezat dan berwarna hijau. Pengabdian pemberian mie kelor ini dilakukan pada anak balita, karena anak balita adalah anak yang telah menginjak usia anak dibawah lima tahun (Muaris, 2006) balita adalah istilah umum bagi anak usia 1-3 tahun (balita) dan anak prasekolah (3-5 tahun) Atau lebih populer dengan pengertian usia anak dibawah lima tahun. Masa balita ini disebut Golden Agen atau masa keemasan, yaitu saat tumbuh kembang usia ini yang berlangsung cepat dan tidak akan terulang (Syarif, 2002). Oleh karena itu pemberian pangan bergizi sangat dibutuhkan pada masa Golden Agen tersebut.

Adapun kegiatan program M3DOR diperlihatkan pada Gambar 1, 2 dan 3, sedangkan kandungan gizi pada mie kelor diperlihatkan pada Gambar 4.



Gambar 1. Sosialisasi kegiatan PKM

PROSIDING SEMINAR NASIONAL PENGABDIAN JDP UNHAS 2019

Makassar, 18 Agustus 2019

ISBN: 978 – 602 – 53837 – 4 - 8



Gambar 2. Pelatihan pembuatan mie kelor



Gambar 3. Evaluasi kegiatan PKM

 LABORATORIUM KIMIA MAKANAN TERNAK JURUSAN NUTRISI DAN MAKANAN TERNAK FAKULTAS PETERNAKAN UNIVERSITAS HASANUDDIN							
HASIL ANALISIS BAHAN							
No	Kode Sampel	KOMPOSISI (%)					
		Air	Protein Kasar	Lemak Kasar	Serat kasar	BETN	Abu
1	Mie Kering	17,47	13,88	2,87	0,54	81,62	1,10
2	Mie Basah	33,68	14,12	2,80	0,92	81,09	1,08

Keterangan : 1. Kecuali Air, Semua Fraksi Dinyatakan Dalam Bahan Kering
 2. BETN = Bahan Ekstrak Tanpa Nitrogen

Gambar 4. Komposisi mie kelor

SIMPULAN

Hasil pelaksanaan rangkaian kegiatan PKM-M ini menunjukkan bahwa peserta sangat antusias dalam mengikuti seluruh kegiatan. Peserta kegiatan sudah memiliki pengetahuan dasar tentang manfaat daun kelor, namun belum mengetahui bahwa dapat digunakan bahan tambahan alami guna meningkatkan kandungan gizi pada mie. Mie daun kelor ini juga dapat dibuat dalam bentuk basah maupun kering.

UCAPAN TERIMA KASIH

Pengabdian ini didanai dari Kemenristek Dikti, Telepon 021-57946073 Faks 021-57946072

DAFTAR PUSTAKA

- Dinas Catatan Sipil dan Kependudukan Kabupaten Maros, Maros: Data Penduduk Kabupaten Maros Tahun 2016.
- Sugianto, A. K. (2016). Kandungan Gizi Daun Kelor (*Moringa Oleifera*) Berdasarkan Posisi Daun dan Suhu Penyeduhan. *Skripsi*.
- Funglie, Lowell J., ed 2005. *The Miracle Tree: Moringa Oleifera: Natural Nutrition For The Tropics. Training Manual*. 2001. Church World Service, Dakar, Senegal.
- Purnomo, H. 2017. *Gerakan Mari Makan Sayur Daun Kelor Cegah Balita Kurang Gizi*. http://m.rri.co.id/temate/post/berita/y5988/kesehatan/gerakan_mari_makan_sayur_daun_kelor_cegah_balita_kurang_gizi.html. Diakses pada Tanggal 22 November.
- Muaris, H. 2006. *Lauk Bergizi Untuk Anak Balita*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Syarief, Hidayat, “ *Pengembangan Anak Dini Usia: Memerlukan Keutuhan* ”, Bulletin Padu, Edisi Perdana, Direktorat Jendral Pendidikan Luar Sekolah, Depdiknas Jakarta, 2002.