

**Seminar Nasional Hasil Pengabdian kepada Masyarakat**  
23 Oktober 2021, Hal. 420-425  
e-ISSN: 2686-2964

## **Pelatihan online pembuatan mie sehat bagi ibu-ibu PCA Aisyiyah Depok, Sleman, Yogyakarta**

Gita Indah Budiarti, Endah Sulistiawati, Rachma Tia Evitasari  
Teknik Kimia, FTI, Universitas Ahmad Dahlan, Jl. Ring Road Selatan, Yogyakarta  
Email: gita.indah@che.uad.ac.id

### **ABSTRAK**

Depok, Sleman merupakan daerah penyumbang penderita COVID-19 terbesar di Yogyakarta. Hal ini mengakibatkan permasalahan di berbagai bidang terutama kesehatan dan perekonomian. Mie merupakan makanan favorit masyarakat, namun mie yang beredar di masyarakat kurang sehat dan banyak bahan kimia. Mocaf merupakan mie bebas gluten sehingga cocok untuk diet. Mie dibuat berwarna agar menarik, pewarna yang digunakan berasal dari sayuran. Pelatihan ini dilakukan secara online untuk mencegah penyebaran COVID-19. Tujuan pelatihan ini adalah meningkatkan ketrampilan peserta pelatihan dengan inovasi pembuatan makanan sehat untuk menghadapi pandemi COVID. Hasil pelatihan berupa peningkatan ketrampilan peserta membuat mie sehat sebesar 100%. Pelatihan ini juga menghasilkan video tutorial membuat mie.

**Kata kunci :** mie sehat, PCA Depok, mocaf

### **ABSTRACT**

*Depok, Sleman are the biggest contributors to COVID-19 sufferers in Yogyakarta. This causes problems in various fields, especially health and the economy. Noodles are the people's favorite food, but the noodles circulating in the community are not healthy and contain lots of chemicals. Mocaf is a gluten free noodle so it is suitable for diet. The noodles are colored to make them attractive, the dyes used are from vegetables. This training is conducted online to prevent the spread of COVID-19. The purpose of this training is to improve the skills of the trainees with innovations in making healthy food to deal with the COVID pandemic. The result of the training is an increase in the skills of participants to make healthy noodles by 100%. This training also produces a video tutorial for making noodles.*

**Keywords :** healthy noodles, PCA Depok, mocaf

## PENDAHULUAN

Kecamatan Depok yang memiliki luas wilayah sebesar 2.687,6485 Ha terdiri dari 3 desa yaitu Desa Caturtunggal, Desa Maguwoharjo dan Desa Condongcatur. Jumlah Dusun/Padukuhan sebanyak 58, jumlah RT 704 dan RW 256. Kecamatan Depok sebelah utara berbatasan dengan Kecamatan Ngaglik, Timur berbatasan dengan Kecamatan Kalasan, Selatan berbatasan dengan Kecamatan Gondokusuman, Yogyakarta dan Banguntapan, Bantul, serta di bagian Barat berbatasan dengan Kecamatan Mlati (Kapanewon Depok, 2021). Kecamatan Depok memiliki jumlah penduduk pada tahun 2020 sebesar 123.689 jiwa. Jumlah penduduk laki-laki sebesar 61.159 jiwa, sisanya perempuan sebesar 62.530 jiwa. Agama mayoritas di Depok adalah Islam sebanyak 104.653 jiwa. Pekerjaan penduduk Depok didominasi oleh karyawan swasta 25%, wirausaha 15,7%, dan ibu rumah tangga 19,8%. Pendidikan terakhir penduduk didominasi SMA/K 31%, Diploma/Strata I 16,5% dan tidak sekolah 16,2% (Pemprov Jogja, 2021).

Kelompok ibu-ibu di Kecamatan Depok yang diwadahi oleh PCA Depok, Sleman selama ini sudah mengembangkan kegiatan dalam majelis ekonomi. Majelis ekonomi ini berfungsi untuk menumbuhkan jiwa berwirausaha pada anggotanya. Beberapa ibu-ibu sudah mulai merintis usaha namun masih perlu mendapatkan pendampingan.

Mie merupakan makanan olahan dari terigu yang digemari masyarakat, terutama di Indonesia. Namun, mie memiliki kandungan bahan pengawet yang tidak sehat bagi masyarakat. Diperlukan adanya mie sehat kaya nutrisi seperti mie gluten-free (Lala, Susilo, & Komar, 2013).

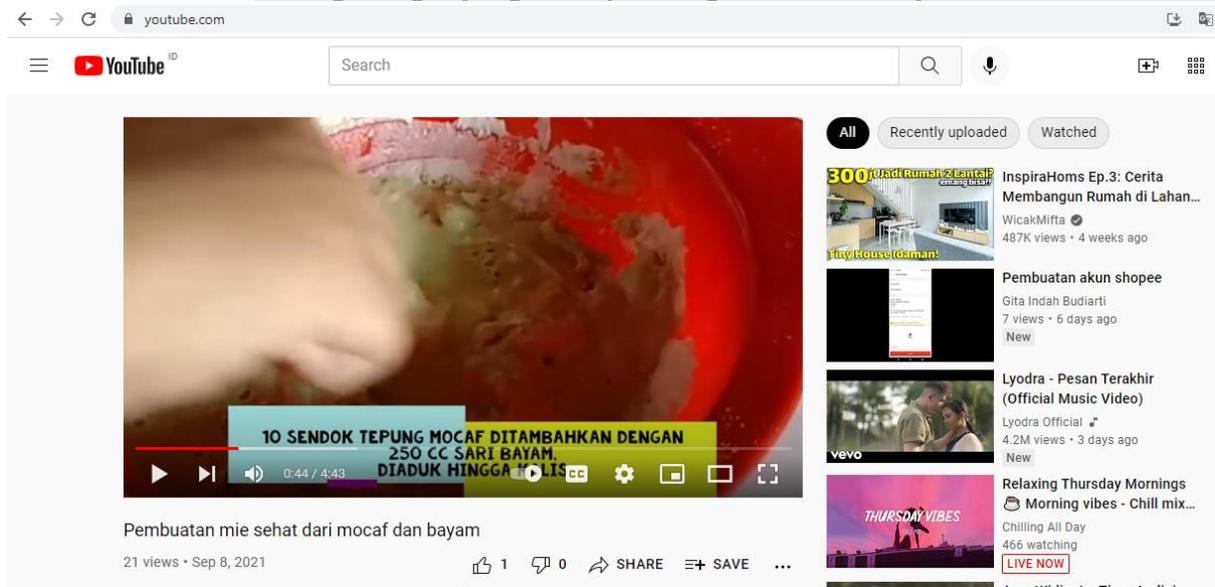
Nutrisi makanan diperlukan untuk menjaga kekebalan tubuh dari paparan COVID-19. Nutrisi dapat diperoleh dari makanan sehat seperti mie gluten-free yang dipadukan dengan ekstrak sayuran. Mie gluten free adalah mie yang dibuat dari tepung yang tidak mengandung gluten (Sulistiwati, 2014). Bahan baku yang dapat digunakan untuk membuat tepung tersebut antara lain mocaf, kentang (Budiarti, dkk, 2020), labu kuning (Budiarti, dkk, 2020), talas, dll. Pada program PPM sebelumnya sudah dilakukan pelatihan membuat tepung tapioka dan mocaf (Budiarti, dkk, 2020). Modifikasi tepung gluten free agar kualitas mendekati tepung terigu sudah dilakukan oleh tim dari tahun 2016-2020. Warna pada mie gluten free diperoleh dari pewarna alami dari sayuran seperti bayam, wortel, dll.

Selain dampak kesehatan dan perekonomian COVID-19 juga memberikan dampak pada pendidikan. Sekolah dari TK sampai SMA kini menerapkan belajar secara daring. Hal ini sangat berdampak terhadap psikologis bukan hanya pada siswa namun juga orang tua, terutama ibu yang bekerja. Tujuan dari pelatihan ini adalah melatih ibu-ibu anggota PCA Aisyiyah Depok, Sleman, Yogyakarta untuk membuat mie yang sehat. Pembuatan mie ini bertujuan agar dapat menambah penghasilan dari ibu-ibu di masa pandemi dan dapat memproduksi makanan yang sehat sehingga dapat menjaga imunitas tubuh.

## METODE

Metode yang digunakan adalah penyuluhan dan pelatihan kepada mitra mengenai gluten free dan cara pembuatan mie gluten free. Alat yang digunakan antara lain : penggiling mie, blender, alat masak seperti wajan, kompor, baskom, sendok. Bahan yang digunakan : tepung mocaf, tepung terigu sedikit, bayam, garam, penyedap dan bahan pendukung lain seperti bumbu dan sayuran untuk pelengkap. Kegiatan dilaksanakan pada 8 September 2021. Kegiatan ini menggunakan metode online yaitu Youtube (Gambar 1). Tujuan menggunakan media online adalah untuk memutus mata rantai penyebaran COVID-19. Pembukaan, pemberian materi dan video kegiatan serta tanya jawab 200 menit. Setelah video diberikan, tim mendistribusikan alat dan bahan ke tempat tinggal peserta (menggunakan jasa antar barang), kemudian peserta mempraktekkan secara langsung pembuatan mie dan divideokan lalu dikirimkan melalui WA grup (waktu sampai tanggal 22 September 2021). Evaluasi (pengisian

google form/ penyampaian lewat WAG) selama 200 menit. PIC kegiatan ini adalah Gita serta dibantu 2 mahasiswa dengan tugas yang sama pada kegiatan sebelumnya.



Gambar 1. Video tutorial pembuatan mie sehat (mocaf dan bayam)

## HASIL, PEMBAHASAN, DAN DAMPAK

Hasil dari pengabdian online yang telah dilaksanakan adalah produk mie sehat atau mie gluten free yang berbahan dasar tepung mocaf dipadukan dengan ekstrak bayam. Salah satu hasil praktek mandiri para peserta disajikan pada Gambar 2 (a,b) dan cuplikan video di Gambar 3. Peserta sangat antusias mengikuti pelatihan ini, hal ini terbukti peserta mampu membuat kreasi mie sehat dengan memvariasi warna dengan tambahan buah bit, da nada juga yang memasaknya dengan bumbu *spaghetti*. Antusias peserta juga terlihat pada percakapan di WA grup pada saat mereka mempraktekkan secara mandiri (Gambar 4). Hasil peningkatan pengetahuan dapat dibuktikan dengan hasil evaluasi menggunakan Google Form.



(a)



(b)

Gambar 2. (a) Hasil mie sehat yang diberi bumbu *spaghetti*  
(b) Hasil mie buatan peserta sebelum dimasak

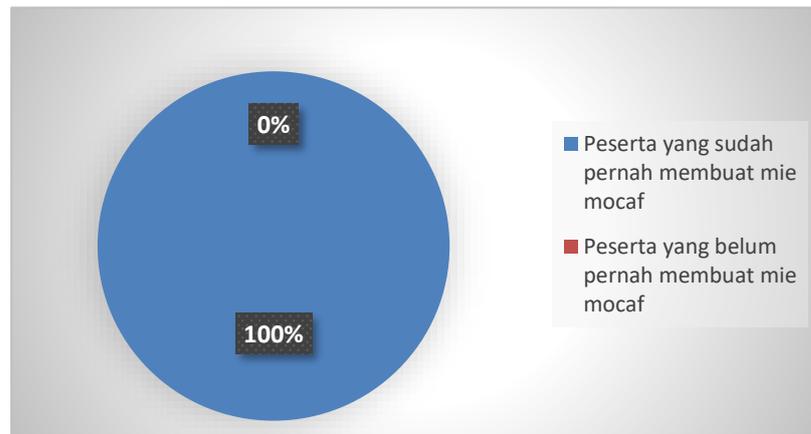


Gambar 3. Tangkapan layar video praktek kiriman peserta

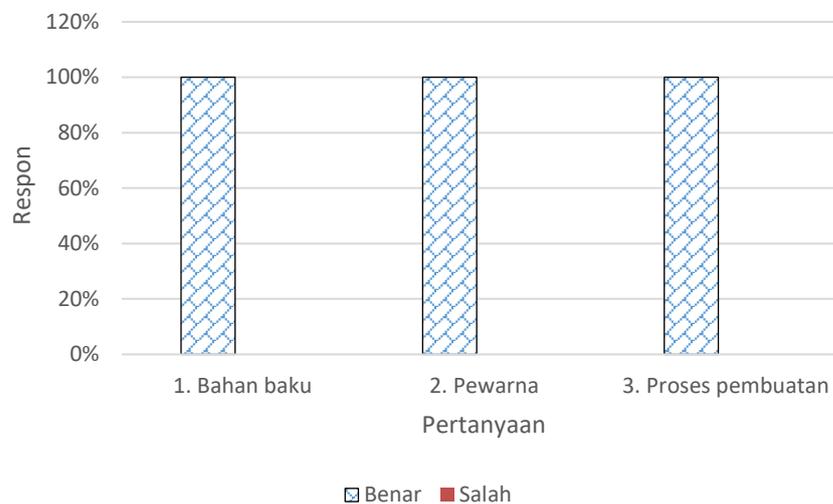


Gambar 4. Diskusi melalui WA grup

Berdasarkan hasil evaluasi menggunakan Google Form peningkatan pengetahuan 100% karena semua peserta belum pernah membuat mie mocaf sebelumnya (Gambar 5). Dari lima pertanyaan terkait materi yang diberikan, hasil yang diperoleh semua peserta menjawab dengan benar (Gambar 6). Pertanyaan meliputi bahan baku yang digunakan, pewarna yang digunakan dan proses pembuatannya. Hal tersebut membuktikan bahwa pengetahuan dapat diserap peserta dengan baik.



Gambar 5. Hasil evaluasi google form sebelum pelatihan



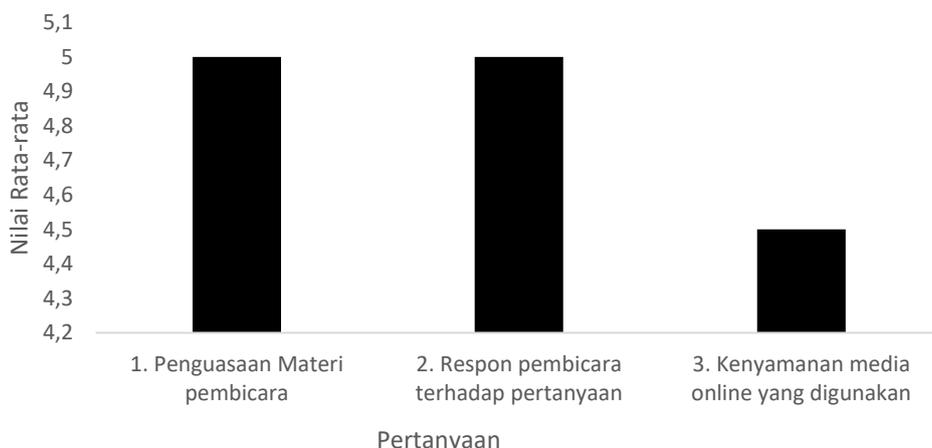
Gambar 6. Hasil evaluasi pemahaman peserta setelah pelatihan

Mocaf merupakan tepung yang dibuat dari modifikasi ampas tapioka. Perbedaan tepung terigu dengan mocaf pada kandungan gluten. Gluten adalah protein di dalam gandum, strukturnya seperti jala (Budiarti,dkk, 2020). Gluten ini menyebabkan mie yang dihasilkan lebih kenyal dan tidak gampang putus. Hasil mie yang dihasilkan pada pengabdian ini agak lembek dan gampang putus, namun lebih sehat dan menarik. Menarik karena warnanya yang beragam sesuai warna sayuran yang digunakan, pada pengabdian kali ini menggunakan bayam.

Dari segi rasa mie mocaf bayam ini tak kalah enak dengan mie lemonillo yang ada di pasaran, hanya saja mie ini tanpa pengering dan pengawet jadi daya simpan lebih singkat. Mocaf yang bagus digunakan untuk perbandingan pembuatan mie adalah mocaf: terigu sebesar 40:60 (Lala dkk., 2013). Mie ini juga dapat diberi bumbu *spaghetti*, bumbu rendang, ditambah bakso ikan atau daging sesuai selera. Aneka rasa yang dibuat seperti mie pada umumnya akan menambah daya jual dari mie tersebut. Para peserta juga menginginkan pendampingan lebih lanjut agar produk mie ini dapat dijual di pasaran.

Selain mengevaluasi pemahaman peserta, tim juga melakukan survey mengenai kinerja tim selama pelatihan. Hasil evaluasi yang didapatkan nilai rata-rata untuk pembicara 5 sedangkan untuk media yang digunakan 4,5 (Gambar7). Mungkin para peserta yang semuanya adalah ibu-ibu yang sudah memiliki anak yang cenderung sibuk maka kurang suka apabila

harus melihat Youtube dan praktek sendiri. Usia peserta yang sebagian besar antara 30-45 tahun sehingga kurang familiar dengan teknologi online.



Gambar 7. Hasil evaluasi kinerja tim

## SIMPULAN

Berdasarkan pelatihan yang sudah dilakukan dapat disimpulkan peserta yang merupakan anggota PCA Aisyiyah Depok sudah berhasil membuat mie sehat dari mocaf dan bayam. Mie ini selanjutnya dapat diproduksi secara mandiri oleh peserta dan dapat dijual untuk menambah pendapatan peserta.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada 1). LPPM UAD atas pemberian dana hibah PPM , 2). PCA Aisyiyah Depok, Sleman, Yogyakarta atas kesediaannya dan kontribusinya sebagai mitra , dan 3). Mahasiswa : Bridha dan Karima yang telah membantu dalam pembuatan video tutorial dan pembuatan Google Form serta e-sertifikat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Budiarti, G.I., Shitophyta, L.M., Okvitarini, N., Fajarwaty, V., Damayanti, A. 2020. Modification Blanching Process of Potato Flour Using Hydrogen Rich Water. *Reaktor*. Vol. 20 No. 4, pp. 161-165.
- Budiarti, G.I., Wulandari, A., Mutmaina, S., Sulistiawati, E.2020. Modifikasi Tepung Labu Kuning Menggunakan Hydrogen Rich Water dengan Pengereng Gelombang Mikro. *Chemica*. Vol 7. No.1.
- Budiarti, G.I., Sulistiawati, E., Evitasari, R.T. 2020. Penerapan teknologi kimia terapan Di Dusun Grogol, Dukuh Banjeng, Desa Maguwoharjo, Kecamatan Depok, Sleman, Yogyakarta. *Prosiding Seminar Pengabdian kepada Masyarakat* .pp. 9-10..
- Kapanewon Depok.2021. Monografi Kecamatan Depok. [depokkec.slemankab.go.id](http://depokkec.slemankab.go.id). Diakses tanggal 6 Februari 2021 pukul 16.00
- Lala, F. H., Susilo, B., & Komar, N. (2013). Uji Karakteristik Mie Instan Berbahan-Baku Tepung Terigu dengan Substitusi Mocaf *1*(2), 11–20.
- Sulistiawati, E. (2014). PEMBUATAN MIE DARI CAMPURAN UMBI SINGKONG, MODIFIED CASSAVA FLUOR (MOCAF) DAN TERIGU. In *Simposium Nasional Teknologi Terapan (SNTT) 2* (pp. 11–16).
- Pemprov Jogja. 2021. Data Kependudukan Kecamatan Depok 2020. [kependudukan.jogjaprov.go.id](http://kependudukan.jogjaprov.go.id). Diakses tanggal 6 Februari 2021 pukul 17.00.