

**PELATIHAN PEMBUATAN MI SEHAT BERBASIS LABU KUNING DAN BUNGA
TELANG BAGI IBU PKK DESA SIMALINGKAR A (HEALTHY NOODLE-
MAKING TRAINING BASED ON YELLOW PUMPKIN AND BUTTERFLY PEA
FLOWERS FOR FAMILY WELFARE MOVEMENT (PKK) WOMEN IN
SIMALINGKAR A VILLAGE)**

Hotman Manurung¹, Gomgom H. Sitompul², Robin Rahmat Kristian Mendrofa³

^{1,2,3} Dosen Fakultas Pertanian Program Studi Teknologi Hasil Pertanian Universitas HKBP
Nommensen. Jln. Sutomo No.4 A Medan 20234
e-mail: hotman.manurung@uhn.ac.id

Abstract

Housewives are the primary gatekeepers in the family, determining the quality of daily nutritional intake. It is necessary to improve mothers' knowledge and skills in preparing nutritious food. The purpose of community service is to increase mothers' knowledge to improve the quality of daily family nutritional intake based on local foods. The PKM implementation method consists of a pretest and posttest, a lecture on healthy food, and training in making pumpkin noodles and butterfly pea flower noodles. PKM results showed that during the posttest, participants were able to answer 9 out of 10 questions correctly. Meanwhile, during the pretest, participants did not answer any questions correctly. PKM participants were able to practice how to make wet pumpkin noodles and wet butterfly pea flower noodles.

Keywords: Wet noodles, yellow pumpkin, butterfly pea flowers.

Abstrak

Ibu rumah tangga adalah penjaga utama (*gatekeeper*) dalam keluarga yang menentukan kualitas asupan gizi harian. Diperlukan peningkatan pengetahuan dan ketrampilan kaum ibu mempersiapkan makanan yang bergizi. Tujuan pengabdian kepada masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan kaum Ibu untuk meningkatkan kualitas asupan gizi harian keluarga berbasis pangan lokal. Metode Pelaksanaan PKM terdiri dari pretest-post test, ceramah tentang makanan sehat dan pelatihan pembuatan mi labu kuning dan mi bunga telang. Hasil PKM menunjukkan pada saat posttest peserta mampu menjawab 9 dari 10 pertanyaan dengan benar. Sedangkan pada saat pretest, peserta tidak ada menjawab pertanyaan dengan benar. Peserta PKM mampu mempraktekkan cara pembuatan mi basah labu kuning dan mi basah bunga telang.

Kata Kunci: Mi basah, Labu kuning, bunga telang.

PENDAHULUAN

Mie merupakan makanan yang digemari masyarakat Indonesia terutama anak-anak dan mahasiswa yang karena cara pengolahannya mudah dan cepat. Mie merupakan jenis makanan yang digemari masyarakat Indonesia (Larasati dan Dewi, 2023). Konsumsi mie instan di Indonesia menunjukkan tren peningkatan yang signifikan dalam beberapa tahun terakhir, terutama sejak pandemi Covid-19. Berdasarkan data dari World Instant Noodles Association, konsumsi mie instan di Indonesia mencapai 14,26 miliar porsi pada tahun 2022, naik 7,46% dibandingkan dengan 13,27 miliar porsi pada tahun sebelumnya (Ardanesworo *et.al.*, 2025). Bahwa konsumsi mie instan secara rutin dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan serius, terutama yang berkaitan dengan penyakit kardiovaskular, obesitas, gangguan metabolik, dan kekurangan gizi. Implikasi sosial-ekonomi dari konsumsi mie instan juga cukup signifikan, terutama di kalangan masyarakat berpendapatan rendah di negara berkembang (Sembiring *et.al.*, 2024). Meningkatnya kesadaran pentingnya menjaga kesehatan terutama anak-anak sebagai generasi penerus maka perlu inovasi mie pengganti mie instan. Yusman *et al* (2025) memperkenalkan mie sehat berbasis sayuran sedangkan Mutiah *et al.* (2020) memperkenalkan mie sehat berbasis bayam, ubi ungu, buah naga dan wortel.

Rahardjo *et al* (2010) mengatakan bahwa peranan ibu dalam meningkatkan status gizi keluarga adalah pengetahuan tentang gizi dan kemampuan dalam mempersiapkan makanan. Pratiwi *et al* (2021) Dalam mengatasi permasalahan pemahaman gizi yang baik, ibu memiliki peranan yang penting terutama dalam bidang asupan gizi di rumah tangga dimulai dari mempersiapkan makanan, memilih bahan makanan, serta menentukan menu makanan. Bahkan peranan ibu dalam hal menjaga Kesehatan anak sudah dimulai

saat kehamilan sampai pemberian makanan pendamping ASI (Dewi *et al.*, 2022).

Desa Simalingkar A merupakan salah satu dari 25 Desa di kecamatan Pancur Batu. Visi Desa Simalingkar A “Mewujudkan Desa Simalingkar A menjadi Desa yang sejahtera lahir bathin, maju dan mandiri dengan cara demokratis, kekeluargaan dan gotongRoyong”. Salahsatu misi dari 7 misi Desa simalingkar adalah “Meningkatkan ketrampilan dan Kualitas SDM Masyarakat” Mewujudkan misi tersebut kepala Desa Simalingkar A sangat terbuka dan sangat mengharapkan pihak luar untuk mendorong dan berkontribusi untuk mewujudkan misi desa simalingkar A. Melalui peningkatan pengetahuan masyarakat maka kualitas SDM semakin meningkat. Salah satu perangkat desa yang dibentuk oleh Kepala Desa untuk mewujudkan misi dimaksud adalah membentuk wadah para kaum Ibu yang disebut PKK Pemberdayaan dan Kesejahteraan Keluarga). PKK Simalingkar mempunyai anggota lebih 20 orang. Semuanya perempuan. Rata rata pekerjaan kaum Ibu PKK adalah pekerja harian lepas (buruh). Labu kuning mengandung beta-karoten, dan beberapa zat lain yang mengandung antioksidan untuk membantu meningkatkan fungsi imunitas tubuh dan mengurangi risiko penyakit kronis seperti kanker maupun penyakit jantung. Daging dari labu kuning juga merupakan sumber makanan yang kaya nutrisi (Hendrastya, 2003). Fathonah *et al.* (2014) mengatakan salah satu obat tradisional yang mempunyai efek antidiabetic adalah labu kuning (*Cucurbita moschata* Durch) yang mengandung flavonoid, beta-karoten, vitamin C, dan vitamin E. Sedangkan ekstrak bunga telang mengandung antosianin dan flavonoid yang berfungsi mengurangi gula darah (Marpaung, 2020).

Tujuan pengabdian kepada masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan peserta PKK memahami makanan sehat, dan mampu memanfaatkan

bahan pangan lokal seperti Labu kuning dan bunga telang yang ada disekitar lingkungan tempat tinggal untuk meningkatkan gizi makanan keluarga dan melakukan praktek pembuatan mi basah berbasis pangan lokal (Labu kuning dan bunga telang).

METODE

Lokasi dan waktu Pelaksanaan, Lokasi pelaksanaan PKM dilakukan di Porlak Nommensen Simalingkar. Ceramah dan tanya jawab dengan menggunakan media eletronik seperti infokus dilaksanakan di Ruang rapat *Centre Disaster Sustain* (CDS) , sedangkan pelatihan pembuatan mi basah labu kuning dan mi basah bunga telang dilakukan di aula Porlak Nommensen. Pengabdian dilakukan pada hari Sabtu tanggal 21 Juli 2025 . Dimulai pada Pukul 09.00 sampai pukul 16.00 Wib.

Metode Pengabdian, Metode pengabdian dilakukan dengan bentuk ceramah dan Praktek pembuatan mi basah labu kuning dan mi bunga telang. Materi ceramah disampaikan menggunakan media elektronik dengan bahan disajikan dalam bentuk power poin. Sebelum dilakukan ceramah, maka dilakukan pre test bagi peserta untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan peserta tentang makanan sehat dan cara pembuatan mi basah. Setelah selesai ceramah dan praktek pembuatan mi, maka dilakukan post test untuk mengetahui apakah ada peningkatan pengetahuan peserta setelah dilakukan ceramah dan praktek pembauatan mi basah.

Jenis Kegiatan dan asal peserta, Jenis kegiatan berupa ceramah dari narasumber. Narasumber memaparkan materi ceramah dalam bentuk powerpoint menggunakan infokus. Peserta mendengar dan menyimak serta mengajukan pertanyaan. Peserta ceramah dan praktek adalah kaum Ibu Penggerak PKK Desa Simalingkar A Kecamatan Pancur Batu berjumlah 22 orang.

Gambaran IPTEKS yang Diberikan Kepada Mitra, Kaum Ibu di rumah tangga berperan penting bahkan sangat sentral dalam penyediaan makanan sebagai sumber gizi keluarga terutama untuk kebutuhan zat gizi anak anak sekolah. Bahwa gizi anak anak dipedesaan atau pada keluarga yang secara ekonomi kurang mampu masih jauh dari kecukupan. Kaum Ibu di desa Simalingkar A terutama adalah Petani dan buruh harian lepas sehingga kemampuan untuk membeli kebutuhan pangan yang bergizi sangat terbatas. Teknologi tepat guna merupakan teknologi yang dapat diterapkan dipedesaan, tidak membutuhkan peralatan yang mahal, tidak membutuhkan sumberdaya manusia yang harus pendidikan tinggi. Syarat utama adakah masyarakat bersedia diedukasi dan dilatih.



Gambar 1. Gambaran Ipteks yang akan diberikan kepada Mitra Mitra PKM

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Pra Pengabdian, Pelaksanaan pra Pengabdian meliputi: Dosen yang akan melaksanakan pengabdian terlebih dahulu mencari kelompok masyarakat yang akan dijadikan mitra pengabdian yaitu kelompok Masyarakat Ibu PKK Simalingkar A Kecamatan Pancur Batu, Dosen yang akan melakukan pengabdian membuat permohonan secara tertulis kepada Dekan agar ditugaskan melakukan pengabdian pada kelompok, Dekan mengirim surat kepada kelompok mitra Masyarakat agar diberi ijin kepada dosen Pertanian Univ. HKBP Nommensen melakukan pengabdian Masyarakat kepada mitra yaitu PKK Simalingkar A Kecamatan Pancur Batu, Lalu Ketua kelompok masyarakat membuat surat keterangan memberikan ijin

kepada dosen yang Namanya ada pada surat Dekan, Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat mengeluarkan surat untuk melaksanakan pengabdian.

Tahapan Pelaksanaan di lapangan: Setelah ketua LPPM mengeluarkan surat pelaksanaan pengabdian maka pada tanggal 21 Juni 2025 dilakukan pengabdian pada kelompok Masyarakat Ibu Ibu PKK Simalingkar A Kecamatan Pancur Batu. Pelaksanaan pengabdian pada masyarakat dengan tatap muka (presentase materi dan pelatihan pembuatan mi basah labu kuning dan mi basah bunga telang), Melakukan pretest untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan peserta tentang mi sehat, Selanjutnya dilakukan pemaparan materi makanan sehat, Melakukan post test, Melakukan pelatihan pembuatan mi labu kuning, dan mi bunga telang.

Pelaksanaan pengabdian dilakukan dengan bentuk ceramah menggunakan media elektronik dengan bahan disajikan dalam bentuk power point. Sebelum dilakukan ceramah, maka dilakukan pretest bagi peserta untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan peserta tentang mi sehat labu kuning dan mi sehat bunga telang. Setelah selesai ceramah maka dilakukan posttest untuk mengetahui apakah ada peningkatan pengetahuan peserta setelah dilakukan pemaparan. Dilanjutkan pelatihan pembuatan mi basah labu kuning dan mi bunga telang.

Pelatihan pembuatan mi basah labu kuning dan mi bunga telang:

Bahan dan alat:

Bahan:

Tepung terigu 4 kg

Garam dapur 10 gr

Telur 200 gr

150 gr

Soda kue 8 gr

Daging Labu kuning kukus 250 g

Ekstrak bunga telang 200 mL

Minyak goreng 200 mL

Alat yang digunakan adalah:

Blender, sendok, baskom ,timbangan ,cetakan mi, saringan, kukusan, serbet dan infokus

Pembuatan Mi Basah Labu Kuning:



Gambar 1. Labu kuning dicuci bersih



Gambar 2. Labu kuning yang telah dipotong potong kemudian dikukus sampai daging lunak



Gambar 3. Labu kuning yang telah dikukus kemudian diambil dagingnya dan diblender sampai bentuk bubur



Gambar 4. Bubur labu kuning ditimbang sebanyak 300 gr (ini hanya untuk pelatihan)

Lalu dicampur atau diulen dengan terigu. Jumlah terigu yang dicampur

sebanyak 250 gr. Dicampur sampai diadon sampai semua labu kuning bercampur dengan terigu.



Gambar 5. Pengulenan Adonan

Adonan yang sudah membentuk gumpalan selanjutnya diuleni. Pengulenan ini dapat menggunakan alat kayu berbentuk silinder dengan diameter 7 cm dan panjang 1,75 m. Pengulenan dilakukan secara berulang-ulang selama sekitar 15 menit. Sambil ditambah terigu. Proses pengulenan adonan merupakan tahap yang menentukan keberhasilan pembuatan mie



Gambar 6. Pembentukan Lembaran

Adonan yang sudah kalis dibagi menjadi dua bagian dengan menggunakan pisau. Bagian yang pertama dimasukkan ke dalam mesin pembentuk lembaran yang diatur ketebalannya secara berulang kali (4-5 kali) sampai ketebalan lembar mie mencapai 1,5-2 mm. Lembar yang keluar dari mesin ditaburi dengan tepung tapioka agar tidak menyatu kembali. Lembaran mie dibiarkan sekitar 15 menit.



Gambar 7. Pembentukan Mie

Proses pembentukan mie ini umumnya sudah dilakukan dengan alat pencetak mie (roll press) yang digerakkan tenaga listrik atau alat pencetak yang digerakkan secara manual. Mie yang terbentuk harus ditaburi tepung agar tidak lengket.



Gambar 8. Perebusan Mie

Air dimasukkan ke wajan kemudian dimasak sampai mendidih. Mie dimasukkan dan diaduk-aduk kira-kira 1 (dua) menit. Kedalam air rebusan ditambahkan minyak goreng. Apabila waktu perebusan lama, mie akan menjadi lembek karena air yang masuk ke dalam mi. Setelah direbus, mie segera direndam dalam air dingin. Pendinginan, Mie yang telah direndam dalam air dingin, Selanjutnya, didinginkan dan ditambahkan minyak kacang agar tekstur mie lebih kelihatan halus dan antar pilinan tidak lengket. Bila perlu proses pendinginan dibantu dengan kipas angin.



Gambar 9. Penimbangan Mie

Mie yang telah didinginkan, ditimbang untuk mengetahui berapa rendemen mi basah yang dihasilkan.



Gambar 10. Hasil Mie Goreng Labu Kuning

Pembuatan Mie Bunga Telang, Pembuatan mie bunga telang sama seperti pada pembuatan mi labu kuning yaitu pencampuran bahan, pengadonan dan pengulenan, penipisan lembaran adonan, pembentukan mie, perebusan dan pendinginan: Mula mula rebus air sebanyak 300 mL sampai mendidih, Setelah mendidih, masukkan 5-20 bunga telang segar selama 2-5 menit. Matikan api kompor dan biarkan sampai dingin. Sebelumnya bagian yang hijau pada kuntum bunga dibuang, Lalu lakukan penyaringan untuk memisahkan air dengan sisa kuntum bunga telang, Air hasil saringan digunakan untuk mengadon tepung terigu. Tahap seterusnya sama seperti pada pembuatan mie labu kuning.

Hasil Pretest dan Posttest: Hasil Pretest: Sesuai dengan hasil pretest, rata rata peserta belum mengetahui bahwa mie yang beredar dipasar hanya sebagai sumber karbohidrat, tidak mengandung zat aktif yang dibutuhkan tubuh untuk menunjang Kesehatan. Peserta belum mengetahui mie instan yang terbuat dari terigu kurang mengandung serat yang dibutuhkan tubuh untuk menjaga Kesehatan pencernaan. Peserta sudah sering mendengar bahwa makan mie instan berbahaya (dari berbagai media) tetapi peserta tetap mengkonsumsi mie instan karena penyajian yang praktis (mudah menyajikan) dan rasanya enak. Peserta mengetahui bahwa mie yang beredar dipasar (mie basah dan mie kering) menggunakan pewarna sintetik yang berbahaya kepada Kesehatan. Peserta belum mengetahui cara membuat mie sehat.

Hasil Posttest: Setelah dilakukan kegiatan pengabdian, peserta menjadi tau cara pembuatan mie sehat dari labu kuning dan bunga telang. Dari jawaban peserta mereka mengakui bahwa membuat mie itu tidak rumit, dan bersedia membuat mie sehat ini di keluarga masing masing. Bahkan ada peserta yang berkeinginan membuat mie sehat ini sebagai usaha

(dagangan) untuk menambah pendapatan keluarga. Hasil lainnya menunjukkan peserta sangat menyukai warna mie yang dihasilkan karena warna mie labu kuning lebih menarik dari warna mie basah yang beredar dipasar. Peserta mengharapkan ada kelanjutan pengabdian dengan membuat produk pangan lainnya seperti pembuatan donat dari kentang. Peningkatan pengetahuan peserta PKM mencapai 90% (sebelum dilakukan PKM peserta tidak ada yang dapat menjawab dari 10 pertanyaan. Setelah dilakukan ceramah dan pelatihan maka 10 pertanyaan pretest 9 pertanyaan dapat dijawab peserta).

SIMPULAN

Peserta PKM yaitu Ibu Ibu PKK Penggerak Desa Simalingkar A memahami tentang makanan sehat, dan mampu memanfaatkan bahan pangan lokal seperti Labu kuning dan bunga telang yang ada disekitar lingkungan tempat tinggal untuk meningkatkan gizi makanan keluarga. Makanan sehat untuk keluarga dapat dibuat dengan memanfaatkan pangan lokal yang tersedia dengan harga murah serta diolah dengan teknologi yang sederhana. Peserta menginginkan ada tindak lanjut PKM dengan membuat produk lain selain mi basah.

DAFTAR PUSTAKA

- Astawan. M.1999. Membuat Mie dan Bihun. Penebar Swadaya
- Dewi Lutfianawati, Rilyani, Eka Trismiyana, Sutikno, Muhammad Roby, Mutiara Ayu Daniati, Ria Mustika. 2022. Peningkatan pengetahuan ibu mengenai gizi seimbang dalam pemenuhan gizi keluarga .JOURNAL OF Public Health Concerns, Volume 2, No. 4: 2022, 219-223
- Eka Septia Wulan .2010. Labu kuning Cegah kanker. (<http://forum.detik.com/labukuning-tangkal-kanker-payudara-t227178.htm>, diakses Februari 2011).

- Fathonah, R., Indriyanti,A., dan Kharisma, Y.2014. Labu kuning (cucúrbita Moscahata Durch) untuk penurunan glukosa darah pada tikus model diabetik. *Global Medical and Health Communocatiom*, Vol 2 No1: 27-33
- Hendrasty. H.K. 2003. Tepung Labu Kuning, Kanisius, Yogyakarta
- Marpaung, A.M.2020. Tijakan manfaat bunga telang (*Clotoria ternatea*, L) bagi manusia. *Journal of Functional and Nutraceutical* (1)(2):47-69.
- Mujahir, A.2009. Peningkatan Gizi Mie Instan Dari Campuran Tepung Terigu dan Tepung Ubi Jalar Melalui Penambahan Tepung Tempe dan Tepung Ikan. Skripsi Sarjana Pertanian USU, Medan
- Nasution, Zuraidah Bakkara, TiarlinceManalu, dan Mincu.2010. Pemanfaatan Wortel (*Daucus Carota*) Dalam Pembuatan Mie Basah Serta Analisa Mutu. (<http://repository.usu.ac.id/handle/123456789/1965>, diakses 10 Maret 2011)
- Norvai, N., dan Abdullah,A. 2019. Program Kemitraan Edukasi Tentang Solgan” Isi Priringku” Dalam Aspek Peningkatan Konsumsi Buah dan Sayuran Pada Siswa SDN Mawar 8 Kota Banjarmasin. *AlKhidmah* 2(1):22-29.
- Pratiwi, R.D., Martini,N.K,dan Nyandra, M. 2021. Peran Ibu dalam Pemberian Makanan Bergizi pada Balita Status Gizi Baik yang Kesulitan Makan. *Jurnal Kesehatan* 14 (2):119-125.
- Rahardjo,S., dan Wijayanti, S.P.M. 2010. Peran Ibu Yang Berhubungan dengan Peningkatan Status Gizi Balita. *Jurnal Kesmas Indonesia*, 31(1):56-65.
- Suyanti. 2008. Membuat mi sehat. PT. Bina ilmu. Depdiknas. 2002. Sains. Jakarta: Pusat Kurikulum, BalitbangDepdiknas.