

EDUKASI KESEHATAN DAN DIVERSIFIKASI KANGKUNG “MIKASELA” (MIE KANGKUNG SEHAT, ENAK DAN HALAL) DI DESA MONCONGLOE LAPPARA, MAROS

Health Education and Diversification Of Kale “Mikasela” (Healthy, Tasty And Halal Kale Noodles) In Moncongloe Village Lappara, Maros

Rachmat Kosman¹, Sukmawati^{*1}, A.Hasrawati²

¹ Prodi Sarjana Farmasi Fakultas Farmasi, Universitas Muslim Indonesia, Makassar.

² Prodi Profesi Apoteker Fakultas Farmasi, Universitas Muslim Indonesia, Makassar

E-mail: sukmawati.syarif@umi.ac.id

ABSTRACT

The synergism of life fostered together can increase metabolic products that can potentially be utilized for useful purposes for humans, especially in the field of health. Kale plant development is a very popular vegetable. This vegetable is usually made into stir-fry, chili, or fresh vegetables. Kale is also efficacious as an anti-toxin and can treat various health problems. In addition to its good taste, kale also has a high nutritional content. Kale contains vitamins A, B, C, protein, calcium, phosphorus, carotene and sitosterol and mineral ingredients, especially iron, which are useful for the growth and health of the body. The abundant availability of kale and the perishable nature of the product cause the selling price of kale to be low. This results in farmers often suffering losses. This activity was carried out with a direct training method to the target group. The training began with socialization of the benefits of kale, training on how to make healthy, halal and presentation kale noodles, then preparing a follow-up plan. The expected outputs in this activity are 1) The creation of products in the form of noodles made from kale that can be consumed daily; 2) The opening of business opportunities for partner communities; 3) The formation of a community that cares about health; 4) The formation of a frugal society. And to determine the level of understanding, counseling participants were conducted pretest and posttest. The results achieved from this activity are the increased knowledge of partners in Moncongloe lappara Village, Maros about the utilization of kale as a healthy and halal noodle base.

Keywords: Moncongloe; Lappara Village; Noodle; Kale; Health.

ABSTRAK

Sinergisme kehidupan yang dibina secara bersama-sama dapat meningkatkan produk metabolisme yang berpotensi dapat di manfaatkan untuk kepentingan yang berguna bagi manusia terutama dalam bidang kesehatan. Pengembangan tanaman Kangkung termasuk sayuran yang sangat populer. Sayur ini biasa dibuat tumis, cah, atau lalapan. Kangkung juga berkhasiat sebagai anti racun dan bisa mengobati berbagai gangguan kesehatan. Selain rasanya yang enak kangkung juga memiliki kandungan gizi cukup tinggi. Kangkung mengandung vitamin A, B, C, protein, kalsium, fosfor, karotendan sitosterol serta bahan-bahan mineral terutama zat besi yang berguna bagi pertumbuhan dan kesehatan tubuh. Ketersediaan kangkung yang melimpah dan sifat produk yang mudah rusak menyebabkan harga jual kangkung rendah. Hal ini mengakibatkan petani sering mengalami kerugian. Kegiatan ini dilaksanakan dengan metode pelatihan secara langsung kepada kelompok sasaran. Pelatihan tersebut dimulai dengan kegiatan sosialisasi manfaat kangkung, pelatihan cara membuat mie kangkung sehat, halal dan penyajiannya, lalu menyusun rencana tindak lanjut. Luaran yang diharapkan dalam kegiatan ini adalah 1) Terciptanya produk berupa mie berbahan dasar kangkung yang dapat dikonsumsi sehari-hari; 2) Terbukanya peluang bisnis bagi masyarakat mitra; 3) Terbentuknya masyarakat yang peduli kesehatan; 4) Terbentuknya masyarakat yang hemat. Dan untuk mengetahui tingkat pemahaman, peserta penyuluhan dilakukan *pretest* dan *postest*. Hasil yang dicapai dari kegiatan ini adalah meningkatnya pengetahuan mitra di Desa Moncongloe lappara, Maros tentang pemanfaatan kangkung sebagai bahan dasar mie yang sehat dan halal.

Kata kunci: Moncongloe; Desa Lappara; Mie; Kangkung; Sehat.

PENDAHULUAN

Desa Moncongloe lappara, kecamatan Moncongloe, kabupaten Maros memiliki luas wilayah 9,73 km² dan jumlah penduduk sebanyak 8.122 jiwa dengan tingkat kepadatan penduduk sebanyak 834,74 jiwa/km² pada tahun 2023. Desa Moncongloe lappara memiliki potensi dan permasalahan pada bidang Kesehatan dan Pertanian.

Umumnya masyarakat di desa Moncongloe lappara masih memiliki lahan pekarangan yang cukup luas, sehingga pemanfaatan dan pengelolaan lingkungan dapat dioptimalkan dengan penanaman tanaman seperti kangkung. Berdasarkan observasi di lapangan diketahui bahwa beberapa ibu-ibu telah menanam kangkung, namun demikian kangkung yang ditanam jumlahnya terbatas. Sebagian dari mereka telah mengetahui khasiat kangkung, namun belum memahami cara mengolah kangkung menjadi sebuah produk makanan sehat. Oleh karena itu perlu dilakukan pelatihan dan pendampingan tentang khasiat secara ilmiah dan cara pengolahannya, sehingga akan terwujud prinsip kemandirian kesehatan. Selain itu juga dapat dikembangkan menjadi usaha kecil dan menengah di bidang produksi mie sehat yang selanjutnya dapat disalurkan ke masyarakat. Hal ini berkesinambungan dengan bagian dari edukasi dan promosi kesehatan sehingga nantinya desa m bisa menjadi percontohan desa sehat yang mandiri dan sejahtera.

Salah satu komoditas pertanian yang cukup potensial untuk mendukung arah pembangunan nasional dibidang pertanian adalah tanaman hortikultura. Komoditas hortikultura khususnya sayur-sayuran mempunyai prospek yang cerah di masa sekarang maupun ke depannya dikarenakan masyarakat cenderung mengarah ke pola hidup sehat yang serba organik dalam mengkonsumsi makanan sehari-harinya, Untuk memanfaatkan peluang pasar tersebut, diperlukan pengembangan budidaya hortikultura skala komersial dan digarap secara profesional. Iklim usaha ke arah ini perlu dimanfaatkan guna meningkatkan penanaman modal di bidang hortikultura dikaitkan dengan dukungan industri pengolahan hasil. Salah satu tanaman hortikultura yang memiliki potensi untuk dikembangkan adalah kangkung.

Kangkung terdiri dari dua varietas: kangkung air, yang tumbuh secara alami di sawah, rawa, atau parit, dan kangkung akar, yang juga dikenal sebagai kangkung Cina, yang tumbuh subur di daerah yang tidak tergenang air. Warna mekarnya membedakan kangkung air dengan kangkung akar. Kangkung akar memiliki warna putih bersih, sedangkan kangkung air memiliki warna putih kemerahan. Bentuk batang dan daunnya juga bervariasi.

Berbeda dengan kangkung akar yang menghasilkan batang dan daun yang kecil dengan batang dan biji berwarna putih kehijauan, kangkung air memiliki batang yang lebih besar dan daun yang berwarna lebih hijau. Kangkung air ditanam dengan stek pucuk batang, tetapi kangkung akar diperbanyak dengan biji karena mengandung lebih banyak biji daripada kangkung air (Permana, Koesriwulandari and Siswati, 2019). Selanjutnya, kangkung memiliki nilai gizi yang tinggi selain rasanya yang lezat. Vitamin A, B, C, protein, kalsium, fosfor, karoten, sitosterol, dan komponen mineral-khususnya zat besi-semuanya ditemukan di dalam kangkung dan bermanfaat bagi perkembangan dan kesehatan tubuh (Mayani, Kurniawan and Marlina, 2019).

Tanaman sayuran memiliki potensi untuk memberikan pendapatan bagi masyarakat dari segi ekonomi. Dengan adanya globalisasi di sektor perdagangan, orientasi pasar kangkung tidak hanya terbatas pada pasar domestik tetapi juga pasar internasional, yang memiliki potensi yang lebih besar di masa depan karena permintaan yang terus meningkat dan harga jual yang tinggi. Akan lebih baik jika kualitas sayuran memenuhi standar yang telah ditetapkan. Sayuran yang segar dalam bentuk, warna, dan bebas dari residu pestisida dan logam berat adalah kualitas yang dicari oleh petani (Sabil, Azizah and Ramadhan, 2024).

METODE PELAKSANAAN

Sasaran, tempat dan waktu PKM

Sasaran (mitra) kegiatan PkM adalah ibu-ibu rumah tangga (IRT), Desa Moncongloe lappara, Maros. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 21 September 2024. Mitra membantu menyiapkan sarana seperti ruang pertemuan, meja, kursi, pengeras suara.

Metode PKM yang digunakan

Metode yang digunakan pada PkM ini adalah:

- a. Pendidikan masyarakat
- b. Pelatihan

Tahapan Kegiatan

TIM PKM mengedukasi dan membimbing ibu-ibu rumah tangga (IRT). Metode yang digunakan adalah *Purposive sampling* untuk mencari mitra, yaitu kelompok petani kangkung dan ibu-ibu yang tidak produktif. Lima (5) orang anggota dari masing-masing kelompok, yaitu tiga orang ibu rumah tangga dan dua orang petani kangkung, dipilih untuk mendapatkan pelatihan dalam bentuk teori dan pendampingan dalam menghasilkan produk mie kangkung yang halal dan menyehatkan. Pelatihan dilakukan dengan teknik pelatihan partisipatif, yang

bertujuan untuk melibatkan sebanyak mungkin mitra dalam bentuk ceramah, debat, dan praktik desain dan produksi. Program yang sudah disepakati dengan mitra kelompok usaha dilakukan dengan metode sebagai berikut:

Rancangan Pelaksanaan Kegiatan:

1. Persiapan, kegiatan yang dilakukan mencakup. Diawali dengan kegiatan sosialisasi ke mitra dan pemerintah setempat tentang adanya program kegiatan PKM yang akan dilakukan di Desa Moncongloe lappara, Maros. Menentukan satu orang sebagai koordinator lapangan untuk memudahkan komunikasi selama kegiatan berlangsung.
2. Pemberian Pelatihan Pendampingan: Pendampingan/pelatihan teknik pembuatan produk Mie Sehat dan Halal, yang dikerjakan bersama oleh mitra dan tim pelaksana PKM. Tim pelaksana PKM bertindak sebagai pengarah dalam menciptakan diversifikasi yang dibuat bersama dengan mitra. Selanjutnya, produk mie sehat dan halal ini diputuskan bersama untuk dijadikan produk baru untuk dipasarkan. Adapun jenis produk olahan Mie yaitu Mie kangkung Sehat dan Halal Pendampingan rancangan/design kemasan perencanaan produk yang ditawarkan oleh Tim Pelaksana PKM kepada mitra untuk dipertimbangkan. Bila rancangan kemasan sudah disetujui, maka kemasan akan dibuat untuk selanjutnya digunakan dalam pengemasan produk. Pelatihan manajemen/pengelolaan usaha, teknik produksi, strategi pemasaran dan manajemen keuangan.
3. Pengadaan peralatan Untuk melaksanakan kegiatan PKM ini maka pelaksanaan selanjutnya adalah pengadaan peralatan yang dibutuhkan dalam pengolahan mie sehat, peralatan pengemasan produk.

Pengukuran Keberhasilan

Kegiatan Kegiatan ini dilakukan dalam bentuk penyuluhan dan pelatihan di mana keberhasilan kegiatan didasarkan pada hasil evaluasi berupa pre dan post-test diperoleh peningkatan pemahaman mitra menjadi 80 %.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Mie Kangkung

Vitamin A, B, C, protein, kalsium, fosfor, karoten, dan sitosterol semuanya ditemukan dalam kangkung, bersama dengan komponen mineral-khususnya zat besi-yang bermanfaat bagi perkembangan dan kesehatan tubuh (Sari, Sudrajat and Sambodo, 2024). Batang muda dan pucuk daun merupakan hasil utama dari budidaya kangkung (Mayani, Kurniawan and Marlina, 2019). Anak-anak yang tidak menyukai sayuran akan mendapatkan manfaat dari mie kangkung. Gambar 1 menunjukkan beberapa contoh mie kangkung. Setelah dicampur dengan ekstrak sayuran, mie diolah sesuai dengan selera masing-masing. Garam, air, dan tepung terigu adalah bahan utama yang dibutuhkan untuk membuat semua jenis mie. Tepung terigu dapat dikombinasikan dengan tapioka, tepung sagu, dan bahan lainnya karena harganya masih mahal dan masih diimpor. Berdasarkan hasil penelitian, maka tepung terigu dapat diganti dengan tepung lain sampai 40%. Misalnya tepung yang dipakai 1 kg, maka jumlah terigu yang digunakan 600 gram dan tepung lainnya 400 gram. Selain bahan baku utama, dalam pembuatan mie dapat digunakan bahan tambahan lain seperti telur untuk meningkatkan nilai gizi, air atau kansui untuk membuat mie lebih kenyal.



Gambar 1. Mie kangkung dan mitra kegiatan

Prosedur mie kangkung

Prosedur pembuatan mie kangkung sehat dan halal Kegiatan ini dilakukan dengan beberapa tahapan sebagai berikut : Setelah semua bahan sudah siap untuk dibuat adonan mie. Masukkan tepung terigu dan telur satu persatu hingga tercampur rata. Setelah tercampur masukan garam dan sari kangkung (*juice*). Buat adonan hingga kalis agar siap dibentuk menjadi mie. Sebelum adonan digiling, diamkan adonan selama beberapa menit agar adonan tidak mudah putus (kenyal). Kemudian roll beberapa kali pada ukuran yang sama sampai adonan membentuk lembaran yang terlihat halus dan berwarna rata. Istirahatkan kembali adonan selama 15 menit. Setelah

itu baru adonan ditipiskan sesuai dengan ketebalan yang diinginkan dan dipotong. Masukkan hasil mie yang telah digiling ke dalam wadah kemudian di kukus agar mie lebih tahan lama Sitinjak and Simatupang, (2021), dapat dilihat pada Gambar 2.



Gambar 2. Proses pembuatan mie kangkung

KESIMPULAN

Program kemitraan masyarakat penerapan teknologi berupa produksi Mie kangkung sehat dan halal di Desa Moncongloe lappara, Maros telah mampu menghasilkan produk mie sehat yang dikemas dan berlabel yang dilengkapi dengan identitas mitra, juga mampu memberikan pengetahuan dan pemahan tentang pentingnya mengelola keuangan dengan baik, mengetahui pentingnya menghasilkan produk yang sehat dan bagaimana mengenali produk yang halal yang lebih modern, terjangkau dan berkualitas. Produk yang dihasilkan oleh mitra berupa mie yang lebih sehat, kenyal dan bisa bertahan kurang lebih enam jam serta melalui teknik pembuatan yang baik menggunakan mesin dan siap dipasarkan. Proses penyempurnaan produksi mie kangkung ini harus lebih ditingkatkan dari segi higienis di lokasi mitra dalam hal ini kondisi alat dan bahan juga harus dalam keadaan bersih sebelum dan sesudah digunakan, sehingga bisa mengoptimalkan dalam produksi yang cukup banyak dan berkualitas. Proses penyempurnaan pembuatan mie sehat dan halal pada pengabdian ini masih perlu waktu yang panjang dan kerja sama dengan pihak mitra secara berkelanjutan agar hasil yang diinginkan bisa tercapai.

SARAN

Diharapkan agar mitra dapat memaksimalkan pengolahan kangkung menjadi mie sehat dan juga pemanfaatan kangkung menjadi produk inovatif yang dapat menunjang para petani kangkung dan meningkatkan taraf kesehatan warga

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada Lembaga Pengabdian kepada Masyarakat (LPkM) Universitas Muslim Indonesia yang telah mendukung dan memberikan dana untuk pelaksanaan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Mayani, N., Kurniawan, T. and Marlina (2019) 'Pertumbuhan Tanaman Kangkung Darat (Ipomea reptans Poir) Akibat Perbedaan Dosis Kompos Jerami Dekomposisi Mol Keong Mas', *Lentera*, 15(13), pp. 201559–201563.
- Permana, V.D., Koesriwulandari and Siswati, E. (2019) 'ANALISIS FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PRODUKSI BENIH USAHATANI KANGKUNG (Ipomoae reptans L. Poir) DI DESA DAPET, KECAMATAN BALONGPANGGANG, KABUPATEN GRESIK', *Jurnal Imiah Sosio Agribisnis*, 19(1), pp. 167–186. Available at: <https://doi.org/10.30742/jisa1912019688>.
- Sabil, M.A., Azizah, R. and Ramadhan, S. (2024) 'Scoping Review: Analisis Kontaminasi Residu Pestisida Tanaman Hortikultura Di Indonesia Dan Dampaknya Terhadap Kesehatan', *Visikes*, 23(1), pp. 10–33. Available at: <https://doi.org/10.60074/visikes.v23i1.9422>.
- Sari, Y.P., Sudrajat, A. and Sambodo, R. (2024) 'Pemanfaatan Wortel dan Kangkung pada Pembuatan Mie sebagai

Diversifikasi Olahan Pangan Rumah Tangga di Lingkungan Perkotaan Yogyakarta', *Farmers: Journal of Community Services*, 05(1), pp. 68–72.

Sitinjak, A.A. and Simatupang, D.F. (2021) 'Penyuluhan Inovasi Mie Sehat Tanpa Pengawet Bagi Ibu Rumah Tangga di Kelurahan Sidomulyo Kecamatan Medan Tuntungan', *PaKMas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), pp. 71–77. Available at: <https://doi.org/10.54259/pakmas.v1i2.87>.