

PKM: PELATIHAN PEMBUATAN MI BASAH LABU KUNING DAN BUNGA TELANG KEPADA IBU PKK DESA SIMALINGKAR A KEC. PANCUR BATU KABUPATEN DELI SERDANG

Hotman Manurung¹, Gomgom H. Sitompul², Robin Rahmat Kristian Mendrofa²

^{1,2}Fakultas Pertanian Program Studi Teknologi Hasil Pertanian Universitas HKBP Nommensen

hotman.manurung@uhn.ac.id¹, gomgomisitompul@uhn.ac.id², robinrahmatmendrofa@uhn.ac.id³

Abstract

To address the issue of adequate nutrition, mothers play a crucial role, particularly in household nutrition. This includes preparing meals, selecting ingredients, and determining menus. Increasing mothers' knowledge and skills in preparing nutritious meals is essential. The purpose of community service is to increase PKK participants' understanding of healthy eating and their ability to utilize local foods, such as pumpkin and butterfly pea flowers, found in their neighborhoods, to improve the nutritional value of their families' meals. The results of the PKM show that there is an increase in the knowledge of PKM participants reaching 90% (before the PKM was conducted, none of the participants were able to answer the 10 questions. After the lecture and training, 9 of the 10 pretest questions could be answered by the participants). PKM participants, namely the PKK Women of Simalingkar A Village, understand about healthy food, and are able to utilize local food ingredients such as pumpkin and butterfly pea flowers that are around the residential environment to improve the nutrition of family food. PKM participants are able to practice how to make pumpkin wet noodles and butterfly pea flower wet noodles.

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

Abstrak

Dalam mengatasi permasalahan pemahaman gizi yang baik, kaum ibu memiliki peranan yang penting terutama dalam bidang asupan gizi di rumah tangga. Dimulai dari mempersiapkan makanan, memilih bahan makanan, serta menentukan menu makanan. Diperlukan peningkatan pengetahuan dan ketrampilan kaum ibu mempersiapkan makanan yang bergizi. Tujuan pengabdian kepada masyarakat untuk meningkatkan pengetahuan peserta kaum 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. Hasil PKM menunjukkan terjadi 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). 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. 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. Mi 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 mi pengganti mi instan. Yusman et al 2025 memperkenalkan mi sehat berbasis sayuran. Mutiah et al., 2020 memperkenalkan mi 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”. Salah satu 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 (Hendrastiy, 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).

Metodologi Pelaksanaan

Lokasi dan waktu Pelaksanaan

Lokasi pelaksanaan PKM dilakukan di Porlak Nommensen Simalingkar. Ceramah dan tanya jawab dengan menggunakan media elektronik 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 kepada Masyarakat penyuluh Pertanian dilakukan pada hari Sabtu tanggal 21 Juli 2025. Dimulai pada Pukul 09.00 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 pembuatan 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. (daftar hadir terlampir).

Gambaran IPTEKS yang Diberikan Kepada Mitra

Kaum Ibu di rumah 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.

Gambaran Ipteks yang akan diberikan kepada Mitra Mitra PKM sebagai berikut:



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

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Pra Pengabdian

Pelaksanaan pra Pengabdian meliputi:

- a. Dosen yang akan melaksanakan pengabdian terlebih dahulu mencari kelompok masyarakat yang akan dijadikan mitra pengabdian yaitu kelompok Masyarakat Ibu Ibu PKK Simalingkar A Kecamatan Pancur Batu.
- b. Dosen yang akan melakukan pengabdian membuat permohonan secara tertulis kepada Dekan agar ditugaskan melakukan pengabdian pada kelompok.
- c. Dekan mengirim surat kepada kelompok mitra Masyarakat agar diberi ijin kepada dosen Pertanian Univ. HKBP Nommensen melakukan pengabdian Masyarakat kepada mitra yaitu Ibu Ibu PKK Simalingkar A Kecamatan Pancur Batu.dimaksud.
- d. Lalu Ketua kelompok masyarakat membuat surat keterangan memberikan ijin kepada dosen yang Namanya ada pada surat Dekan.
- e. Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat mengeluarkan surat untuk melaksanakan pengabdian.

Tahapan Pelaksanaan di lapangan

- a. 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).
- b. Melakukan pretest untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan peserta tentang mi sehat (lembaran pre test terlampir)
- c. Selanjutnya dilakukan pemaparan materi makanan sehat (Materi pengabdian terlampir)
- d. Melakukan post test (lembaran post test terlampir)
- e. Melakukan pelatihan pembuatan mi labu kuning, dan mi bunga telang (gambar pelaksanaan terlampir)

Pelaksanaan pengabdian dilakukan dengan bentuk ceramah menggunakan media elektronik dengan bahan disajikan dalam bentuk power point (terlampir). 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:

- a) Tepung terigu 4 kg
- b) Garam dapur 10 gr
- c) Telur 200 gr
- d) Air 150 gr
- e) Soda kue 8 gr
- f) Daging Labu kuning kukus 250 g
- g) Ekstrak bunga telang 200 mL
- h) Minyak goreng 200 mL

Alat yang digunakan adalah:

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

Pembuatan Mi Basah Labu Kuning:

- a. Labu kuning dicuci bersih, lalu dibelah seperti Gambar berikut. Biji labu kuning dipisahkan dari dagingnya



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



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



d. 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.



e. 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 mi



c. Pembentukan lembaran

Adonan yang sudah kalis 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 lembaran mi mencapai 1,5-2 mm. Lembaran yang keluar dari mesin dibedaki dengan tepung tapioka agar tidak menyatu kembali. Lembaran yang sudah terbentuk dibiarkan sekitar 15 menit.



d. Pembentukan mi

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



e. Perebusan

Air dimasukkan ke wajan kemudian dimasak sampai mendidih. Mi dimasukkan dan diaduk-aduk kira kira 1 (dua) menit. Kedalam air rebusan ditambahkan minyak goreng. Apabila waktu perebusan lama, mi akan menjadi lembek karena air yang masuk ke dalam mi. Setelah direbus, mi segera direndam dalam air dingin.



f. Pendinginan.

Mi yang telah direndam dalam air dingin, Selanjutnya, didinginkan dan ditambahkan minyak kacang agar tekstur mi lebih kelihatan halus dan antar pilinan tidak lengket. Bila perlu proses pendinginan dibantu dengan kipás angin.

g. Penimbangan mi

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



h. Mi goreng labu Kuning

Mi labu kuning hasil praktek diolah menjadi mi goreng oleh peserta praktek dan dikonsumsi pada sesi akhir pengabdian.



Pembuatan Mi Bunga Telang

Pembuatan mi bunga telang sama seperti pada pembuatan mi labu kuning yaitu pencampuran bahan, pengadonan dan pengulenan, penipisan lembaran adonan, pembentukan mi, perebusan dan pendinginan.

- a. Mula mula rebus air sebanyak 300 mL sampai mendidih
- b. 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.
- c. Lalu lakukan penyaringan untuk memisahkan air dengan sisa kuntum bunga telang
- d. Air hasil saringan digunakan untuk mengadon tepung terigu. Tahap seterusnya sama seperti pada pembuatan mi labu kuning.

Hasil Pretest dan Posttest

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

Hasil Posttest: Setelah dilakukan kegiatan pengabdian, peserta menjadi tau cara pembuatan mi sehat dari labu kuning dan bunga telang. Dari jawaban peserta mereka mengakui bahwa membuat mi itu tidak rumit, dan bersedia membuat mi sehat ini di keluarga masing masing. Bahkan ada peserta yang berkeinginan membuat mi sehat ini sebagai usaha (dagangan) untuk menambah pendapatan keluarga. Hasil lainnya menunjukkan peserta sangat menyukai warna mi yang dihasilkan karena warna mi labu kuning lebih menarik dari warna mi 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).

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

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.

Saran

PKM merupakan wadah bagi dosen dan mahasiswa memperkenalkan sekaligus mempraktekkan Ilmu pengetahuan yang diajarkan di kelas sehingga pengetahuan dosen tidak hanya di ruang kuliah tetapi berguna bagi Masyarakat. PKM tentang makanan sehat untuk keluarga ditingkat desa dapat ditingkatkan baik dari segi ragam produk olahan maupun dengan jumlah peserta PKM. Peningkatan

DAFTAR PUSTAKA

- Astawan. M.1999. *Membuat Mi 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/labu-kuning-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. Tিজauan 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.