



## **PEMBUATAN “MORINGA MIE” SOLUSI MASALAH GIZI DI PKK RW 06 KELURAHAN ROWOSARI, KECAMATAN TEMBALANG KOTA SEMARANG**

**Monica Kristiani<sup>1\*</sup>, Anasthasia Pujiastuti<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Politeknik Katolik Mangunwijaya, Jl. Gajah Mada No. 91 Semarang

<sup>2</sup>Universitas Ngudi Waluyo

Email : monicakristia@gmail.com

### **ABSTRAK**

Gizi merupakan asupan yang penting bagi tumbuh kembang anak. Kecukupan gizi untuk anak akan mendorong perkembangan anak secara optimal. Sebaliknya kekurangan gizi atau malnutrisi akan menimbulkan berbagai risiko kesehatan, diantaranya hambatan pertumbuhan tulang, lemah otot, degeneratif otak serta gangguan mental. Orang tua harus memahami standar kebutuhan gizi pada anak yang harus terpenuhi serta memastikan makanan yang dikonsumsi tidak mengandung bahan berbahaya. Melalui program pengabdian kepada masyarakat ini dibuat suatu produk mie daun kelor (Moringa mie) dan stik bawang daun kelor yang dapat membantu memenuhi kebutuhan gizi pada anak. Program pengabdian ini juga memberikan informasi tentang bahan berbahaya dalam makanan beserta resiko yang dapat terjadi jika mengkonsumsinya dalam jumlah berlebih. Hasil dari program pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan pada tanggal 20 Juli 2019 ini yaitu ibu-ibu PKK RW 06 Kelurahan Rowosari menjadi mengerti tentang bahaya bahan tambahan yang sering disalahgunakan dalam pangan, dapat menyebutkan ciri-cirinya dan mengetahui resiko jika mengkonsumsi bahan berbahaya dalam jumlah banyak. Para peserta juga semakin paham tentang kandungan zat aktif dalam daun kelor serta cara pengolahannya yang dapat menjadi alternatif makanan bergizi bagi keluarganya terutama anak-anak. Para peserta mengikuti acara penyuluhan dengan sangat antusias dan memperhatikan pada saat dijelaskan.

**Kata kunci :** Daun Kelor, Moringa Mie, Gizi

### **PENDAHULUAN**

Masa anak-anak merupakan masa dimana anak membutuhkan banyak nutrisi. Makanan yang mengandung nutrisi sangat penting bagi perkembangan fisik dan mental. Pola makan dan nutrisi yang diberikan harus memenuhi untuk menjamin kesehatan anak. Masa anak-anak usia 1-13 tahun adalah periode kehidupan yang sangat

penting bagi perkembangan fisik dan mental. Dalam fase ini, dibutuhkan asupan nutrisi yang tinggi.

Gizi merupakan asupan yang penting bagi tumbuh kembang anak. Kecukupan gizi untuk anak akan mendorong perkembangan anak secara optimal. Sebaliknya kekurangan gizi atau malnutrisi akan menimbulkan berbagai risiko kesehatan, diantaranya hambatan pertumbuhan tulang, lemah otot, degeneratif otak serta gangguan mental. Orang tua harus memahami standar kebutuhan gizi pada anak yang harus terpenuhi.

Ada beberapa masalah gizi yang mungkin timbul pada anak usia 1-5 tahun atau balita. Masalah yang sering timbul diantaranya adalah sulit makan, atau hanya sedikit makanan yang dimakan, pilih-pilih makanan. Masalah tersebut dapat disebabkan karena kebiasaan makan camilan diantara waktu makan utama dapat mengurangi nafsu makan pada waktu makan. Menurut riset Pusat Penelitian dan Pengembangan Upaya Kesehatan Masyarakat (2014), sebanyak 97,7 % untuk anak Indonesia yang berusia di bawah lima tahun kurang mengonsumsi sayur dan buah. Kelompok anak usia balita (0-59 bulan) memang menjadi proporsi penduduk yang paling sedikit mengonsumsi sayur (86,2%).

Berdasarkan permasalahan tersebut pada program ini akan diberikan solusi yang diharapkan dapat membantu para orang tua dalam memenuhi gizi anak-anaknya terutama yang bersumber dari sayuran. Daun kelor (*Moringa oleifera* Lamk) memiliki kandungan nutrisi yang cukup tinggi, sehingga menjadikan kelor memiliki sifat fungsional bagi kesehatan serta mengatasi kekurangan nutrisi, oleh karena itu kelor disebut *Miracle Tree* dan *Mother's Best Friend*.

Selain dikonsumsi langsung dalam bentuk segar, kelor juga dapat diolah menjadi bentuk tepung atau *powder* yang dapat digunakan pada berbagai produk pangan, seperti pada olahan stik, pudding, *cake*, nugget, biscuit, *crackers* serta olahan lainnya. Menurut Prajapati *et al* (2003) tepung daun kelor dapat ditambahkan untuk setiap jenis makanan sebagai suplemen gizi.

Dalam program ini dibuat suatu produk olahan mie dari daun kelor. Mie instan atau olahan mie yang lain masih merupakan makanan favorit bagi anak-anak karena rasanya yang enak, tetapi mie instan dikategorikan sebagai makanan tidak sehat karena banyak mengandung garam, pengawet, hingga pewarna, bahan ini disebut dapat memberi efek buruk pada kesehatan. Pada beberapa produk olahan terkadang terdapat bahan tambahan pangan yang bisa membahayakan kesehatan. Oleh karena itu sebagai orang tua selain harus dapat membuat olahan makanan yang sehat untuk seluruh anggota keluarganya, harus juga dapat menghindari makanan yang mungkin mengandung bahan berbahaya yang dilarang oleh pemerintah.

Melalui program pengabdian kepada masyarakat ini dibuat suatu produk mie daun kelor (Moringa mie) yang dapat membantu memenuhi kebutuhan gizi pada anak. Program pengabdian kepada masyarakat ini juga memberikan informasi tentang bahan berbahaya dalam makanan beserta resiko yang dapat terjadi jika mengkonsumsinya dalam jumlah berlebih.

## **BAHAN DAN METODE**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan hari Senin tanggal 20 Juli 2019 pada kegiatan pertemuan PKK RW 06 Kelurahan Rowosari, Kecamatan Tembalang, Kota Semarang. Target dan luaran yang ingin dicapai dalam program ini adalah memberikan informasi kepada ibu-ibu PKK RW 06 Kelurahan Rowosari, Kecamatan Tembalang, Kota Semarang tentang bahan berbahaya yang sering disalahgunakan dalam pangan, kandungan gizi dan manfaat daun kelor, produk mie daun kelor (Moringa mie) tanpa pengawet, yang memiliki rasa enak dan bergizi.

Program pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan metode penyuluhan yang dibagi dalam 2 bagian, yaitu bagian pertama penyampaian materi penyuluhan tentang bahan berbahaya yang sering disalahgunakan dalam pangan, bagian kedua penyampaian materi tentang informasi daun kelor meliputi manfaat, kandungan nutrisi dan berbagai macam olahan makanan dari daun kelor.

PEMBUATAN “MORINGA MIE” SOLUSI MASALAH GIZI  
DI PKK RW 06 KELURAHAN ROWOSARI, KECAMATAN TEMBALANG  
KOTA SEMARANG

Monica Kristiani<sup>1\*</sup>, Anasthasia Pujiastuti<sup>2</sup>

Pembuatan produk “Moringa mie” dari daun kelor dilakukan dengan: sebelum membuat moringa mie, terlebih dahulu disiapkan bahan-bahan yang digunakan seperti 250 g tepung terigu, 2 sendok makan tepung tapioka, 2 butir telur, 50 g jus daun kelor, 0,5 sendok teh garam. Cara pembuatannya adalah sebagai berikut: bahan yang telah disiapkan diaduk menjadi adonan yang rata. Adonan yang terbentuk kemudian ditipiskan menggunakan *rolling pin*, dilanjutkan pembentukan mie menggunakan *noodle maker*.

Pada akhir acara dilakukan pembagian *doorprize*. *Doorprize* berupa bingkisan menarik diberikan kepada peserta penyuluhan yang aktif bertanya. Satu *doorprize* berupa alat pembuat mie untuk peserta yang dapat menjawab pertanyaan dari tim pengabdian.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa penyuluhan tentang bahan berbahaya yang sering disalahgunakan dalam pangan, persoalan gizi anak dan solusinya terhadap permasalahan tersebut. Pelaksanaan penyuluhan diawali dengan doa bersama yang dipimpin oleh Ibu Maftuhah, dilanjutkan dengan kegiatan rutin ibu-ibu PKK. Selanjutnya tim pengabdian kepada masyarakat menyampaikan maksud dan tujuan pelaksanaan kegiatan pengabdian, dilanjutkan dengan pemaparan materi. Materi penyuluhan diawali dengan materi tentang bahan berbahaya yang ada dalam makanan, persoalan gizi dan solusinya.

Masyarakat pada umumnya belum mengerti tentang bahaya bahan tambahan dalam makanan khususnya pewarna dan pengawet makanan. Masyarakat juga masih minim informasi tentang manfaat daun kelor, yang sebenarnya dapat digunakan sebagai bahan pewarna, olahan berbagai makanan, dan sebagainya. Mie daun kelor (Moringa mie) merupakan salah satu solusi untuk mengatasi permasalahan tersebut.

Daun kelor mengandung nutrisi yang bermanfaat bagi anak-anak, diantaranya adalah kandungan nutrisi mikro sebanyak 7 kali vitamin C jeruk, 4 kali vitamin A wortel, 4 gelas kalsium susu, 3 kali potassium pisang, dan protein dalam 2 yoghurt

PEMBUATAN “MORINGA MIE” SOLUSI MASALAH GIZI  
DI PKK RW 06 KELURAHAN ROWOSARI, KECAMATAN TEMBALANG  
KOTA SEMARANG

Monica Kristiani<sup>1\*</sup>, Anasthasia Pujiastuti<sup>2</sup>

(<https://odesa.id/2018/04/mengapa-setiap-hari-kita-perlu-daun-kelor/>). Hasil produk olahan mie daun kelor dapat dilihat pada Gambar 1.



**Gambar 1.** Hasil produk olahan mie daun kelor  
(Dokumentasi Pribadi, 2020)

Dalam kegiatan pengabdian banyak juga disampaikan pertanyaan tentang fungsi lain dari daun kelor selain sebagai bahan makanan. Pada akhir penyuluhan diberikan kenang-kenangan berupa alat pembuat mie kepada peserta yang dapat menjawab pertanyaan dari tim pengabdian. Acara selesai pada pukul 17.30, diakhiri dengan doa penutup dan foto bersama, yang dapat dilihat pada Gambar 2.



**Gambar 2.** Foto bersama Ibu-Ibu PKK RW 06  
Kelurahan Rowosari, Kecamatan Tembalang, Kota Semarang.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan uraian pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, dapat disimpulkan bahwa:

1. Program Pengabdian Kepada Masyarakat dalam kegiatan pertemuan rutin PKK RW 06, Kelurahan Rowosari dapat terlaksana dengan baik dan lancar, peserta mengerti pentingnya memperhatikan gizi pada anak-anak, bahaya bahan tambahan yang seringkali terdapat pada makanan dan solusi untuk mengatasi permasalahan tersebut.
2. Peserta mengetahui bahan-bahan dan cara pembuatan mie daun kelor (Moringa mie).

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih diberikan kepada:

1. Politeknik Katolik Mangunwijaya yang telah mendanai kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat.
2. Ibu-ibu PKK RW 06 Kelurahan Rowosari, Kecamatan Tembalang, Kota Semarang, yang telah menyediakan waktu untuk mengikuti kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan tema Pembuatan “Moringa Mie” Solusi Masalah Gizi Di PKK RW 06 Kelurahan Rowosari, Kecamatan Tembalang, Kota Semarang.

## DAFTAR PUSTAKA

Kemenkes RI, 2015, Profil Kesehatan Indonesia tahun 2014, Kementrian kesehatan RI, Jakarta

Peraturan Bersama Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia dan Kepala Badan Pengawas Obat dan Makanan Republik Indonesia Nomor: 43 Tahun 2013 Nomor Dan 2 Tahun 2013 Tentang Pengawasan Bahan Berbahaya yang Disalahgunakan Dalam Pangan

Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 033 Tahun 2012 Tentang Bahan Tambahan Pangan

[http://ik.pom.go.id/v2016/katalog/Asam%20Borat\\_upload.pdf](http://ik.pom.go.id/v2016/katalog/Asam%20Borat_upload.pdf), diakses 18 Juli 2019

PEMBUATAN “MORINGA MIE” SOLUSI MASALAH GIZI  
DI PKK RW 06 KELURAHAN ROWOSARI, KECAMATAN TEMBALANG  
KOTA SEMARANG

Monica Kristiani<sup>1\*</sup>, Anasthasia Pujiastuti<sup>2</sup>

<http://sib3pop.menlhk.go.id/uploads/Brosur/Brosur-Boraks.pdf>, diakses 18 Juli 2019

<http://ik.pom.go.id/v2016/artikel/Bahaya-Rhodamin-B-sebagai-Pewarna-pada-Makanan.pdf>, diakses 18 Juli 2019

<https://lifestyle.kompas.com/read/2012/03/19/07501352/cara.penuhi.kebutuhan.gizi.anak.1-5.tahun>.

<https://www.fimela.com/beauty-health>, diakses pada tanggal 26 Juli 2018.

<https://odesa.id/2018/04/mengapa-setiap-hari-kita-perlu-daun-kelor/>, diakses pada tanggal 28 Juli 2019.