

Pelatihan Pembuatan Mie Kangkung pada Remaja Putri di Kelurahan Fitu Kota Ternate Maluku Utara

Erna Rusliana Muhamad Saleh¹⁾*, Syamsul Bahri²⁾, Abu Rahmat Ibrahim³⁾

*^{1), 2), 3)}Program Studi Teknologi Hasil Pertanian, Fakultas Pertanian, Universitas Khairun
Jl. Jusuf Abdurrahman, Kampus II Gambesi, Ternate, Maluku Utara, Kode Pos 97719*

**Email Penulis Koresponden: ernaunkhair@gmail.com*

Received : 09/09/24; Revised: 22/11/24 ; Accepted: 12/12/24

Abstrak

Kangkung segar merupakan salah satu produk unggulan yang dihasilkan oleh Kelurahan Fitu, menjadikannya sebagai pusat produksi kangkung di Kecamatan Ternate Selatan. Namun, selama ini, hasil produksi kangkung tersebut hanya dipasarkan dalam bentuk segar, tanpa pengolahan lebih lanjut yang rentan mengalami kerusakan, terutama saat hasil panen melimpah. Oleh karena itu, pengolahan kangkung menjadi produk olahan lain sangat diperlukan untuk meningkatkan nilai jual dan mengurangi potensi kerugian. Untuk mendukung hal ini, transfer teknologi mengenai pengolahan kangkung menjadi produk turunan, seperti mie kangkung, dirasa penting dilakukan melalui pelatihan. Pelatihan tersebut diberikan kepada 20 remaja putri di Kelurahan Fitu, dengan materi meliputi pemilihan bahan utama dan tambahan, pengolahan kangkung, pembuatan adonan mie, pembentukan mie, pengukusan, serta cara penyajiannya. Setelah mengikuti pelatihan, para peserta menunjukkan minat yang tinggi untuk menerapkan keterampilan ini dalam kehidupan sehari-hari. Beberapa peserta bahkan berminat untuk mengembangkan kegiatan ini menjadi sebuah usaha. Hal ini terungkap melalui diskusi yang berlangsung selama pelatihan. Mereka melihat bahwa kegiatan ini berpotensi untuk meningkatkan pendapatan keluarga. Untuk memastikan keberlanjutan kegiatan dan pengembangan usaha, monitoring dan pendampingan akan terus dilakukan. Diharapkan dengan pengetahuan dan keterampilan yang didapatkan melalui pelatihan ini, remaja putri di Kelurahan Fitu, Kota Ternate, dapat memanfaatkan peluang usaha baru. Selain itu, mereka juga diharapkan dapat meningkatkan keterampilan, kreativitas, serta semangat kewirausahaan mereka.

Kata kunci : *Mie Kangkung, Kelurahan Fitu, Pelatihan, Remaja Putri*

Abstract

Fresh kangkung is one of the flagship products produced in Kelurahan Fitu, making it a center for kangkung cultivation in Ternate Selatan District. However, up until now, the kangkung has only been marketed in its fresh form, without further processing, making it susceptible to spoilage, especially during harvest surpluses. Therefore, processing kangkung into other value-added products is crucial to increase its market value and reduce potential losses. To support this, technology transfer on processing kangkung into derivative products, such as kangkung noodles, is considered essential through training. This training was conducted for 20 young women in Kelurahan Fitu, covering topics such as selecting main and supplementary ingredients, processing kangkung, preparing noodle dough, shaping noodles, steaming, and serving methods. Following the training, participants showed great interest in applying the skills learned in their daily lives. Some participants even expressed a desire to turn this activity into a business. This was revealed during discussions throughout the training. They recognized that this initiative could potentially increase their family income. To ensure the sustainability of the activities and business development, ongoing monitoring and mentoring will be provided. It is expected that the knowledge and skills gained through this training will enable the young women in Kelurahan Fitu, Ternate City, to seize new business opportunities. Furthermore, it is hoped that they will enhance their skills, creativity, and entrepreneurial spirit.

Keywords : *Water Spinach Noodles, Fitu Village, Training, Young Women*

1. PENDAHULUAN

Ipomoea aquatica merupakan salah satu jenis sayuran yang sangat populer di Asia Tenggara, termasuk Indonesia. Tanaman ini tergolong sebagai tanaman semusim dengan siklus hidup yang singkat dan tidak memerlukan lahan yang luas, menjadikannya ideal untuk ditanam di area perkotaan dengan keterbatasan ruang. Meskipun asalnya dari India, *Ipomoea aquatica* telah meluas ke berbagai kawasan di Asia dan Afrika (Plucknett & Beemer, 1981). Sayuran ini dikenal dengan kemampuannya tumbuh dengan mudah dan kandungan gizinya yang kaya (Rukmana, 1994). Di antara komponen gizi utama yang terdapat pada *Ipomoea aquatica* adalah vitamin A, vitamin C, zat besi, kalsium, protein, fosfor, karoten, hentiakontan, dan sitosterol (Rahman & Parkplan, 2010; Dewi & Kurniasih, 2018). Berdasarkan penelitian oleh Hidayati et al. (2017), setiap 100 gram *Ipomoea aquatica* mengandung 29 kkal energi, 3 gram protein, 0,3 gram lemak, 5,4 gram karbohidrat, 1,0 gram serat, 73 mg kalsium, 50 mg fosfor, 2,5 mg zat besi, 6300 SI vitamin A, 0,07 mg vitamin B, 32 mg vitamin C, 25 mg/L klorofil, dan 89,7 g air. Sebagai salah satu sumber pangan lokal yang terjangkau, *Ipomoea aquatica* tidak hanya disukai karena tekstur dan rasanya yang lembut, tetapi juga karena manfaat kesehatannya yang signifikan. Selain itu, tanaman ini menawarkan potensi ekonomi yang besar, baik sebagai komoditas pertanian maupun bahan baku dalam industri kuliner.

Menurut Widodo (2019), *Ipomoea aquatica* menawarkan berbagai manfaat kesehatan, di antaranya:

1. **Meningkatkan sistem imun:** Kandungan vitamin C dalam *Ipomoea aquatica* berperan sebagai antioksidan yang memperkuat daya tahan tubuh, membantu melawan infeksi.
2. **Meningkatkan kesehatan mata:** Kandungan vitamin A yang tinggi pada *Ipomoea aquatica* sangat penting untuk menjaga kesehatan mata dan mencegah gangguan penglihatan seperti rabun senja.
3. **Mencegah kekurangan darah:** Zat besi yang terkandung dalam *Ipomoea aquatica* berfungsi dalam pembentukan sel darah merah, sehingga membantu mencegah anemia.
4. **Memperbaiki pencernaan:** Serat yang tinggi pada *Ipomoea aquatica* dapat mendukung kelancaran pencernaan dan mencegah sembelit.
5. **Mendukung kesehatan jantung:** Beberapa komponen dalam *Ipomoea aquatica* diketahui dapat menurunkan kadar kolesterol dan mendukung kesehatan jantung.

Sebagai tanaman hortikultura, *Ipomoea aquatica* adalah jenis tanaman yang mudah rusak, seperti halnya sayuran berdaun lainnya. Setelah dipanen, *Ipomoea aquatica* hanya dapat bertahan 2-3 hari pada suhu ruang sebelum mengalami kerusakan. Ketika produksi berlimpah, harga jualnya bisa turun drastis hingga sekitar Rp 5.000 untuk 3 ikat. Untuk mengurangi kerugian petani, diperlukan pengolahan lanjutan dari *Ipomoea aquatica* menjadi produk turunan.

Salah satu alternatif diversifikasi yang dapat dilakukan adalah dengan mengolah *Ipomoea aquatica* menjadi mie. Mie, yang merupakan salah satu produk pangan yang sangat digemari, sering kali dipilih oleh konsumen baik sebagai makanan utama maupun camilan. Berdasarkan hasil penelitian tentang preferensi konsumen, mie termasuk dalam kategori produk yang paling sering dikonsumsi (Juniawati, 2003). Sebagai alternatif nasi, mie lebih praktis disajikan dan tersedia dalam berbagai varian rasa. Namun, mie umumnya memiliki kandungan serat dan vitamin yang rendah, sehingga inovasi dengan menambahkan *Ipomoea aquatica* dalam mie dapat menjadi solusi untuk menciptakan makanan yang lebih sehat.

Untuk itu, kegiatan ini akan mengajarkan kepada masyarakat sekitar Kampus II Unkhair, khususnya di Kelurahan Fitu, tentang cara memanfaatkan *Ipomoea aquatica* menjadi mie. Kelurahan Fitu merupakan salah satu sentra produksi *Ipomoea aquatica* di Ternate. Sebagian besar masyarakat di kelurahan ini hanya menjual *Ipomoea aquatica* dalam kondisi segar atau mengonsumsinya sendiri dalam bentuk pangan basah, karena keterbatasan pengetahuan mereka, yang menyebabkan mudah rusaknya produk saat produksi melimpah. Oleh karena itu, masyarakat akan diberikan pelatihan tentang cara mengolah *Ipomoea aquatica* menjadi mie, sehingga mereka bisa memproduksi mie kangkung sebagai bentuk pengawetan serta meningkatkan pendapatan mereka. Kegiatan ini juga menjadi kontribusi kampus kepada masyarakat sekitar.

Sasaran dari kegiatan ini adalah kelompok remaja putri di sekitar kampus. Kelurahan Fitu memiliki banyak penduduk remaja, terutama karena banyak mahasiswa/i yang tinggal di sekitar kelurahan ini. Remaja putri menjadi sasaran utama karena mereka memiliki potensi besar untuk terlibat dalam pengolahan pangan. Diharapkan, dengan adanya pelatihan pembuatan mie *Ipomoea aquatica*, para remaja putri di Kelurahan Fitu, Kota Ternate, dapat memperoleh manfaat untuk meningkatkan keterampilan, kreativitas, dan jiwa kewirausahaan mereka, serta sebagai bentuk pemberdayaan. Rahmanita et al. (2020) menyatakan bahwa pemberdayaan merupakan suatu proses yang bertujuan menciptakan perubahan, salah satunya melalui partisipasi dalam kegiatan yang bersifat produktif, seperti pelatihan, yang menjadi fokus dalam kegiatan ini.

2. METODE PELAKSANAAN PENGABDIAN

Pelaksanaan kegiatan PkM (Program Kemitraan Masyarakat) ini difokuskan pada pelatihan serta pendampingan bagi kelompok remaja putri di Kelurahan Fitu. Pelatihan mengenai pembuatan mie kangkung dilaksanakan secara langsung melalui sesi praktik di kantor Kelurahan Fitu. Mengingat kondisi dan kebutuhan yang ada, kegiatan ini dijalankan dalam beberapa tahapan, yang terbagi dalam periode empat bulan, yaitu dari Juni hingga September 2024, dengan rincian sebagai berikut:

- a) Tahap Persiapan (1 bulan)
 - i. Melakukan observasi langsung dan survei di lapangan untuk mengumpulkan data primer dan sekunder yang relevan dengan kondisi yang ada di lokasi. Survei ini akan mencakup perkebunan *Ipomoea aquatica*, kondisi mitra, serta lokasi yang memungkinkan untuk dijadikan tempat pelatihan. Selain itu, kondisi kelompok mitra juga akan disurvei untuk mengidentifikasi masalah yang ada.
 - ii. Membangun kemitraan dan kerjasama dengan pihak terkait.
- b) Tahap Penyusunan Konsep Pelatihan (2 Minggu)
 - i. Penyusunan materi konsep pelatihan yang sesuai dengan kebutuhan peserta.
 - ii. Persiapan bahan, alat, dan materi untuk keperluan demonstrasi serta pelatihan.
- c) Tahap Pelaksanaan Pelatihan dan Demonstrasi (2 Bulan)
 - i. Penyepakatan jadwal kegiatan antara pihak mitra dan tim pelaksana untuk memastikan kelancaran pelaksanaan.
 - ii. Pelaksanaan pelatihan yang mencakup ceramah dan demonstrasi, yang akan diadakan di Kelurahan Fitu dan diikuti oleh kelompok remaja putri setempat. Kegiatan ini meliputi persiapan bahan, pembuatan mie kangkung, hingga penyajian produk jadi yang siap untuk dinikmati.
 - iii. Diskusi evaluatif mengenai tahapan yang telah dilakukan dan hasil yang dicapai, serta memberikan motivasi dan tips praktis agar mitra dapat mengaplikasikan teknologi ini dalam kehidupan sehari-hari.
 - iv. Proses monitoring dan evaluasi untuk menilai pemahaman yang diperoleh mitra, sekaligus membuka kesempatan untuk konsultasi terkait ipteks, dengan fokus pada pembinaan yang berkelanjutan.
- d) Data yang terkumpul akan disusun dan dievaluasi untuk mengetahui hasil yang telah dicapai, serta memberikan perbaikan untuk kegiatan selanjutnya. Hasil evaluasi akan dituangkan dalam laporan akhir.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Identifikasi Potensi dan Tantangan

Kelurahan Fitu memiliki potensi besar dalam produksi tanaman *Ipomoea aquatica* atau kangkung. Namun, pengolahan hasil pertanian ini hingga kini terbatas pada penjualan dalam kondisi segar, yang membuatnya sangat rentan mengalami kerusakan jika tidak terjual dalam waktu singkat. Kondisi ini diperburuk oleh fakta bahwa *Ipomoea aquatica* memiliki umur simpan yang cukup pendek. Selain itu, harga jualnya seringkali menurun drastis saat musim panen tiba dan pasokan berlimpah. Untuk mengatasi hal ini, langkah yang dapat dilakukan adalah dengan

mengolah *Ipomoea aquatica* menjadi produk olahan turunan yang bernilai tambah, seperti mie kangkung. Oleh karena itu, pelatihan dalam pengolahan *Ipomoea aquatica* menjadi mie sangat dibutuhkan oleh warga Kelurahan Fitu, guna meningkatkan pendapatan mereka, di luar hanya mengandalkan penjualan kangkung segar.

3.2. Pelatihan Pembuatan Mie Kangkung

Peserta dari kegiatan ini adalah kelompok remaja putri yang berasal dari Kelurahan Fitu, Kecamatan Ternate Selatan, Kota Ternate, Provinsi Maluku Utara. Sebanyak 20 remaja putri turut berpartisipasi dalam kegiatan pelatihan ini yang diadakan di Kantor Kelurahan Fitu. Hasil dari pelatihan ini adalah produk mie yang terbuat dari *Ipomoea aquatica*, seperti yang terlihat pada Gambar 3. Sebagian besar penduduk Kelurahan Fitu memiliki kebun *Ipomoea aquatica* yang terletak di sepanjang pesisir pantai, dengan ukuran kebun yang rata-rata mencapai 100x110 m².



Gambar 1. Proses Penyampaian Materi dalam Kegiatan Pelatihan



Gambar 2. Demonstrasi dan Praktik Langsung dalam Pembuatan Mie Kangkung



Gambar 3. Mie Kangkung yang Telah Jadi dan Siap Dihilangkan

Berdasarkan Standar Nasional Indonesia (SNI) nomor 3551-2000, mie instan diartikan sebagai produk makanan kering yang terbuat dari tepung terigu, baik dengan maupun tanpa tambahan bahan makanan lainnya dan bahan tambahan yang diizinkan. Mie instan memiliki bentuk yang khas dan dapat disajikan setelah melalui proses perebusan atau perendaman dalam air mendidih selama maksimal 4 menit. Proses pembuatan mie instan dimulai setelah mie segar siap, yang meliputi beberapa tahapan, yaitu pengukusan, pembentukan, dan pengeringan. Pengeringan

mie instan sendiri dapat dilakukan dengan cara penggorengan menggunakan minyak atau dengan proses pengeringan di oven pada suhu sekitar $\pm 60^{\circ}\text{C}$. Daya simpan mie instan cukup lama, tergantung pada kadar air dan metode penyimpanannya. Mie instan dapat bertahan 6 hingga 12 bulan selama kemasannya tertutup rapat (Astawan, 2008).

Kadar air pada mie instan tidak boleh melebihi 14,5% (BSN, 2000). Karakterisasi mie instan diperoleh melalui proses pregelatinisasi dan dehidrasi, yang dapat dilakukan dengan metode penggorengan atau cara lainnya (Codex, 2002). Tepung terigu, yang berasal dari biji gandum, memiliki keistimewaan karena kandungan *gluten*-nya. *Gluten* adalah senyawa yang memberikan sifat kohesif dan viskoelastis pada adonan, sehingga menghasilkan tekstur elastis pada mie (Owen, 2001).

Untuk membuat mie instan kangkung, Bahan-bahan yang dibutuhkan antara lain:

1. Kangkung segar 200 gram
2. Tepung terigu 500 gram
3. Telur 2 butir
4. Air secukupnya
5. CMC $\frac{1}{2}$ sendok teh
6. Garam secukupnya

Tahapan pembuatan mie instan kangkung adalah sebagai berikut:

1. **Pengolahan Kangkung:** Kangkung dibersihkan terlebih dahulu, kemudian dipotong kecil-kecil dan dihaluskan dengan menggunakan blender hingga membentuk pasta berwarna hijau. Seperti tampak pada Gambar 4



Gambar 4. (a) Pembuatan pasta kangkung, (b) Pembuatan adonan mie, (c) Pembentukan mie

2. **Pembuatan Adonan Mie:** Campurkan tepung terigu dengan telur, garam, CMC, dan pasta kangkung yang sudah dihaluskan. Uleni adonan hingga kalis.
3. **Pembentukan Mie:** Giling adonan dengan mesin pembuat mie atau bisa juga digiling manual dengan rolling pin hingga tipis, lalu dipotong-potong menjadi mie.
4. **Pengukusan Mie :** Mie dimasukan dalam wadah kotak dan dikukus dengan kukusan.
5. **Proses Pengeringan:** Mie kangkung yang sudah dikukus dapat dikeringkan dengan cara dijemur atau menggunakan oven pada suhu rendah.
6. **Penyajian:** Mie kangkung dapat disajikan dengan cara direbus selama beberapa menit dan disajikan dengan kuah atau tumisan sesuai selera.

Kegiatan ini sangat antusias diikuti oleh peserta karena sejak awal mereka menunjukkan minat yang besar untuk belajar cara membuat mie kangkung. Peserta sangat ingin mengetahui proses pembuatan mie tersebut. Setelah pelatihan diberikan, banyak peserta yang merasa terdorong untuk mencoba membuat mie kangkung dalam kehidupan sehari-hari, setidaknya untuk konsumsi pribadi. Mayoritas peserta bahkan berniat untuk mengembangkan keterampilan ini lebih lanjut, dengan beberapa dari mereka berharap bisa menjadikannya sebagai usaha, apabila ada peluang. Hal ini tercermin dalam diskusi yang terjadi selama pelatihan. Peserta melihat kegiatan ini sebagai peluang untuk meningkatkan pendapatan. Produk mie kangkung

yang telah berhasil dibuat dapat dilihat pada Gambar 3. Diharapkan, kegiatan ini dapat dilanjutkan secara berkelanjutan agar pengetahuan yang diperoleh dapat diterapkan dengan efektif.

Diskusi dengan peserta menunjukkan bahwa sebagian besar dari mereka belum mengetahui cara membuat mie kangkung sebelum pelatihan. Namun, setelah pelatihan, mayoritas peserta merasa dapat memahami materi yang disampaikan. Semua peserta sepakat bahwa pembuatan mie kangkung ternyata tidak sesulit yang dibayangkan dan mereka tertarik untuk mempraktikkannya. Mereka juga menilai bahwa bahan dan alat yang dibutuhkan untuk membuat mie kangkung mudah didapat. Inilah salah satu alasan utama mengapa banyak peserta tertarik untuk mencoba membuat mie kangkung. Selain itu, seluruh peserta menyatakan keinginan untuk mengikuti pelatihan lain yang akan diselenggarakan. Hal ini menunjukkan adanya keinginan yang kuat untuk mengembangkan diri di kalangan peserta. Setelah pelatihan, mereka bahkan mencoba membuat mie kangkung dan membagikannya kepada masyarakat sekitar untuk dicoba.

3.3. Tindak Lanjut

Sebagai langkah lanjutan dari kegiatan ini, akan dilaksanakan tahap monitoring. *Monitoring* ini penting untuk memastikan adanya keberlanjutan dalam pelaksanaan program. Masyarakat masih memerlukan bimbingan dalam menjalankan kegiatan tersebut, sehingga tahap *monitoring* bertujuan untuk:

- a. Melakukan pemantauan terhadap kemajuan program yang telah dilaksanakan.
- b. Mengidentifikasi berbagai tantangan yang muncul sepanjang pelaksanaan program.
- c. Mencari alternatif solusi untuk mengatasi permasalahan yang timbul, guna memastikan program berjalan dengan efisien, optimal, dan tetap terjaga sinerginya.

4. KESIMPULAN

Kangkung merupakan salah satu potensi yang dimiliki oleh Kelurahan Fitu. Namun, masalah yang sering dihadapi adalah kangkung yang hanya dijual dalam keadaan segar, sehingga mudah rusak saat pasokan melimpah. Oleh karena itu, diperlukan *transfer* teknologi untuk mengolah kangkung menjadi produk turunan, salah satunya mie kangkung. Pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dilakukan melalui pelatihan dan pendampingan kepada kelompok remaja putri di Kelurahan Fitu. Kegiatan ini mendapat sambutan positif dari peserta, yang sejak awal sangat antusias untuk mempelajari cara pembuatan mie kangkung. Setelah mengikuti pelatihan, peserta merasa terdorong untuk menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari, setidaknya untuk konsumsi pribadi. Sebagian besar peserta tertarik untuk mempraktikkannya setelah mengetahui cara pembuatannya. Bahkan, beberapa di antaranya berniat untuk mengembangkan mie kangkung sebagai usaha jika ada kesempatan. Hal ini terungkap melalui diskusi yang berlangsung selama pelatihan. Peserta melihat kegiatan ini sebagai peluang untuk meningkatkan pendapatan mereka.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Universitas Khairun atas dukungan dana yang diberikan untuk pelaksanaan program PkM (Program Kemitraan Masyarakat) Universitas, yang memungkinkan kegiatan ini terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Astawan, M. (2008). *Sehat dengan Hidangan Hewani*. Penebar Swadaya.
- BSN, [Badan Standarisasi Nasional]. (2000). *Standar Nasional Indonesia Mie Instan No. 01-3551-2000*.
- Codex. (2002). *Codex Stan 249-2006 : Codex Standart For Noodle*. Codex.
- Dewi, C. A., & Kurniasih, Y. (2018). Pemberdayaan Petani Jagung Melalui Pengembangan Usaha Diversifikasi Produk Olahan Jagung di Labuapi KAbupaten Lombok Barat. *Lambung Inovasi* :

- Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 75–81.
- Hidayati, N., Roswanti, P., Yusuf, F., & Hanafi, N. (2017). Penggunaan Nutrisi Anorganik terhadap Pertumbuhan Kangkung (*Ipomoea reptans* Poir) Hidroponik Sistem Wick. *Jurnal Daun*, 4(2), 75–81.
- Juniawati. (2003). *Optimasi Proses Pengolahan Mi Jagung Instan Berdasarkan Kajian Preferensi Konsumen. Skripsi*. Institut Pertanian Bogor.
- Owen, G. (2001). *Cereal Processing Technology Cambridge*. Woodhead Publishing.
- Plucknett, D. L., & Beemer, H. L. (1981). *Vegetable Farming System in China. Vegetable Farming Systems in China*. Westview Press and London: Frances Pinter (1981), pp. 38.
- Rahman, M., & Parkplan, P. (2010). Distribution of arsenic in kangkong (*Ipomoea reptans*). *Science Asia*, 30(1), 255–259.
- Rahmanita, N., Washinton, R., & Ranelis, R. (2020). Pemberdayaan Ibu-Ibu Rumah Tangga dan Remaja Putri Melalui Pelatihan Batik Tulis di Pusat Kegiatan Belajar Masyarakat (PKNM) Al-FATH. *Jurnal Abdimas Mandiri*, 4(1), 55–60. <https://doi.org/10.36982/jam.v4i1.1046>
- Rukmana, R. (1994). *Bertanam Kangkung*. Penerbit Kanisius.
- Widodo, A. (2019). *Manfaat dan Potensi Kangkung dalam Kesehatan*. Pustaka Nusantara.