Pelatihan Pembuatan Mie Dari Tepung Talas Sebagai Pengganti Sumber Karbohidrat Rendah Glukosa Di Kelurahan Colo, Kecamatan Dawe Kudus

Achmad Wildan*, Ahmad Fuad Masduqi, Lilies Wahyu Ariyani, Erlita Verdia Mutiara, Erna Prasetyaningrum
Sekolah Tinggi Ilmu Farmasi Yayasan Pharmasi Semarang
Email: achmadwildan58@gmail.com

Abstrak

Dominasi mata pencaharian penduduk Kecamatan Dawe sebagai petani. Salah satu potensi tanaman yang dapat dimanfaaatkan adalah talas. Talas ini umumnya diolah menjadi tepung. Pengolahan tepung talas dapat digunakan sebagai alternatif sumber karbohidrat yang rendah glukosa. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi ceramah, tanya jawab atau diskusi, dan demonstrasi. Ceramah dan tanya jawab dilakukan pada saat proses pelatihan mengenai materi pengabdian di hari pertama. Metode demonstrasi pembuatan mie dari tepung talas dilakukan dengan praktik. Kegiatan ini melibatkan dosen dengan berbagi tugas sebagai fasilitator, pembimbing praktik dan demonstrasi serta kepanitiaan. Keunggulan mie berbahan baku tepung talas dapat dijadikan sebagai alternatif produk olahan sumber karbohidrat yang rendah glukosa, mudah dibuat dan menambah nilai ekonomi jika nanti dipasarkan. Pengabdian ini juga bertujuan mengangkat manfaat potensi hasil pertanian khususnya talas menjadi produk olahan yang bernilai ekonomis. Luaran yang dicapai adalah meningkatnya pengetahuan dan keterampilan masyarakat dan kader Ibu-Ibu PKK dalam membuat mie dari talas. Dampak positif dari kegiatan ini diharapkan dapat menambah pendapatan dan meningkatkan kesejahteraan masyarakat serta lingkungan menjadi bersih di Kecamatan Dawe Kudus.

Kata kunci— mie, talas, karbohidrat, glukosa, kudus

Abstract

The dominant livelihood of Dawe Sub-district residents is farming. One of the potential crops that can be utilized is taro. Taro is generally processed into flour. Taro flour processing can be used as an alternative carbohydrate source that is low in glucose. The methods used in this activity include lectures, questions and answers or discussions, and demonstrations. Lectures and questions and answers were conducted during the training process regarding the service material on the first day. The demonstration method of making noodles from taro flour was carried out by practice. This activity involved lecturers by sharing their duties as facilitators, practice and demonstration supervisors and committee members. The advantages of noodles made from taro flour can be used as an alternative processed carbohydrate source product that is low in glucose, easy to make and adds economic value if later marketed. This service also aims to raise the potential benefits of agricultural products, especially taro, into processed products that have economic value. The output achieved is the increase in knowledge and skills of the community and cadres of PKK mothers in making noodles from taro. The positive impact of this activity is expected to increase income and improve community welfare and a clean environment in Dawe Kudus District.

Keywords— *noodles, taro, carbohydrate, glucose, kudus*

PENDAHULUAN

Kecamatan Dawe merupakan salah satu kecamatan di Kabupaten Kudus yang terletak di lereng sebelah timur Gunung Muria dan berjarak ±9km ke arah utara dari Kota Kudus. Mayoritas penduduk Kecamatan Dawe berprofesi utama sebagai petani, salah satunya yaitu petani talas. Penduduk di Kecamatan Dawe yang bekerja di bidang pertanian yaitu sebanyak 13.797 jiwa atau sebesar 27,79%. Sedangkan untuk jumlah penduduk yang bekerja pada bidang industri di Kecamatan Dawe sebesar 11.599 jiwa atau 23,37% [1]. Kecamatan Dawe juga merupakan daerah penghasil talas.

Talas yaitu sejenis umbi yang berwarna putih dan merah kekuning-kuningan serta tidak beraturan. Tanaman talas bersifat merumpun dan menahun, berbatang basah (*herbaceus)* dengan tinggi tanaman 0,9 – 1,8 m, dan berbentuk bulat agak pipih yang merupakan kumpulan pelepah daun (batang semu) [2]. Komoditi talas biasanya dijual masih dalam kondisi mentah atau sudah matang (direbus), di lingkungan obyek wisata religi di kawasan Kabupaten Kudus yaitu makam Sunan Muria.

Talas berpotensi diolah menjadi tepung talas yang dapat dikembangkan menjadi bahan baku pembuatan mie sebagai sumber karbohidrat rendah glukosa. Talas mengandung karbohidrat dalam bentuk gula kompleks seperti serat dan zat lain seperti alkaloid, flavonoid, steroid dan fenolik yang mempengaruhi fungsi syaraf, jantung, dan hormonal, serta memiliki fungsi lain sebagai antioksidatif, antikanker, anti *aging*, efek analgesik, stimulan dan relaksasi otot [3]. Tepung talas berpotensi sebagai pangan fungsional untuk mengatasi penyakit diabetes melitus, karena memiliki Indeks glikemik (IG) yang rendah [4].

Indeks glikemik (IG) merupakan suatu indikator dari cepat atau lambatnya suatu makanan dalam menaikkan kadar gula darah dalam skala 0-100, makanan dapat diklasifikasikan berdasarkan nilai IG rendah, sedang dan tinggi. Semakin rendah nilai IG suatu makanan berarti semakin lambat makanan tersebut menaikkan kadar gula darah. Talas mentah mempunyai indeks glikemiks 53 (rendah), lebih rendah dibandingkan ubi mentah 70 (sedang), kentang 86 (sedang) dan singkong 94 (tinggi) [5].

METODE

Survei lapangan dilakukan oleh perwakilan anggota tim pengabdian ke Kelurahan Colo, Kecamatan Dawe Kudus. Hal tersebut dilakukan guna berkomunikasi dengan pihak Kelurahan menentukan jadwal kegiatan dan masukan tema kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Sasaran utama peserta kegiatan ini adalah masyarakat dan ibu-ibu PKK di Kelurahan Colo, Kecamatan Dawe Kudus. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat bertempat di Kantor Kelurahan Colo Kecamatan Dawe Kudus pada tanggal 17-18 Oktober 2024.

Metode yang digunakan meliputi pemaparan materi dari tim pengabdian dengan powerpoint presentasi, diskusi (tanya jawab), dan pelatihan pembuatan mie dari tepung talas. Pelatihan pembuatan mie dari tepung talas dilakukan dengan praktik langsung bersama masyarakat dan ibu-ibu PKK. Alat, bahan dan cara pembuatan mie dari tepung talas sebagai berikut:

Peralatan yang digunakan adalah timbangan digital (sartorius), mixer, beaker gelas, gelas ukur, panci *stainless steel*, cawan, batang pengaduk, solet, penangas air, ayakan, oven, plastik HDPE, pengocok telur, penggiling mie. Bahan yang digunakan tepung talas, tepung terigu, telur, minyak, garam, air.

Tabel 1.Formula Mie dari Tepung Talas

Bahan	Jumlah
Tepung talas	200 g
Tepung terigu	90 g
Telur	2 buah
Air	120 mL
Minyak	2 sendok teh
Garam	1 sendok teh

Cara membuat:

Tepung terigu dan tepung talas dicampur menjadi satu diaduk, ditambahkan 1 sendok the garam, telur sebanyak 2 butir dimasukkan dalam 120 mL air kemudian ditambahkan sedikit demi sedikit telur sambil diaduk dengan tangan, terakhir tambahkan minyak goreng sambil diaduk, kemudian adonan dicetak bulat terlebih dahulu lalu dipipihkan dengan *rolling pin* sampai tipis atau dengan cetakan ukuran no 1, 2 dan 3 (lebih tipis) sehingga menjadi adonan yang tipis dan memanjang, selanjutnya dicetak dengan cetakan mie, dikukus berdasar porsi yg diinginkan selama 10 menit
Kemudian dikeringkan dengan dioven 40 menit suhu 150 C atau menggunakan Teflon

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian dilaksanakan selama dua hari yaitu pada hari kamis dan jumat tanggal 17-18 Oktober 2024. Kegiatan dilaksanakan bertempat di Kantor Kelurahan Colo Kecamatan Dawe Kabupaten Kudus dengan peserta pengabdian yaitu masyarakat, kader Ibu-Ibu PKK dan beberapa perangkat Kelurahan Colo.

Kegiatan pengabdian di hari pertama atau Senin tanggal 17 Oktober 2024, Diawali dengan pretest dan pemaparan materi pengabdian yang diberikan oleh Pak Wildan. Materi ini mengenai kandungan nilai gizi yang terdapat pada tepung talas, manfaat talas dan kelebihan talas dibandingkan sumber karbohidrat yang lain, manfaat talas berdasarkan pada penelitian-penelitian yang sudah dilakukan serta macam-macam makanan yang dapat dibuat dari talas. Manfaat talas ini lebih mengarah pada nilai indeks glikemik dan beban glikemik yang lebih rendah dibandingkan sumber karbohidrat yang lain sehingga talas, sehingga dapat dijadikan sumber kabohidrat alternatif bagi penderita diabetes. Talas mempunyai indeks glikemik 53 dan beban glikemik 14,0 yang nilainya lebih rendah dibandingkan dengan sumber karbohidrat lain seperti nasi, singkong, kentang dan ubi.



Gambar 1. Penyampaian Materi Pelatihan Pembuatan Mie dari Tepung Talas

Metode demonstrasi pembuatan mie dari tepung talas dilakukan dengan praktik pada hari kedua, Selasa18 Oktober 2024. Kegiatan ini melibatkan dosen dengan berbagi tugas sebagai fasilitator, pembimbing praktik dan demonstrasi serta kepanitiaan yang dibantu oleh mahasiswa. Peserta pengabdian yang diikuti kurang lebih 30 peserta dibagi menjadi kelompok kecil guna mempermudah dalam praktik pembuatan mie dari tepung talas (Gambar 2).



Gambar 2. Demonstrasi Pembuatan Mie dari Tepung Talas

Selanjutnya dilakukan diskusi dan tanya jawab. Diskusi atau tanya jawab terkait materi pengabdian yang diberikan berlangsung menarik. Peserta pengabdian sangat antusias bertanya baik mengenai manfaat talas maupun produk-produk lain yang dapat dibuat dari bahan talas. Peserta juga menanyakan tentang kaitannya tentang cara atau proses menghilangkan getah yang ada pada ubi talas serta keterkaitannya dengan penyakit diabetes. Peserta pengabdian juga meminta *file* materi (powerpoint presentasi) yang diberikan dari tim pengabdian. Dengan pemberian file materi tersebut diharapkan peserta dapat melakukan praktik sendiri ataupun bisa dikembangkan sehingga bisa mempunyai nilai ekonomis dan dapat menjadi sumber pendapatan tambahan bagi peserta. Peserta pengabdian pun memberikan saran untuk dapat pengabdian lagi dengan materi yang masih jadi potensi kelurahan Colo, misalnya dari buah jambu air.



Gambar 3. Produk Mie dari Tepung Talas

Diakhir pengabdian dilakukan *postest* dan pemberian hadiah serta kenang-kenangan kepada para peserta yang aktif selama kegiatan pengabdian. Pada akhir kegiatan dilakukan foto Bersama sebagai bukti dokumentasi dalam kegiatan tersebut (Gambar 4).



Gambar 4. Tim Pengabdian dan Peserta Pelatihan Pembuatan Mie dari Tepung Talas

KESIMPULAN

Pelatihan produk mie dari tepung talas di Kelurahan Colo Kecamatan Dawe Kudus kepada ibu-ibu PKK dan masyarakat diharapkan dapat menambah wawasan, pengetahuan, dan keterampilan. Masyarakat merespon baik karena produk mie dari tepung talas dapat menjadi sumber karbohidrat rendah glukosa

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada STIFAR Semarang atas dana Hibah Yayasan yang telah membantu jalannya kegiatan pengabdian ini. Selain itu, Plt. Lurah dan masyarakat wilayah Dawe Kudus yang telah memberikan waktu kepada kami untuk melakukan kegiatan pengabdian.

DAFTAR PUSTAKA

[1] BPS Kabupaten Kudus. (2018). *Kecamatan Dawe Dalam Angka 2018*. Kudus

[2] Subandi. (2003). *Memanfaatkan Lahan Marjinal dengan Tanaman Talas*. PT Tiga Serangkai Pustaka Mandiri. Surakarta

[3] Noriko N dan Pambudi A. (2014). Diversifikasi pangan sumber karbohidrat canna edulis kerr. (Talas). Program Studi Biologi, Fakultas Sains dan Teknologi Universitas Al Azhar Indonesia. Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Sains dan Teknologi.

[4] Putri DV dan Dyna F. (2019). Standarisasi Talas (*Canna edulis* ker) sebagai pangan alternatif pasien diabetes mellitus. Jurnal katalisator. Vol.4 (2) : 111-118.
[5] Budiarsih DR., Katri RB dan Fauza G. (2010). Kajian penggunaan tepung talas (*Canna edulis* kerr) sebagai substitusi tepung terigu pada pembuatan mie kering. Jurnal Teknologi Hasil Pertanian. Vol 3(2) : 87-94