



Pemanfaatan Sayur Bayam Menjadi Olahan “Mie Sehatku” Dalam Upaya Membangun Pola Hidup Sehat Di Cipayung

Anandita Zulika Sari^{1*}, Sri Lestari Handayani², Gufron Amirullah³, Khusniyati Masykuroh⁴

^{1,4}*Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka*

²*Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka*

³*Pendidikan Biologi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka*

Email :

sarianandita0511@gmail.com, srilestarih@uhamka.ac.id,
gufron_amirullah@uhamka.ac.id, khusniyati.masykuroh@uhamka.ac.id

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memanfaatkan sayur bayam menjadi olahan "Mie Sehatku" dalam upaya membangun pola hidup sehat di Cipayung. Sayur bayam yang kaya akan nutrisi dipilih sebagai bahan baku untuk menciptakan produk olahan yang tidak hanya lezat tetapi juga bergizi. Metode pelaksanaan kegiatan meliputi observasi awal untuk mengidentifikasi potensi dan minat masyarakat, pengolahan bahan dengan melibatkan petani lokal, serta pelatihan cara membuat mie sehat melalui demo masak. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan masyarakat tentang manfaat gizi sayur bayam dan minat untuk mengolahnya. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya memberikan alternatif makanan yang sehat tetapi juga berkontribusi pada peningkatan ekonomi lokal. Diharapkan "Mie Sehatku" dapat menjadi solusi dalam mendukung pola hidup sehat di komunitas setempat. Kegiatan ini sejalan dengan upaya untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya konsumsi sayuran dalam pola makan sehari-hari.

Kata Kunci : Sayur Bayam, Mie Sehatku, Pola Hidup Sehat

ABSTRACT

This community service activity aims to utilize spinach into the "Mie Sehatku" dish as an effort to promote a healthy lifestyle in Cipayung. Spinach, rich in nutrients, was chosen as the raw material to create a product that is not only delicious but also nutritious. The implementation method includes initial observations to identify community potential and interest, processing materials involving local farmers, and training on how to make healthy noodles through cooking demonstrations. The results show an increase in community knowledge about the nutritional benefits of spinach and interest in processing it. Thus, this activity not only provides a healthy food alternative but also contributes to local economic improvement. It is hoped that "Mie Sehatku" can be a solution in supporting a healthy lifestyle within the local community. This activity aligns with efforts to raise awareness of the importance of vegetable consumption in daily diets.

Keywords : Spinach, Healthy Noodles, Healthy Lifestyle

PENDAHULUAN

Dalam era modern saat ini, kesehatan masyarakat menjadi perhatian utama, terutama dalam konteks pola makan yang sehat dan bergizi. Bayam merupakan salah satu jenis sayuran hijau yang memiliki berbagai manfaat dan memiliki potensi besar sebagai bahan baku olahan pangan yang inovatif (Tanaman et al., 2022). Penelitian menunjukkan bahwa bayam mengandung banyak vitamin dan mineral yang penting untuk kesehatan, seperti vitamin A, C, K, serta zat besi dan kalsium (Teknik et al., 2024). Oleh karena itu, pengembangan produk olahan berbasis bayam, seperti "Mie Sehatku", tidak hanya dapat memberikan alternatif yang lebih sehat bagi masyarakat, tetapi juga mendorong peningkatan konsumsi sayuran di berbagai kalangan terutama anak-anak dan remaja.

Oleh karena itu tujuan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) ini adalah bagaimana memanfaatkan sayur bayam agar dapat menjadi olahan yang lebih inovatif yaitu menjadi mie yang tidak hanya lezat tetapi juga bergizi. Dalam konteks ini, penelitian oleh (Hwang et al., 2020) yang menekankan pentingnya inovasi dalam

pengolahan pangan untuk meningkatkan nilai gizi dan daya tarik produk. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya pola makan sehat, serta memberikan edukasi tentang cara mengolah sayur bayam menjadi produk yang menarik dan mudah diolah di rumah.

Melalui kegiatan ini, diharapkan masyarakat di Cipayung dapat merasakan manfaat langsung dari olahan "Mie Sehatku", yang tidak hanya menawarkan rasa yang lezat tetapi juga kandungan gizi yang tinggi. Manfaat lainnya termasuk peningkatan ekonomi lokal melalui pengembangan usaha kecil dan menengah yang berbasis pada produk olahan sayur (Tahir, 2023). Potensi dari adanya kegiatan ini sangat besar, yaitu adanya peningkatan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pola hidup sehat dan konsumsi makanan bergizi. Dengan demikian, "Mie Sehatku" dapat menjadi salah satu solusi dalam membangun pola hidup sehat di lingkungan masyarakat setempat, sejalan dengan kajian yang diungkapkan oleh (Lee et al., 2019) mengenai pentingnya inovasi dalam produk makanan untuk mendukung kesehatan masyarakat.

Dengan mengacu pada literatur yang ada, diharapkan dengan adanya kegiatan ini dapat menjadi awal proses yang optimal dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat, serta mempromosikan pola makan yang lebih sehat dan berkelanjutan. Inovasi dalam olahan sayur bayam ini tidak hanya relevan secara lokal, tetapi juga sejalan dengan upaya global untuk mengurangi angka penyakit terkait pola makan yang tidak sehat (Masykuroh et al., 2023). Melalui edukasi dan praktik langsung, kegiatan ini diharapkan mampu mendorong perubahan perilaku yang lebih konsisten di lingkungan masyarakat.

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Metode pelaksanaan kegiatan ini dirancang untuk memastikan bahwa proses pemanfaatan sayur bayam menjadi olahan "Mie Sehatku" dapat dilakukan secara sistematis dan efektif. Kegiatan ini dilaksanakan di wilayah Cipayung, dengan waktu pelaksanaan yaitu pada bulan September 2024. Kegiatan ini melibatkan beberapa tahap, mulai dari observasi awal, identifikasi masalah, penyuluhan dan pengolahan

bahan, sosialisasi kepada masyarakat, hingga evaluasi dan tindak lanjut.

Tahap pertama adalah observasi yang dilakukan untuk mengidentifikasi potensi dan minat masyarakat terhadap olahan berbasis bayam. Observasi ini dilakukan dengan mengamati kebiasaan masyarakat dalam mengonsumsi sayuran, serta kebiasaan masyarakat dengan produk olahan makanan yang ada. Tim pengabdian akan mencatat temuan-temuan terkait pola makan dan tingkat pengetahuan masyarakat mengenai sayur bayam.

Setelah observasi, tahap berikutnya adalah mengidentifikasi masalah yang dihadapi mitra, seperti rendahnya minat masyarakat untuk mengonsumsi sayuran dan kurangnya pengetahuan tentang cara mengolah sayuran menjadi makanan yang menarik dan bergizi. Rumusan masalah akan difokuskan pada cara meningkatkan minat dan kesadaran masyarakat melalui penyuluhan.

Setelah mengidentifikasi masalah, kemudian tim mengadakan kegiatan utama yakni sesi penyuluhan yang melibatkan masyarakat tersebut, di mana kami akan menjelaskan manfaat sayuran, khususnya bayam, serta cara pengolahannya. Sesi ini juga mencakup

demonstrasi langsung pembuatan olahan mie sehat dari sayur bayam, agar masyarakat dapat melihat prosesnya secara langsung dan merasakan hasilnya.

Proses pengolahan bahan sayur bayam yang digunakan dalam kegiatan ini diperoleh dari petani lokal untuk mendukung ekonomi masyarakat setempat. Proses pembuatan "Mie Sehatku" menggunakan bahan dan alat yang meliputi sayur bayam segar, tepung terigu, telur, air, garam, dan alat pengolah seperti penggiling, pencetak mie, serta kompor. Proses pembuatan mie dilakukan dengan mencampurkan sayur bayam yang telah dibersihkan dan dihaluskan dengan tepung terigu dan telur, kemudian dibentuk menjadi mie.

Teknik pengolahan data dilakukan dengan mengumpulkan umpan balik dari peserta mengenai pelatihan yang telah dilaksanakan, yang telah dilakukan, lalu dianalisis untuk menentukan tingkat pemahaman dan minat masyarakat terhadap produk ini.

Akhirnya, untuk mendukung sosialisasi "Mie Sehatku", dokumentasi kegiatan akan dilakukan melalui sesi pengambilan dokumentasi selama proses pembuatan dan pelatihan. Dokumentasi ini akan digunakan sebagai bahan promosi di media sosial dan dalam

kegiatan pemasaran produk. Dengan demikian, diharapkan masyarakat tidak hanya memahami cara membuat mie sehat, tetapi juga termotivasi untuk menerapkan pola makan yang lebih sehat.

Sejalan dengan penelitian yang menunjukkan pentingnya edukasi gizi dalam meningkatkan pola makan sehat (Jusriani, 2023). Melalui metode pelaksanaan yang terstruktur ini, diharapkan kegiatan pemanfaatan sayur bayam menjadi "Mie Sehatku" dapat berjalan dengan baik dan memberikan dampak positif bagi masyarakat Cipayung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang berfokus pada pemanfaatan sayur bayam menjadi olahan "Mie Sehatku" berhasil mengidentifikasi dan menyelesaikan beberapa masalah terkait pola makan sehat di masyarakat Cipayung. Observasi awal menunjukkan bahwa banyak warga belum sepenuhnya menyadari manfaat gizi dari sayur bayam. Melalui pelatihan yang dilakukan, peserta memperoleh pengetahuan baru tentang cara mengolah sayur bayam menjadi produk yang menarik dan bergizi. Dari umpan balik

yang diterima, peserta menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan mereka tentang manfaat sayur bayam setelah mengikuti pelatihan, yang menunjukkan efektivitas kegiatan ini dalam memberikan edukasi.

Kegiatan ”Pemanfaatan Sayur Bayam Menjadi Olahan “Mie Sehatku” Dalam Upaya Membangun Pola Hidup Sehat Di Cipayung” dilaksanakan di Rumah Qur’an Cipayung pada hari Senin, 16 September 2024 pada pukul 09.59 s.d. 11.00 WIB. Kegiatan ini diikuti oleh 10 peserta yang terdiri dari ibu rumah tangga.

Tabel 1. Daftar Peserta Kegiatan

No	Nama	Alamat
1.	Yuli	Kav. Blok 1/21
2.	Asih	Kav. Blok 1/23
3.	Jasani	Kav. Blok 1/9
4.	Ayi	HM RAIH 2
5.	Rahma	Jl. Alpukat RT.01/08
6.	Ani Regiana	Hibrida RT.05/08
7.	Rini Amri	Jl. Cemara M/13
8.	Suyatmi	Jl. Cemara U/39
9.	Nurhasanah	Jl. Alpukat
10.	Khularoh	Jl. Pengantin Ali

Adapun pada kegiatan inti dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini

meliputi adanya sesi penyuluhan, demonstrasi, makan bersama, dan dokumentasi.

Kegiatan pertama yaitu sesi penyuluhan. Pada sesi penyuluhan ini, mahasiswa memberikan penjelasan secara singkat manfaat sayuran, khususnya bayam, pentingnya mengonsumsi sayur bayam bagi kesehatan tubuh, serta cara pengolahannya yang disertai dengan adanya tanya jawab dengan audiens.



Gambar 1. Sesi Penyuluhan

Kegiatan selanjutnya yaitu demonstrasi. Setelah penyuluhan, mahasiswa memberikan contoh proses pembuatan mie sehat secara langsung. Mulai dari penjelasan alat dan bahan serta teknik yang digunakan. Mahasiswa mengajak audiens untuk turut serta secara aktif dalam proses pembuatan olahan mie sehat dari sayur bayam sampai menjadi olahan mie yang dapat

dikonsumsi.



Gambar 2. Demonstrasi pelatihan
Membuat “Mie Sehatku”

Kegiatan terakhir yaitu dokumentasi. Untuk mendukung sosialisasi "Mie Sehatku", dokumentasi kegiatan akan dilakukan melalui sesi pengambilan dokumentasi selama proses kegiatan, mencakup pada saat penyuluhan, demonstrasi, pengolahan, dan hasil produk akhir.



Gambar 3. Dokumentasi produk “Mie
Sehatku”

Hasil pelatihan menunjukkan bahwa peserta menjadi lebih tertarik untuk mencoba membuat "Mie Sehatku" di rumah dan dijadikan sebagai pilihan

ide untuk dijadikan konsumsi sehat pada saat kegiatan seperti saat posyandu dan PKK. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh (Hwang et al., 2020) yang menyatakan bahwa inovasi dalam pengolahan pangan dapat meningkatkan daya tarik produk dan konsumsi sayuran di kalangan masyarakat. Selain itu, kegiatan ini berpotensi meningkatkan ekonomi lokal, karena sayur bayam yang digunakan diperoleh dari UMKM setempat sehingga mendukung perekonomian masyarakat.

Perbandingan dengan literatur sebelumnya, seperti kajian oleh (Lee et al., 2019) menunjukkan bahwa produk olahan berbasis sayuran dapat berkontribusi pada pola hidup sehat. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya memberikan alternatif makanan yang lebih sehat, tetapi juga mendorong kesadaran akan gizi sehat di kalangan masyarakat, yang pada gilirannya dapat mengurangi angka penyakit terkait pola makan yang tidak sehat. Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil menciptakan dampak positif bagi masyarakat Cipayung dan diharapkan dapat berlanjut untuk meningkatkan kualitas hidup mereka.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang bertujuan memanfaatkan sayur bayam menjadi olahan "Mie Sehatku" telah berhasil meningkatkan kesadaran masyarakat Cipayung akan pentingnya pola makan sehat. Melalui observasi dan pelatihan, peserta menunjukkan peningkatan pengetahuan tentang manfaat gizi sayur bayam dan minat untuk mengolahnya menjadi produk yang menarik. Kegiatan ini berpotensi mendukung perekonomian lokal dengan melibatkan petani setempat dan menyediakan alternatif makanan yang lebih sehat bagi masyarakat.

SARAN

Disarankan untuk melanjutkan program edukasi mengenai pengolahan sayuran lainnya, serta memperkuat promosi "Mie Sehatku" melalui media sosial agar lebih banyak masyarakat yang terlibat. Selain itu, penting untuk menjalin kerjasama yang lebih erat dengan petani lokal guna memastikan ketersediaan bahan baku yang berkualitas dan mendukung keberlanjutan program.

DAFTAR PUSTAKA

Hwang, E. K., Park, C. S., Hwang, E. K., & Park, C. S. (2020). Seaweed Cultivation And Utilization Of Korea. *Algae*, 35(2), 107–121.

Jusriani, R. (2023). *Edukasi Gizi Seimbang Pada Anak Sekolah Dasar* (Vol. 1, Number 2). <https://Journal.Tritunas.Ac.Id/Index.Php/Loa>

Lee, R., Lee, J.-H., & Garrett, T. C. (2019). Synergy Effects Of Innovation On Firm Performance. *Journal Of Business Research*, 99, 507–515.

Masykuroh, K., Chandrawaty, C., & Mursyidah, I. (2023). Peran Orangtua Dalam Menanamkan Literasi Lingkungan Anak Usia Dini. *Seling: Jurnal Program Studi Pgra*, 9(2), 162–170.

Tahir, M. M. (2023). *Penanganan Pasca Panen Dan Produk Olahan Sayuran*. Nas Media Pustaka.

Tanaman, P., Yang, B., Sekitar, T., Di Kelurahan, P., Jati, P., Nuramadani, U., & Susanti, P. (2022). Upaya Pemberdayaan Ekonomi Masyarakat Melalui. *Tribute : Journal Of Community Services*, 3(1), 16–23. <https://doi.org/10.33369/Tribute.3.1.16-23>

Teknik, R., Ilmu Pengetahuan Alam, Dan, Jannah, M., Fitriyani, D., Azahra, F., Eka Ardiansyah, N., Az-Zahra, E., Fidiyari, F., Rizki Arza, F., Wanda Erista, N., & Nur Saqifah, H. (2024). Optimalisasi Peran Sayur Bayam (*Amaranthus Spp.*) Sebagai Asupan Alternatif Terhadap Kesehatan Reproduksi Remaja Perempuan Pada Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Angkatan. In *Universitas Negeri Semarang. Jurnal Angka* (Vol. 1, Number 1).

[Http://Jurnalilmiah.Org/Journal/Index.Php/Angka](http://Jurnalilmiah.Org/Journal/Index.Php/Angka)