



Survei Pemilihan Mie Berbahan Dasar Sayur di Lingkungan Siswa SMP Alfa Centauri sebagai ide Dasar Bisnis Snack Sehat

Aurel N. A. , Alysha K. R. A. , Muhammad R. M. H.

Pembimbing: Fikri A. M. , S.Pd.

Abstract

Mie, Hampir semua orang menyukai makanan tersebut. Tetapi sering mengkonsumsi makanan tersebut sangatlah tidak baik untuk kesehatan tubuh, Karena kandungan terbesar pada mie yaitu karbohidrat. Jika makanan yang dikonsumsi kandungan gizinya tidak seimbang akan memberi dampak dalam jangka panjang yaitu munculnya penyakit degeneratif seperti diabetes, penyakit kardiovaskuler seperti jantung dan hipertensi, serta kanker dan masih banyak penyakit lainnya.

1. PENDAHULUAN

Mie merupakan salah satu makanan yang digemari oleh banyak orang karena untuk mendapatkannya sangat mudah dan pengolahannya yang sederhana. Belum lagi rasanya yang bisa membuat ketagihan. Namun, terlalu banyak mengonsumsi mie, terutama mie instan, diketahui tidak baik untuk kesehatan.

Berdasarkan penelitian ahli gizi dan ilmu Kesehatan, jika mengonsumsi mie instan secara berlebihan dapat membahayakan kesehatan seperti sindrom metabolik, diabetes, meningkatnya risiko penyakit liver, obesitas, dan berisiko menimbulkan gangguan pencernaan.

Berdasarkan permasalahan di atas, solusi yang tepat adalah membuat mie dari bahan dasar sayur-sayuran yang pastinya lebih sehat dan aman untuk dikonsumsi. Dengan begitu, kita juga bisa menyantap mie yang lezat dan mendapatkan manfaat untuk kesehatan tubuh.

Membuat mie sendiri dari bahan sayuran bisa diterapkan di rumah. Mie merupakan makanan yang digemari banyak orang karena mendapatkannya sangat mudah dan pengolahannya yang sederhana. Namun, terlalu banyak mengonsumsi mie, terutama mie instan, diketahui tidak baik untuk kesehatan. Oleh karena itu, solusinya adalah membuat mie sendiri dari sayuran yang sehat. Dengan begitu, bisa menyantap mie yang lezat dan mendapatkan manfaat kesehatan untuk tubuh.

Mie yang terbuat dari bahan sayuran sangat bermanfaat untuk kesehatan dan mempunyai vitamin dan nutrisi yang begitu lengkap. Contohnya adalah mie dapat menyehatkan pencernaan, meredakan stres, hingga menurunkan risiko kanker. Sayur juga memiliki kandungan vitamin yang bagus untuk kulit yaitu membuat kulit lebih sehat. Vitamin C pada sayuran berwarna oranye dan hijau yang baik untuk memicu produksi kolagen sehingga kulit terlihat tetap kenyal dan kencang. Vitamin A pada ubi ungu dapat mengatasi jerawat, menyamarkan garis dan menyamarkan kerutan pada kulit



2. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah survei dan wawancara.

Adapun langkah-langkahnya adalah sebagai berikut:

- a) Membuat sampel mie dengan bahan sayuran pakcoy, wortel, dan ubi.
- b) Mengumpulkan data
- c) Evaluasi hasil kegiatan agar diketahui manfaat dan kekurangan dari mie sayur
- d) Survei dan wawancara terkait pembuatan mie berbahan dasar sayur sayuran

Cara membuat mie sendiri dari sayuran selanjutnya adalah menerapkan resep mie pakcoy, wortel, dan ubi. Adapun langkah-langkahnya adalah sebagai berikut:

Bahan-bahan:

- ✓ 250 gr tepung terigu tinggi protein
- ✓ 25 gr tepung kanji
- ✓ 5 ikat pakcoy
- ✓ 100 ml air
- ✓ 1 butir telur
- ✓ Garam secukupnya

Cara membuat mie pakcoy:

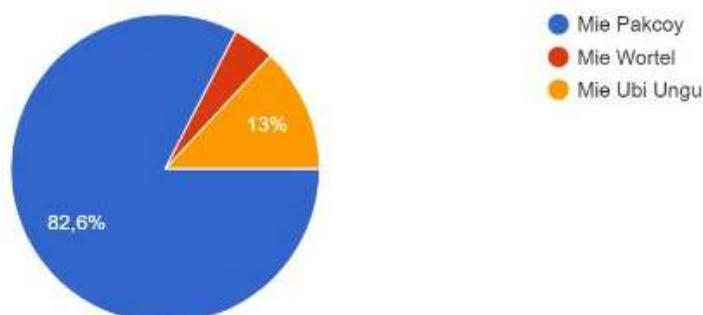
- 1) Cuci bersih pakcoy. Kemudian blender pakcoy dengan 100ml air dan ambil sarinya.
 - 2) Campurkan tepung terigu, tepung kanji yang telah diayak, garam, dan telur
 - 3) Tambahkan air pakcoy sedikit demi sedikit sambil diuleni hingga kalis
 - 4) Diamkan adonan selama 15 menit. Kemudian pipihkan adonan sambil ditaburi tepung terigu tiap sisinya agar tidak lengket. Terakhir, timbang dan bagi menjadi beberapa bagian
 - 5) Giling adonan pada mesin gilingan mie
 - 6) Simpan mie pada wadah tertutup atau masukkan ke dalam kulkas
- Terkait dengan penyimpanan mie sayur ini, pada penyimpanan kedap udara, mie dapat bertahan selama 2 hari. Mie hanya perlu merebusnya saat akan diolah.



3. PEMBAHASAN

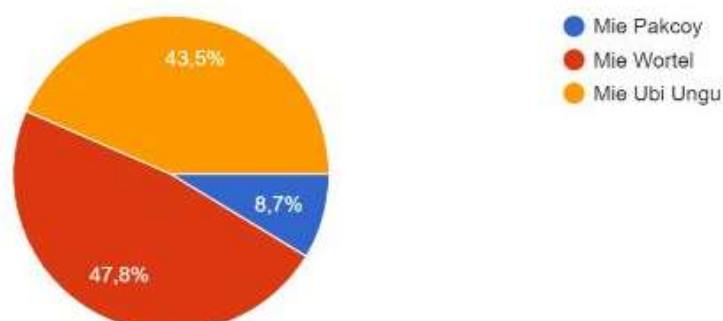
pilihlah jenis mie yang paling kalian suka

23 jawaban



pilihlah jenis mie yang kalian kurang suka

23 jawaban



4. KESIMPULAN

Dari Pelaksanaan kegiatan penelitian mie dari bahan dasar sayuran telah diperoleh hasil sebagai berikut:

- 1) Terdapat peningkatan pengetahuan dan kesadaran mengenai pentingnya mengolah makanan mie dengan bahan dasar yang sehat dalam kehidupan.
- 2) Terdapat peningkatan motivasi pelajar dalam mengolah makanan mie dengan menggunakan bahan dasar yang sehat
- 3) Terdapat peningkatan usaha untuk hidup lebih memperhatikan kesehatan dan diharapkan dapat meningkatkan daya tahan tubuh atau imunitas.

Kesimpulan dari hasil penelitian mie yang terbuat dari sayur wortel, pakcoy, dan ubi. Sayur yang paling di minati oleh Siswa SMP Alfa Centauri yaitu sayur pakcoy sedangkan sayur ubi kurang diminati.



5. DAFTAR PUSTAKA

Arianto NT. 2013. Pola Makan Mi Instan: Studi Antropologi Gizi Pada Mahasiswa. *BioKultur*, 2(1): 27-40.

Baratawidjaja GK, 2004. *Imunologi Dasar*. Edisi Keenam. Jakarta: Universitas Indonesia Press.

Handayani S. 2013. *Teknik Pembuatan Mie Sehat*. Yogyakarta: UNY Press.

Muhtadi, Rauf R, Harismah K, Saifuddin. 2016. Pengembangan Produk Olahan Tepung Sayuran Di Desa Sindon Kecamatan Ngemplak Kabupaten Boyolali. *Warta LPM*, 19(1): 83-89.

Ratnasari DK, Wirawanni Y. 2012. *Gambaran Kebiasaan Makan Mie Instan Pada Anak Usia 7 – 12 Tahun*. Skripsi: Universitas Diponegoro.