PELATIHAN PEMBUATAN MI BEBAS GLUTEN (*GLUTEN FREE*) BERBAHAN DASAR TEPUNG KREKEL

WORKSHOP OF MAKING GLUTEN FREE NOODLE
WITH KREKEL FLOUR BASED

[1)]Ery Purwanti, [2)]Umi Laelatul Qomar, [3)]Herniyatun
[1)]Program Studi DIII Keperawatan, [2)]Program Studi DIII Kebidanan,
[3)]Program Studi S1 Keperawatan
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong
Jl. Yos Sudarso No. 461 Gombong Kebumen Jawa Tengah 54412
*Email: epurwanti08@gmail.com

ABSTRAK

Singkong banyak dihasilkan petani hampir di seluruh wilayah Kabupaten Kebumen. Singkong memiliki kadar lemak yang rendah, 0 kolesterol, namun cukup tinggi kalori, mengandung 69% sukrosa dari total gula. Gula kompleks amilosa lainnya adalah sumber karbohidrat utama yaitu sekitar 16-17 %, sehingga singkong bisa dijadikan makanan alternatif selain nasi dan baik untuk penderita Diabetes melitus.Tepung singkong (krekel) tidak memiliki kadar gluten (gluten free) sehingga baik untuk pengidap autis dan penderita seliak. Salah satu modifikasi makanan berbahan dasar tepung krekel adalah mi bebas gluten yang sudah melalui uji/analisis, seperti Analisis tekstural yang meliputi hardnes, adhesiveness, springiness, cohesiveness, gumminess, chewiness, resilience, Analisis cooking quality, Analisis sensoris/organoleptik dan analisis satiety power. Uji-uji tersebut sesuai dengan yang disyaratkan oleh SNI mi Indonesia. Mi bebas gluten belum dikenal masyarakat Kebumen karena tekhnology pembuatannya belum dikenal masyarakat. Adanya Mi bebas gluten diharapkan dapat sebagai alternative makanan sehat khususnya untuk masyarakat penderita Autis, Intolerance gluten, Diabetes mellitus dan dapat meningkatkan nilai ekonomi singkong. Metode dalam kegiatan ini adalah pelatihan tekhnis (alih tekhnologi) pembuatan mi bebas gluten yang melibatkan para ibu di Kabupaten Kebumen. Hasil kegiatan ini, para ibu dapat memahami dan membuat mi bebas gluten (gluten free) serta dapat mengemasnya dengan baik.

***Kata Kunci** : Mie, singkong, gluten free*

ABSTRACT

Cassava is produced by farmers in almost of all Kebumen Regency area. Cassava has low fat content, zero cholesterol, but it is quite high in calory; contain 69% of sucrose from all sugar.
Another sugar amylase complex is a source of main carbohydrate which is around 16-17% hence the cassava can be made as an alternative food instead of rice and good enough for people with Diabete Mellitus.Krekel flour is gluten free so it is good for people with Authism and Seliak sufferers.
One of food modification with krekel flour based is a gluten free noodle that passed the tests or analysis such as textural analysis include the hardness, adhesiveness, springiness, cohesiveness, gumminess, chewiness, and resilience, cooking quality analysis, sensoric/organoleptik analysi and satiety power analysis.
Those tests are suitable with the SNI of Noodle Indonesia requirements. This gluten free noodle is not acknowledged yet by Kebumen society because of the making technology is not known yet by the society.
The existence of gluten free noodle is expected as an alternative healthy food especially for people with Autism, Intolerance gluten, Diabetes Mellitus and can increase the economic value of cassava.
Method in thi activity is technical workshop (technology transfer) of making the gluten free noodle that involving mothers in Kebumen Regency. The result of this activity is that mothers can understand and make the gluten free noodle and also can pack it nicely.

***Keywords** : noodle, cassava, gluten free.*

.

PENDAHULUAN

Singkong atau juga disebut ketela pohon banyak dihasilkan masyarakat petani hampir di seluruh wilayah Kabupaten Kebumen mulai dari Prembun sampai dengan Rowokele. Wilayah Kebumen bagian utara seperti Kecamatan Karangsambung, Sadang, dan Karanggayam merupakan beberapa Kecamatan dengan jumlah hasil produksi singkong terbanyak (BPS, 2015). Petani menjual hasil pertanian berupa singkong kepada tengkulak dari daerah Kuwarasan dan Karanganyar sebagai bahan baku produksi lanting. Selain lanting masyarakat Kabupaten Kebumen sudah sangat akrab dengan olahan singkong yaitu oyek, manggleng, keripik singkong, tape, gaplek, krekel, dan lain-lain

Kabupaten Kebumen merupakan penghasil singkong (ketela pohon) dan penghasil terbesar berada di Kecamatan Karanggayam.Kecamatan Karanggayam pada tahun 2014 memproduksi 62.392,04 ton singkong dari luas lahan 2.495 Ha.Desa Logandu merupakan salah satu desa di Kecamatan Karanggayam yang menghasilkan singkong cukup besar dan mempunyai produk unggulan berupa oyek yang merupakan produk intermediate pengolahan singkong yang dikenal dengan istilah krekel.Produk unggulan tersebut ditetapkan Pusat Layanan Usaha Terpadu (PLUT) yang berada di bawah Dinas Koperasi dan UMKM Kabupaten Kebumen (Badan Pusat Statistik Kabupataen Kebumen, 2015).

Singkong memiliki kadar lemak yang rendah dan 0 kolesterol, namun cukup tinggi kalori, bahkan hampir dua kali lipat kalori daripada kentang. Hal ini mungkin yang tertinggi dari setiap umbi tropis yang kaya pati. 100 g ubi kayu menyediakan 160 kalori, terutama berasal dari sukrosa yang membentuk sebagian besar gula pada umbi-umbian, yang total terhitung lebih dari 69 % dari total gula. Gula kompleks amilosa lainnya adalah sumber karbohidrat utama yaitu sekitar 16-17 %.Dengan demikian, singkong bisa sebagai makanan alternatif selain nasi untuk mendapatkan cukup energi bagi tubuh kita.Dengan kandungan tersebut singkong dapat dijadikan alternatif sumber energi untuk penderita diabetes mellitus (Anonym, 2015).Tepung singkong juga tidak memiliki kadar gluten (*gluten free*) sehingga baik untuk pengidap autis dan penderita seliak. Tepung yang berbahan dasar singkong tidak mengandung gluten (Wahyuningsih, 2013).

Salah satu modifikasi makanan berbahan dasar tepung krekel adalah mie bebas gluten yang sudah melalui berbagai uji/analisis, antara lain Analisis tekstural yang meliputi *hardnes, adhesiveness, springiness, cohesiveness, gumminess, chewiness, resilience*, Analisis *cooking quality*, Analisis sensoris/organoleptik dan analisis *satiety power*.Uji-uji tersebut sesuai dengan yang disyaratkan oleh SNI mi Indonesia.SNI mi Indonesia mensyaratkan rasa, bau, tekstur, dan warna yang dapat diterima oleh konsumen.Berdasarkan hasil penelitian dapat diketahui bahwa mi krekel dapat dikategorikan diterima oleh konsumen, meskipun tidak dalam penerimaan yang sangat baik.Mi ini juga memenuhi persyaratan SNI dalam hal tidak ada benda asing.Kadar air mi memenuhi SNI, yaitu 14% pada mi kering, dan 10% pada mi instan. Kadar protein mi krekel tidak memenuhi yang ditetapkan SNI, karena krekel tidak mengandung protein. Tetapi, mi krekel dengan kelor, kemungkinan mengandung kadar protein yang memenuhi persyaratan SNI. Mi krekel kelor masih harus diuji kadar proteinnya untuk memastikan memenuhi persyaratan SNI.

Mie bebas gluten merupakan merupakan mie sehat yang bebas bahan pengawet, bebas gluten dan indeks glikemik rendah sehingga sangat bagus untuk penderita autis, orang yang alergi dengan protein gluten dan para penderita diabetes mellitus. Pembuatan mie berbahan dasar selain terigu sudah dikembangkan, salah satunya mie yang berbahan dasar gathotan (berasal dari singkong yang sudah difermentasikan) yang dilakukan Purwandari (2014). Penelitian prospek pembuatan Mie berbahan dasar tepung

krekel sudah pernah dilakukan oleh Purwanti, dkk,(2017).

Mie bebas gluten sudah mendapat pengakuan dari Propinsi Jawa Tengah sebagai juara utama krenova tahun 2017 dan termasuk salah inovasi di bidang pangan dan kesehatan yang dimuat dalam Buku 109 Inovasi Indonesia tahun 2017.

Adanya Mie bebas gluten diharapkan dapat sebagai alternative makanan sehat di kabupaten Kebumen khususnya untuk masyarakat penderita Autis, penderita intolerance terhadap gluten dan Diabetes mellitus.

Mie bebas gluten ini belum dikenal masyarakat Kebumen karena technology pembuatannya belum dikenal masyarakat. Sehingga dengan adanya pelatihan ini diharapkan masyarakat dapat meningkatkan ketrampilan membuat mie bebas gluten sebagai alternative makanan sehat serta mengemasnya dengan baik.

METODE

Metode yang akan digunakan untuk merealisasikan program ini adalah pelatihan tekhnis alih tekhnologi berupa pembuatan mi bebas gluten dengan bahan dasar tepung krekel dan penambahan pasta sayuran.

Alat dan bahan yang diperlukan berupa kompor, panci, penggorengan teflon, talenan, blender, roller, nampan, spatula kayu, baskom, pisau, ayakan, tepung krekel, sayuran, plastic kemasan, stiker.

Prosedur kegiatan, peserta dibagi menjadi 5 kelompok, masing masing terdiri dari 6 orang.

Kegiatan I : Ceramah, dengan materi a) Mie bebas gluten dan makanan sehat, b) Teori Pembuatan Mie, c) Packaging Mie.

Kegiatan II : Praktek tentang a) pembuatan mi, b) packaging

Pemberian materi dan contoh praktek dilakukan secara berselang seling. Masing-masing kelompok diberi bahan dan peralatan yang sama, kemudian mempraktekkan sesuai dengan materi yang sudah diberikan. Selama praktek dilakukan pendampingan, dan pada akhir praktek dilakukan penilaian untuk melihat keberhasilan pembuatan mie dan packaging.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah pelatihan dapat diketahui bahwa peserta pelatihan yang pada awalnya belum tahu cara pembuatan mie bebas gluten dapat memahami dan membuat mie bebas gluten serta dapat mengemasnya dengan baik. Dari hasil penilaian di akhir kegiatan praktek pembuatan dan pengemasan (packaging) dapat diketahui kemampuan dan ketrampilan dari para peserta sudah baik.

Gambar1. Pemberian Materi

Gambar 2. Praktek Pembuatan Mie

Gambar 3. Praktek Pengemasan

Gambar 4. Hasil Pelatihan (Mie Bebas Gluten)

KESIMPULAN

Setelah didakan pelatihan, masing-masing peserta dapat memahami dan membuat mie bebas gluten serta dapat mengemasnya dengan baik, sesuai dengan materi yang sudah disampaikan.

DAFTAR PUSTAKA

Anonym. 2015. *Kandungan gizi dan manfaat singkong bagi kesehatan*. Available online on: http://www.carakhasiatmanfaat.com/artikel/kandungan-gizi-dan-manfaat-singkong-bagi-kesehatan.html. Diakses tanggal: 27 April 2016

BPS Kabupaten Kebumen. 2015. Kebumen dalam Angka 2015. Katalog BPS : 1102001.3305

Purwandari, U., 2014, *Gluten-free noodle made from gathotsan flour: antioxidant activity and effect of consumption on blood glucose level*, International Food Research Journal, 21 (4): 1629-1634

Purwanti, E.,dkk.,2017,*Prospek Pengolahan Mie Bebas Gluten (Gluten Free) Dengan Bahan Dasar Tepung krekel Sebagai Alternatif*

Makanan Sehat di Desa Logandu, Kecamatan Karanggayam, Kabupaten Kebumen, Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan Vol. 13 No.1 (2017)

Wahyuningsih, S.B., 2013, *Inovasi Tehnologi Pengolahan Ubi Kayu menjadi Tepung Mokaf, Peluang dan Tantangan Pengembangannya di Jawa Tengah, Konferensi Nasional :Inovasi dan Technopreneurship*